

akty

**JE MANŽELSTVO  
VIAC AKO  
LÁSKA?**

Nedostatok vzťahov a nedostatok lásky nikdy neexistuje. Všetci túžime po láske. Keď ju získame, máme rôzne tendencie, ako s ňou naložiť ďalej. Niektorí ju chce spečatiť formálne a dať si ju potvrdiť sobášnym listom. Niektorí, keď ich láska opantá, dostanú strach a nechcú sa viazať. Vydesí ich, že oficiálne potvrdený vzťah je náročný a nebezpečný.

Pravda je tá, že manželstvo je projekt, ktorý nie je nikdy hotový.

A hoci je zosobášenie veľmi jednoduché, lebo naň okrem podpisov netreba preukázať nijaké schopnosti, jeho následky už jednoduché nebývajú.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUING.SK

#### **KEĎ LÁSKA ZVÍTAZÍ NAD ROZUMOM**

Ženy sa vždy chcú vydávať. Tvrdí môj klient Miro. Odôvodňuje to tým, že žena má potrebu upnúť sa na muža, aby sa mohla cítiť v bezpečí. Jeho skúsenosti spôsobili, že si pripadá ako objekt, ktorý ženy využívajú iba na svoje zaistenie. V jednom má jasno – nechce byť využívaný. Pre ženy je atraktívny, nemá o ne núdzu, ale ešte žiadna nenaplnila kritérium, keď by jej uveril, že ho miluje pre neho samotného a nechce ho využívať. Čaká na takú, ktorá by mu dala skutočnú slobodu. Predpokladá, že vtedy zmizne jeho strach príliš sa viazať.

„Ja tým mužským rečiam o slobode nerozumiem, sú ako malí chlapi,“ rozhorčuje sa Zuzana, ktorá márne čaká, že sa jej frajer konečne rozhybe a požiada ju o ruku. Zuzka je praktická žena. Ako väčšina žien potrebuje stáť oboma nohami na zemi, pretože sa chce usadiť – mať deti a vytvárať domov. K tomu je nutná istá miera bezpečia. Oficiálne spečatený zväzok dodáva istoty aj v podobe určitých ekonomických a sociálnych výhod zo strany štátu. Preto pre niektoré ženy nemôže existovať sloboda bez štruktúry a zdanlivých obmedzení. Sú si vedomé svojho obetovania a urobia to rady. Vedia, že vďaka tomu zmysluplne vložia energiu do niečoho trvácneho a naplneného.

#### **VSTUP DO PARTNERSTVA S PRAKTICKÝM NADHLADOM**

„Bola som pripravená vydat' sa. Nevyzeral ako pán Božský, ale verila som, že budeme spolu

šťastní. Teraz sa z nás stali spriaznené duše. Mohla by som nadviazať podobné duševné spojenectvo s iným mužom? Určite. Bolo to načasovaním – obaja sme boli pripravení prijať záväzok, túžili sme po tom. Nehľadali sme ideál, ale kompatibilitu. A potom sme sa do seba zamilovali.“ Takýchto svedectiev, ako vyriekla Janka, vo svojej praxi nepočujem veľa. Takéto vzťahy však ľahšie čelia kríze, lebo majú pevné základy, ktoré zvládajú otrasy.

„Manželstvo je ako stavba – v určitom okamihu už nie sme vydaté iba za muža, ale za manželstvo ako také a za všetko, čo prináša. Deti, spoločná minulosť, spoloční priatelia – sme vydaté za toto všetko. Už nejde o niekoho, kým sme boli predtým. Keď sa dívame na svojho partnera, nevidíme iba jeho, ale celý ten život, ktorý sme spoločne vybudovali. Vidíme veci, ktoré sme museli prekonať, aby náš vzťah fungoval.“ Takto vníma inštitúciu manželstva moja mama po štyridsiatich piatich rokoch šťastného vzťahu. Mojim rodičom sa podarilo postaviť vzťah na spoločných hodnotách, ktoré počas toho, ako sa menili oni, nestratili pre nich spoločnú vysokú prioritu. Preukazovanie vzájomnej úcty, rešpektu, tolerancie a podpory im pomohlo vybudovať niečo skutočne hlboké a výnimočné. Som im vďačná, že mi ukázali, čo v Prorokovi vystihol Chalíl Džibrán: „A stojte pri sebe, ale nie v tesnej blízkosti, lebo aj stĺpy chrámu stoja zvlášť a dub a cyprus nikdy nerastú v tieni druhého.“

**ODPOVEDE PSYCHOLÓGIE NA MANŽELSTVO**

Martin Seligman, priekopník pozitívnej psychológie, vo svojich štúdiách preukázal, že ľudia vnímajú manželstvo z hľadiska šťastia ako mocnejší faktor pre spokojnosť, než je práca, financie alebo život v komunite ľudí. Jeho výskum dosvedčil, že štyridsať percent ženatých a vydatých bolo „veľmi šťastných“, zatiaľ čo u slobodných, rozvedených, odlúčených alebo ovdovených to bolo len dvadsaťštyri percent. Podľa Seligmána má manželstvo preto taký úspech, lebo poskytuje tri druhy lásky pod „jednou strechou“. Prvý druh lásky je o láske k ľuďom, ktorí nám poskytujú útechu, akceptujú nás, pomáha-

postará po všetkých stránkach, aby sa vo vzťahu nikdy necítila zle.

