

Zranenia v manželstve.

Úvod

Manželská láska je najhodnotnejšou formou lásky. Od prvej lásky, ktorá býva spravidla najkrajšia čiastočne pre svoju naivitu, neskúsenosť sa manželská láska vyznačuje zrelosťou tela i ducha, značným stupňom poznania vzájomných chýb, skúseností a z nej vyplývajúcej istoty a vyrovnanosti nezískava sa uzavretím manželstva, ale spravidla až po prekonaní krízy súžitia, po opätovnom nájdení sa. V tejto práci sa zameriam na *zranenia v manželstve*, ktoré sú častou príčinou rozpadu vzťahu. Nezostanem však len pri suchom konštatovaní tohto javu, ale pokúsím sa pozrieť i na spôsob predchádzania konfliktov.

1. Ako muža a ženu ich stvoril...

Z empirickej skúsenosti vieme, že muž a ženu sú iní, teda že sú odlišní. A to nielen po stránke telesnej, ale i psychologickej, citovej, v pohľadoch na mnohé veci,...

Prvý rozdiel, ktorý možno badať, viditeľný i navonok, je *rozdiel telesný*. Muž je silnejší a má pevnejšiu stavbu tela. Na druhej strane žena má slabšie telo, širšie boky s ladnými tvarmi.¹ Mohli by sme povedať, že mužské telo je skôr účelové ako krásne. U ženy je to presný opak. Na čo muž reaguje ako prvé, je krása ženy. Pre muža je telesná stránka dôležitejšia ako pre ženu. Samozrejme i pre ženu telo muža hrá veľkú rolu, ale je to skôr kvôli pocitu ochrany ako krásy.²

Druhý je *rozdiel psychologický*. Muž je aktívnejší a silnejší a je zameraný smerom von. Orientuje sa viac na veci a je zameraný skôr na ciele objektívnej povahy. Uprednostňuje viac logiku faktov. Žena skôr prijíma a chráni. Zaujíma sa viac o osoby a celou svojou bytosťou sa dáva tým, ktorých miluje. Nechá sa viesť viac intuíciou a láskou. Celý tento psychologický pohľad by sme mohli zhrnúť do ľudového porekadla: „U muža vládne hlava, u ženy srdce.“³ Tieto psychologické rozdiely nielen rozlišujú medzi mužom a ženou, ale im i pomáhajú navzájom sa dopĺňať. Muž jednoducho potrebuje niekoho, kto by uzemnil jeho búrlivosť, zjemnil jeho tvrdosť a bol i jeho neviditeľnou oporou. A práve tieto potreby spĺňa žena. Na druhej strane žena cíti potrebu ochrany, pevnej ruky i rozhodnosti a to jej dokáže poskytnúť len muž.⁴

V histórii ľudských dejín môžeme vnímať, že muži a ženy mali od najstarších dôb iné *postavenie v spoločnosti*. Muž je svojou telesnou a psychickou konštrukciou stavaný tak, aby sa o spoločnosť (rodiny, rod, kmeň, národ,...) staral, ochraňoval ju, bol pre ňu užitočný vonkajšími činnosťami. Má byť základným kameňom. Žena je skôr stavaná, aby dávala život, bola oporou a do spoločnosti prenášala nehu, vytvárala foyer (rodinný krb). Preto je i pripodobňovaná k srdcu, dekorácii.

V ďalšej oblasti, ktorú muž a žena vnímajú odlišne je *oblasť sexuálnych vzťahov*. To znamená, že i vo vzťahoch majú odlišné potreby. Muž potrebuje viac telesného kontaktu, svoju lásku vie najlepšie vyjadriť sexom. Toto je najlepším vyjadrením jeho lásky, je to naplnením jeho citu. Žena si vo vzťahu potrpí na nežnosť, ktorá je pre ňu vyjadrením partnerovho záujmu o ňu. Mohli by sme to zhrnúť do vyjadrenia, že muž potrebuje vidieť a žena potrebuje počuť. Citovosť je ďalšia oblasť rozdielného vnímania. Muž menej vyjadruje svoje pocity, menej plače, menej potrebuje počuť, že je milovaný. Sám sa dokáže vysporiadať so svojimi starosťami i radosťami. Žena je emotívna, potrebuje vyjadriť svoje city (radosť, smútok, plač,...), ale sa s nimi i podeliť.⁵

¹ Porov., Peschke.,K.-H., *Kresťanská etika*, s. 356.

