



---

# Zabijaci manželstva

a ako sa pred nimi bránit' \_\_\_\_\_



---

## Slovo na úvod

Dovoľte, aby som vás aj tento rok pozval na spoločné prežitie Týždňa kresťanského domova. V tomto roku oslavuje oddelenie starostlivosti o rodinu našej celosvetovej cirkvi sté výročie svojho založenia. Týždeň kresťanského domova by teda mohol byť jeho oslavou.

Rád by som však pripomenul, že v prvom rade ide o vhodnú príležitosť na to, aby si rodičia s deťmi na seba urobili čas a pripravili si na vzájomné zblíženie zaujímavý program. Veľmi nás poteší, keď si manželia každý večer pred spaním prečítajú jednu prednášku z nášho zborníka. V priebehu týždňa potom pri jednom či dvoch stretnutiach rodín v zbore môžu svoje postrehy z čítania prediskutovať s ostatnými pármami.

Týždeň kresťanského domova nie je len vnútrocirkevnou aktivitou. Ponúka vhodnú príležitosť na to, aby ste pre lokalitu, v ktorej sídli váš zbor, pripravili zaujímavú evanjelizačnú činnosť: môže to byť odborná prednáška o manželstve, koncert rodinných zoskupení, detský deň...

Na tento rok sme zvolili tému „Zabijaci manželstva a ako sa pred nimi brániť“. Požiadali sme odborníkov z radov cirkvi, aby k danej problematike pripravili zamyslenia. Na nasledujúcich stránkach objavíte niekoľko „zabijakov“, pred ktorými by ste ako manželia mali byť na pozore a ktorých by ste mali včas zneškodniť. Ak sa vám to podarí, tohoročný Týždeň kresťanského domova splní svoj účel. V tomto boji vám prajeme Božiu ochranu a pomoc.

**Radomír Jonczy**  
*vedúci oddelenia starostlivosti o rodinu  
Česko-Slovenskej únie CASD*



# Poruchy komunikácie \_\_\_\_\_

V súčasnosti si nemôžeme nevšimnúť, že v mnohých partnerských vzťahoch to poriadne „škrípe“. Prečo? Jednoznačná odpoveď neexistuje, pretože tu hrá rolu mnoho aspektov. Jedným z nich môže byť aj **problém vzájomnej komunikácie**. Hovorí sa, že aj veľmi zlá komunikácia je lepšia ako žiadna. Je však potrebné dodať, že kým „zlá komunikácia dokáže zničiť aj ten najlepší vzťah“<sup>1</sup>, dobrá komunikácia naopak kvalitu vzťahu zlepšuje a udržuje. Komunikácia, povedané tým najjednoduchším spôsobom, „je proces, ktorým ľudia odovzdávajú informácie, myšlienky, postoje a emócie iným ľuďom“.<sup>2</sup> Komunikujeme verbálne (slovami), ale aj neverbálne (mimikou, gestami, postojom, emocionálnymi prejavmi), pričom neverbálna komunikácia môže naše slová podporiť alebo úplne znehodnotiť. Komunikovať sa však dá aj činom a nekomunikovaním, čím tiež niečo oznamujeme. Vždy by sme mali myslieť na to, že je veľmi dôležité, čo, ako a kedy hovoríme. V tejto súvislosti si položíme niekoľko otázok:

Hovorím tak, aby bol ten druhý schopný a ochotný ma počúvať? Moje slová sú pravdivé, ale aký je tón môjho hlasu? Nerozprávam v situáciách, keď môj partner nie je schopný objektívne počúvať (zaoberá sa niečím iným, má zdravotné problémy)? Nehovorím vtedy, keď na to nie je dostatok času alebo vhodné prostredie?

Povedali sme, že komunikácia nesúvisí len so slovami. Existujú totiž aj ďalšie formy komunikácie a s tým spojené otázky:

**Dávam v komunikácii najavo, že si partnera vážim?** „Hanka, môžeš nám doniesť čaj?“ Takto obvykle zamestnal manžel svoju manželku pri svojich návštevách ich rodiny. Aj napriek môjmu želaniu, aby zostala s nami, jej manžel ju vždy poslal niekam mimo. „Hanka, nechaj nás samých.“ Vnímam svojho partnera ako sebe-rovného? Dávam mu priestor, aby sa mohol vyjadriť? Som ochotný počúvať alebo len JA chcem hovoriť...? Ponižiť druhého môžem aj úplne pokojným hlasom. Raz mi dvaja mladí ľudia vysvetľovali, že sa ráno pohádali. Mladý muž nezabudol pripomenúť, že „sa s ňou rozprával úplne pokojne“. Žena vedľa neho pritom plakala. Predstavujem iným partnera/partnerku ako svojho manžela/manželku alebo len menom<sup>3</sup>, akoby to bol niekto cudzí? „Môže ísť o to, že s vami (partner) podvedome až tak veľmi nepočíta. Ste naozaj len Jana/Zdeno,“ hovorí vzťahová poradkyňa Hana Lustiková. Moje dievča, moja snúbenica, moja pani, manželka, naša mama, moja stará... Aj tak sa, žiaľ, môže vzťah vyvíjať.

### **Nezačínam rozhovor spôsobom, ktorý už sám osebe naznačuje zlý koniec?**

„Ak sa rozhovor začína kritikou, sarkazmom, obviňovaním, prejavom nevraživosti, pohrdaním, teda tzv. hrubým nástupom, nevyhnutne sa skončí v negatívnom duchu.“<sup>3</sup> Štipľavý humor, posmešky, útočnosť, pohrdavé gestá – to všetko vedie komunikáciu do slepej uličky.

**Komunikujem dostatočne?** Problémy vo vzťahu a nedostatočná komunikácia môžu byť dve strany jednej mince. Málo hovorím, málo počúvam. Môj partner nevie, ako sa cítim, ako uvažujem... „Čo ti je?“ – „Nič!“ Potom sa nemôžeme čudovať, že ten druhý len mávne rukou alebo sa nahnevá. Informovať a dávať príkazy nestačí. Je potrebné hovoriť o svojich pocitoch, obavách, nápadoch... Nekomunikujem a potom sa čudujem. Niečo v sebe dusím a potom vybuchnem. Nemusí sa to stať, ak budem komunikovať dostatočne. Mnoho párov spolu síce trávi veľa času, ale navzájom sa nerozprávajú. „Hovorí“ totiž so svojim počítačom, mobilom a iPadom. „U ľudí, ktorí pravidelne trávia čas na sociálnych sieťach (čo je väčšina), je väčšia pravdepodobnosť, že v ich vzťahoch vzniknú konflikty.“<sup>4</sup> Urobme si čas na spoločné rozhovory. Rozprávajme sa spolu do noci, možno až do rána – to je to, čo niekedy potrebujeme.

**Nerobím zbytočne z komára somára?** Časté zveličovanie problémov vedie k tomu, že nás ten druhý prestáva brať vážne. Samozrejme, každý môže vnímať závažnosť situácie inak, ale všeobecne platí, že sú veci dôležité, menej dôležité a nedôležité. A my by sme ich mali vedieť rozlišovať.

**Nezraňujem iných tým, čo hovorím a ako to hovorím?** „Prišla k nám do firmy nová sekretárka, štíhla, naozaj kočka.“ Kedy ste však manželke naposledy povedali, že sa vám páči, že je pekná? Alebo: „Ty nikdy nič neurobiš poriadne! Prosila som ťa, aby si vyniesol smeti, ale myslela som si, že aj pozametáš okolo koša. To je predsa samozrejmé.“ V prvom aj v druhom prípade ide o bežné slová, pre toho druhého sú však zraňujúce a tým aj silne demotivujúce. V domnienke, že sme úprimní a že by sme si mali hovoriť úplne všetko, sme skôr necitliví. Všetko sa dá povedať, no záleží na tom ako. Obsah totiž môže byť pravdivý, ale forma podania nemusí byť práve vhodná.

**Snažím sa byť pozitívny?** Skúsenosti ukazujú, že jedným z predpokladov šťastného vzťahu je pozitívny prístup k druhému. „Čím vyššia je úroveň pozitívneho myslenia, tým je vo vzťahu menší priestor na hádky,“ uvádzajú vedci z Chicagskej univerzity.

„*Positívne emócie sú základom každého vzťahu, pretože miernia tie negatívne,*“ dodáva Jane Greerová, vzťahová poradkyňa. Pozitívny prístup je motiváciou a motorom pre vzťah. A preto ak sa chceme vyjadriť pozitívne aj v nepríjemných situáciách, hovorme skôr o tom, ako sa cítíme, nie o tom, čo ten druhý urobil zle. Je lepšie povedať: „Už si mi sto rokov nepriniesol žiadne kvety“ alebo radšej: „Veľmi by ma potešilo, keby som od teba zas dostala kvety, naozaj by som si to vážila“?

