



KEDY POVEDAŤ
PARTNEROVI ÁNO,
KEDY POVEDAŤ NIE

HRA **NICE** V MANŽELSTVE

DR. HENRY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

HRANICE V MANŽELSTVE

**DR. HENRY CLOUD
& DR. JOHN TOWNSEND**

KEDY POVEDAŤ
PARTNEROVI ÁNO,
KEDY POVEDAŤ NIE

HRANICE V MANŽELSTVE

DR. H E N RY CLOUD & DR. JOHN TOWNSEND

Všetkým párom, ktoré s odvahou pracujú na hraniciach v láske.

Originally published in the USA under the title:

Boundaries in Marriage Copyright © 1999 by Herny Cloud and John Townsend.

Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan, USA.

All rights reserved.

Slovak edition © Porta libri 2007, 2014

Všetky práva slovenského prekladu vyhradené.

Preklad © Marcel Perecár

Obálka: Zondervan – Cindy Davis

Redakčná poznámka k slovenskému prekladu:

Ak nie je uvedené inak, citáty zo Starej zmluvy uvádzame podľa Biblie Písmo sväté Starej a Novej zmluvy, vydal Tranoscius, Liptovský Mikuláš a Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica v roku 1999, a z Novej zmluvy podľa slovenského ekumenického prekladu Písmo sväté. Nová zmluva a Žalmy, vydala Slovenská biblická spoločnosť, Banská Bystrica v roku 1997.

ISBN 978-80-8156-031-6

Obsah

<i>Príbeh dvoch párov</i>	7
---------------------------------	---

Časť I. Pochopenie hraníc

ČO TEDA ZNAMENÁ SLOVO HRANICA?.....	15
POUŽITIE DESIATICH ZÁKONOV HRANÍC V MANŽELSTVE.....	39
STANOVENIE SI VLASTNÝCH HRANÍC.....	64

Časť II. Budovanie hraníc v manželstve

POTREBNÍ SÚ DVAJA, ABY SA STALI JEDNÝM.....	89
ČO SI CENÍTE, TO BUDETE MAŤ.....	112
PRVÁ HODNOTA - BOŽIA LÁSKA.....	118
DRUHÁ HODNOTA - LÁSKA VÁŠHO PARTNERA.....	122
TRETIA HODNOTA - ÚPRIMNOSŤ.....	129
ŠTVRTÁ HODNOTA - VERNOSŤ.....	135
PIATA HODNOTA - SÚCIT A ODPUSTENIE.....	140
ŠIESTA HODNOTA - SVÄTOSŤ.....	144

Časť III. Riešenie konfliktov v manželstve

TRAJA SÚ UŽ DAVOM.....	149
ŠEŠŤ DRUHOV KONFLIKTOV.....	175
RIEŠENIE KONFLIKTOV S PARTNEROM, KTORÝ PODPORUJE HRANICE.....	201
RIEŠENIE KONFLIKTOV S PARTNEROM, KTORÝ ODPORUJE HRANICIAM.....	208

Časť IV. Nepochopenie hraníc v manželstve

AKO SA VYHNÚŤ NESPRÁVNEMU POUŽITIU HRANÍC V MANŽELSTVE.....	247
Záver	267

Príbeh dvoch párov

Nedávno som bol (Dr. Townsend) na večeri s dvoma manželskými pármami, s ľuďmi, ktorých považujem za svojich priateľov, s každým párom osobitne. Oba páry sú v staršom veku a každý z nich má za sebou štyri desaťročia manželského života. Prežívajú to, čo nazývame „zlaté časy“, čiže obdobie manželstva, v ktorom láska a práca všetkých tých rokov kulminuje, ako dúfame, v hlbokom a uspokojivom spojení. Prekvapili ma však veľké rozdiely medzi týmito pármami.

V spoločnosti Harolda a Sáry sme si pochutnávali na studenej večeri v reštaurácii, kde máte lístky na rôzne chody jedla a musíte s nimi odísť od stola, aby ste si priniesli svoju porciu. Večera sa pomaly končila a my sme sa chystali na dezert. Harold siahol do vrečka košeľa a vytiahol svoj lístok na dezert. Zamával ním pred Sárou a len tak prehodil: „Sára, dezert!“ Nepovedal nič také ako: „Sára, pôjdeš mi, prosím, po dezert?“ A už vôbec nie: „Môžem ti doniesť dezert, miláčik?“ Harold usúdil, že Sára poslušne splní jeho dvojslovný príkaz.

Nevedel som, čo mám povedať, tak som len sedel a sledoval som ich. Haroldov verejný prejav autority Sáru zjavne zmatol. Chvíľku tam sedela a očividne sa rozhodovala, čo urobí. Následne nazbierala odvahu a ticho, no rázne povedala: „Prečo si poň nejdeš sám?“

Harold na ňu prekvapene hľadel a bolo jasné., že nie je zvyknutý na to, že Sára neposlúcha jeho príkazy. Spamätal sa však, chabo zažartoval na adresu povýšeneckých žien a odišiel od stola., aby si doniesol dezert. Kým bol preč, Sára mi povedala: „Prepáč, len som to teraz v tvojej prítomnosti nemohla nechať tak.“ Prípád Sáry ma trochu zamútil, keď som si uvedomil, že jej dnešná reakcia na manžela bola skôr výnimkou ako pravidlom. Rovnako som si uvedomil, že zatiaľ čo boli Harold a Sára právne spojení, v hlbšom zmysle boli od seba citovo odlúčení. Ich srdcia neboli navzájom prepojené.

Frank a Júlia boli iní. Bol som na cestách a bol som ich hosťom. Po večeri sme išli k nim. Po chvíli nadišiel čas, aby som sa vrátil do hotela, a potreboval som odvoz. Júlia, tiež poradkyňa ako ja, bola tou osobou, ktorá mala na starosti moju pracovnú cestu a vozila ma na rôzne dohodnuté prednášky a stretnutia. Preto bolo jasné, že je to ona, kto ma má odviezť.

Frank sa však pozrel na svoju ženu a povedal: „Vyzeráš unavená, drahá. Johna odveziem do hotela ja.“ Na Júliinej tvári som zbadal konflikt, ktorý prežívala vo vzťahu k svojim povinnostiam naproti mne a jej potrebou odpočinku. Nakoniec povedala: „Dobre, vďaka.“ A do hotela ma odviezol Frank.

Na druhý deň na konferencii som sa s Júliou porozprával. Zmienil som sa o Frankovej láskavosti, keď sa ponúkol odviezť ma, a o jej zápase prijať či neprijať túto ponuku. Povedala mi: „Nebývalo to takto vždy. Keď sme mali dvadsať rokov, Frank by sa nebol ponúkol a ja by som zas takúto ponuku neprijala. Ale v tom čase sme na tomto probléme veľa pracovali. V niektorých otázkach som si musela udrieť pästou do stola a takmer sme sa rozviedli. Bolo to náročné obdobie, ale vyplatilo sa to. Nevieme si predstaviť, že by sme si navzájom nepatrili ako milované osoby.“ Počas nášho spoločne stráveného času som si všimol, že srdcia Franka a Júlie sú navzájom prepojené a prežívajú citovú blízkosť.

Hoci obidva páry prežili mnoho rokov spoločného života, láska a vzťah každého jedného páru nabrali úplne odlišný smer. Harold a Sára nedokázali jeden druhého vrúcne milovať a neprežívali citovú blízkosť, pretože Harold ovládal Sáru a Sára to Haroldovi dovoľovala. Prekonávali to, čo sa nazýva „závažné hraničné spory“, v ktorých jedna osoba prekračuje rámec zodpovednosti a úcty voči tej druhej. Keď jeden človek ovláda druhého, láska nemôže rásť do hĺbky a naplno, lebo tam chýba sloboda.

Frank a Júlia by veľmi pravdepodobne skončili rovnako. Mohol by som povedať, že prvé roky ich manželstva sa začali podobne. Frank vládol a Júlia s tým súhlasila. Čelila však danému problému, určovala hranice, stanovila dôsledky a ich manželstvo sa budovalo. Oba páry očividne zbierali ovocie toho, ako sa k sebe správali v rannom období svojho manželstva. Prvý pár žal smutné dôsledky, ten druhý sa radoval.

TVOJ ŽIVOT SA ZAČÍNA DNES

V prípade, že čítate túto knihu, je pre vás manželstvo s veľkou pravdepodobnosťou dôležité. Možno máte šťastné manželstvo a chcete, aby stále rástlo. Možno zápasíte a riešite väčšie alebo menšie problémy. Možno ste ešte neuzavreli manželstvo a chcete sa naň pripraviť. Ak ste sa rozviedli a znovu sa rozhodujete pre manželstvo, chcete predísť bolesti, ktorú ste už raz prežili.

Väčšina z nás po ničom inom netuží tak veľmi a za nič sa tak veľmi nemodlí, ako je celoživotná láska a oddanosť jednej osobe, s ktorou môže prežiť spoločne svoj život. Manželstvo je jedným z najväčších Božích darov pre ľudstvo. Je to tajomstvo, keď žijete s inou ľudskou bytosťou ako jedno telo (Ef 5,31-32).

Manželstvo je predovšetkým o láske. Je tvorené starostlivosťou, potrebami, spoločenstvom a hodnotami dvoch ľudí, ktorí môžu

prekonávať bolesť, nezrelosť a sebeckosť, aby vytvorili niečo lepšie ako to, čo by vytvorili samostatne. Láska je tak podstatou manželstva, ako je podstatou samotného Boha (1Jn 4,16).

Keď majú dvaja ľudia slobodu nesúhlasil majú slobodu milovať.

Keď nemajú slobodu, žijú v strachu a láska umiera.