² Porov., <http://www.referaty.sk/> úvahy/ Sú muž a žena odlišní len po stránke fyzickej?, 23.4.2004.

³ Porov., Peschke.,K.-H., *Kresťanská etika*, s. 357.

⁴ Porov., <http://www.referaty.sk/> úvahy/ Sú muž a žena odlišní len po stránke fyzickej?, 23.4.2004.

⁵ Porov., <http://www.referaty.sk/> úvahy/ Sú muž a žena odlišní len po stránke fyzickej?, 23.4.2004.

2. Zranenie

„Konflikty sú prirodzenou súčasťou života a stretávajú nás všade, kde ľudia navzájom určitým spôsobom prichádzajú do kontaktu, spolupracujú. Napriek tomu mnohokrát reagujeme na druhých neprimerane.“⁶ A práve z týchto konfliktov, nedorozumení, neprimeraných reakcií vznikajú zranenia, ktoré sú hlboko poznačené v našom vnútri. Môžeme povedať, že každý človek má osobnú skúsenosť s touto skutočnosťou. Dôvody a okolnosti vzniku konfliktov sú rôzne a často bývajú zložité, lebo bývajú osobné a interpretované často s predsudkami.⁷

Čo je vlastne konflikt a prečo vzniká? Môžeme ho zdefinovať nasledovne: „Konflikt je vyjadrený zápas medzi nezávislými stranami založený na nerovnakom vnímaní toho istého cieľa. Objavujúci sa spor je rozhovor, v ktorom diskutujúci zistia, že sa objavili veci, ktoré nevedia vyriešiť k obojstrannej spokojnosti.“⁸ Z definície je teda vidieť, že každý spor, konflikt a následne i zranenie vznikajú pri vzájomnej komunikácii dvoch alebo viacerých osôb. V manželstve je komunikácia jedným zo základných prvkov. Bez nej by nebol možný spoločný život.

Nahliadnime teraz do niektorých aspektov manželského života, kde nastávajú konflikty a následne i zranenia.

Páter Augustyn, poľský jezuita, hovorí, že konflikty vznikajú neraz z bezradnosti vo vzájomnej komunikácii, neschopnosti otvoriť sa bližným, bojzlivým zaoberaním sa sebou, obavami pred utrpením. Ďalej tvrdí, že utrpenie oberá ľudí o rozum a že niekedy ľudia vo vzájomnom krivdení si ani nevedia, čo robia.⁹

„Čím je vzťah medzi osobami intímnejší, tým ľahšie si môžu ublížiť.“¹⁰ Mohli by sme povedať, že toto je základná axióma každého konfliktu v manželstve, keďže predpokladáme, že manželia vytvárajú to najintímnejšie spoločenstvo, ktoré ľudia môžu navzájom vytvoriť.

Niekedy sa môže stať, že partneri si nebudú mať čo povedať, pretože jeden bude cítiť, že ten druhý mu nerozumie, pretože už pozná jeho názory a postoje k danej téme z predchádzajúcich rozhovorov. Partner nemá chuť komunikovať, pretože vie, že ďalším rozhovorom by sa nič nevyriešilo.¹¹

Tieto, niekedy až denné, konflikty vznikajú aj „vo vyzretých a normálnych“ manželstvách a rodinách, ktoré vedia každodenný život zneprijať. Vychádzajú často z neschopnosti vyjadrovať svoje city, postoje, ako aj z rôznorodosti záľub a túžob, zo zhonu, únavy. Táto denná realita spôsobuje, že sa tieto „drobné záležitosti a konflikty“ hromadia niekoľko dní, týždňov, mesiacov, ba aj roky a robia spoločný život čím ďalej tým viac neznesiteľnejším.¹²