**Viem počúvať?** „*Počúvať partnera je základný stavebný kameň vzťahu. Ťažko sa dá dostatočne zdôrazniť, akú máme nesmiernu potrebu, aby nás niekto počúval,*“ hovorí Paul Tournier.<sup>5</sup> Často nepočúvame, pretože len rozprávame. Inokedy zas nepočúvame, lebo „už predsa vieme, čo chce ten druhý povedať“. A problém prehľubujeme vtedy, keď predpokladáme, že aj ten druhý vie, čo máme na srdci, bez toho, aby sme to vyslovili. „*Aby sme chápali, musíme vedieť počúvať, nie odpovedať.*“ (Paul Tournier)

**Túžim komunikovať aj dotykom?** Rodičia či starí rodičia svoje deti alebo vnúčatá nielen radi vidia, ale ich tiež radi pohladia, vezmú do náručia, proste sa ich dotýkajú. Keď dvaja ľudia spolu chodia, túžia sa vzájomne dotýkať. A v manželstve? Práve dotyky ukazujú kvalitu a hĺbku vzájomného vzťahu a vzťah tiež budujú, prehľbujú a udržiujú. Kedy ste manžela alebo manželku len tak chytili za ruku, len tak pohladili? „*Vzhľadom na to, že dotyky sú pre náš individuálny pocit pohody a vzájomný kontakt natoľko dôležité a tak veľmi ľuďom chýbajú, odporúčame s tým niečo robiť.*“<sup>6</sup>

**Nie je chyba vo mne?** Niekedy sa nám zdá divné, že partner reaguje napríklad slovami: „Čo zas je?“ Ale nedal som ja príčinu na takéto správanie? Možno nesplneným sľubom, neláskavou odpoveďou? Pri hľadaní odpovede však dajme pozor, aby nevyústila do útoku: „Čo som zas urobil zle?“

Mohli by sme si položiť ešte mnoho iných podobných otázok: Viem povedať prepáč? Uvedomujem si, že kým mužom stačia skôr informácie, žena sa potrebuje deliť o svoje pocity? Nestačí však klásť si len otázky. Potrebné sú aj odpovede na ne. A to nielen formou slov, ale v prvom rade spôsobom života.

**Jan Dymáček, B.Th.**  
kazateľ CASD, vzťahový poradca, vedúci oddelenia  
diakonie Moravskosliezskeho združenia CASD





## 6/7 Zabijaci manželstva

---

- 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 Štúdiá uverejnená v časopise Cyberpsychology, Behavior and Social Networking s komentárom psychológa Josepha Gillona.
- 5 Olina Táborská, Výkřik „Drž už klapacku!“ může někdy vyřešit vleklé partnerské spory [online]. Novinky.cz. Vydané 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... dokud se ještě máte rádi, Portál 2018, str. 121.



# Povahová nezrelosť \_\_\_\_\_

Začnime príbehom: Jane sa po ročnej známosti zdalo, že Peter bude pre ňu vhodný partner. Asi o dva roky, keď čaro zamilovanosti opadlo, sa im narodilo dievčatko. V priebehu nasledujúcich mesiacov plných nových povinností si Jana uvedomila, že sa musí starať nie o jedno, ale o dve deti. Peter sa totiž často správal ako dieťa. Veľmi jej nepomáhal, naďalej sa venoval svojim záľubám, vyžadoval si jej pozornosť a zdalo sa, že žiarli na ich dieťa. Bol popudlivý, často sa hádal, a keď nebolo po jeho vôli, trestal Janu mlčaním. Vekom bol dospelý, ale správal sa detinsky, nedospelo.

V závere hymny na lásku v 1. liste Korintťanom 13,11 píše apoštol Pavol zaujímavú vetu: „Keď som bol dieťa, hovoril som ako dieťa, zmýšľal som ako dieťa, usudzoval som ako dieťa. Keď som sa stal mužom, zanechal som detské spôsoby.“ Týmito slovami Pavol nehovorí o svojom detstve a dospievaní, ale spomína si na svoje obrátenie, keď sa stal kresťanom. Uveril Kristovi, ale ešte nejaký čas hovoril a konal nedospelo. Odsúdil mladého Mareka, pretože s ním nepokračoval v misijnej práci. Odsudzoval aj Petra. Dovolil však Kristovi, aby postupne menil jeho povahu. Skúška jeho zrelosti nastala v okamihu, keď sa voči nemu korintskí veriaci zachovali nevďačne a odmietli ho. No Pavol im odpustí a píše im láskavý list, v ktorom vrcholí jeho chválospev na lásku, ktorá „nikdy nekončí“. Odhaľuje nám, že vo svojej povahe a v láske agapé bol dieťaťom, ale „prekonal to, čo je detinské“, a dospel.

Povahová nezrelosť je jedným z veľkých zabijakov manželského vzťahu. Žiť s niekým, kto sa správa či komunikuje ako dieťa, je náročné a frustrujúce. Človek v priebehu vývinu postupne dozrieva po stránke telesnej, sexuálnej, duševnej, ďalej v oblasti rozumového poznania, vôle, morálky, zodpovednosti, sebaovládania, komunikácie a sebapoňatia. Ale keďže mnoho ľudí vyrastá v neúplných či narušených rodinách pod vplyvom „nedospelých dospelých“, v niektorých oblastiach svojho vývinu sa zastavia v detskom veku. Lekár František Koukolík opisuje problém nedospelosti dospelých vo svojej knihe Vzpoura deprivantů (deprivant je termín na označenie človeka, ktorý zo psychologických, biologických či sociokultúrnych dôvodov nedosiahol ľudskú normalitu, prípadne o ňu prišiel; pozn. prekladateľa). V knihe píše, že dnešná problematická generácia vytvorila mnoho „citových deprivantov“. Tí síce môžu byť na spoločenskom rebríčku obdivovaní ľuďmi, ale voči svojim najbližším to bývajú manipulátori, ktorí sa správajú ako deti. „Depriváciu“, ktorá narúša vývin osobnosti, vyvolávajú narušené väzby matky s dieťa-

ťom, traumatické zážitky či nenapĺňanie citových potrieb (pozitívne sebapoňatie). „Pre niektoré funkčné systémy mozgu platí, že v ich vývine sú kritické obdobia. Ak v tomto období nedostávajú dostatočné množstvo ‚správnych‘ informácií, ich vývin sa nenávratne poškodí alebo zmrzačí.“

Pekný mladý človek, do ktorého sa druhý zamiluje, môže pôsobiť ako ten správny partner. Až neskôr sa môže ukázať, že je to len „veľké dieťa“. V čase známosti je preto dobré všímať si rôzne „nevinné prejavy“ a užitočnou pomocou môže byť aj predmanželský seminár, ktorý vedie nestranný človek. Na tomto svete však optimálny partner neexistuje; dobrý vzťah si vyžaduje mnoho lásky a trpezlivosti. Dôležité je tiež spoľahnúť sa na Božiu milosť a pomoc, ktoré dokážu „zmeniť aj nezmeniteľné“.

**Josef Hrdinka, Ph.D.**

*kazateľ CASD, psychológ  
manželský a rodinný poradca*



# Porovnávanie, očakávania, \_\_\_\_\_ manželia sami

Vzhľadom na tohoročné motto Národného týždňa manželstva „Zabijaci manželstva a ako sa pred nimi brániť“ mám chuť sa ponoriť do malej analýzy príčin ohrozenia a umŕtvovania vzťahu. V tejto súvislosti mi napadajú zákonité otázky: Prečo sa z lásky stane ľahostajnosť, prečo sa obdiv zmení na výčitky a ako je možné, že tí druhí sú zaujímavejší, pozornejší, láskavejší – skrátka lepší?

Mojím cieľom však nie je depresívna analýza, ale skôr preventívny plán či opatrenia, ktoré môžu minimalizovať škody. Pretože keď vieme PREČO, skôr nájdeme AKO – týmto heslom sa riadim v osobnom aj v pracovnom živote.

Ale vráťme sa k téme: pokúsim sa nájsť zabijakov manželstva v troch rovinách – vo vonkajšej, vnútornej a osobnej.

## Vonkajší zabijaci

*Motto: Najväčším nepriateľom manželstva a vzťahu je porovnávanie.*

Ak si postavíme do radu vonkajšie vplyvy, na mnohé z nich by sme mohli ukázať – ten za to môže, ten tiež, ba aj ten ďalší v tom má prsty. Zamerajme sa však na jeden vplyv, ktorého deštruktívne účinky sú hmatateľné. Nazvime ho **porovnávanie**. Porovnávanie nás okráda o životnú ľahkosť, o radosť z toho, čo je. Namiesto toho nás naplňuje horkosťou.

Medzi najčastejšie výroky ľudí 21. storočia určite patrí veta: „*Nemám čas!*“ Čas je veličina, ktorú, ako sa zdá, nedokážeme ovplyvniť. Prúd diania je nezastaviteľný. Existuje nejaká pomyselná hladina normálnosti a obvykle sa s touto hladinou porovnáваме – či už chceme, alebo nechceme. Porovnáваме sa s tým, čo majú druhí alebo čo dosiahli. Nie nadarmo už naši predkovia hovorili: „*U susedov je tráva zelenšia.*“ Myslím si, že práve tu je priestor aj pre jednu z najcitlivejších tém porovnávaní: miera duchovnosti, miera zbožnosti a miera angažovanosti pre Božie dielo. Je vôbec možné, aby takéto ušľachtilé oblasti mohli mať označenie zabijaci manželstva? Dovolím si tvrdiť, že áno. V poradenskej praxi som sa stretla s desiatkami príbehov, keď obaja manželia investovali všetku energiu na dosiahnutie akéhosi pomyselného štandardu správneho veriaceho, ale ustrnuli v určitom du-

chovnom krčí, pretože nevedeli, či vôbec a kde sú hranice tohto úsilia. Dosahovanie tohto štandardu stojí mnoho síl a takisto aj neúmerne veľa času. Všetko chceme stihnúť ako ostatní, chceme byť súčasťou „normálneho“ prúdu. Platia za to tí, ktorých máme vždy poruke – naši najbližší. Manžel, manželka, deti, domácnosť.

