

(Ne)pripravení *na* manželstvo

Manželské „IBA“ hádky

7. časť

„Hádka je iba vedrom špinavej vody,
ktorou sa hasí láska.“



O hádkach vo vzťahu sa napísalo už veľmi veľa. Niektorí optimisti tvrdia, že „hádky je korením partnerského života“, poprípade vyjadrujú názor, že „hádky a konflikty sú prirodzenou súčasťou každého vzťahu“. Iní zase dávajú rady, že pri hádke treba postupovať asertívne, že treba držať emócie hnevu na uzde, že treba používať takú a onakú metódu... Dokopy z toho vznikla zmes protichodných informácií, z ktorých si ľudia vyberajú to, čo sa im najviac hodí. Čo sa im môže asi tak najviac hodiť? No predsa informácia, že hádky sú vo vzťahoch „normálne“ a „prirodzené“.

Pokúsím sa vysvetliť niektoré tvrdenia a „preložiť ich“ do jednoduchého jazyka lásky, na základe ktorého fungujú vzťahy. Začnem postupne, najprv s výrokom: „Hádka je korením partnerského života.“

Tento výrok sa môže páčiť mladým zamilovaným ľuďom a začínajúcim manželom. (Prečo?) Po niekoľkomesačnom vzťahu nadobudne zamilovaná dvojica väčší pocit istoty a určitého sebavedomia. Do úzadia začne ustupovať hra na úplnú oddanosť a aj ochota súhlasiť s milovanou osobou takmer so všetkým. Obaja začnú vyjadrovať aj opačné názory a pomaly prestávajú obmedzovať aj sami seba v tom, čo robili, ako žili alebo s kým sa stretávali pred vzťahom. Boli to veci, ktorých sa dobrovoľne vzdali v „mene lásky“, pričom ani netušili, akú chybu robia. Mysleli si, že tým dokazujú svoju lásku partnerovi, ale v skutočnosti iba stratili svoju vlastnú identitu a ukázali sa ako niekto, kým vôbec neboli.

Zamlčovali svoje názory a taktiež aj pocity – lenže prišiel čas, keď to už nechcú robiť. Niektoré veci im začnú zásadne vadit'... Pomaly, ale iste, sa začne čoraz častejšie prejavovať ich skutočné „JA“ – ich úprimnejšie správanie a reálnejší obraz. Začnú vznikať prvé „malé výmeny názorov“. Ale: Keďže zamilovanie ešte celkom nevyprchalo a ich intímny život ani okrajovo nespoznal pocit stereotypu, tak zmierenie po hádke sa nakoniec skončí objatím v posteli. Z tohto pohľadu môže byť hádka „korením“, ktoré premení napätie na sexuálne zmierenie. Mnoho

hádok sa v mladých vzťahoch rieši práve takto, ale... Dokedy vydržia byť hádky korením?

Len starší manželvia vedia, že to tak môže byť do času, kým medzi nimi vládne aspoň aká taká láska. No čoraz častejšie hádky časom menia pohľad jedného partnera na druhého a začne vznikať určitý druh nespokojnosti, neznášanlivosti, ba až odporu k partnerovi – k jeho povahe, správaniu, vyjadrovaniu... Namiesto pôvodného udobrenia sa hádka stane zhorknutým korením, ktoré má opačný efekt. Vyvoláva nechúť na sex a silný pocit neporozumenia.

Kde sa to všetko začalo?

Predsa na začiatku vzťahu, keď sa „niekto“ obmedzoval kvôli druhému..., keď „niekto“ predstieral dobro, trpezlivosť, láskavosť, ochotu – teda predstieral všetko. A niektorí aj lásku. Samozrejme, že boli aj dvojice, ktoré sa mali naozaj rady, ale nevedeli riešiť prvé rozpory v názoroch a rôzne sporné situácie. Nechceli vyvolávať spory s tým, koho majú radi/-y, a preto mlčali. Nevedeli, že skôr či neskôr nevydržia dusiť svoje pocity a dajú ich najavo. Lenže AKO?