V takomto vzťahu však hrozí riziko, že keď sa žena citovo nadmieru pripúta k mužovi, vzťah sa stane nestabilným. Závislosť od partnera spôsobuje neslobodu, ktorá uväzní toho, kto právom očakáva, že má na svedomí iba päťdesiat percent manželskej spokojnosti.

**MUŽI S HRÔZOU ZO SOBÁŠA**

Často si vypočujem príbehy zúfalých žien, keď sa zaľúbia do muža, ktorý nie je vhodný kandidát na sobáš. U mnohých mužov pramení pocit sily a mužnosti prá-

***U MNOHÝCH MUŽOV PRAMENÍ POCIT SILY A MUŽNOSTI PRÁVE Z TOHO, ŽE NIE SÚ PODRIADENÍ ŽENÁM A SÚ TÝMI, KTORÍ VLÁDNU. NIET DIVU, ŽE TÍTO MUŽI NEMÔŽU ZOSTAŤ S JEDNOU ŽENOU DLHŠÍ ČAS. SKÔR ČI NESKÔR SA PREBUDIA ICH POTREBY.***

jú nám, posilňujú našu sebadôveru a sprevádzajú nás. Prototypom je láska detí k rodičom. Druhou láskou milujeme ľudí, ktorí sú od nás v týchto veciach závislí, a to je láska rodičov k deťom. Treťou je romantická láska – idealizácia druhého, idealizácia jeho silných stránok a cností, bagatelizovanie nedostatkov.

**KEĎ CHCEME OD MANŽELSTVA NEMOŽNÉ**

„Samotné manželstvo ťa šťastnou neurobí. Keď sa dobre vydáš, spoločný život ti prinesie veľa príjemných pocitov. Ale nie je na tvojom mužovi, aby ťa nepretržite zabával.“ Takéto odporúčanie dostala od mamy Katka. Zdôverila sa mi, že napriek tomu to má tak, že chce od partnera, aby jej život naplnil radosťou a šťastím. Hľadá muža, ktorý jej ponúkne priateľstvo, spokojné spolunažívanie a bezpečný prístav pre ich deti. Lenže chce od neho aj niečo ďalšie. Chce vybudovať základňu pre rodinný život tak, aby v ňom nebola nuda, rutina a stereotyp. Katka má niekde v pozadí vo svojom nevedomí príbeh lásky, keď je jej muž udatný rytier uchádzajúci sa o jej priazeň za každých okolností. Manželstvo vníma ako záchrannú službu, kde nie je nuda. Katkin otec nebol tým, kto by sa o rodinu postaral. Túto úlohu prevzala jej mama, ktorá musela živiť rodinu a panovali prísne pravidlá. Katka si povedala, že to rozhodne nedopustí vo svojom živote vydatej ženy. Preto hľadá muža, ktorý sa o ňu

ve z toho, že nie sú podriadení ženám a sú tými, ktorí vládnu. Niet divu, že títo muži nemôžu zostať s jednou ženou dlhší čas. Skôr či neskôr sa prebudia ich potreby. Pocit závislosti začne narastať a aby umlčali svoje pocity, berú nohy na plecia. Bez ohľadu na to, akí silní si pripadajú.

Sigmund Freud zdokumentoval vnútorný zápas muža so ženami a láskou nasledovne: Mladík vo vývoji sa musí vysporiadať s herkulovskou oidipovskou úlohou – po počiatočnej láske k matke sa jej vzdá a vracia sa k otcovi – svojmu sokovi. Mladý muž sa potom oslobodzuje aj od otca, a aby sa stal úspešným mužom na vlastných nohách, musí sa s ním stotožniť. V tomto zmysle ide v podstate o Freudovu verziu „hrdinskej cesty“. Počas tejto cesty musí muž, ktorý napĺňa svoje sny, prekonávať veľké prekážky. V jednom bode mladíkovej cesty predstavuje otec jeho protihráča, rivala materskej lásky. Keď je cesta úspešná, chlapec sa matky vzdá a prekoná, v podstate svojou obetou, rivalitu s otcom. Otec sa stáva jeho priateľom, chlapec sa s ním identifikuje a neskôr je schopný ísť ďalej a nájsť si svoju vlastnú lásku. Keď sa táto cesta skončí neúspešne, muž „trpí“ rôznymi následkami. Niektoré matky na svojich synoch emocionálne lipnú a nechcú sa ich vzdáť. Iné synom materskú lásku odopru. V takom prípade sa matka alebo žena stáva protivníkom. Odtiaľto pochádza varovanie, že žena si nikdy nemá zobrať muža, ktorý nenávidí svoju matku, pretože bude nenávidieť aj ju.