Nedá mi nespomenúť jeden citát. Jeho autora asi ani nepoznám, ale tie slová ma veľmi zasahujú: „*Zhon budí prázdnotu a prázdnota núti do zhonu.*“ Z môjho pohľadu je toto jeden z uhlov pohľadu na deštruktívny vplyv súčasného trendu spoločnosti. Zhon a s ním ruka v ruke prázdnota. Prejaví sa medzerami vo vzťahu, postupným odcudzovaním a nakoniec až osamelosťou. Hoci žijeme vo vzťahu, cítime sa akísi osamelí. Aj keď žijeme obklopení ľuďmi a obvykle sa kvôli nim angažujeme, z nášho života sa vytratí úžas, radosť a vďačnosť.

### Čo s tým? Ako zabrániť ničivej sile vonkajších zabijakov?

Jedným z opatrení je definovanie vlastného rebríčka hodnôt. Tento proces súvisí tiež s vedomím, že ak dáme niečomu prednosť, určite niečo stratíme a budeme to musieť oželiť. Musieť? Radšej dospejme k tomu, že to chceme oželiť a oželieme to radi! Vždy sa nám bude natískať otázka: Ak je toto nevyhnutné, kto za to zaplatí a čím?

Vonkajší zabijaci majú neuveriteľne silnú zbraň – porovnávanie. Vedieť, čo chcem, čo si vybrať, a dokázať to žiť s radosťou a ľahkosťou je tou najlepšou obranou, ktorá dáva manželstvu stabilitu.

## Vnútorní zabijaci

*Motto: Najväčším zabijakom manželstva a vzťahu sú očakávania.*

S vonkajšími zabijakmi manželstva uzatvárajú pakt o spolčení vnútorní zabijaci. Čo sem patrí? Pocit nedostatočnosti alebo krivdy, nevyriešené vzťahové či osobné zranenia, ale tiež pocity oprávnenosti a nesplnených očakávaní. **Očakávania** – práve toto je jeden z najväčších vnútorných zabijakov. Partnerstvo a manželstvo sú vzťahy založené na láske. Zvyčajne do nich vstupujeme s presvedčením, že *láska hory prenáša*. Ak už máme tú odvahu verejne svadbou alebo len neoficiálne v súkromí vytvoriť pár, potom sme určite motivovaní túžbou milovať a byť milovaní, rozdať sa a možno trochu aj brať.

Prečo sa však nikde nevyučuje predmet „zručnosť pre partnerstvo“? Prečo k povinným školeniam nepatrí manželská prípravka? Alebo je obdobou tohto zaškolenia „žiť s niekým bez papiera“? Stále viac vnímam u mnohých párov rozčarovanie

z toho, že sa ich vzťah vyvinul inak, ako obaja chceli, a že ten druhý je iný, ako si priali. Myslím si, že tieto pocity sú zákonitým produktom vývoja vzťahu.

Prečo? Pretože do párových vzťahov väčšinou vstupujeme s očakávaniami, predstavami a nádejou.

Kedysi ma zaujal citát: „*Očakávania ničia vzťahy.*“ Ale čo je zlé na očakávaniach? A prečo majú taký ničivý vplyv, keď sú úplne prirodzené? Je potrebné zbaviť sa svojich očakávaní? Nezostane mi potom len chladná realita a život bez nádeje?

### Čo s tým? Ako zabrániť ničivej sile vnútorných zabijakov?

Tento proces som zažila sama na sebe a vytvorila som koncept, ktorý nazývam *pohreb vlastných predstáv*. Môžem povedať, že výsledok je neuveriteľne oslobodzujúci, aj keď priebeh je dosť dramatický.

Očakávanie by nebolo samo osebe také zlé, keby nekráčať ruka v ruke s porovnávaním. To, čo nás skutočne bolí, mrzí a hnevá, je práve rozdiel medzi očakávaniami a realitou. V snahe dosiahnuť viac si leštíme a rozmaznávame svoje predstavy a očakávania s programom: *keby... , keby aspoň...* A čím je rozdiel výraznejší, tým menej vnímame skutočnosť v jej farebnosti. Pokiaľ sa zameriame na opis reality vo svetle nedosiahnutých očakávaní, je to niekedy naozaj na zúfanie. A akoby sme prestali vidieť to, čo funguje, čo je dobré, ba dokonca jedinečné... Pohreb vlastných predstáv spočíva v rozlúčení sa s predstavou, ako by mali veci vyzerieť, aby sme zažívali spokojnosť. Často ide o pochovanie predstavy o druhých, o sebe, o cirkvi či o Bohu. A ak sa nám podarí očistiť realitu od príťažky vlastných predstáv, potom neraz nájdeme *poklad pod vlastným prahom*, ako hovorievali naši predkovia a ako o tom píše P. Coelho v knihe *Alchymista*.

## Osobní zabijaci

*Motto: Najväčším zabijakom manželstva sú manželia sami.*

Tretia rovina, osobní zabijaci, bude asi najcitlivejšia. Možno si aj vy rovnako ako mnoho iných kladiete otázku: Prečo sa im darí a nám nie? Ako to robia, že sú v pohode? Dovolím si tvrdiť, že všetky tri roviny spolu úzko súvisia. Tí vonkajší zabijaci, to sú podnety. Vnútorní zabijaci zas predstavujú vlastný uhol pohľadu. A tretia rovina, osobní zabijaci, výrazne súvisia s vlastnou zrelosťou a so zručnosťami nevyhnutnými pre párové spolužitie. Preto si dovoľm vysloviť možno ostrý výrok uvedený v motte tejto časti: najväčším zabijakom manželstva sú **manželia sami**.

### Čo s tým? Ako zabrániť ničivej sile osobných zabijakov?

Aj keď asi potrebujeme nájsť dôvody odcudzenia, bolesti, sklamaní, nenaplnených očakávaní či príčin rozvratu alebo zmareného vzťahu, stále je to len analýza. Pokiaľ výsledky tohto pátrania prispievajú k porozumeniu, k pochopeniu vzájomných vzťahov, je šanca posunúť sa, meniť, jednoducho rásť. V manželstve sa za pomoci toho druhého učíme byť sami sebou.

Aj keď to možno znie provokačne, nie veci, spôsoby správania alebo okolnosti zabijajú manželstvo. Tie môžu byť podnetom, prípadne môžu významne ovplyvniť kvalitu manželstva, ale samy osebe nemajú moc manželstvo zničiť. Prečo? Pretože **ľudia sú vybavení pomyselnou zbraňou a štítom**. Zbraňou môžu byť slová, gestá, skutky, postoje, ktoré vyjadrujú naše vnútorné prežívanie. Ich deštruktívny vplyv predstavuje zabijakov manželstva. V pozitívnom zmysle slova však môžu stať za odhodlaním meniť veci k dobrému. Zmena je totiž istým druhom akcie. A čo je štítom? Práve zakotvenie, vedomie vlastnej hodnoty, nadhľad a odovzdanosť. V tomto okamihu mám potrebu prizvať Darcu manželstva, Pána Ježiša Krista, ktorý môže poskytnúť to spomenuté zakotvenie, potvrdenie vlastnej hodnoty a môže byť spolutvorcom mierového stavu.

Zabijaci manželstva dostanú moc, keď prelomia ochranu pred vonkajšími vplyvmi, keď nájdú spojenca v pocitoch krivdy a ublíženia a stanú sa tak zbraňou proti druhému. Naopak, ani tie najhoršie podmienky nemajú moc prekonať trojitú hradbu chrániacu manželstvo: odolnosť proti vonkajšiemu tlaku, vďačnosť za všetko dobré, čo v manželstve je, a vzájomnú úctu. Potom je manželstvo priestorom na spoločný rast.

**Mgr. Milena Mikulková**  
*vzťahová poradkyňa*  
*mediátorka, kouč*  
*lektorka, spisovateľka*



# Závislosti

---

*Písal sa 23. február 1998 a krátko pred 19. hodinou pristál na zaplnenom ruzyňskom letisku letecký špeciál. Priviezol českých hokejistov so zlatými olympijskými medailami z japonského Nagana. Národ zachvátila zlatá horúčka. Všade boli davy ľudí a tiež množstvo reflektorov, kamier a reportérov. Do smrti nezabudnem na jeden z rozhovorov, ktorých boli vtedy v médiách stovky.*

*Bol to rozhovor s hlavným trénerom našich hokejistov Ivanom Hlinkom. Dostal mnoho otázok, ale jedna z nich mi utkvela v pamäti: „Pán Hlinka, dosiahli ste už všetko, čo môže hokejista a tiež tréner dosiahnuť. Je ešte niečo, čo by ste rád dokázali?“ Ivan Hlinka sa na chvíľu odmlčal a potom tichým hlasom povedal: „Áno, je tu niečo, čo by som rád dokázal. Chcel by som prestať fajčiť, ale nedarí sa mi to!“*

*Tento človek bol už v detstve mojím veľkým vzorom. Svojou štíhlou vysokou postavou zvyčajne prevyšoval ostatných hokejistov. Všetci sme ho poznali ako stredového útočníka s pamätným číslom 21 na drese. Koľko odriekania, bolesti a prekonávania seba samého musel tento skvelý športovec v živote zažiť. A predsa našiel v sebe odvahu pred celým národom priznať: „Je tu niečo, čoho sa nedokážem zbaviť.“*

Závislosť. V spoločnosti sa o závislosti nehovorí a v cirkevnom prostredí už vôbec nie. Žiaľ, aj v našej cirkvi som videl mnoho rodinných tragédií, keď závislosť zničila a doslova zabila manželstvo.