A predsa láska nestačí. Manželský vzťah potrebuje aj iné prísady, aby rástol a prekvital. Týmito prísadami sú sloboda a zodpovednosť. Keď majú dvaja ľudia slobodu nesúhlasil, majú slobodu milovať. Keď nemajú slobodu, žijú v strachu a láska umiera: „Dokonalá láska vyháňa strach.“ (1Jn 4,18) A keď dvaja ľudia prevezmú spoločne zodpovednosť za to, že budú robiť len to najlepšie v prospech manželstva, láska môže rásť. Ak to neurobia, jeden preberá na seba príliš veľa zodpovednosti a hnevá ho to. Ten druhý na seba neberie dosť zodpovednosti a stáva sa sebeckým alebo despotickým. Problémy slobody a zodpovednosti v manželstve spôsobia, že láska bude bojovať s problémami. Podobne ako rastlina bez dobrej pôdy aj manželský vzťah bude v nepriateľskom prostredí trpieť.

Kniha Hranice v manželstve je v podstate o láske. Je o tom, ako ju podporovať, pestovať, rozvíjať a udržiavať. Chceme vám pomôcť rozvíjať lásku tak, že jej na to poskytnete lepšie prostredie - prostredie slobody a zodpovednosti. Tu nastupujú hranice alebo vymedzovanie osobného vlastníctva. Tie podporujú lásku prostredníctvom ochrany jednotlivca.

Pred niekoľkými rokmi sme napísali knihu Hranice: kedy povedať áno, kedy povedať nie, lebo sme videli, že mnohé osobné a duchovné spory medzi ľuďmi súvisia s nedostatkom systému a hraníc. Ľudia nevedeli povedať „nie“ panovačným alebo nezodpovedným ľuďom, a preto ich vždy ovládali požiadavky, ktoré sa na nich kladli. Mnohí

Ľudia sa nás však pýtajú: „Prečo nenapíšete knihu, ktorá stanoví hranice v manželstve, aby sme vyriešili problémy skôr, ako nastanú?“ Myslíme si, že to bol dobrý nápad a táto kniha je toho výsledkom.

Dnes je ten deň, kedy máme pracovať na hraniciach nášho manželstva.

Ako uvidíte, kľúčom je tu charakter. Keď ľudia rastú v charakte, rastú v schopnosti určovať a prijímať hranice vo svojom manželstve a dospievajú. Keď nechcú počuť slovo „nie“, zostávajú nezrelí. Mnoho ľudí verí, že tak, ako dospievame telesne, automaticky dospievame aj citovo. To však jednoducho nie je pravda. Vek je potrebnou, ale nedostatočnou požiadavkou dospievania. Poznáme nezrelých starých ľudí a aj náležite dospelých mladých. Harold a Sára sa stále nezrelo zaoberajú dávnymi problémami hraníc. Frank a Júlia ich už vyriešili a dostali sa na oveľa hlbšiu úroveň lásky a zrelosti. V tejto knihe chceme poukázať na to, že dnes je ten deň, kedy máme pracovať na hraniciach nášho manželstva. Ako učí Biblia: „Naplno využívajte čas, lebo dni sú zlé.“ (Ef 5,16) To, o čo sa usilujete dnes, ovplyvní zvyšok vášho manželstva. A to, čo ignorujete alebo čoho sa bojíte, ho bude tiež ovplyvňovať. Smerujete buď k manželstvu Harolda a Sary, alebo k manželstvu Franca a Júlie.

Možno sa obaja otvoríte koncepcii prijímania pravdy a hraníc. Vaša otvorenosť veľmi uľahčí celý proces, lebo budete na tej istej strane v pohľade na hodnoty aj osobný rast. Môže sa stať, že váš partner nebude myšlienke hraníc naklonený. Možno sa budete zaoberať aj s takouto uzavretosťou mysle.

CELKOVÝ POHĽAD

Knihu sme rozčlenili na niekoľko častí. Prvá časť *Pochopenie hraníc* predstavuje koncepciu hraníc (alebo vám o nich poskytne opakovací

kurz) a ich miesto vo vašom manželstve a pre vás samotných. Druhá časť *Budovanie hraníc v manželstve* sa zaoberá potrebou zjednotenia dvoch individuálnych životov, základnými východiskami, ktoré podporujú manželstvo s hranicami, a tým, ako postaviť hranice proti ľuďom zvonka a rôznym iným vonkajším vplyvom. Tretia časť *Riešenie konfliktu v manželstve* opisuje šesť typov konfliktu a to, ako si určiť hranice s partnerom, ktorý prijíma hranice, a s tým, ktorý im odporuje. Štvrtá časť *Nepochopenie hraníc v manželstve* skúma niektoré zo spôsobov, akými hranice možno zneužiť.

Tieto časti ponúkajú praktické informácie, príklady, tabuľky a návrhy, ktoré vám pomôžu pri aplikovaní koncepcie hraníc vo vašom manželstve.

VYJASNENIE MYLNEJ PREDSTAVY

Potrebuje si však vysvetliť, že kniha *Hranice v manželstve* nie je o pripútaní, zmene alebo potrestaní vášho partnera. Ak sa neviete ovládať, riešenie nie je v učení sa, ako ovládať niekoho druhého. Riešením je naučiť sa sebaovládaniu, jednému z deviatich darov Svätého Ducha (G 5,23). Preto neberte túto knihu ako na návod, ako prinútiť niekoho iného, aby dospel. Je viac o tom, že môžete zobrať svoj život do vlastných rúk, aby ste boli v bezpečí, o tom, že môžete milovať a chrániť svojho manželského partnera bez toho, aby ste ho ovládali alebo zachraňovali.

Hranice v manželstve nie sú o pripútaní zmene alebo potrestaní vášho partnera.

Takže, vitajte pri čítaní *Hraníc v manželstve!* Dúfame, že kniha bude pre vás pomocou, nech je vaše manželstvo v akomkoľvek stave.

Modlíme sa za to, aby ste vo svojom manželstve začali považovať slovo *nie* za pozitívne. Potom zodpovednosť a sloboda zapustia vo vašej láske a vo vašich srdciach hlboké korene. Nech vás Boh žehná!

HENRY CLOUD. PH.D.

JOHN TOWNSEND, PH.D.

NEWPORT BEACH, CALIFORNIA

1999

Časť I.

Pochopenie hraníc

Kapitola prvá

ČO TEDA ZNAMENÁ SLOVO HRANICA?

Stephanie sedela pred kozubom., pila bylinkový čaj a premýšľala nad večerom. Jej manžel Steve šiel spať už pred hodinou. Nešla si ľahnúť spolu s ním, niečo jej v tom bránilo. V skutočnosti ju tento pocit hnal od neho preč. Uľavilo sa jej, keď povedal, že je unavený, lebo nevedela., čo by mu povedala., keby sa s ňou chcel milovať. Tento pocit úľavy ju znepokojil. Vedela., že to pre ich vzťah nie je dobré znamenie.

Ako tak premýšľala, zistila, že jej pocity nesúvisia len s tým, čo sa stalo v tento večer, ale aj s tým, čo sa dialo v ich vzťahu za posledných pár rokov. Odľahovala sa od manžela stále viac. Vedela, že ho miluje a že ho vždy bude milovať. Nevedela len, ako prekonať, že ju prestal fyzicky priťahovať. Mala z ich vzťahu negatívne pocity, ktorých sa nevedela zbaviť.

„Buď konkrétna. Čo ti vadí?“ pýtala sa jej priateľka Jill. Ona si vedela urovnať v hlave myšlienky a pocity oveľa lepšie ako Stephanie.

Ako si tak v mysli preberala odpovede na otázky, ktoré jej Jill položila, tá správna odpoveď sa objavila prekvapivo rýchlo ako filmová koláž spomienok. Chvilu a rozhovory so Stevom jej prebehli myslou, akoby bola nestranným pozorovateľom. Najprv si spomenula na dnešný večer, kedy Steve ignoroval jej želanie ísť niekam na večeru.

A niekoľko ráz počas toho., ako spolu doma jedli, ignoroval to, čo hovorila. Mala pocit, akoby ju vlastne ani nepočúval.

A potom je tu ich dovolenka. Ona túžila po peknom tichom horskom prostredí kde by mohli byť spolu sami. On chcel veľkomesto s množstvom aktivít. Ako zvyčajne, držali sa jeho želaní.

Ďalšou vecou bola jej túžba vrátiť sa do školy a dokončiť si štúdium. Dohodli sa na tom vtedy keď odišla z posledného ročníka na univerzite; aby on mohol dokončiť právo. Ale vždy keď to pripomenula; vysvetlil jej; prečo práve teraz nie je na to správny čas. Stephanie to niesla ťažko. Vlastne stále hovoril len to, že teraz nie je ten správny čas pre neho.

V pamäti sa jej vybavili mnohé iné scény avšak to slovné spojenie pre *neho* ich všetky akoby zjednocovalo: ich vzťah bol viac pre neho ako pre *nich* alebo dokonca pre *ňu*. Čím viac nad tým premýšľala; predieľali sa na povrch jej hnev a pohrdanie. Z tohto negatívneho pocitu rýchlo vycúvala.

Spamätaj sa, povedala si. Láska je naplnená obetovaním sa. Akokoľvek sa však snažila obhájiť si to obetovaním sa pre lásku, mala pocit; že sa už obetovala priveľa; a napriek tomu zažívala iba veľmi málo lásky.

Naplnená touto myšlienkou ešte hodnú chvíľu hľadela do ohňa, vypila posledný dúšok čaju a odišla do postele v nádeji; že Steve už bude spať.

DÔLEŽITOSŤ HRANÍC

Ako sa Stephanie po niekoľkých rokoch manželstva ocitla v takomto rozpoložení? Čo sa pokazilo? Ona a Steve začali tak dobre. Bol to muž; po akom vždy túžila. Láskový; silný úspešný a duchovný. Zdalo sa, že Steve stelesňoval všetky jej ideály. Ako však čas plynul; z ich vzťahu sa vytrácala hĺbka a intimita. Nechápala; ako môže niekoho tak veľmi milovať; a pritom zažívať tak málo lásky.

Jednotlivé páry prežívajú svoj vzťah rôznej ale dosť často zažívajú zmätok. Jeden z manželov cíti, že niečo v ich vzťahu chýba, ale nevie pomenovať, čo to je. Snaží sa robiť správne veci. Dáva, obetuje sa, ctí si vernosť a verí v to najlepšie. A predsa v manželstve necíti blízkosť. A čo je horšiej nevie uniknúť bolesti.