Nakopenú nespokojnosť nedokáže pokojne riešiť nikto. To je fakt. Pozná to každý, ale zároveň to rešpektuje len veľmi málo ľudí. Väčšinou sa každý spolieha, že sa TO nejako vyrieši, že ten druhý príde na TO sám, že TO predsa musí vidieť, že TO musí cítiť... Keď sa však nič také nedeje – a väčšinou sa ani nedeje – tak trpezlivosť a tolerancia prekročia svoje hranice a človek chce NAHLAS povedať konečne to, čo cíti a čo mu vadí. Len-

že hovoriť pokojne sa už nedá. Nakopená nespokojnosť bráni zachovaniu pokoja a vedie k rozhovoru, ktorý smeruje k hádke s prekvapeným partnerom/-kou. Nakopené negatívne emócie si vyberajú svoju daň a v stupňujúcej hádke sa objavia aj nevyberané slová a rôzne útoky na citlivé miesta partnera/-ky. V takejto napätej situácii príde niekto s radou, že máte udržať emócie na uzde a správať sa asertívne. Jasne – stlačíte na sebe nejaký gombík a všetok hnev, nespokojnosť a pocit krivdy zrazu zmiznú. Nezmizne nič..., a zachovať pokoj je prinajmenšom veľmi ťažké, ak už nie nemožné. Zvlášť ak sa druhá strana tvári stále nechápavo, alebo dokonca prejde do protiútok. Tam už nefunguje nič – ani pokoj, ani rozvaha, ani asertivita. Hnev udiera presne a tvrdo na tie najcitlivejšie miesta. Vlastne už ani jeden nevie, čo sa malo riešiť, o čo išlo, pretože už ide len o súboj a vyliatie hnevu.

Na začiatku vzťahu to boli „iba“ malé hádky, ktoré sa končili v posteli. Čo to je teraz? Dá sa to vyriešiť v posteli? Kedysi ešte možno áno... Ale hádok už bolo priveľa. Jeden mohol povedať ponižujúce slová, po ktorých druhý stratil úctu k nemu. Bude

možné počúvať neskôr akékoľvek vyznania lásky, keď pri hádke padajú neúctivé slová ako „krava, bezcitné hovädo, je...nutý debil, pi... jedna sprostá...“? Kto po takýchto slovách ešte uverí, že si ho partner/-ka váži a miluje?!

Do každého vstúpi pocit, že človek, ktorého milovali, je preč... Vylieval na nich vedro za vedrom so špinavou vodou, neprestal, a tým dokázal iba jedinú: uhasiť v človeku aj posledné zvyšky lás-

ku. Rozprávam sa s mladými ľuďmi a často aj píšem:

- vyberajte si sebe podobných partnerov;
- buďte úprimní, nič nepredstierajte a rozprávajte otvorene;
- zaužívajte si pravidelné sedenia („hodinku pravdy“), kde si poviete pozitívne, ale aj negatívne veci;
- nepoužívajte vulgarizmy a ani nechcete nikoho, kto sa vyjadruje vulgárne.



ky. Tí dvaja aj potom môžu zostať spolu, ale už vedia, že nie sú ľúbení – iba spolu sú. Kvôli ľuďom, kvôli deťom, kvôli majetku, kvôli bezvýchodiskovej situácii...

Prečo sa to stalo? Ved' sa mali radi! Ako vravia lekári: Prevencia je účinnejšia a oveľa ľahšia ako liečenie. Vo vzťahu platí to isté. Všetko sa rozhoduje na začiat-

Mladí ľudia si to vypočujú, ale akoby to nevnímali ako veľmi dôležité slová. Hľadajú príťažlivú krásu – nie povahu; neučia sa byť dobrí – dobré iba predstierajú; nepotrebujú zaužívať sedenia – ved' oni si rozumejú; ... a vyjadrujú sa aj naďalej vulgárne – ved' niekedy to je celkom sexi a vraj ani to tak nemyslia...