## Závislosť – definícia

Odborníci sa o závislosti vyjadrujú takto: Pre diagnózu závislosti je potrebné, aby boli v posledných 12 mesiacoch prítomné aspoň tri príznaky z nasledujúceho zoznamu:

- silná túžba a nutkanie užívať látku
- problémy s kontrolou užívania látky
- užívanie látky, aby došlo k odstráneniu telesných abstinenčných príznakov
- zvyšovanie tolerancie (potreba vyšších dávok drogy na dosiahnutie očakávaného stavu)
- obmedzenie až vytesnenie iných záľub (koníčky, priatelia)
- užívanie látky aj napriek jasným dôkazom jej škodlivosti (depresívne stavy, infekčná žltáčka pri aplikácii injekciou, cirhóza pečene pri pití alkoholu a pod.)



Závislosti sa delia na telesné (fyzické) a psychické. Existujú tiež typy závislosti podľa predmetu závislosti.

## Vznik závislosti

Človek bol stvorený z lásky, zo vzťahu. Aj na jeho počatie je potrebný vzťah dvoch ľudí, a tak je najvnútornejšou potrebou každého milovať a byť milovaný.

Problém je, že v našom porušenom svete sa láskyplnému vzťahu musíme učiť. Celoživotnou úlohou človeka je smerovať k slobode a dorastať do plnosti dokonalého ľudstva, k láske bez podmienok.

Pretože sa nám jej často nedostáva, stávame sa závislými. V tejto súvislosti sa dá závislosť definovať ako *vlastná úpenlivá snaha prekonať nedostatok lásky obrannými mechanizmami, ktorými sme sa učili „prežiť“ v situácii, keď naše potreby neboli vhodné, v správnej miere a v správnom čase naplnené.*

Podľa odborníkov všetci v sebe máme „citovú nádrž“. Všetci sme sa s ňou narodili a nesieme si ju po celý život. Profesor Jaro Křivohlavý rád používal na ilustráciu tejto nádrže „hrnček lásky“. Taký hrnček má svoje hranice, ale hore je otvorený. Človek je schopný transcendentna, presiahnutia seba samého. Pokiaľ táto vertikálna dimenzia nie je naplnená a nepestujeme ani zdravé horizontálne vzťahy, stávame sa osamelými. Dôsledkom je nevysloviteľná bolesť a utrpenie, vina, hanba, osamelosť, zanedbávanie, úzkosť, panika, nenávisť, zlosť, ignorancia, predsudky, bigotnosť.

Jednou z foriem kompenzácie uvedených stavov je práve závislosť, ale patrí sem aj izolácia, predvádzanie sa, perfekcionizmus, ovládanie druhých, únik z reality...

## Závislosť je smrtiacim dôsledkom života s prázdny m hrnčekom lásky

Všetci potrebujeme uzdravenie. Každý z nás si potrebuje naplniť svoj prázdny hrnček a dovoliť dokonalej láske, aby nás premenila na ľudí citlivých, živých, milujúcich bez podmienok... Svoju vlastnú bolesť a utrpenie sa snažíme zvládať:

1. izoláciou, stávaním múru a bočením od ľudí
2. predvádzaním sa – popieraním skutočného stavu vecí, nepoctivosťou; robíme sa lepšími, ako sme, a žijeme vo svete fantázie a ilúzií

3. perfekcionizmom – snahou robiť všetko presne a správne
4. hľadaním chvály od druhých – čakáme, že nás uistia, akí sme dobrí a akú pre nich máme hodnotu
5. manipuláciou iných ľudí, aby naplnili náš prázdny hrnček
6. službou druhým – nie preto, aby sme naplnili ich potreby, ale pre svoju potrebu, kvôli sebe (robí nám dobre, že nás ostatní potrebujú)
7. prežívaním milostných románikov a avantúr; hľadáme vytrhnutie z nudy
8. únikom z reality (alkohol a ďalšie drogy)
9. zneužívaním sexuality (ponižovaním seba alebo druhého; chceme zmenu v situácii, keď sa nudíme alebo keď potrebujeme uvoľniť napätie; chýba tu obojstranný láskyplný vzťah)
10. pasívnou závislosťou od televízie, internetu, pornografie
11. závislosťou od ideológie a cirkevnictva

## My predsa nie!

Možno vám napadá myšlienka: Ved' my sme kresťania, dokonca adventisti, takže toto sa nás vôbec netýka...! Dovolím si tvrdiť opak. Aj kresťania majú mnoho závislostí. S viacerými som sa stretol aj u členov svojej cirkvi.

Spomínam si na obdobie, keď sa v zboroch začal používať ekumenický preklad Biblie. Bol som svedkom mnohých slovných vojen... Ved' predsa len kralický preklad je ten jediný správny, len z neho môžeme čítať a kázať! Nezabudnem na jeden „triumfálny“ argument: „Brat môj, ved' z kralického prekladu čítal a kázal aj sám Ježiš!“

Veľmi podobné situácie sa odohrávali aj vtedy, keď bol vydaný nový Sionský spevník. Ale môžeme spomenúť aj iné závislosti, napríklad:

- funkcia vo výbore zboru
- môj názor, ideológia, cirkevnictvo...
- moja svätosť, môj adventizmus
- moje miesto v zbore, kvety na pódiu, kazateľnica...
- náš zborový dom – „... týmito rukami, brat môj, sme ho vybudovali!“

Apoštol Pavol napísal o svojom predošlom „otroctve“ a prechode do slobody:

<sup>13</sup>Ved' ste počuli, ako som si kedysi počínal v židovstve; že som nadmieru prenasledoval a ničil Božiu cirkev. <sup>14</sup>V židovstve som prevýšil mnohých vrstovníkov zo svojho rodu, lebo som viac horlil za podanie svojich otcov. <sup>15</sup>Keď sa však tomu, ktorý si ma vybral od lona

matky a svojou milosťou povolal, zapáčilo <sup>16</sup>zjaviť vo mne svojho Syna, aby som o ňom hlásal evanjelium medzi pohanmi...

(List Galatánom 1,13–16)

Babička mi hovorievala: „Kto doma radosti nemá, márne ju vo svete hľadá.“

### Riešenie alebo čo s tým?

Pred rokmi vyšla v češtine útla knižočka od Dr. Rossa Campbella Potřebuji tvou lásku. Autor v nej pomocou štyroch jednoduchých princípov učí rodičov malých detí, ako deťom každý deň naplňať ich hrnček lásky. A keďže v jednoduchosti je sila, stačí „len“:

- **očný kontakt** – hneď po narodení, len čo bábätko začne rozoznávať, hľadá očami toho, kto sa nad ním skláňa
- **kontakt koža na kožu** – tzv. „haptický“ kontakt (kontakt hmatom) – hneď ako pôrodnici novorodenca umyjú, ošetrí, zvyčajne ho položia mamičke na bruško do blízkosti prs; bábätko má veľkú časť svojej pokožky na matkinom brušku a ona ho ešte aj objíma
- **sústredená pozornosť** – dieťa veľmi dobre vycíti, ak sa naň nesústredíme, ak pri hre telefonujeme alebo robíme niečo iné
- **disciplína a pravidlá** – bez hraníc prežívame neistotu a nikto z nás sa necíti bezpečne

Všetci potrebujeme každý deň naplňať tento hrnček lásky. Uvedené princípy fungujú aj medzi dospelými, len je potrebné na ne denne myslieť a používať ich vo vzťahu k druhým.

Dovoľme láske, aby nás premieňala na ľudí citlivých, živých a milujúcich bez podmienok. Potrebujeme vo svojich najbližších – v partneroch – vidieť jedinečné bytosti s obrovskou hodnotou hodné milovania. Potrebujeme sa navzájom.

Potom môže prísť uzdravenie ako odpoveď na našu potrebu, nie ako odmena za našu bezchybnosť či dokonalý výkon.