V niektorých prípadoch sa tento zmätok schováva za zjednodušené vysvetlenia, že je dôsledkom takých problémov ako závislosť nezodpovednosť, ovládanie a zneužívanie. „Keby len nebol taký panovačný.“ Alebo: „Keby len prestala míňať.“ Partneri si myslia, že vedia vysvetliť prečo ich vzťahu chýba blízkosť prostredníctvom prítomnosti „súčasného problému“. Prekvapí ich zistenie že aj keď sa problém „vytratí“, človek, s ktorým si nevedia porozumieť, zostáva.

V iných prípadoch môže byť manželstvo bez „problémov“ nespĺňa však očakávania, ktoré jeden alebo obaja z partnerov mali na začiatku. Väzba môže byť silná, ale láska, dôvernosť a hlboké zdieľanie chýbajú. Prečo sa to stáva dvom ľuďom, ktorí sa celí odovzdali vzájomnému vzťahu?

Pri našej práci s pármami už roky sledujeme, že hoci sa veľa sily vkladá do vytvárania a pestovania lásky, na začiatku zoznamuje neustále jeden problém - hranice. Keď sa nestanovia hranice na začiatku manželstva alebo vtedy, keď padnú, rovnako padajú aj manželstvá. Alebo sa takéto manželstvá nedostanú za počiatočnú príťažlivosť a nemenia sa na skutočnú dôvernosť. Manželia nikdy nedosiahnu skutočné vzájomné „poznatie“ a nepretržitú schopnosť prebývať v láske a rásť ako jednotlivci a ako pár — nedokážu dlhodobo napĺňať tento Boží zámer s nimi. Lebo na rozvoj a rast tejto dôvernosti musia existovať hranice.

Toto máme teda na mysli, keď sa v tejto kapitole dôkladne pozrieme na to, čo sú to hranice. Poskytneme úvodný kurz pre tých z vás, ktorí nikdy nečítali našu knihu *Hranice*, a opakovací kurz pre tých, ktorí ju už čítali.

Čo je to hranica? V tom najjednoduchšom zmysle je to hranica vlastníctva. Označuje začiatok a koniec. Ak napríklad zídete na katastrálny úrad a vyhľadáte si vašu adresu, je dosť pravdepodobné, že získate pozemkovú mapu, kde budú zakreslené hranice vášho pozemku. Vidíte, kde váš pozemok začína a kde končí pozemok vášho suseda – čo je nevyhnutné vedieť pre to, aby ste boli dobrými susedmi.

VLASTNÍCKE PRÁVA

Ak poznáte hranice istého pozemku, môžete si vyhľadať, kto ho vlastní. Pri pozemku hovoríme, že Sam alebo Susie „vlastní“ daný pozemok a veci na ňom.

Aj pri vzťahoch je vlastníctvo veľmi dôležité. Ak viem, kde sú v našom vzťahu hranice, viem, kto „vlastní“ veci, ako sú pocity, postoje, reakcie. Viem, komu „patria“. A keď je s jednou z nich problém, viem, komu patrí aj tento problém. Vzťah, ako je manželstvo, si vyžaduje, aby každý partner poznal svoje vlastnícke práva.

Nedávno som (Dr. Cloud) bol svedkom nedostatku týchto vlastných práv v prípade jedného páru. Caroline a Joe prišli do manželskej poradne s tým, že sa nevedia prestať hádať. Keď som sa spýtal jej, o čom boli tie hádky, Caroline odpovedala: „Stále je len nahneváný. Taký je na mňa rozčúlený, že to naozaj bolí. Niekedy je dosť skúpy.“

Obrátil som sa na Joa a pýtam sa: „Prečo sa tak rozčuluješ?“

Odpovedal bez toho, aby nad tým rozmýšľal čo i len sekundu: „Lebo sa vždy snaží riadiť mňa aj môj život.“

S pocitom, že začíname hrať pingpong, som sa pozrel na druhú stranu stola a spýtal som sa Caroline: „Prečo sa ho snažíš ovládať?“

A ona opäť v zlomku sekundy odpovedala: „Pretože sa tak veľmi zaujíma o svoje vlastné záležitosti, že neviem získať jeho čas alebo pozornosť.“ Každý z nich obhajoval svoje vlastné správanie obviňovaním toho druhého.

S pocitom, že im bude možno pripadať smiešne to, čo robia, keď budem pokračovať, som sa spýtal: „Prečo jej nevenuješ pozornosť?“

„Lebo ma len sekíruje a diriguje. Nedá sa urobiť nič iné, len od nej odísť,“ bleskove odpovedal.

Ako posledný pokus o to, aby som prinútil niekoho vziať na seba zodpovednosť za svoje správanie, som sa jej spýtal, prečo ho sekíruje. Bez váhania odvetila: „Lebo neurobí nič, čo chcem.“

Chcel som, aby si všimli, ako otáčam hlavou vždy, keď som kládol otázku: „Prečo?“ Odpoveď bola vždy o tej druhej osobe. Lopta vlastníctva sa odrazila ponad sieť vždy, keď pristála na jednom z hracích polí. Ani jeden z nich nikdy nepriznal svoje vlastnícke správanie. V ich mysli za všetko mohla „tá druhá osoba“.

Túžil som, aby Joe napríklad povedal: „Hnevám sa na ňu, lebo som príliš nezrelý na to, aby som reagoval ochotnejšie. Veľmi ma to mrzí a potrebujem pomoc. Chcem ju vedieť správne milovať bez ohľadu na jej správanie. Môžete mi pomôcť?“ Takáto odpoveď by bola hudbou pre uši poradcu. Pri tomto páre sme však boli ďaleko od takejto symfónie.

Lopta vlastníctva sa odrazila ponad sieť vždy, keď pristála na jednom z hracích polí. Ani jeden z nich nikdy nepriznal svoje vlastnícke správanie.

Cítil som sa, akoby som bol divákom v rajskej záhrade, leď Boh stál oproti Adamovi po tom, ako zhrešil (1M 3,1-13). Adam sa rozhodol, že neposlúchne Božie prikázanie nejest' zo stromu poznania dobra a zla. Nebolo pochýb o tom, že to urobil Adam. Keď sa Boh spýtal, čo sa stalo, vlastnícke práva mu chýbali rovnako, ako sme to videli v prípade Caroline a Joa.

„Kto ti oznámil, že si nahý?“ spýtal sa Boh. „Nejedol si zo stromu, z ktorého som ti zakázal jest'“

„Žena, ktorú si mi dal., aby bola pri mne., dala mi zo stromu," povedal Adam, „i jedol som.“ Adam vinil zo svojho správania svoju ženu. Práve tak ako Joe, práve tak ako každý z nás. A Boh sa stretol s tým istým problémom pri Eve. Keď sa jej opýtal na jej správanie., pozrite sa., čo sa stalo:

„Čo si to urobila?“ spýtal sa Boh.

„Had ma podviedol; nuž jedla som," odpovedala Eva. Jej správanie a neposlušnosť boli pripísané na úkor hada. „Kebyže niet hada..."

Caroline a Joe, ako aj Adam a Eva a tiež ako vy a ja sme v podstate hovorili: „Keby nebolo teba, bol by som milujúcejšou a zodpovednejšou osobou.“

Ak dokážeme pochopiť; že daný problém je náš problém a že sme zaň zodpovedný sedíme za volantom zmeny. Po prvýkrát naberať silu.

Vyjasnenie hraníc nám teda v prvom rade pomáha poznať, kde sa končí jedna osoba a kde sa začína druhá. Aký je problém a v čom spočíva? Spočíva vo mne alebo v tebe? Keď už poznáme hranice, vieme, kto by mal vlastniť akýkoľvek problém, s ktotým zápasíme. Napríklad Joe nepriznal vlastnícke práva svojim citom a Caroline svojmu správaniu. Tento problém „vlastníckych vzťahov“ je rozhodujúci pre akýkoľvek vzťah, ale najmä pre manželstvo.

ZODPOVEDNOSŤ

Hranice nám pomáhajú určovať, kto je zodpovedný a za čo. Ak rozumieme tomu, kto čo vlastní, potom vieme, kto musí za to niešť zodpovednosť. Keby Joe videl, že jeho reakcie boli jeho problémom a nie problémom Caroline, potom by som mu mohol pomôcť prevziať zodpovednosť za zmenu jeho reakcií. Keď obviňoval zo svojich reakcií Caroline, potom sa ona musela zmeniť, aby sa zmenili jeho reakcie. Myslel si napríklad, že keby ho ona tak prehnane neusmerňovala, on by nebol neustále taký nahnevany.

Ak dokážeme pripustiť., kto je za čo zodpovedný, máme šancu na zmenu. Ak dokážeme pochopiť, že daný problém je náš problém a že sme zaň zodpovední, sedíme za volantom zmeny. Po prvýkrát naberáme silu. Keď Caroline pochopila., že je zodpovedná za biedu, o ktorej si myslela., že ju spôsobuje Joe, dostala silu zmeniť pocit beznádeje., bezmocnosti a biedy bez ohľadu na to, čo Joe robil. Keď už začala preberať zodpovednosť za svoje reakcie voči manželovi., mohla začať pracovať na ich zmene. Naučila sa napríklad nepripúšťať s k aby ju ovplyvňoval jeho hnev, a naučila sa reagovať na neho ráznejšie. Tiež ho prestala zbytočne kritizovať. Keď chcela., aby niečo urobil, poprosila ho, ale nenútila ho.

Zodpovednosť si vyžaduje aj skutok. Ak sa niečo stane, stane sa to preto, lebo niečo urobíme. Potrebujeme zmeniť niektoré postoje, spôsoby, reakcie alebo možnosti. Musíme sa aktívne podieľať na riešení akéhokoľvek problému vzťahu, ktorý máme, aj keď to nie je naša chyba.

Musíme sa aktívne podieľať na riešení akéhokoľvek problému vzťahu, ktorý máme, aj keď to nie je naša chyba.