### KRÍZA ŽIVOTA VO DVOJICI?

Súčasný trendy vo výchove, ktoré smerujú deti k načúvaniu svojim potrebám a k ich realizácii, majú svoje opodstatnenie. Keď sa to však s výchovou k individualizmu preženie, vyrastené dieťa zrelé na nadväzovanie vzťahov začne zlyhávať. Veľmi rýchlo si uvedomí, že byť vo vzťahu je o zdvojnásobení povinností a podelením svojich výhod medzi obe strany. K tomu rozmazané ego mláďaťa príliš ochotne súhlas nedáva. Do toho prídru frustrácia z toho, že robiť kompromisy a konsenzu nie je žiadna zábava. V hre je ešte ďalší novodobý fenomén doby – ochromená schopnosť mládežníkov nadväzovať intímne vzťahy založené na vzájomnej dôvere. Pre mladých ľudí býva náročné spolu vyjsť, lebo nevedia úprimne a konštruktívne komunikovať. V online svete chatovania sú emócie zmrazené a keď sa na živo dostanú k slovu, spôsobujú emočné búrky plné nepochopenia a konfliktov. Mladí sa to snažia vybaviť jednoduchým riešením – bývať zvlášť a schádzať sa iba na príjemné chvíle. Výhodnejšie je pre nich byť sami za seba. Je to pre nich bezpečnejšie,

## *ŽIJEME DLHŠIE AKO NAŠI PREDKOVIA, A PRETO JE SPOLOČENSKY AKCEPTOVATELNÉ ŽIŤ VIAC NEŽ „JEDEN ŽIVOT“.*

vtedy majú veci vo svojich rukách a môžu si svoje kroky riadiť podľa seba. A vyhnúť sa sklamaniam a bolesti z búrlivých rozhodov.

### **MANŽELSTVO JE VHODNÉ PRE TÝCH, KTORÍ DOŇ VSTÚPIA S TRVALÝMI VLASTNOSŤAMI**

Dnes nie je manželstvo o existenčnej nutnosti ako v dobách, keď sa človek sám neuzivil.

Žijeme dlhšie ako naši predkovia, a preto je spoločensky akceptovateľné žiť viac než „jeden život“. Nie je problém rozviesť sa a nadviazať nový vzťah. Keď nevyjde ten, tak prídru ďalší. Záležu však od pohnútok, aké pri tom máme. Keď sa začnú ilúzie o vzťahu rozplývať, je lákavé odísť a nadviazať čerstvý vzťah. Ale nie vždy je toto pravá cesta. Ak zo



## *PRE MNOHÝCH ĽUDÍ JE NEPREDSTAVITELNÉ NAZERAŤ NA MANŽELSTVO AKO NA DLHÝ ROZHovor SPESTRENÝ TAK POCHOPENÍM, AKO AJ ROZPORMI.*

vzťahu utekáme, lebo v podstate sme na úniku pred sebou a svojimi tieňmi, zakotvíme zase vo vzťahu, kde to bude obdobné. Pokým nevyriešime svoj postoj k tomu, ako do vzťahu prinášať veci, ktoré z neho túžime brať, zákon reciprocity je neúprosný. Čo vložíme, to nám vráti. Nevkladať sa do vzťahu naplno, ale očakávať od neho maximum, oklameme iba na krátky čas.

V praxi vnímam ešte jednu novodobú skutočnosť. Pre mnohých ľudí je nepredstaviteľné nazerať na manželstvo ako na dlhý rozhovor spestrený tak pochopením, ako aj rozpormi. V manželstve je totiž veľa vecí prechodných, a väčšinu času zaberajú rozhovory. Nemať si čo povedať je veľká pasca.