### Záver – magna charta slobody:

<sup>13</sup>Lebo vy ste povolaní pre slobodu, bratia. Len aby sloboda nebola zámkou pre telo, ale navzájom si slúžite v láske. <sup>14</sup>Lebo celý zákon je zhrnutý v jednom príkaze, a to: Milovať

*budeš svojho blížneho ako seba samého!* <sup>15</sup>*Ale ak sa medzi sebou hryziete a žeriete, dajte si pozor, aby ste sa navzájom neskántrili.* <sup>16</sup>*Hovorím však: Žite podľa Ducha a nebudete spĺňať žiadosti tela.*

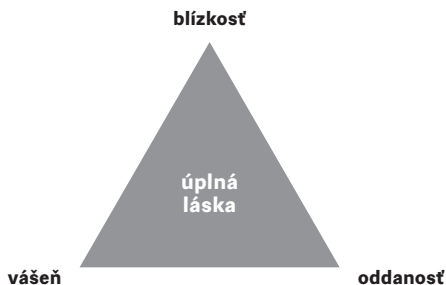
(List Galaťanom 5,13–16)

**Petr Adame**  
kazateľ CASD  
hlavný koordinátor  
Národného týždňa manželstva



# Chladnutie túžby, zanedbávanie blízkosti a zahrávanie sa s oddanosťou

Americký psychológ Robert Sternberg je autor triangulárnej teórie lásky. Hovorí, že láska má tri zložky: vášeň, blízkosť a oddanosť. Jeho teória sa stala inšpiráciou pre toto zamyslenie.



## Ako nezabiť vášeň?

Sexualita je vrodenný motivačný systém. Vede samozrejme k plodeniu detí, umožňuje ľudstvu prežiť. Sexualita je zároveň jedinečný nástroj, ktorý poháňa muža a ženu k sebe. Začína už tam, keď je mužovi príjemný pohľad na ženu. Sexualita môže za to, že sa radi prechádzame so svojimi partnerkami pri západe slnka. Že sa mladému chlapcovi rozbúši srdce, keď chytí za ruku svoju milú... Sexualita je omnoho viac ako pohlavný styk.

Vášni v manželskom vzťahu pomôžeme, keď si dovoľíme túžiť. Keď budeme sexuálnu túžbu, so všetkým, čo obnáša, brať ako niečo správne a výnimočné. Nie hriešne či zakázané. Sexualita nie je o nič viac hriešnejšia ako iné oblasti nášho života. Mimochodom, nezdá sa vám čudné, že aj sekulárna spoločnosť často používa slová ako „hriešne, hriech“ na oblasť sexuality? Nemajú v tom prsty práve sexualitu zjednodušujúce názory nás kresťanov?

Na sexualitu človeka sa môžeme pozeráť ako na zložitý systém s rozsiahlou variabilitou. K sexuálnemu správaniu prirodzene patria tzv. sexuálne preferencie (to, čo sa nám v sexualite najviac páči, čo posilňuje našu sexuálnu túžbu), sexuálne averzie (to, čo našu sexuálnu túžbu ruší, znižuje, čo sa nám v sexe nepáči, čo je nám až odporne) a sexuálne tolerancie (čo nie je síce v sexe pre nás to najlepšie, ale dokáže nás to do istej miery vzrušiť). Hoci toto rozlíšenie asi väčšina ľudí nepozná, práve vďaka tomu, že sexualita je vrodenná, dokážeme tieto rozlíšenia u našich

## Chladnutie túžby, zanedbávanie blízkosti a zahrávanie sa s oddanosťou

---

partnerov „čítať“ a rešpektovať. No nie však vždy poriadne. Preto je užitočné si tieto kategórie vedome všímať, uvažovať o nich, občas o nich i hovoriť. Napríklad ak má niekto istú sexuálnu praktiku v averzii, partner by to mal rešpektovať. Avšak ak po istej aktivite jeden z manželov túži a ten druhý ju dokáže akceptovať, má ju vo svojej sexuálnej tolerancii, môže partnerovi vyhovieť.

Častým zdrojom napätia je rozdielna intenzita sexuálnej túžby, odmietanie sexu v časoch napätia a nakoniec špecifické problémy mužov (problémy so stoporením...) a žien (s orgazmom...). Sex je výbornou príležitosťou na zmier, nehu a zblíženie. Na chvíľe, keď môžete byť sami sebou, keď sa môžete tešiť z druhého, brať si i dávať. Ak je problémov v tejto oblasti priveľa, odporúčam obrátiť sa na odborníka – sexuológa či psychoterapeuta, ktorý sa v sexualite vyzná. Niekedy majú ťažkosti v tejto oblasti väčšie rozmery (problém s obľubou bizarných praktík, iná orientácia či identifikácia s druhým pohlavím), vtedy je vyhľadanie podobnej pomoci veľmi dôležité.

## Ako nezabiť blízkosť?

Ste so svojou manželkou, manželom dobrí priatelia? Naše manželstvá to potrebujú. Nielen žiť vedľa seba, ale žiť spolu jeden s druhým. Je dôležité porozprávať sa o bežných veciach, o chode domácnosti, o starostlivosti o deti. Ale to nestačí. Dôležité je hovoriť i o tom, kto čo prežil v práci, čo má dnes nové, čo robil, koho stretol. Ani to však stále nestačí. Je dôležité hovoriť o svojich názoroch, postojoch, plánoch, myšlienkach. A v najbližšom vzťahu (ten manželský azda najbližším je) je dôležité ísť ešte ďalej a hovoriť o svojich pocitoch, zážitkoch, emóciách. Čoho som sa dnes zľakol, čo ma potešilo, čo sklámalo.

Osobné rozhovory nemusia trvať hodiny a nemusia byť každý deň. Je užitočné pamätať na to, že ako ľudia a rôzne osobnosti máme prirodzene rozdielnu potrebu s druhým byť a rozprávať sa. Niekto je človek „ukecaný“, niekto mĺkvy a je užitočné to rešpektovať. Avšak v blízkom partnerskom vzťahu by obaja mali mať chvíľe, keď hovoria i keď počúvajú. Niekedy je užitočné porozprávať sa o svojom vzťahu, porozprávať sa o tom, ako sa vám spolu rozpráva...

Za dôležité v manželskom vzťahu považujem odpúšťanie. V rýchlym rytme svojich životov si často ubližujeme a veľakrát nemáme čas (občas ani chuť) na veľa rečí. Ale pozor, odlíšme odpúšťanie od zamlčievania. To, že o nejakej krivde (o niečom, čo my považujeme za krivdu a nespravodlivosť či podraz od druhého) nerozprávame, neznamená, že sme odpustili. Odpustili sme vtedy, keď v sebe

ne cítíme zlosť, keď na danú vec myslíme, ale naopak cítime pokoj a začíname sa na partnera opäť tešiť.

## Ako nezabiť oddanosť?

Udržať si záväzok oddanosti v manželskom vzťahu mesiace, roky a desiatky rokov vôbec nie je samozrejmosťou. So svojou polovičkou sme jeden celok. Naozaj? Boh nám to tak povedal. Ťahá vás to niekedy inde? Ak nie, tak gratulujem. Ale možno práve tento pocit samozrejmosti zväzku manželského vzťahu je pre jeho budúcnosť „bezpečnostné riziko“. Výlučnosť záväzku voči svojmu partnerovi totiž treba udržať práve cez ťažké časy, keď máme svojej partnerky či partnera plné zuby a najradšej by sme niekde odišli.

Hovorí sa, že láska a nenávisť majú k sebe blízko. Veľmi ťažko sa udrží vzťah, z ktorého vyprchá láska a ostanú iba výčitky, sklamanie a pocity krivdy. Mimochoďom, asi málokto z nás by chcel byť dieťaťom v takej rodine, lebo deti si chyby rodičov často odnesú ako prvé i posledné.

Páčia sa vám iné ženy alebo muži? Je prirodzené, že – odborné povedané – naše sexuálne preferované objekty sa nám páčia. Vďaka tej istej sile sa nám dnes a denne páči a priťahuje nás naša manželka (u žien naopak, prirodzene). Je však veľký rozdiel medzi vyššie zmieneným a tým, či začneme ignorovať oddanosť svojej polovičke a začneme sa oddávať radosti z niekoho iného.

Za veľa vecí v živote asi skutočnú zodpovednosť prevziať nevieme (ak to robíme, môže to byť ilúzia). Ale prevziať zodpovednosť za náš manželský vzťah, to neurobí nikto iný. Práve tento záväzok oddanosti môže byť hybnou silou nielen vernosti partnerovi, ale aj novej energie pre vášň a inšpiráciu pre budovanie blízkosti.

**Mgr. Vladimír Korpáš**  
*psychoterapeut, klinický psychológ*  
*na oddelení liečby sexuálnych deviantov*  
*vo väznici Košice-Šaca*





# Kohabitácia

---

V rámci témy „Zabijaci manželstva“ by som rád upozornil na zabijaka, ktorý manželstvo zabije, skôr než dostalo šancu vzniknúť, prípadne ho zlikviduje krátko po uzavretí. Tento zabijak sa volá „kohabitácia“.

Kohabitácia je nepriama inštitúcia rodinného práva zavedená pre dve osoby odlišného pohlavia, ktoré sa rozhodli pre spoločné spolužitie v jednej domácnosti bez toho, aby boli zosobášené (ko – spolu, habity – bývať).

Existuje niekoľko foriem kohabitácie, vo svojej prednáške sa však sústredím predovšetkým na kohabitáciu predmanželskú.

## Vývoj kohabitácie

V roku 1930 žilo v Československu 40 000 nezosobášených párov. V roku 2011 dosiahol ich počet na Slovensku 89 308 (pozn. prekladateľa), v Českej republike to bolo 234 346. Dnes je toto číslo omnoho vyššie.