Hneď ako Joe videl, že jeho hnev je jeho problémom a nie problémom Caroline, prebral zaň zodpovednosť. Dozvedel sa, že nebude „bez hnevu“ preto, že sa zmenila Caroline. Nebude „bez hnevu“ preto, že vyrastal a reagoval odlišne ako ona. Naučil sa, čo nás učia Príslovia. Že nedostatok hraníc a hnev idú ruka v ruke: „Muž, ktorý neovláda svojho ducha, je ako preborené mesto bez hradieb.“ (Pr 25,28) Naučil sa ne-reagovať, ale premyslieť si svoje možnosti až do konca a zistiť, odkiaľ pochádza jeho hnev a pocity ohrozenia z jej strany. Mnoho ďalších nových vecí sa stalo súčasťou jeho rastu, no všetky sa začali pri hraniciach a pri vyjasňovaní toho, za čo musel prevziať zodpovednosť. Každý manželský partner musí prebrať zodpovednosť za nasledujúce veci:

- pocity,
- postoje,
- spôsoby,
- rozhodnutia.
- hranice,
- túžby,
- myšlienky,
- hodnoty,
- talenty,
- lásku.

Zodpovednosť nám hovorí, že sa musíme zaoberať našimi pocitmi a učiť sa, ako ich navzájom zvládať, keď sú odlišné. Naše postoje — nie tie, ktoré má náš manželský partner — spôsobujú, že sme sklúčení a bezmocní. To, ako sa správame a reagujeme, je súčasťou tohto problému a takéto vzory musíme zmeniť. Dáme sa zatlačiť za isté hranice, a potom sa rozčúlime a stávame sa bezmocní. Nepremieňame túžby na splnené ciele a ani sa nezaoberáme našimi chorými túžbami.

Zodpovednosť nás privádza k dobrému životu. Zodpovednosť, ktorú dal Boh Adamovi a Eve, im mala dať život, po ktorom všetci túžime - po živote plnom lásky, úžasnej atmosféry a množstva príležitostí, kedy môžeme využiť naše schopnosti a talenty. Adamovi a Eve dal Boh schopnosť a príležitosť tvoriť život, ktorý si vybrali. Keď si nevybrali život, za danú voľbu niesli aj zodpovednosť, a tak ju nesieme aj my.

Nie sme vydaní na milosť a nemilosť správaniu sa a problémom nášho manželského partnera.

Dobrou správou o hraniciach však je, že Boží plán zodpovednosti sa nezmenil. Nie sme vydaní na milosť a nemilosť správaniu sa a problémom nášho manželského partnera. Každý z partnerov môže konať tak, aby sa nestal obeťou problémov toho druhého. Ba čo viac, môže zmeniť samotný manželský vzťah. Neskôr vám v tejto knihe ukážeme, ako môžete zmeniť svoje manželstvo k lepšiemu aj vtedy, keď váš partner nemá záujem o zmenu. Tento proces sa však vždy začína preberaním zodpovednosti za svoj podiel na probléme.

SLOBODA

„Jeho nezodpovednosť je príčinou môjho nešťastného života,“ začala Jen. Potom pokračovala v rozprávaní hrozného príbehu o tom, ako sa jej manžel na jej úkor celé roky úspešne vyhýbal dospelosti. V zajatí jeho správania si dosť vytrpela vo finančnej, ale aj sexuálnej oblasti.

Keď som ju počúval, videl som, že je uväznená vo svojej beznádeji. Poznal som nespočetne veľa spôsobov, ako by sa mohla oslobodiť od vzorcov manželovho správania. Pomohlo by to jej samotnej, ale aj ich vzťahu. Smutné však bolo, že nevidela tie isté možnosti, ktoré mne boli tak jasné.

„Tak prečo neprestaneš platiť za jeho chyby a nenecháš ho v jeho problémoch? Prečo ho stále zachraňuješ z ťažkostí, do ktorých sa dostáva?“ pýtal som sa jej.

„O čom to hovoríš?“ spýtala sa Jen, keď sa po tlmených vzlykoch objavil na jej tvári pohrdavý výraz. „Ja nemôžem nič urobiť. Takýto jednoducho je a ja s tým musím žiť.“

Nevedel som povedať, či bola smutná pre to, čo vnímala ako beznádejný prípad, alebo bola nahnevaná na mňa, že som ju upozorňoval na to, že má na výber.

Keď sme sa ďalej rozprávali, objavil som podstatný problém, ktorý bránil Jen v tom, aby si vybrala. *Ešte nezažila, čo je to sloboda.* Nikdy jej nenapadlo, že môže slobodne reagovať, že sa môže rozhodovať, môže obmedziť to, ako ju zasahovalo jeho správanie. Cítila, že je obeťou všetkého možného, čo urobil alebo neurobil.

Taký istý problém mal aj Joe, a to bola príčina, že tak prehnane reagoval na Caroline. Pokúšala sa ho ovládať a on to prežíval tak, akoby ho naozaj ovládala. V skutočnosti ho Caroline vôbec neovládala a keby tomu rozumel, nebol by sa správal tak impulzívne. Sám nebol celkom slobodný.

Boh predurčil všetko svoje stvorenstvo ku slobode. Nebolo Jeho úmyslom., aby sme sa navzájom zotročovali. Chcel, aby sme sa navzájom slobodne milovali. Stvoril nás tak, aby sme prežívali slobodu voľby v otázkach života., vo vzťahu k iným ľuďom., k Nemu a tiež k sebe samým. Keď sme sa však odvrátili od Boha., túto slobodu sme stratili. Stali sme sa otrokmi hriechu, egocentrizmu, iných ľudí, viny a množstva iných okolností.

Tak ako vás nemôže donútiť sused, aby ste si dom vymaľovali na ružovo, tak vás žiaden človek nemôže donútiť, aby ste niečo urobili.

Hranice nám opätovne pomáhajú uvedomiť si našu slobodu. Počúvajte., ako Pavol hovorí Galaťanom o stanovení hraníc voči akémukoľvek druhu ovládania a o tom, ako sa stať slobodným: „Kristus nás oslobodil, aby sme boli slobodní. Stojte teda a nedajte sa znova zapriať do jarma otroctva.“ (G 5,1) Jen sa cítila byť otrokom vzorcov správania svojho manžela a nevidela možnosti, ktoré mala le dispozícii. Joe sa cítil ako objekt otravných snáh o ovládanie zo strany Caroline. Boh nám však hovorí, aby sme sa nikdy nedali otrocky ovládať.

Keď si uvedomíme slobodu, ktorú nám dáva manželský partner alebo ktokoľvek iný, otvoria sa nám mnohé možnosti. Hranice nám pomáhajú poznať práve to, kde sa začína a končí ovládanie toho druhého. To, o čom sme hovorili pri hraniciach vlastníctva, to isté platí aj pre vzťahy. Tak ako vás nemôže donútiť sused, aby ste si dom vymaľovali na ružovo, tak vás žiaden človek nemôže donútiť, aby ste niečo urobili. Porušuje to základné právo na slobodu, ktorú Boh ustanovil vo vesmíre. Aby láska fungovala, musia obaja partneri uskutočňovať svoju slobodu. A práve hranice pomáhajú definovať slobodu, ktorú máme, a slobodu, ktorú nemáme.

Manželstvo nie je otroctvo. Je založené na vzťahu lásky, ktorý je hlboko zakorenený v slobode. Každý partner je slobodný od toho druhého, a preto má slobodu toho druhého milovať. Kde je ovládanie alebo náznak ovládania, tam nie je láska. Láska je len tam, kde je sloboda.

TROJUHOLNÍK HRANÍC

Od počiatku čias existujú tri skutočnosti:

1. sloboda,
2. zodpovednosť,
3. láska.

Boh nás stvoril ako slobodné bytosti. Dal nám zodpovednosť za našu slobodu. A ako zodpovedným a slobodným ľuďom nám povedal, že máme milovať Jeho a tiež seba navzájom. Nachádzame to v celej Biblii. Keď robíme tieto tri veci — žijeme slobodne, nesieme zodpovednosť za našu slobodu a milujeme Boha a seba navzájom — potom môže byť náš život vrátane manželstva skúsenosťou raja.

Keď tieto tri zložky vo vzťahu spolupracujú, uskutočňuje sa niečo neuveriteľné. Ako láska rastie, partneri sú čoraz slobodnejší od vecí, ktoré ich zotročujú: od sebeckosti, hriešnych vzorcov, minulých zranení a iných dobrovoľne prijatých obmedzení. Získavajú čím ďalej, tým väčší zmysel pre sebaovládanie a zodpovednosť. Čím zodpovednejšie sa správajú, tým viac môžu milovať. A tak sa tento cyklus opakuje celý odznova. Ako rastie láska, talc rastie sloboda, čo vedie k ešte väčšej zodpovednosti a väčšej láske.

Preto môžu manželia, ktorí žijú v manželstve päťdesiat alebo viac rokov, povedať, že sa rokmi ich manželstvo stále zlepšuje. Sú milovaní, a preto sa stávajú stále viac slobodnými, aby boli sami sebou. Ich vzťah lásky sa prehľbuje.

Jedna žena to povedala takto: „Predtým, než som sa vydala za Toma, som sa tak topila vo svojich neistotách a obavách, že som ani

nevedela., kto vlastne som. Jeho láska bola pre mňa veľkým požehnaním. Keď som prvé roky prežívala neistotu alebo keď som sa správala nezodpovednej on bol trpezlivý a nereagoval vznetlivo. Mal dosť sily na to, aby ma miloval, a zároveň odo mňa žiadal viac. Musela som začať preberať zodpovednosť za prekonávanie svojich prekážok na ceste k láske. Nemohla som ho viniť za svoje chyby. Pretože ma miloval stále viac, mohla som sa meniť a zanechať svoje nesprávne návyky.“

Láska môže existovať len tam, kde vládne sloboda.

Naozaj pekné bolo to, že keď som sa rozprával s manželom tejto dámy, povedal mi vlastne to isté. Obaja sa navzájom stali katalyzátormi rastu toho druhého a rovnako aj ich vzájomného vzťahu.