Len málo ľudí si uvedomuje, čo znamenajú tieto fádne rady pre lásku, pre vzťah a jeho budúcnosť. Mnohí vnímajú len prítomnosť a ak je (relatívne) dobrá, tak nemajú dôvod zamýšľať sa nad tým, čo to urobí s budúcnosťou. Ved' načo... – „nejako vraj bude“. Áno, nejak o vždy bude, ale ako?

Rozprával som sa na túto tému s rodičmi a niektorí sa vyjadrili: „Chápeme čo hovoríte, a aj keď s tým niektorí môžu ešte niečo urobiť, nemyslíte, že pre nás je to už dosť neskoro?“ Pre nich možno je, možno vôbec nie... Ale rodičia predsa majú aj deti a vychovávajú ich. Niektorí naučia deti klamať tým, že v nich vzbudzujú strach z nejakého trestu. Deti si osvoja strach, ktorý si preniesú aj do vzťahu – strach zo straty „niečoho“. Rodičia neučia deti hovoriť to, čo si myslia, alebo cítia. Sú to predsa dečka a nebudú si pred rodičmi „otvárať ústa“ a nebudajú opovrhovať. Namiesto trpezlivého vysvetlenia nakričia na deti. Deti sa teda naučia klamať,

alebo byť ticho, zataja svoje pocity a stratia dôvod hovoriť rodičom, čo si myslia, čo cítia, čo chcú skúsiť... Do vzťahu si prinesú osvojenú špekuláciu o tom, čo je dobré a čo nie je dobré hovoriť.

Rodičia vychovávajú manželov pre manželky – a budúce manželky pre mužov. Ako? To je otázka... Ktorí rodičia si vôbec uvedomujú, že niečo takéto robia? Kto pri výchove na to myslí? Možno až pred ich svadbou im napadne otázka, či sú ich syn/dcéra pripravení byť dobrým partnerom pre toho druhého a raz aj dobrým rodičom. Ešte aj vtedy hodnotia skôr svoju budúcu nevestu/zaťa ako pripravenosť vlastného syna/dcéry.

Chceme pre svoje deti len to najlepšie. Čo to však je? Ak to nie je dobrá výchova, tak všetko, čo dostanú, sú len pomínelné čačky ich života.

Na záver som si nechal vyjadrenie, že „hádky vo vzťahoch sú normálne a prirodzené“. Je to pravda? Nie, nie je. Každá hádka je hádkou. Ak ľudia nevedia komunikovať a vyjadria na niečo svoj opačný názor, tak to nie je dôvod, aby začal jeden druhého presviedčať o „svojej“ pravde, či o svojom názore. Ak nesúhlasíte, môžete sa pýtať „PREČO“.

Prečo si to myslíš, prečo tomu veríš, prečo je to tak lepšie... a podobne. Dozviete sa, ako to vysvetlí váš partner, aké má argumenty, alebo sa dozviete len o jeho pocitoch, ktoré nevie zdôvodniť inak ako pocit. Na všetko totiž ľudský rozum

nemá argumenty a ani žiadne dôkazy. Vy môžete jeho vysvetlenie prijať, pochopiť alebo si ponechať svoj názor. Predsa len: Hovoria spolu dvaja ľudia, ktorí sa majú radi a ani jeden nemá záujem ublížiť tomu druhému. Ak obaja ctia túto zásadu, tak sa ani len omylom nestane, že z dvoch ľudí sa stanú súpermi. Nie je to možné.

Ak niekto vysvetľuje hádky ako prirodzenú súčasť vzťahu, tak tým vlastne len upokojuje partnerské dvojice. Dočasne to každý môže prijať ako „normálne“, ale v skutočnosti sa hranica tejto „normálnosti“ zákonite posunie k nenormálnemu – čiže k vzniku neporozumenia a pokračuje sa vyostrením vzťahu.

O tom, ako sa to skončí, by mal vedieť každý.

TIP:

Ak sa chcete dozvedieť viac o vzťahoch, odporúčame knihu

PARTNERSKÉ VZŤAHY od autora tohto článku **Miroslava Farkaša**.