Párom zvykne chýbať aj viera, že vzájomne preukazovaná láska im umožní zmenu a rast každého z nich. Bez toho, aby mohol byť vo vzťahu najskôr každý sám za seba, a potom pre druhého, nie je možné vzťah posúvať na vyššiu úroveň. Iba tá vie vytvoriť podmienky na to, aby sa kvalita vzťahu

opierala o hlboký záujem charakterizovaný vzájomnou príťažlivosťou, otvorenou a úprimnou komunikáciou a oddanosťou k pokračovaniu vzťahu. Erich Fromm v Umení milovať má na to jednoznačnú odpoveď: „Podstatné je, že dvaja ľudia cítia jeden druhého z hĺbky svojho bytia, že sú spojení jeden s druhým tak, ako sú spojení sami so sebou a nie tým, že sa sami sebe odcudzujú. Je len jeden dôkaz existencie lásky: hĺbka vzťahu, živosť a sila oboch partnerov. Podľa toho možno rozpoznať lásku.“

### **ZÁŽITKOVÉ MANŽELSTVÁ**

Väčšina ľudí má potrebu trvalého vzťahu s jedným blízkym človekom. Čo však, keď sa po vzájomnom spolužití zmeníme – teda zmenia sa naše potreby a rozídu sa s partnerovými? Je prirodzené, že sa to stáva. Keď vstúpime do manželstva mladí, tak okolo štyridsiatky začne nevedomá, a potom aj vedomá bilancia nášho života a my si uvedomíme, že už máme pred se-



bou, v tom lepšom prípade, iba polovicu času. To môže vyvolať paniku, či postihame všetko, po čo sme túžili. Vtedy si uvedomíme, že potrebujeme niektoré veci zmeniť a pre partnera to nemusí byť vítané. Tak, ako sa meníme my, menia sa aj potreby vzťahu. Keď nepri-

chádza k vzájomnému prekrytiu, je korektné rozdeliť svoje cesty, aby si každý mohol ísť za svojim naplnením. Z tohto dôvodu nám nemusí stačiť jediný partner na celý život. Budeme si ho vyberať v závislosti od životnej etapy a toho, kde na svojej ceste sme.

Či sme už natrafili na niekoho, kto s nami chce svoj vzťah oficiálne spečatiť alebo nie, je dobré si uvedomiť, prečo hľadáme uistenie vzťahu na oficiálnej rovine. Samozrejme, utkanie od povinností a aj prílišný dôraz na povinnosti, majú svoj pôvod v podvedomí. Sú častou reakciou na predchádzajúce zážitky, či išlo o už raz stratené ilúzie a s tým spojené sklamanie alebo len jednoducho pocit byť slobodný; či v opačnom prípade pocit istoty a zázemia je natoľko dôležitý, že bez svadby zažívame strach a nie sme schopní posunúť vzťah do inej roviny, vždy hľadáme riešenia v prvom rade v sebe samom. Klásť správne otázky je predpokladom k nachádzaniu správnych odpovedí. Aj keď je manželstvo skutočným potvrdením našich rozhodnutí akceptovaných spoločnosťou, je potrebné získať ozajstnú sebadôveru vo svoje schopnosti a nebyť tým, kto prosí o kúsok lásky. Tá prichádza po tom, čo získate povedomie o vzorcoch správania a poznáte tak vlastné nastavenie osobnosti. Ostávať ale vo vzťahu, v ktorom cítite neistotu zo strany partnera, však nemá zmysel rovnako, ako keď neistotu pociťujete sama. A pocit skutočnej istoty naozaj neprichádza len kvôli manželstvu. Ten je spojený s harmóniou, naladením dvoch ľudí, ktorí tvoria vzťah.

#### **ČLOVEK JE ZRODENÝ K TOMU, ABY BOL ŠŤASTNÝ A BEZPODMIENEČNE LÚBENÝ**

O životnosti vzťahu rozhodujú predovšetkým tí, ktorí vzťah vytvárajú. Pokým im obom vyhovuje spôsob, ako fungujú a sýtia si navzájom potreby, sú v ňom spokojní. A je jedno, či na to papier majú alebo nemajú. Keď sa vzťah dostane do slepej uličky napríklad pre nedôveru, nedostatok intimity, patologické správanie, je lepšie z neho odísť a neubližovať si. Zostať vo vzťahu, ktorý človeka ničí, je prejavom neúcty a nedôvery voči sebe.

Rovnako sa neoplatí pre vzťah obetovať z nejakého dôvodu (napr. materiálne hľadisko), vzniká tak nerovnováha a permanentný stav frustrácie. Keď vo vzťahu uhynuli emócie, tak môže byť nemožné „resuscitovať“ ho. Sme pocitové bytosti a až do smrti potrebujeme dôverný vzťah, dotyky, objatia, pozornosť, pocit dôstojnosti a sebaúcty a naplnenosť vo vzťahu v podobe lásky. Tieto potreby a ich napĺňanie sú pre nás omnoho dôležitejšie, ako niektoré iné. Preto je pre mnoho ľudí inštitúcia manželstva stále opodstatnená. ■