Na tomto opise vidíme tri ramená trojuholníka. Partneri mali slobodu, aby nereagovali na toho druhého, každý z nich prevzal zodpovednosť za svoje vlastné záležitosti a mal toho druhého rád, aj keď si to nezaslúžil. Manželka pracovala na svojich neistotách a zmenila sa. A keďže boli slobodní jeden od druhého, navzájom si slobodne poskytovali lásku. A táto láska ich ďalej menila a umožnila im rásť.

Pamätajte si, že tam, kde nie je sloboda, tam je otroctvo. A tam, kde je otroctvo, tam príde aj vzbura. A taktiež tam, kde nie je zodpovednosť, tam je zajatie. Tam, kde nepreberáme vlastníctvo a nerobíme to, čo sa od nás očakáva v prípade nášho vlastníctva, uviazneme na istom stupni vzťahu a nedokážeme ísť ďalej.

Láska môže existovať len tam, kde vládne sloboda a zodpovednosť. Láska vytvára viac slobody, ktorá vedie k väčšej zodpovednosti, a tá zas vedie k stále väčšej schopnosti milovať.

OCHRANA

Posledným aspektom hraníc., ktorý vedie lásku k rastu, je ochrana. Predstavte si na chvíľu váš dom. Pravdepodobne ho niečo od okoli-tého sveta chráni. Niektorí z vás majú napríklad plot so zamknutou bránou, ktorý chráni vaše vlastníctvo pred zlodejmi. Sú takí ľudia, ktorí, keby mohli, vošli by k vám a ukradli by vám veci, na ktorých vám záleží. Ako povedal Ježiš: „Nedávajte svätú vec psom a nehá-džte svoje perly pred svine, aby ich nepošliapali nohami, neobrátili sa a neroztrhali vás!“ (Mt 7,6) Potrebujete byť obozretní a chrániť sa pred zlým.

Niektorí z vás nemajú plot, ale zamykáte si dvere. Nech už robíte čokoľvek, máte poruke ochrannú hranicu, ktorou sa potrebujete ochrániť pred zlodejmi. Vaša zamknutá brána a ani dvere nie sú stenou. Musíte vedieť otvoriť bránu alebo dvere, keď chcete íc sebe pozvať dobrých ľudí. Inými slovami: hranice majú byť preniknuteľné. Majú vás chrániť pred zlými a majú dnu púšťať dobrých.

Tak ako je to s vaším domom, tak je to aj s vašou dušou. Potrebujete ochranné hranice, keď je nebezpečenstvo prítomné, a potrebujete možnosť odstrániť ich, keď sa nebezpečenstvo pomínie.

Regina už mala toho dosť. Bola za Leeho vydatá už devätnásť rokov a snažila sa milovať ho dovtedy, až kým ju to citovo takmer úplne nezabilo. Lee mal dlhodobo problémy s alkoholom a taktiež s hnevom. Niekedy sa tieto dva problémy spojili a urobili jej zo života peklo. Okrem toho sa s ňou rozprával spôsobom, ktorý ju citovo ničil. „Pekné šaty. A čo, azda ich nemali v tvojej veľkosti?“ bol príklad uštipačných poznámok, aké jej hovoril. Nepomohol jej ani s deťmi, lebo to vnímal ako „ženskú robotu“.

Ona bola tou prispôsobivou, milujúcou osobou, ktorá sa vždy snažila predchádzať konfliktu a ktorá sa snažila získať si ľudí láskou. Keď boli ľudia slabí, bola ešte milšou a snažila sa ich ešte viac milovať.

Problém jej manžela spočíval v tom., že čím viac ho mala rada, tým menej sa mal rád on sám. Správal sa čoraz horšie., stále viac pil. Dlhšie to už znášať nedokázala.

Regina zistila., že nie je dobré byť tichým trpiteľom. Niektorí ľudia v cirkvi ju povzbudzovali, aby manželovi otvorene povedala o tom, čo jej spôsobujú jeho problémy. Zúčastnila sa nejakých kurzov asertivity a začala s manželom komunikovať otvorenejšie.

Lee ju však, nanešťastie, nepočúval. Niekedy jej konfrontácie ignoroval inokedy sa ospravedlňoval bez toho, aby niečo zmenil, a inokedy sa zase nahneval a bránil sa. Nikdy si však nezobral jej slová k srdcu, ignoroval, ako ju zraňuje, a nezmenil sa.

Nakoniec mu dala Regina na výber. Buď si prizná svoj problém a prevezme zaň zodpovednosť, alebo sa odsťahuje. Už viac nedovolil aby jeho pitie a hnev mali vplyv na ňu a ich deti. Prijala opatrenia, aby „strážila dobro“, a nedovolila, aby ho zničilo zlo.

Najprv jej neveril, ale ona trvala na svojom. Nakoniec sa odsťahoval. Keby to nebol urobiť mohla sa odsťahovať ona. Alebo mohla ísť na súd. Lee však zobral svoj problém vážne, lebo jeho konanie malo po prvýkrát nejaké dôsledky. Prijal odbornú pomoc a zmenil svoj život. S Reginou sa zmierili. O rok a pol bolo ich manželstvo zachránené.

Regina bola šťastná, že sú opäť spolu a že sa im v manželstve darí. Bolo to ovocie jej obranného postoja, ktorý pre ňu nebolo ľahké zaujať. Stanovila však isté limity a hranice, aby ochránila pred deštruktívnym kolotočom seba, svoje deti a napokon aj svoje manželstvo.

SEBAOVLÁDANIE

S hranicami sa spája mnoho nedorozumení. Niektorí ľudia sú proti hraniciam, pretože ich považujú za sebecké. Iní ľudia ich dokonca používajú tak, aby boli sebecké. Je to však omyl. Hranice v podstate hovoria o sebaovládaní.

Jedna klientka mi raz povedala: „Stanovila som svojmu manželovi isté hranice. Povedala som mu., že sa takto so mnou už viac rozprávať nemôže. A ono to nefungovalo. Čo mám teraz urobiť?“

„To, čo ste stanovila, vôbec nie sú hranice,“ odpovedal som.

„Čo tým myslíte?“

„Bola to vaša chabá snaha ovládať manžela, a to nikdy nefunguje.“ Vysvetlil som jej, že hranice nie sú niečím, čo „stanovíte“ druhej osobe. Hranice sa týkajú vás.

Moja klientka nemala povedať svojmu manželovi: „Nemôžeš sa so mnou takto rozprávať.“ Táto požiadavka sa nedá vynútiť. Mohla by však povedať, čo by urobila alebo neurobila, keby s ňou opäť takto hovoril. Mohla by určiť hranicu sebe. Mohla by povedať: „Ak sa so mnou budeš takto rozprávať, odídem z miestnosti.“ Táto hrozba priamo súvisí s ňou. Určila by tak hranice jedinej osobe, ktorú môže ovládať, a to sebe.

Hranice nie sú niečím, čo „stanovíte“ druhej osobe. Hranice sa týkajú vás.

Keď budujete plot okolo záhradky, nebudujete ho preto, aby ste určili hranice susedovej záhrady a diktovali mu, ako sa má správať. Staviate ho okolo vlastnej záhrady, aby ste si chránili svoje vlastníctvo. Osobné hranice fungujú rovnako. Ak niekto istým spôsobom prekročí vaše osobné hranice, môžete sa ovládať a nedovolíte, aby vás niekto ešte niekedy ovládal alebo zraňoval. To sa nazýva sebaovládanie.

A napokon, sebaovládanie slúži láske a nie sebeckosti. Dúfame, že keď ovládnete seba, budete milovať lepšie a rozhodnejšie. Potom môžete mať vy aj váš partner taký osobný priestor, po akom túžite.

PRÍKLADY HRANÍC

V materiálnom svete definujú a ochraňujú vlastníctvo mnohé hranice. Ploty obkolesujú domovy. Domy sa stavajú v uzavretých zónach.

Väčšina domov má dvere a zámky. Za dávnych čias ľudia dokonca využívali priekopy s aligátormi.

V nemateriálnom svete duší a vzťahov sú hranice odlišné. Vyzerali by ste smiešne s priekopou okolo svojho srdca a aligátory by si vyžadovali veľa starostlivosti. Boh nás teda v prípade medziľudských vzťahov vybavil špeciálnymi hranicami. Pozrime sa na niektoré z nich.

Slová

Najzákladnejšou hranicou je jazyk. Vaše slová pomáhajú určovať, kým ste. Povedia tej druhej osobe o tom, kto ste, čomu veríte, čo chcete a čo nechcete. Tu máme pár príkladov vyjadrení, ktorými vymedzujeme hranice:

- Nie, toto nechcem urobiť.
- Nie, na tomto sa nezúčastním.
- Áno, toto chcem urobiť.
- Áno, to skúsím.
- To sa mi páči.
- Toto sa mi nepáči.

To, čo vás charakterizuje pred inou osobou, sú vaše slová alebo ich absencia. Pamätáte si na Stephaniej manželku z úvodného príkladu tejto kapitoly, ktorá odchádzala od svojho manžela Steva? Stephanie pomaly strácala vplyv nad svojím vlastníctvom vďaka tomu, že nehovorila to, čo chcela, čo sa jej páčilo alebo nepáčilo na manželovom správaní. Jej mlčanie ničilo jej hranice.

Pravda

Pravda je ďalšou dôležitou hranicou. Božia pravda a princípy poskytujú hranice našej existencii a keď žijeme v tejto pravde, sme v bezpečí. Spomeňme tu pár právd, ktoré pomáhajú definovať štruktúru toho, ako sa máme k sebe navzájom správať:

- Neklamte.
- Nedopúšťajte sa cudzoložstva.
- Netúžte žiadostivo po tom, čo patrí inému.
- Dávajte druhým.
- Milujte sa navzájom.
- Majte súcit.
- Odpúšťajte.

Keď budujeme náš vzťah v rámci Božích večných právd., naše vzťahy sú dobré a prekvitajú. Keď tieto hranice prekračujeme., strácame istotu, ktorú poskytuje pravda.