Predstavme si teraz niekoľko príčin manželských kríz alebo skôr nedorozumení:¹³

1. *Priepasť medzi manželskou realitou a manželským vedomím.*

Len málo z toho, čo manželstvo vytvára v skutočnosti sa podarí manželom spoznať, porozumieť, správne vysvetliť a úmyselne, vedome riadiť. Manželia sú schopní poznať len veľmi malú časť reality okolo seba. Skutočnosť je oveľa hlbšia, širšia a nášmu poznaniu len minimálne dostupná. Preto obyčajne sa záujem budí až vtedy, keď niečo nefunguje. Manželia nezriedka požadujú od partnera úplnú transparentnosť, priezračnosť, a to ako úplnú samozrejmosť, akoby to bola najjednoduchšia vec na svete. Ako reakcia na nechotu partnera sa začínajú vynárať výčitky a žaloby. („Ja ti vôbec nerozumiem!“; „Nie si schopný pochopiť to, čo prežívam!“;...) Z tohto mylného presvedčenia vyplýva potom sklamanie, zatrpknutosť a odcudzenie. Veci sa snažíme nielen spoznať, ale i pochopiť a následne i interpretovať. Ak však manželia pritom postupujú naivne, s veľkou sebadôverou, tak interpretácie sú často skreslené a falošné a vedú k prehľbovaniu ťažkostí a kríz.

⁶ Porov., <http://www.referaty.sk> /psychológia/Konflikty, 26.4.2004

⁷ Porov., SOJKA, J., *Muž a žena*, ?, s. 90.

⁸ Porov., <http://www.referaty.sk> /psychológia/Konflikty, 26.4.2004

⁹ Porov., AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utrpenia*, s. 25.

¹⁰ AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utrpenia*, s. 32.

¹¹ Porov., www.referaty.sk / úvahy/ Sú muž a žena odlišní len po stránke fyzickej?, 23.4.2004.

¹² Porov., AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utrpenia*, s. 33.

¹³ Porov., ŠATURA., V., *Psychologické príčiny manželských kríz*, s. 37-44.

2. Zložky manželskej skutočnosti.

Na prvom mieste je to sám muž a žena, ich osobnosť a pohlavná rozdielnosť. Sú to deti so svojimi zvláštnosťami. Ďalej materiálna úroveň životného štýlu. K tomu sa priraďuje zamestnanie, pracovisko muža, prípadne i ženy s ich vplyvmi. Spoločenské kruhy, ku ktorým patrí rodina, príbuzenstvo, obec, štát, Cirkev,... Okrem toho na manželstvo vplyva i kultúra, ktorej sú obidvaja manželia súčasťou.

Tieto zložky nejestvujú jedna vedľa druhej, ale navzájom sa ovplyvňujú, pretvárajú. Manželstvo nie je sumou týchto zložiek, ale ich organickou výslednicou. Z toho vyplýva, že ani muž ani žena nie sú schopní angažovať sa na všetkých týchto úsekoch. Preto je dôležité si uvedomiť, že ťažisko záujmu treba klásť postupne, rad-radom s vedomím, že ostatné musia v tom istom čase viac-menej živiť a presadiť sa svojou vlastnou životaschopnosťou.

3. Nereálne predstavy o partnerovi, o láske, o manželstve.

Tieto predstavy sú viac nevedomé ako vedomé, ale majú vplyv na oboch partnerov a na ich reakcie, iniciatívy. Z toho vyplývajú požiadavky, ktoré kladieme na partnera, na lásku, na manželstvo a podľa ktorých meriame, posudzujeme a odsudzujeme realitu života. Najviac ovplyvnilo tieto predstavy vlastné detstvo a verejná mienka. Aký mal syn v detstve vzťah k matke, podľa toho sa bude odvíjať i jeho postoj k manželke. To isté platí i pre dcéru o jej vzťahu k otcovi, ktorý sa potom prenáša na manžela.