Ešte v polovici minulého storočia bola u nás kohabitácia spoločensky absolútne neprijateľná, ale v osemdesiatych rokoch začala byť tolerovaná. Bez uzavretia sobáša spolu žila tretina snúbencov. V deväťdesiatych rokoch začali partneri takéto spolužitie akceptovať ako prípravu na manželstvo. Sobáše začali byť odkladané do vyššieho veku a v spoločnej domácnosti začali spolu žiť partneri, ktorí sobáš vôbec neplánovali.

Dnes je kohabitácia bez vízie sobáša považovaná za samozrejmosť. Prieskumy však ukazujú, že väčšina Slovákov aj Čechov stále vníma manželstvo ako najsprávnejšiu formu rodiny. Mnoho mladých so svadbou ešte stále počíta.

## Príčiny kohabitácie

**Pokles osobnej etiky** Biblia považuje kohabitáciu za porušenie siedmeho prikázania. Cudzoložstva sa podľa neho dopúšťa každý, kto „lezie“ do cudzej postele s niekým, kto mu nepatrí, pretože s ním nebol zosobášený. Slobodná žena patrí svojmu otcovi, snúbencia snúbencovi, manželka manželovi. Mimomanželský po-

hlavný styk bol teda v biblických časoch považovaný za hriech, ktorý bol trestaný smrťou (Deuteronomium 22,20,21). Naša kresťanská civilizácia sa však zrieka biblických koreňov zásad. Dôsledkom toho sú alternatívne formy manželstva. S nimi prichádza kríza rodiny a ohrozenie budúcnosti ľudského rodu.

**Oddaľovanie svadby** Ďalšou príčinou kohabitácie je rozdiel medzi biologickou zrelosťou a časom, keď vstúpime do manželstva. Ešte nedávno človek sexuálne dozrieval vo svojich šestnástich rokoch, no do manželstva vstúpil už v osemnástich. Dnes dosiahne zrelosť v dvanástich, ale do manželstva vstupuje až po dosiahnutí tridsiatky. Dvadsať rokov sexuálnej abstinencie v čase najväčšej sexuálnej sily je veľmi náročný cieľ, napriek tomu stojí za to smerovať k nemu s vedomím, že tým človek prospieva sebe a svojmu budúcemu partnerovi.

Vzhľadom na to je potrebné, aby sme aj my dospeli s vysokými morálnymi ideami nanovo premýšľali o danej problematike. Psychológ Jeroným Klimeš v knihe Kresťanstvo, vzťahy a sex prichádza so zaujímavým podnetom: Hlavným previnením mladých párov nebýva ani tak spoločné bývanie či sex pred manželstvom, ako skôr neochota založiť si po vysokej škole rodinu a neustále odkladanie reprodukcie, až kým je vzťah „prechodený“ a samovoľne sa rozpadá.

**Potreba vyskúšať si partnera** Najčastejším argumentom za spolužitie pred svadbou je predstava, že tí dvaja si musia vyskúšať, či sa k sebe hodia. Spravidla sa tým myslí súhra v posteli. Súlad v postojoch náboženských alebo majetkových, ktorý je oveľa dôležitejší, ich nezaujíma.

Ak ľudia vstupujúci do vzťahu začnú spolu intímne žiť príliš skoro, prehliadajú nedostatky partnerovej osobnosti a zatvárajú si cestu k stabilnému partnerskému spolužitiu. Najprv teda treba vybudovať nosný základ, tzn. priateľstvo, potom spoločné zážitky, romantiku, nežnosti – a až v manželstve potešenie z plnej sexuality.

**Efektívne spôsoby antikoncepcie** K rozmáhajúcej sa kohabitácii prispieva aj antikoncepcia. V dávnejších časoch znamenalo nemanželské dieťa pre ženu bez manžela pohromu spoločenskú aj existenčnú. Dnes, keď je možné tehotenstvu predísť alebo ho odborným zásahom ukončiť, je pochopiteľné, že mladí väčšinou so sexom nečakajú až do manželstva. Otázna je však spoľahlivosť antikoncepcie a tiež etický a psychický dosah potratov.

**Nezáujem o rodinný život** Nezosobášené páry väčšinou nemajú záujem o rodinný život. Bezprostredne po narodení dieťaťa sa preto mnohé z nich rozchádzajú.

Každý druhý kohabitujúci pár sa rozíde, skôr ako jeho spoločné dieťa oslávi piate narodeniny, a tri štvrtiny dvojíc sa rozídu pred tým, ako ich deti dosiahnu plnoletosť. Pre deti to predstavuje nadmerný stres a ohrozuje to ich duševnú pohodu v detstve a dospelosti.

**Ekonomické dôvody** Neprehliadnuteľné sú tiež ekonomické dôvody kohabitácie. Pri nástupe na vysokú školu sa mladí odsťahujú od rodičov do iného mesta, kde si musia platiť nemalé peniaze za bývanie. V čase štúdia sa zamilujú a zistia, že efektívnejšie je bývať spolu.

Medzi ekonomické dôvody kohabitácie patrí aj obava z dlhov partnera. Svadbou sa totiž majetok stáva spoločným a patrí doň všetko, čo v manželstve nadobudnú. Prípadné dlhy sa tak týkajú obidvoch partnerov.

Kohabitujúci mladý pár má ľahší prístup k sociálnym dávkam než manželia. Občianske iniciatívy, ktoré sa snažia o zmenu tejto situácie, si preto zaslúžia našu podporu.

**Oslabenie inštitúcie manželstva** Stúpenci kohabitácie zdôrazňujú, že podpora štátu v manželských veciach slabne. Svojimi zákonmi a podporným sociálnym systémom však štát môže byť pre manželov stále užitočný.

Manželia majú prístup k zdravotnému poisteniu partnera, majú právo na informácie o jeho zdravotnom stave a v prípade jeho zdravotnej nespôsobilosti zaňho môžu robiť dôležité rozhodnutia.

Ak dôjde v manželstve k úmrtiu partnera, ovdovený partner dedí celý majetok a má právo na poberanie vdovského dôchodku. Manželské páry majú daňové úľavy a sú vnímané ako vhodnejšie na adopciu dieťaťa. Preto niektorým homosexuálom tak veľmi záleží na tom, aby im bolo umožnené manželstvo.

**Obavy z inštitúcie manželstva** Veľa mladých sa pre kohabitáciu rozhodne preto, lebo boli sklamaní z manželstva svojich rodičov, rozvedených zase odrádza vlastná zlá skúsenosť. Ľudia tiež majú strach zo zodpovednosti, straty osobnej slobody a z obetí – bez nich však vzťahy fungovať nemôžu. Boja sa aj o kariéru, pohodlie a pôžitky a chybné predpokladajú, že kohabitácia ich obavy vyrieši.

**Podceňovanie rituálov** Významnou príčinou kohabitácie býva podceňovanie rituálov. Nezosobášeni sa odvolávajú na to, že papier nezaručí kvalitu vzťahu. Pri tom svadobný rituál má veľký význam. Nie náhodou sa v Biblii spojenie dvoch ľudí v jedno telo deje prostredníctvom rituálov (Genezis 24,64–67). Preto Židia kládli

veľký dôraz na svadobné obrady a Ježiš ich význam spečatil účasťou na svadbe príbuzných v Káne (Evanjelium podľa Jána 2,1–12).

Svadobný rituál ustanovuje a definuje vzťah, svadobná zmluva stelesňuje záväzok odovzdania sa a vernosti. Pripomína dôležitosť prechodu z jednej fázy života do druhej. Verejné vyznanie zaväzuje a dodáva silu na plnenie manželských sľubov. Tiež úkon požehnanja je niečím viac než len príhovornou modlitbou. V spojení s vierou snúbencov má pre ich vzťah zásadný význam.

**Vzťahová schizofrénia** Základnou príčinou kohabitácie býva vzťahová schizofrénia. V takomto prípade človek partnerovi vysiela rozporuplné signály: „Milujem ťa, si pre mňa dôležitý, chcem sa s tebou deliť o svoj život. Veľa však odo mňa nečakaj. Nie som si úplne istý, preto nič nesľubujem. Chcem byť s tebou a blízko teba, ale zároveň chcem mať otvorené zadné vrátka, aby som mohol kedykoľvek odísť.“

**Ľahšie rozchody** Pri kohabitácii má človek kufor stále zbalený a pripravený pri dverách. Potom nemá problém povedať: „Toto fakt nepotrebujem. Odchádzam.“ Výskumy ukazujú, že v prvých dvoch rokoch spoločného bývania sa stabilizuje spôsob, akým partneri riešia svoje konflikty. Ako si to na začiatku nastavíte, také to budete mať až do konca. Keď si vzorec riešenia konfliktov nastavíte v čase kohabitácie, budete ich odchodom riešiť aj po svadbe.

**Odmietanie patriarchálneho modelu spolužitia** K nárastu množstva nezobášaných párov prispieva oslabenie mužského potenciálu a emancipácia žien. Napríklad v súčasnosti získava vysokoškolské vzdelanie viac žien ako mužov. Majú svoje zamestnanie a stávajú sa nezávislými od mužov. Žijú s predstavou, že kohabitácia ich nezávislosť ešte prehĺbi.