Navyše to, že sme čestní a úprimní k sebe samým a k tomu, čo sa deje v našom vzťahu, nám dáva hranice. To, že nie sme k sebe úprimní, vytvára falošný obraz toho, kde sme a kto sme. Napríklad, keď sa Regina prispôbovala manželovmu zraňujúcemu správaniu, nebola k nemu úprimná v tom, čo sa naozaj dialo v jej vnútri. Správala sa ako šťastná a milujúca manželka, no v skutočnosti sa vo vnútri cítila biedne a bola hlboko zranená.

Ako hovorí Pavol: „Preto odhodte lož a každý hovorte pravdu so svojim blížnym, lebo sme si navzájom údmi.“ (Ef 4,25) Ak nie sme k sebe navzájom úprimní, náš skutočný vzťah je skrytý. Potom namiesto jedného skutočného vzťahu máme vzťahy dva: vonkajší vzťah, ktorý je falošný, a vnútorný, skrytý vzťah, ktorý je skutočný. Intimita sa vytráca a tak isto aj láska. Láska a pravda musia existovať spolu.

Dôsledky

Keď toho mala Regina dosť, konečne stanovila hranicu dôsledkov. Povedala, že kým bude Lee piť, nebude s ním viac žiť. Tento dôsledok definoval hranicu toho, čomu sa bola ochotná vystaviť. Keď jej slová zlyhali pri nadväzovaní kontaktu, jej skutkom sa to podarilo. Vyhodila ho.

Ludia, ktorí popierajú, sú hluchí k slovám pravdy. Reagujú jedine na bolesť a stratu.

Boh nám dal zákon sejby a žatvy (pozri kapitolu 2, kde je tento zákon popísaný bližšie), aby sme komunikovali, čo je prijateľné a čo nie. Ak iba používame slová; niektorí našu „správu“ nepočujú. Ludia; ktorí sú odmietaví; sú hluchí k slovám pravdy. Reagujú jedine na bolesť a stratu. Dôsledky ukazujú; kde leží naša hraničná línia.

Niektorí partneri potrebujú poznať kruté dôsledky ako je odlúčenie. Iným stačí na zadefinovanie dôležitých hraníc menej:

- zrušenie kreditnej karty;
- odchod na večierok bez partnera; keď permanentne mešká pred odchodom;
- večera osamote; keď partner mešká už tisíckrát;
- ukončenie rozhovoru, ktorý je plný urážok;
- odmietnutie pomoci pre problémy spôsobené neustálou nezodpovednosťou; ako je nadmerné míňanie peňazí alebo nedokončenie práce načas.

Citový odstup

Jeden z partnerov vo vzájomne zraňujúcom vzťahu niekedy nie je ochotný zmeniť sa a neustále ubližuje tomu druhému. Niekedy môže partner narušiť vzájomnú dôveru alebo môže mať mimomanželský pomer. A aj keď to oľutoval; neuplynulo ešte dosť času nato, aby preukázal svoju dôveryhodnosť.

V týchto situáciách nemusí byť dôvera rozumná. Je však prezieravé pokračovať vo vzájomnom pôsobení vo vzťahu a vyriešiť problém. V takýchto prípadoch sa možno bude musieť jeden partner držať rady z Knihy prísloví; aby predišiel ďalšiemu zraňovaniu: „So všemožnou bdelosťou chráň si srdce; lebo z neho pramení život.“ (Pr 4,23) Keď strážite niekoho srdce; môžete povedať nasledovné slová:

- Milujem ťa, ale nedôverujem ti. Nevieť s tebou prežívať blízkosť, až kým toto nevyriešime.
- Keď budeš ku mne láskavý, môžeme si byť opäť blízki.
- Keď mi dokážeš, že sa chceš z toho vážne dostať, budem sa cítiť dostatočne bezpečne, aby som sa ti opäť otvoril.
- Nemôžem sa s tebou deliť o svoje hlboké city, keď ma za ne ideš trestať.

V týchto prípadoch sa manželia zaviazujú riešiť dané záležitosti s múdrosťou, ktorá bude strážiť ich srdce pred ďalším zranením až dovtedy, kým nebude bezpečné a rozumné opäť sa zblížiť. To zabráni ďalšiemu zraňovaniu a úpadku vzťahu.

Nečisté srdcia používajú hranice nato, aby vyjadrili pocity, ako je pomsta a hnev.

Varujeme vás však, že takýto postoj musíte zaujať len s čistým srdcom. Nečisté srdcia používajú hranice nato, aby prejavili také pocity, ako je pomsta a hnev. Pretože nikto z nás nie je čistý, pri určovaní hraníc musíme skúmať svoje motívy, aby sme mali istotu, že slúžia láske, a nie našim nečistým motívom. Použiť odstup alebo odsun lásky napríklad nato, aby sme potrestali toho druhého, je znamením, že nestanovujeme hranice preto, aby sme riešili konflikt, ale preto, aby sme sa pomstili.

Fyzický odstup

V prípade, že zlyhajú všetky ostatné pokusy, musia partneri jeden od druhého odísť, až kým sa bolesť nepominie. Odstup môže poskytnúť čas na ochranu, na premýšľanie, na uzdravenie a čas na učenie sa nových vecí. V krajných prípadoch ochranné odlúčenie zabráni aktuálnemu nebezpečenstvu. Fyzický odstup môže byť minimálny alebo aj závažnejší:

- opustenie hádky alebo napätej situácie;
- vzájomný oddych jedného od druhého na usporiadanie vecí;
- odsťahovanie sa pre liečbu závislosti;
- obrana pred fyzickým zneužívaním alebo zneužívaním rôznych látok;
- odsťahovanie sa za účelom ochrany detí.

Tieto hranice chránia manželstvo a manželského partnera pred ďalším zranením. Ako nám hovoria Príslovia: „Opatrný vidí nešťastie a skryje sa, prostí však idú ďalej a pykajú za to.“ (Pr 27j12) Fyzický odstup niekedy poskytuje priestor na hojnejšie ako aj bezpečnejšie aby ochránil partnerov a manželstvo ako také. Hoci je to zvyčajne posledné východisko, je riešením, ktoré niekedy zachráni.

Ďalší ľudia

Sandy sa sama nevedela vzoprieť Jerryemu. Vždy, keď sa vo vzťahu k nemu snažila stanoviť hranice, v priebehu konfliktu to vzdala. Nemala na to silu. Vždy sa mu podarilo nad ňou vyhrať.

Navrhol som jej, aby sa o niektorých problémoch s manželom rozprávala iba v mojej prítomnosti. Najprv sa jej to zdalo ako únik a nechcela túto možnosť prijať. Po ďalších zlyhaniach však priznala, že to sama nezvládne.

Sandy obmedzila diskusiu o zložitých témach na čas našich konzultáčnych sedení. Pomaly mi začala dôverovať a dokázala sledovať Jerryho zlyhania. Keď Jerry opäť zlyhal, hranice, ktoré som im poskytol na našich sedeniach, ukázali tomuto páru novú cestu. Jerry začal reagovať.

Neskôr Sandy navštívila svoju podpornú skupinu, aby dobudovala zvyšok štruktúry, ktorú potrebovala pre svoje hranice. Silou, ktorá jej na začiatku chýbala, boli ďalší ľudia. Pomaly prijala ich starostlivosť, podporu, vyučovanie a formovanie. Boh vždy poskytuje prostredníctvom Božej rodiny pomoc tým, ktorí to potrebujú. Tu je niekoľko spôsobov:

- Využite tretiu stranu ako pomoc pri riešení svojich konfliktov.
- Využite tretiu stranu ako pomoc pri svojej ochrane a podpore.
- Využite podpornú skupinu na svoje uzdravenie a posilnenie.
- Využite druhých, aby vás poučili o hraniciach.
- Využite poradcov, priateľov alebo pastorov, aby vám poskytl bezpečné miesto, kde sa dá pracovať na vážnych problémoch.
- Využite útočiská v krajných situáciách.

Dávajte si však pozor, aby vám iní ľudia pomáhali, a nie ubližovali. Iní ľudia môžu byť neužitoční, ak vám pomáhajú ukryť sa pred konfliktom namiesto toho, aby sa ho snažili vyriešiť. Tomuto bodu sa budeme venovať v kapitole **11** o ochrane manželstva pred narušiteľmi.

Čas

Čas je ďalšou hranicou, ktorá spôsobuje vo vzťahoch ťažkosti. Niektorí ľudia potrebujú čas na to, aby vyriešili konflikt alebo definovali samotný problém:

- Vymedzte si určitý časový úsek na rozhovor o istých veciach: „O našom rodinnom rozpočte sa budeme rozprávať hodinu, a potom to necháme tak až do budúceho týždňa.“
- Stanovte si konkrétny termín, kedy budete pracovať na konkrétnom probléme, namiesto toho, aby ste o ňom diskutovali príliš unáhle.
- Vytyčte si na splnenie určitých cieľov konkrétne časové obdobie: „Toto leto popracujeme na našej komunikácii a na jeseň sa budeme zaoberať našimi sexuálnymi problémami.“

Práve tak ako jestvujú rôzne druhy hraníc v telesnom svete, má ich rovnako aj interpersonálny svet. Práve tak ako je niekedy dobrý plot, a nie dvere, tak je niekedy dôležitá konfrontácia a pravda namiesto telesného odstupu. V tretej časti tejto knihy budeme hovoriť o tom, ako vedieť, kedy a čo urobiť.

STEPHANIE

Stephanie, ktorú sme spomínali na začiatku tejto kapitoly, neprežívala s manželom vážnejšie problémy, aké spomínali niektoré iné páry. Trpela však pre citový odstup, ktorý sa vytvára, keď sa človek dostáva na nesprávnu stranu jednostranného vzťahu. Jej príbeh v mnohých aspektoch odhaľuje potrebu dobrých hraníc v manželstve. Bola nešťastná napriek tomu, že nemala žiadne zjavné problémy. To môže byť niekedy najhorším druhom trápenia.

Jej príbeh mal dobrý koniec. Zahrňa všetky princípy, o ktorých premýšľame v tejto kapitole.