Je mylné brať jedného človeka za meradlo, ktorým sa posudzuje druhý a robiť mu dokonca kvôli tomu i výčitky. Človeka treba posudzovať podľa jeho svojrázu, nie podľa cudzích vzorov. Hoci je ťažké si to priznať, predsa len každý človek podlieha týmto predstavám ideálneho muža, ideálnej ženy, ktoré šíria masovokomunikačné prostriedky (film, kino, časopisy, hudba,...).

4. „Zákon opotrebovania vnemov“

Ide o úkaz: kým je predmet nový, vyvoláva príjemné, svieže vzrušenie. Po nejakom čase prestáva pôsobiť príjemne, stráca sviežosť, necháva nás chladnými. Neskôr sa nám môže stať nepríjemným, „ide nám na nervy“, začneme sa mu vyhýbať až nakoniec dostaneme k nemu odpor; presný opak toho, čo partneri prežívali na začiatku. Tento zákon platí na poli biologickom, na poli zmyslového vnímania a na poli citového prežívania.

Bolestnejšie, skoro ponížujúce býva, keď sa pomaly opotrebuje i vonkajší výzor partnera. Na začiatku jeden na druhého neustále pozerali, neskôr sa vzájomné pohľady pomaly vytrácajú, až zostanú len letmé pohľady, niekedy ani to. Len úchytkom sa konštatuje prítomnosť partnera. Nezriedka sa žena zhrozí, keď zistí ako je jej manžel zdvorilý a galantný voči iným ženám, ako im prejavuje komplimenty a ako sa jeho reakcia náhle zmení, keď sa obráti k svojej žene. Pre ženu je to veľmi zraňujúce. Avšak často ani ona nebadá zmenu pri stretnutiach s inými mužmi. Ako uteká k zrkadlu, aby sa upravila. Tento stav vzájomného vzťahu medzi manželmi môžeme pomenovať ako *ochladnutie lásky*.

5. Boj o moc

Je to jedna zo stálych príčin manželských kríz, ktorá zrejme ešte dlho ňou zostane. Samozrejme, nedorozumenia v tejto oblasti neprichádzajú hneď. V prvých mesiacoch sa mladomanželia zhodnú vo všetkom. Až po roku-dvoch začína to byť aktuálny problém. Každý má dojem, že práve ten jeho pohľad je správny a usiluje sa ho presadiť.

Najčastejšie sporné otázky sú: *výchova detí, na čo vydávať peniaze, s ktorými ľuďmi pestovať styky a ako stráviť voľný čas*.

3. Komunikácia a odpustenie

„Ak manželia ovládajú umenie komunikovať medzi sebou, konfliktné situácie si rýchlo vyjasnia vďaka vzájomnej otvorenosti a dialógu a ani jedna strana nemá pocit krivdy či výčitek. Takéto „dobré vzťahy“ v rodine si však vyžadujú veľkú vyspelosť rodičov, kultúru vzájomného spolužitia, ako aj veľmi pozorný a plánovite vedený rodinný život.“¹⁴

¹⁴ AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utrpenia*, s. 34.

Najviac na nás vplývajú ľudia v najbližšom okolí, s ktorými trávime najviac času. Práve preto by mali byť tieto vzťahy korektné, mali by obsahovať zdvorilosť a úctu. K tomuto má pomáhať i vzájomná komunikácia medzi manželmi. Určite je veľa receptov, v tejto práci ponúkam „jeden z nich“.

Je nádherné vidieť manželov, ktorí vyžarujú vzájomné teplo a nežnosť. Sú ako priatelia, ktorí neustále prežívajú čas zaľúbenosti. Priateľstvo je jeden z najkrajších darov, ktorým jeden človek môže obdarovať druhého. Manželské priateľstvo má jedinečnú príchut'. Má svoj stred a sú ním spoločné záujmy a ciele. Avšak na to, aby sa priateľstvo rozvíjalo, zvlášť medzi manželmi, je potrebné vedieť pár zásad:¹⁵

1. *Dať spoločne strávený čas na prvé miesto.*

Budovanie priateľstva si vyžaduje čas. V dnešnom svete môžeme vnímať, že ho je čoraz menej, svet sa stal uponáhľaným. Preto podľa toho si človek zariaďuje i svoje priority. Pre manželov by malo byť samozrejmé, že partner bude na prvom mieste. Je preto dôležité, aby manželia strávili čo najviac času spolu, ktorý budú tráviť nielen riešením a diskutovaním o problémoch, ale i zábavou.