## Pastorácia kohabitujúcich párov

### Ježišov pastoračný prístup

Cirkev nie je voči kohabitácii imúnna. Musí sa preto pýtať, ako k nej pristupovať, ako jej predchádzať a ako zaobchádzať s tými, ktorí sa pre ňu rozhodujú. Inšpiráciou môže byť sám Ježiš: *On (Ježiš) jej povedal: „Chod', zavolaj si muža a príď sem!“ Žena mu odpovedala: „Nemám muža.“ Nato jej Ježiš povedal: „Správne si povedala: Nemám muža; lebo si mala piatich mužov a ten, ktorého máš teraz, nie je tvoj muž. To si povedala pravdu.“* (Evanjelium podľa Jána 4,16–18).

Pri Jákobovej studni sa Ježiš stretol so ženou, ktorá žila v kohabitácii. Jej problém riešil osobným pastoračným rozhovorom. Uplatnil voči nej inkluzívny prístup, nie exkluzívny. Hriech síce pomenoval pravým menom, ale nemoralizoval. Ženu viedol k tomu, že musí vyriešiť problém svojej formálnej zbožnosti. Vyzval ju, aby išla domov a vrátila sa k nemu aj so svojím partnerom. Spoločenstvo s Ježišom (osobná duchovnosť) totiž mohlo ich problém vyriešiť.

### Očakávaný prístup cirkvi

Dlhé roky sme podobné problémy v cirkvi riešili výlučne disciplinárne: „Buď sa polepšíte, alebo letíte!“ Ako pastor s dlhoročnou praxou môžem povedať, že jednoduchšia cesta neexistuje. Hriešnika máte razom z krku.

Cieľom cirkvi však nemá byť hriešnikov trestať alebo sa ich zbavovať s cieľom zachovať pomyselnú čistotu. Má im pomáhať uzdraviť sa tým, že ich vedie k ideálom, má pre nich porozumenie. Keď niekto zhreší a dôsledky toho sa stanú verejne známymi, mal by byť jeho hriech verejne pomenovaný. Hriešnik však nesmie byť zatratený.

Vedenie zborov by nemalo zneužívať svoje mocenské postavenie a viesť hriešnikov k ponižujúcim prejavom verejného pokánia. Nemalo by im klásť nesplniteľné podmienky, ktoré by mohli ich vzťah nepriaznivo poznamenať.

Cirkev by kohabitujúcich mala trpezlivo sprevádzať a venovať im zvýšenú pastoračnú starostlivosť. Mala by ich inšpirovať k zmene a modliť sa za nich aj s nimi. Keď taký pár prejaví záujem o sobáš, malo by sa mu vyhovieť. Svadba by však nemala vyznieť ako legalizácia kohabitácie, ale ako oslava manželstva. Malo by byť zdôraznené, že snúbenci doteraz „jazdili na trabante, no teraz ich čaká jazda rolls-royceom“.

**Mgr. Radomír Jonczy**  
*teológ a manželský poradca*  
*vedúci oddelenia starostlivosti o rodinu*  
*Česko-Slovenskej únie CASD*



# Znižovanie partnerovej hodnoty

**Ona:** „Si úplne neschopný!“

**On:** „Pozri sa na seba, nevieš nič iné len kritizovať. Mne budeš niečo vyčítať!“

**Ona:** „Vôbec ti na mne nezáleží.“

**On:** „Nemá cenu sa s tebou rozprávať. Sotva prídem domov, hneď je to tu ako v pekle.“

**Ona:** „Choď do...“

Tresnú dvere a... nasleduje týždenná tichá domácnosť.

Nie, toto vy určite nepoznáte! Vy patríte k tým, ktorí všetko riešia v pokoji, s nadhľadom a pochopením. Pohrdanie, kritika, sebaobrana ani vyhýbanie sa – všetky tie infekčné bacily z úvodnej vzťahovej etudy – to vám nič nehovorí. Alebo azda niekedy áno?

## Laboratórium lásky profesora Gottmana

Vo výskumnom štúdiu, ktoré nápadne pripomína vyšetrovaciu miestnosť z televíznych detektívok, sedí mladý pár. Sú zamilovaní, krátko po svadbe. Usmievajú sa na seba. Za obrovskou zasklenou stenou sedí profesor Gottman so svojimi študentmi a cez jednostranne priehľadné okno sledujú dvadsaťminútový rozhovor mladého páru. Dvojica diskutuje na vopred dané témy. Všetko sa nahráva, obaja protagonisti majú na koži pripojené senzory, ktoré snímajú kožný odpor. Ďalšie prístroje monitorujú aktívované miesta v mozgu. Študenti za sklom pozorujú mimiku tváre, neverbálne signály aj tón hlasu. Výsledkom experimentu je podrobné vyhodnotenie všetkých aspektov rozhovoru. Na základe týchto výsledkov dokáže profesor Gottman s viac ako 90% pravdepodobnosťou predpovedať, či bude dotýčaný pár spolu aj po niekoľkých rokoch alebo sa ich vzťah skončí. Prípadne či ich spoločný život bude len bojom o moc alebo vzájomným urážaním.

Takáto 90% presnosť, s akou profesor Gottman predpovedá kvalitu spoločnej budúcnosti, to je takmer ako proctectvo! Ako je to možné?

## Štyria zákerní jazdci z apokalypsy

John Gottman už celé roky skúma dvojice, ktoré sú vo vzťahoch úspešné či neúspešné. Snažil sa objaviť, ktoré návyky a formy konania vzťahu budujú a ktoré ich najviac ničia. Vo svojej práci došiel k jednoznačnému záveru – existujú schémy správania a komunikácie, ktorých účinkov na vzťah je výrazne deštruktívnejší oproti iným. Tie najzákernejšie nazval „jazdci z apokalypsy“, ba dokonca zistil, že sú štyri. Ich výskyt je bežný aj na začiatku vzťahu – obvykle vo veľmi nenápadnej forme. Čím častejšie sa však objavujú v interakcii, tým väčšia je pravdepodobnosť, že nakoniec vzťah negatívne ovplyvnia. Premenia zamilovanosť na nechúť, blízkosť na odmietanie, vášeň na ľahostajnosť. O akých zabijakov vzťahu teda ide a prečo sú takí nebezpeční?

1. Tým najzhubnejším jazdcom z apokalypsy je **pohrdanie** v akejkolvek podobe. Praktické prejavy pohrdania môžu byť niekedy celkom nenápadné, no napriek tomu sú zničujúce. Môže ísť o ponížujúce slovo, degradujúci tón hlasu, ale celkom stačí aj mávnuť rukou, prevrátiť oči, odmietavo pootočiť hlavou.

Keď sa napríklad bližšie pozrieme na rozhovor našej dvojice z výskumnej miestnosti, partneri sa práve rozprávajú o tom, kde chcú bývať:

**Ona:** „Ja by som chcela žiť niekde na vidieku a chovať kozy.“

**On:** „Kozy, miláčik?“ (Bezprostredne pred odpoveďou sa mu ľahko zdvihnú kútiky úst, zvrátiť čelo, oči na zlomok sekundy vyletia nahor...)

**Ona:** (Prístroje zaznamenajú zvýšenie kožného odporu, mozog prejaví ľahkú poplachovú reakciu...)

Čo sa to v tom krátkom okamihu medzi nimi odohralo? Bez toho, aby to táto mladá žena na vedomej úrovni zaregistrovala, jej emočné senzory zaznamenali ohrozenie. Prečo? Mladý muž, opäť na nevedomej úrovni, pocítil záblesk pohrdania nad návrhom, ktorý práve vyslovila. *Bývať na vidieku a chovať kozy? Čo je to za hlúpy nápad?* Táto myšlienka mu v zlomku sekundy preletela hlavou. Len tak. Keď je neskôr konfrontovaný so svojou pohrdavou neverbálnou reakciou, o ničom nevie. „Pohrdanie? Ako by som mohol? Veď ja ju milujem!“

Uvedený príklad ukazuje, ako v nás určité emočné schémy môžu vyvolávať nenápadné poplachové reakcie. Postupne sa menia na obranné inštinkty, ktoré sa nakoniec môžu premeniť až na odpor a negáciu. Po šiestich rokoch vzťahu je pri kontrolnom výskumnom rozhovore pred divákov privedený pár, ktorý je voči sebe v strehu, akoby obaja partneri zastali „tvárou v tvár nelútostnej šelme“. A pritom sa to začalo tak nenápadne!