Stephanie najprv určila, kde ona končí a kde začína Steve. Keď to urobila, zistila, že v ich manželstve je len veľmi málo z nej. Tak veľmi sa mu prispôbovala a tak veľmi vychádzala v ústrety jeho želaniam, že sotva vôbec existovala. Dokonca si už ani nepamätala, aké to bolo byť samou sebou. Na jej túžbu po škole a nejakej vlastnej zmysluplnej práci sa dávno zabudlo, keďže na ňu Steve naliehal, aby sa v ich spôsobe života nič nemenilo. A ona opakovane ustupovala, až kým nestratila samu seba.

Keď rozmýšľala o tom, čo bolo jej a čo bolo jeho, uvedomila si, že ho nemôže viniť za stratu seba samej. Veď práve ona súhlasila s jeho želaniami. Práve ona sa bála konfliktu, a preto si vybrala, že sa prispôsobí tomu, čo chce on. Musela prebrať zodpovednosť za svoju pasivitu.

V tejto fáze svojej cesty urobila Stephanie zrelé rozhodnutie. Prebrala zodpovednosť za svoje vlastné trápenie a začala na ňom pracovať v rámci svojho vzťahu. Neurobila to, čo mnohí ľudia s podobným problémom, ktorí sa zobudia a uvedomia si svoju mizériu. Neopustila ich vzťah preto, aby „našla samu seba“. Mnoho ráz sa manželstvo rozpadne vtedy, keď sa pasívny partner rozhodne, že chce mať vlastný život, a odíde. Niekedy dokonca môže nazvať tento krok „získaním hraníc“. Nič však nemôže byť ďalej od pravdy.

Hranice sa budujú a stanovujú iba v kontexte vzťahu. Útek zo vzťahu ako prvý krok k hraniciam znamená vôbec nemať hranice. Je to obrana proti vytváraniu hraníc vo vzťahu k druhej osobe. Vzťah je jediné miesto, kde sa hranice realizujú.

Pasívny partner sa rozhodnejšie chce mať vlastný život, a odíde. Niekedy dokonca môže nazvať tento krok „získaním hraníc“. Nič však nemôže byť ďalej od pravdy.

Stephanie neutiekla. Prijala za svoje všetky svoje pocity, postoje, túžby a rozhodnutia a potom ich priniesla svojmu manželovi. Najprv mali mnoho konfliktov. Na konci však dospel aj Steve. Pripustil, že všetko nie je len o ňom a že ak bude pokračovať v takomto spôsobe života, stratí niektoré pre neho veľmi dôležité veci, napríklad blízkosť Stephanie. Keďže ona prebrala zodpovednosť za svoj život, on bol nútený zobrať zodpovednosť za ten svoj a ich manželstvo sa zlepšilo.

Každý z nich mal svoju stranu rovnice. Stephanie videla, že sa oslobodila od Steva a že to otroctvo, ktoré vždy vnímala, pochádzalo z jej vnútra. Viac dávala najavo svoje pocity a názory. Neustupovala okamžite jeho túžbam. Keď ju nechápal, dala mu to najavo. A Steve sa naučil milovať jej slobodu a vychutnával si ju. Začal cítiť, že ho jej nezávislosť priťahuje, nevnímal, že by ho ohrozovala. Takto ich láska rástla. A oni rástli tiež aj ako jednotlivci.

Celý proces uzdravenia však začal tým, že Stephanie zvládla náročnú úlohu, ktorá sa týkala hraníc v ich manželstve: našla sa, prevzala vlastníctvo a zodpovednosť za to, čo bolo jej, oslobodila sa, vybrala si, veľmi sa usilovala o zmenu v ich vzťahu (nie mimo neho) a namiesto prispôsobovania sa učila milovať.

Vzťah Stephanie a Steva sa stával intímnejším. Naučili sa, ako byť samostatnými bytosťami, ktoré sa navzájom slobodne milujú.

Chýbajúcou ingredienciou v ich vzťahu bolo od začiatku prežívanie hlbokej intimity - toho, čo Biblia popisuje ako „poznať“ niekoho. Bez jasných hraníc sa však ako partneri nemohli spoznať a bez toho, aby sa poznali, sa nemohli skutočne milovať.

Keď si obaja uvedomili, kým sú, stali sa z nich ľudia, ktorí vedia milovať a môžu byť milovaní. Začali sa viac poznávať a tešiť sa jeden z druhého. Začali rásť.

Toto by sme želali vám a vášmu partnerovi. V tejto knihe vám pomôžeme stať sa kreatívnejšími, slobodnejšími a zodpovednejšími v láske, ktorú dávate a ktorú prijímate. To je poslanie, pre ktoré Boh stvoril manželstvo.

Kapitola druhá

POUŽITIE DESIATICH ZÁKONOV HRANÍC V MANŽELSTVE

Najčastejšia otázka, keď sa na seminároch rozprávame o hraniciach, znie asi takto: „Ako mám zvládnuť manželov nezúujem o dôvernosti?“ Alebo: „Čo by som mal povedať manželke, keď mňa príliš veľa peňazí?“ Mnohé páry zápasia s týmito dôležitými problémami.

Je však ťažké odpovedať na všetky tieto otázky, pretože nepoznáme konkrétnu situáciu každého páru. Manžel, ktorý nepozná intimitu, môže byť odmeraný preto, lebo má problémy s dôverou. Alebo môže byť sústredený sám na seba. Alebo je možno normálny a jeho manželka môže mať nerealistické očakávania. Manželka, ktorá mňa veľa peňazí, môže mať problémy so svojim vlastným vnútnom. Alebo môže tajiť finančné problémy. Alebo ju chce manžel príliš ovládať. Problémy hraníc v manželstve si vždy vyžadujú pochopenie situácie. Keď povieme bez pochopenia daného manželstva: „Nuž, povedzte vášmu manželovi alebo manželke toto a tamto,“ môže to pomôcť, ale môže to aj uškodiť.

Hoci v tejto knihe poskytujeme aj praktické návrhy, osvojenie si princípov pomáha viac ako osvojenie si techník. Preto sme pridali do knihy túto časť o zákonoch hraníc. Nemá to byť súhrn praktických stratégií, ale princípov, pomocou ktorých môžete budovať svoje manželstvo. Tieto zákony, ktoré sme už vysvetlili aj v iných kontextoch v knihách *Hranice* a *Deti a hranice*, vás prenesú nad úroveň hraníc, na ktorej sa riešia problémy. Pomôžu vám pochopiť, ako hranice fungujú, a môžu vám pomôcť pri riešení problémov skôr, ako vzniknú.

Tieto zákony hraníc nie sú o tom, aké by manželstvo malo byť. Sú o tom, aké manželstvo *naozaj* je. Podobne pri vedeckých zákonoch,

ako je gravitačný a elektromagnetický zákon, aj zákony hraníc sú vždy v platnosti., či už si to uvedomujeme., alebo nie. Môžeme skákať tak vysoko od zeme., ako len chceme. Môžeme povedať: „Popieram existenciu gravitácie! Odmietam v ňu veriť!“ Nikdy však nevyskočíme viac ako kúsok od zeme. Tieto zákony sú silnejšie ako my.

Zákony hraníc kladú základy tomu, ako v živote funguje zodpovednosť. Môžete si ich prečítať a pomyslieť si: „Tak preto v našom manželstve trpíme!“ Alebo si môžete pomyslieť: „Tak preto táto časť nášho vzťahu funguje dobre.“ V každom prípade bude pre vás užitočnej keď sa oboznámite s týmito desiatimi zákonmi.

ZÁKON Č. 11 ZÁKON SEJBY A ŽATVY

Amy a Randall boli zosobášení už osem rokov a mali sa radi. Keď bol však Randall nahnevany alebo nervózny, stával sa náladovým a uzatváral sa do seba. Teda okrem občasných výbuchov hnevu. V čase, keď mala jeho firma problémy, sedel s rodinou pri večeri a bol ticho. Raz sa v takejto chvíli deti hádali. Randall z ničoho nič vyskočil a zakričal: „Amy, nemôžeš tým deťom niečo povedať? Nemôžem mať chvíľu pokoja ani vo svojom vlastnom dome?!“ A s týmito slovami vybehol z kuchyne do svojej pracovne, zapol si počítač a zostal tam, až kým deti nešli spať.

Tieto zákony hraníc nie sú o tom, aké by manželstvo malo byť.

Sú o tom, aké manželstvo naozaj je.

Amy to zranilo a zmiatlo. Poznala však spôsob, ako „zaobchádzať“ s Randallovými náladami. Pokúšala sa ho rozveseliť tým, že bola pozitívne naladená, povzbudzovala ho a prejavovala mu porozumenie. Má ťažkú prácu, myslela si Amy. Potrebuje podporu. A nasledujúcich pár hodín alebo niekedy aj dní sústredila život svojej rodiny len na

jeho náladu. Každý musel okolo neho chodiť ako po špičkách. Nikto sa nemohol na nič sťažovať, aby sa opäť nenahneval. A Amy sa s ním stále snažila komunikovať, povzbudzovala ho a robila všetko pre to, aby bol šťastný. Všetka jej energia a obetavosť bola zameraná nato, aby sa Randall cítil lepšie.

Amy sa snažila., ako vedela., aby vyriešila problém manželových nálad. Tie sa však stále zhoršovali. Boli čoraz vážnejšie a trvali stále dlhšie. Čo bolo ešte horšie, zdalo sa, že Randall si svoje nálady nepripúšťal. „Iba preháňaš,“ povedal jej. A niekedy ju za svoje nálady aj obviňoval. „Keby si bola chápavejšia, nebolo by sa to stalo,“ hovoril. Amy sa cítila hrozne. Kde sa stala chyba?

Hra bez platenia

Zápas Amy a Randalla vykresľuje dôležitosť prvého zákona hraníc - zákona sejby a žatvy. Tento princíp hovorí, že naše skutky majú dôsledky. Keď robíme láskyplné, zodpovedné veci, ľudí to k nám priťahuje. Keď sa správame neláskavo alebo nezodpovedne, ľudia sa od nás budú vzdáľovať. Citovo sa uzavrujú, budú sa nám vyhýbať alebo s nami ukončia vzťah.