2. *Nech je každý deň výnimočný.*

Priatelia sú tvoriví v tom, ako prejavíť druhému pozornosť. Drobnosti urovnávajú cestu na vyriešenie, prekonanie alebo splnenie veľkých úloh. Sú prísadami, ktoré manželský vzťah jedinečne ochutia. Je to miesto, kde sa manželia môžu učiť robiť radosť partnerovi drobnôstkami. Podobné drobnosti spájajú partnerov, keď sú počas dňa odlúčení a zjednocujú ich, keď sú v noci spolu. V manželstve vytvárajú výnimočné chvíle a pomáhajú byť manželom lepšími priateľmi.

3. *Vzájomné počúvanie.*

Priateľstvo znamená mať uši otvorené pre sny, túžby i boje toho druhého. Znamená to pozorným počúvaním stále spoznávať toho druhého. V manželstve sa partner partnerovi navzájom odhaľuje; odkladá závoj sebaobrany. Najlepší priatelia sa navzájom počúvajú, pretože sa majú radi. Ich rozhovor je viac ako výmena názorov, presvedčanie a ovplyvňovanie. Vyžaduje si láskavú pozornosť, ohľad na to, čo sa hovorí, a úprimnú starostlivú odpoveď.

4. *Nepodceňovať vášeň.*

Priatelia sú radi spolu. Muž a žena, ktorí sa vzali, chcú byť spolu stále a deliť sa o svoje sny, hodnoty a oddanosť. Ľudia sa sobášia preto, lebo sa tešia z toho druhého a vážia si ho - aj vášnivo. Vo väčšine prípadov sa však tieto pocity po svadbe vytrácajú. V manželstve idú priateľstvo a romantické nápady spolu ruka v ruku. Nemusí to byť drahé. Jeden z príkladov ako ďalej rozvíjať i tento aspekt priateľstva je dohodnúť si napríklad schôdzku na významné výročia. Jednoducho ide o to byť spolu, stráviť spoločne čas iba manžel s manželkou.

Komunikácia, zázračné slovíčko, ktoré akoby vyriešilo všetky naše problémy, konflikty. Určite je to pravda. Avšak na to, aby manželia dokázali spolu komunikovať, je dôležité v prvom rade vzájomné odpustenie a prijatie.

Odpustenie „má charakter vnútornej skúsenosti. Je to osobné rozhodnutie odpustiť „svojim vinníkom“ všetky ich previnenia a hriechy, ktoré spáchali vo vzťahu k nám. Dochádza k nemu v hĺbke srdca a nezávisí od blížneho. Odpustenie je možné vždy, pretože závisí od rozhodnutia srdca.“¹⁶ Toto rozhodnutie sa nerodí ľahko, niekedy to trvá i niekoľko dní, týždňov, mesiacov. Preto niekedy je dôležitý i *objasňujúci rozhovor*. Je to obojstranné vyjadrenie pocitov, ktoré môžu obidve strany priviesť k postupnému zmiereniu a odpusteniu. Vo všeobecnosti to býva veľmi ťažké. Človek k nemu nemôže pristupovať pod vplyvom chvíľkových výčitiek, vnútorného hnevu, či iných neusporiadaných pocitov. Dialóg sa musí odohrávať vo vnútornej slobode a v duchu milosrdenstva, odpustenia a zmierenia. Vyjadriť slová odpustenia býva niekedy veľmi ťažké, najmä ak zranenie ešte neprebolelo. Preto je ho možné vyjadriť rôznymi gestami.¹⁷

¹⁵ Porov., DIFATO., J., *Navždy priatelia* in *Slovo medzi nami*, Redemptoristi, 4/2004, s.28-31.

¹⁶ AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utpenia*, s. 130.

¹⁷ Porov., AUGUSTYN., J., *Bolest' krivdy, radost' utpenia*, s. 133-135.