2. Druhým najničivejším jazdcom z apokalypsy je **deštruktívna kritika**, ktorá útočí na citlivé alebo slabé stránky toho druhého. Namiesto legitímneho subjektívneho vyjadrenia spätnej väzby, pocitov a potrieb prichádza na rad útok, ktorý sa dotýka integrity a sebahodnoty partnera: „Ty si...!“, „Nikdy...“, „Vždy...“, „S tebou sa to nedá!“ Spätaná väzba je vo vzťahu nevyhnutná, vďaka nej rastieme a dosahujeme vzájomné pochopenie. Ale útočná kritika, často mieriaca slovami ako „ty si...“ na naše najcitlivejšie miesta, sa časom môže veľmi ľahko zmeniť na jed, ktorý dokáže otráviť akýkoľvek vzťah.
3. Keď sa objavia dvaja predchádzajúci jazdci, mnohí z nás najčastejšie reagujú **sebaobranou**. V prípade nespravodlivého alebo necitlivého útoku je predsa normálne brániť sa! Ak sa však ihneď obhajujeme, argumentujeme či vysvetľujeme namiesto toho, aby sme sa snažili najskôr pochopiť toho druhého, určitým spôsobom mu hovoríme: „Tvoj názor ma nezaujíma, oveľa dôležitejšie je to, ako sa cítim a ako to vidím ja.“ Zdanlivo oprávnené, ale tiež veľmi deštruktívne! Snaha porozumieť druhému, aj keď s ním nesúhlasíme alebo nás zraňuje, je významným faktorom, ktorý otvára brány vzájomného prepojenia. Sebaobrana tomu naopak bráni. Preto je taká nebezpečná, hoci sa zdá rozumná.
4. Možno si hovoríte, že ste takí dobrí, že vyššie uvedené spôsoby interakcie nepoužívate, dokážete byť nad vecou a nestojí vám za to takto sa „strápnovať“. Ale kým budete jasať nad svojou veľkorysosťou, skúste sa zamyslieť nad tým, či vám nie je blízky iný zabijacký jazdec – nenápadný, takmer svätý, ale rovnako škodlivý: **vyhýbanie sa**. O čo ide? Vyhýbanie sa často používajú ľudia, ktorí nemajú radi hádky, neznášajú negatívne emócie alebo sa im zdá, že je pod ich úroveň angažovať sa v konflikte. A tak robia všetko pre to, aby sa vyhli akejkolvek výbušnej alebo inak nebezpečnej komunikácii. Na naliehanie druhého mlčia, príliš nereagujú, odídu preč, zľahčia problém. Alebo toho druhého napomenú, nech sa upokojí, veď o nič nejde. Reakcia na druhej strane je potom ešte výbušnejšia. Hádate, kto z páru má obvykle tendenciu takto reagovať. Pokiaľ vám napadlo, že je to muž, máte pravdu, aj keď ani mnohým ženám sa tento vzťahový zabijak nevyhýba. Zdanlivo rozumný postoj je zvyčajne len akýmsi maskovaním nadradenosti, zbabelosti alebo neznalosti, ako situáciu riešiť efektívnejšie.

### Útok na najcitlivejšie miesto

Prečo sú vyššie uvedené spôsoby interakcie také zhubné? A čo majú spoločné? Tým, že poznáme jeden druhého, často dokážeme veľmi dobre vycítiť, kde je ten druhý zraniteľný, a v prípade nášho sklamania mu to dať patrične najavo. Práve vtedy máme často sklon reagovať tak, že formou svojho konania znižujeme hodnotu toho druhého a tým sa ho dotýkame na tom najcitlivejšom mieste. Každá komunikácia môže prebiehať pozitívne a konštruktívne len vtedy, keď robíme všetko pre to, aby sme hodnotu druhého zvýšili, pretože len tak môžeme byť voči sebe otvorení, zraniteľní a súčasne empatickí.

### Od teórie k realite

Možno ste už trochu zneisteli a hovoríte si, že by sa vás niečo z vyššie uvedeného predsa len mohlo občas týkať. Život a vzťahy nie sú jednoduché. Niekedy sme sklamaní a znechutení. Citíme sa nepochopení. A potom je ľahké prísť k tomu druhému na vojnovom koni. Pokojne aj na tom z apokalypsy! Neraz sa dajú dokopy partneri, kde jeden z nich má tendenciu pohrdať a kritizovať a ten druhý reaguje sebaobranou alebo únikom. Ako je to u vás? Máte nejaké stereotypy, ktoré vás spoľahlivo dostanú do konfliktu, pričom vy reagujete niektorým z vyššie uvedených spôsobov?

#### Urobte si malé osobné vyhodnotenie:

K jednotlivým jazdcom priradte čísla v rozmedzí 1–5 (1 = používam minimálne, 4 alebo 5 = stáva sa mi to často). A najlepšie bude, keď vás ohodnotí aj partner. Ako konáte v kritických situáciách z jeho pohľadu? Na akom koni pri vzájomnej citlivej komunikácii „sedíte“?

1 2 3 4 5

- Pohrdanie
- Útočná kritika
- Sebaobrana
- Vyhýbanie sa

Našli ste niečo, čo by ste mohli zmeniť? Pohovorte si o tom.

## Ako spoznať, že náš vzťah je skutočne dobrý

Významný odborník na organizačné správanie, matematik a psychológ Marcial Losada, sa dlhé roky venoval výskumu vynikajúcich tímov. S prekvapením zistil, že jedným z najdôležitejších znakov efektívneho tímu je vzájomný pomer medzi pozitívnymi a negatívnymi interakciami. Pozitívnymi interakciami sa myslí to, že keď niekto niečo povie alebo urobí, jeho náprotivok zareaguje ústretovo – napríklad pochvalou, záujmom, otázkou, rešpektom, prikývnutím, povzbudením atď. Negatívna interakcia je, keď druhý človek nereaguje vôbec alebo reaguje negatívisticky, kriticky, pohrdavo, mávnutím rukou a pod.

Ukázalo sa, že u najlepších tímov bol pomer medzi pozitívnymi a negatívnymi interakciami približne 6:1. Tzn. šesť epizód pozitívnych interakcií v skupine na jednu epizódu negatívnych. Takéto tímy fungovali, prosperovali a dosahovali najlepšie výsledky.

Zaujímavé je, že v prípade najlepšie fungujúcich manželstiev a partnerských vzťahov je pomer interakcií veľmi podobný – zhruba 5:1. Päť pozitívnych epizód či interakcií vo vzťahu na jednu negatívnu epizódu. Absolútnym minimom je pomer 3:1. Keď je to menej, vzťah začína chátrať a kľže sa po zostupnej špirále.

Možno si povie: Keby to u nás bolo aspoň 1:1, to by mi stačilo. Ale taký pomer už v skutočnosti nie je pre vzťah žiadnou výhrou. Aby sme mohli rásť, potrebujeme sa navzájom – svoju oporu, podporu, vzájomné zvyšovanie sebadôvery. Slovom Biblie – „vidieť druhého lepšieho, než som ja“.

## Aby to v praxi fungovalo

Ak chceme zvíťaziť nad jedným z najnebezpečnejších zabijakov manželstva, ktorým je znižovanie hodnoty druhého, znamená to, že si začneme uvedomovať, kde v našom vzťahu získal miesto niektorý z uvedených jazdcov z apokalypsy. Ale to je len začiatok. Aby vzťah mohol naopak prevltať, znamená to niekedy radikálne zmeniť zavedený spôsob komunikácie a vzájomných reakcií – znásobiť počet pozitívnych interakcií. Snažte sa spozorovať u druhého, keď niečo robí dobre! Všimajte si drobnosti a reagujte – verbálne, neverbálne, kreatívne, ústretovo. Hovorí sa tomu, že zachytíme a podporíme „ponuku“ toho druhého. A tiež si všimajte to, ako vzájomne vyhodnocujete svoje pohnútky. Keď je vzťah na vzostupnej úrovni, máme tendenciu vysvetľovať si správanie druhého tým najlepším možným spôsobom. Ale keď sa vzťah dostane do zostupnej špirály, zrazu ako mávnutím

čarovného prútika podvedome vyhodnocujeme pohnútky druhého tým najhorším spôsobom. Ak ste sa v tom spoznali, môžete to zmeniť. Znamená to len meniť uhol pohľadu, pozeráť sa na to lepšie a milosrdne vysvetľovať to horšie. Tak ako to kedysi vyjadril Goethe v slávnom a pravdivom výroku:

*Zaobchádzajte s človekom podľa toho, aký je, a on taký zostane.*

*Zaobchádzajte s človekom podľa toho, akým môže a mal by byť, a on sa takým stane.*

A vtedy možno vo svojom srdci objavíte malý kúsok Boha. Pretože práve On s nami takto zaobchádza. Vidí všetko, čo je, ale zameriava sa na to, čo raz môže byť. V Jeho moci, s Jeho pomocou a nakoniec aj s Jeho potleskom!

Aký bude tvoj a váš ďalší krok?



**Mojmír Voráč**  
konzultant manažmentu  
a vzťahový poradca

### Odporúčaná literatúra:

**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. (Ak ste rodičmi malých detí, musíte si túto knihu prečítať. Následne zmeníte interakciu aj vo svojom partnerskom vzťahu.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## Zabijaci manželstva a ako sa pred nimi brániť

Pre oddelenie starostlivosti o rodinu CASD  
vydalo vydavateľstvo Advent-Orion, spol. s r. o.  
Roztocká 5, 160 00 Praha 6  
e-mail: [expedice@adventorion.cz](mailto:expedice@adventorion.cz)  
[www.advent-orion.cz](http://www.advent-orion.cz)

Fotografia na obálke: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)  
Zodpovedná redaktorka: Jana Babincová  
Grafická úprava: Jan Dobeš  
Vytlačila tlačiareň ARTRON, s. r. o., Boskovice  
Praha 2019

ISBN 978-80-7172-658-6