*Keď robíme láskyplné, zodpovedné veci, ľudí to k nám priťahuje.
Keď sa správame neláskavo alebo nezodpovednej ľudia sa od nás budú vzdáľovať.*

Vo svojom manželstve sial Randall hnev, sebeckosť a nedostatok lásky. Zraňovalo to city jeho manželky a rozkladalo to jeho rodinu. Randall však ešte stále nezaplátil žiadnymi dôsledkami za to, čo sial. Mohol dostať záchvat hnevu, prekonať ho a potom ísť ďalej, akoby sa nič nebolo stalo. Amy však mala problém. Niesla celé bremeno jeho náládovosti. Nechala všetko, čo práve robila, aby sa ujala projektu

zmeny náladového manžela na šťastného človeka. Randall sa „hral“ a Amy „platila“. A preto Randall nemenil svoje správanie. Nemal žiadnu pohnútku k tomu, aby sa zmenil, keďže sa problémom zaoberala Amy a nie on sám.

Aké dôsledky svojho správania mal Randall okúsiť? Amy mu mohla povedať: „Miláčik, viem., že si v strese a chcem ťa podporovať tak, ako sa len bude dať. Tvoj krik a hnev však zranili mňa aj naše deti. Také niečo je neprijateľné. Aj keď máš zlú náladu, rozprávaj sa s nami s väčšou úctou. Keďbudeš na nás nabudúce takto kričať, budeme si musieť dať od teba na chvíľu odstup. Môžeme odísť z domu a ísť do kina alebo na návštevu k priateľom.“ Potom by sa Randall musel vyrovnáť s dôsledkami svojho konania: so samotou a izoláciou. Keď sejdete zlé zaobchádzanie s ľuďmi, mali by ste zbierať neochotu ľudí byť vo vašej prítomnosti. Zostáva nám dúfať, že bolesť tejto samoty by Randallovi pomohla podniknúť kroky na vyrovanie sa so svojimi pocitmi.

Dôsledky partnerov vychovávajú

Boh vymyslel manželstvo tak, aby bolo nielen miestom lásky, ale aj rastu. Jedna cesta k rastu je v poznaní, že skutky majú svoje dôsledky. Keďže je manželstvo intímny a dlhodobým vzťahom, manželia sa navzájom intenzívne ovplyvňujú svojimi skutkami. Staré príslovie: „Koho milujeme, toho zraňujeme,“ je pravdivé. A preto porozumenie a používanie zákona sejby a žatvy sú také dôležité nielen pre partnera, ktorý berie na seba problémy toho druhého, ale aj pre partnera, ktorý sa vyhýba zodpovednosti. Je skutkom lásky, ale umožníte svojmu partnerovi, aby žal následky svojej sebeckosti alebo nezodpovednosti – pokiaľ, samozrejme, nekonáte z pomsty alebo túžby vidieť partnera trpieť.

Hranice sú kľúčom k dodržiavaniu tohto zákona sejby a žatvy. Ak si stanovíme a dodržiavame obmedzenia vzhľadom na nášho partnera, hovoríme mu: „Možno ťa milujem, nebudem však platiť za tvoje

problémy.“ Keď odmietnete zachrániť svojho partnera - napríklad tak, že ho odmietnete rozveseliť, keď je zatrpknutý, že odmietnete zaplatiť jeho dlhy, že namiesto neho nezavoláte jeho zamestnávateľovi po tom, ako preflámoval noc — pomôžete mu zbaviť sa jeho problému.

Žatva vo vzťahoch a fungovaní

Tento prvý zákon sa odohráva v dvoch hlavných sférach manželstva: vo vzťahu a vo funkčnosti. Vzťahový aspekt manželstva zahŕňa emocionálne vzájomné puto dvoch ľudí, napríklad to, ako hlboko sú spojení a aké majú jeden z druhého pocity, pozitívne aj negatívne. Funkčná časť manželstva súvisí s „pracovnými“ aspektmi vzťahu, ako je platenie účtov, organizácia času, varenie, starostlivosť o domácnosť a výchova detí.

Vo vzťahovom aspekte manželstva má sejba a žatva dočinenia s tým, ako manželia pôsobia a vplývajú na srdce toho druhého. Amy a Randall mali problém vo vzťahu. Randall zraňoval a bol ťažko zvládateľný a Amy preberala dôsledky jeho správania. Ďalší príklad takejto sejby a žatvy je náročná manželka, ktorá nalieha, aby manžel venoval každú sekundu svojho času a všetku svoju pozornosť iba jej. On zasieva sebeckosť a zviazanosť a on zbiera hnev, vinu a stratu slobody.

Vo funkčnom aspekte sú sejba a žatva oveľa ľahšie identifikovateľné, pretože sú úlohy konkrétnejšie. Manžel napríklad môže siahť nadmerné míňanie peňazí, zatiaľ čo jeho manželka zbiera dôsledok: musí si nájsť prácu v čase, kedy by mala byť doma s deťmi, alebo musí šetriť na jedle a iných nevyhnutných potrebách, aby doplnila rodinný rozpočet. Alebo manželka zanedbáva domácnosť a jej manžel musí znášať domáce nepohodlie a je v rozpakoch, keď príde návšteva.

V obidvoch prípadoch sa vynára rovnaký problém: ten, *kto má problém, necelí dôsledkom daného problému*. A veci v manželstve sa nezmenia, kým sa manželka, ktorá preberá zodpovednosť za problém, ktorý

nie je jej, nerozhodne niečo povedať alebo urobiť. Môže to znamenať, že napríklad spomenie, ako správanie jej manžela zraňuje jej city, alebo dospeje až k tomu, že určí hranice. Ten istý človek teda seje aj zbiera a začína riešiť porušenie hraníc.

ZÁKON Č. 2: ZÁKON ZODPOVEDNOSTI

Na určenie hraníc v manželstve je nutný správny pohľad na zodpovednosť. Na jednej strane pri sobáší preberáme na seba bremeno vrúcnnej a starostlivej lásky naproti svojmu partnerovi. Záleží vám na tom, ako vplývate na svojho partnera., staráte sa o jeho blaho a pocity. Ak jeden z manželov nemá zmysel pre zodpovednosť voči tomu druhému, tento partner sa vlastne snaží žiť manželský život ako slobodná osoba. Na druhej strane hranicu zodpovednosti nemôžeme prekročiť. Musíme sa vyhybať tomu, aby sme mali k partnerovi vlastnícky vzťah.

Musíme sa vyhybať tomu, aby sme mali k partnerovi vlastnícky vzťah.

Zákon zodpovednosti znie: Máme zodpovednosť vo vzťahu k tomu druhému, nie však namiesto toho druhého. Biblia učí takto: „Jedni druhých bremená znášajte, a tak naplníte zákon Kristov.“ A o pár veršov ďalej: „Lebo každý poniesie svoju ťarchu.“ (G 6,2;s) Slovo „bremeno“ (verš 2) označuje ťažký balvan, akým môže byť finančná, zdravotná alebo citová kríza. Manželia sa navzájom aktívne podporujú, keď jeden z nich nesie takéto nesmieme ťažké bremeno. Pojem „ťarcha“ (verš 5) však označuje každodenné povinnosti človeka. Toto zahŕňa jeho pocity, postoje, hodnoty a spôsob, ako zvláda ťažkosti každodenného života. Manželia si môžu navzájom pomáhať s bremenami, ale v konečnom dôsledku sa každý z nich musí starať o svoje vlastné povinnosti.

Keď sa v manželstve nedodržiava zákon zodpovednosti, objavujú sa dva extrémny. Na jednej strane bude manžel zanedbávať povinnosť

milovať svoju manželku. Môže konať sebecky, bezohľadne alebo zraňujúco. Nebude brať do úvahy, ako ju jeho skutky zasahujú a ovplyvňujú. Nedodríava Ježišov zákon o tom, ako sa máme k sebe navzájom správať: „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“ (Mt 7,12) Toto znamená byť nezodpovedným voči svojmu partnerovi.

Na druhej strane môže manžel prevziať zodpovednosť, ktorú by mala niesť jeho manželka. Napríklad je nešťastná a on sa cíti zodpovedný za jej šťastie. Možno cíti, že nezarába dosť peňazí, že neprekazuje dosť záujmu o jej aktivity alebo málo pomáha pri domácich prácach. Tak sa stále snaží urobiť túto nešťastnú osobu šťastnou. A to je beznádejný projekt. Hoci by mal manžel prejavíť porozumenie svojej nešťastnej žene a mal by prebrať zodpovednosť za svoje zraňujúce správanie, nemal by však preberať zodpovednosť za jej pocity. Tie pocity sú jej a ona ich musí zvládnuť sama.

A nakoniec, zákon o zodpovednosti tiež znamená, že manželia odmietajú zachraňovať alebo prehliadať hriechne alebo nezrelé správanie svojich partnerov. Páry majú povinnosť určovať obmedzenia pre deštruktívne skutky alebo postoje toho druhého. Ak má napríklad manžel problém s hazardnými hrami, jeho manželka musí určiť primerané obmedzenia, ako zrušiť manželove úverové karty, oddeliť ich spoločné účty alebo naliehať, aby vyhľadal odbornú pomoc, a musel tak prebrať zodpovednosť za svoj problém.

ZÁKON Č. 3: ZÁKON SILY

Pravdepodobne najviac otázok sa točí okolo zákona sily. Páry zápasia s pochopením toho, čo môžu v manželstvách svojou mocou zmeniť. Starajú sa skôr o to, aby zmenili správanie svojho partnera, než aby zmenili svoje vlastné. Je to v ľudskej povahe, že sa pokúšame zmeniť a naprávať iných pre svoje vlastné ciele.

Na našom seminári o hraniciach sa jedna z najčastejších otázok začína takto: „Ako môžem prinútiť svojho manžela, aby ...?“ Keď to počujeme, vieme, že ide o problém s mocou. Manželia sa často snažia používať hranice nato, aby uplatnili svoju moc nad partnerom, ale ono to nefunguje. Partneri sa rozhodujú sami. Predstavte si, ako sa cítite, keď sa niekto snaží prinútiť vás k zmene. Nahnevá vás to? Vzдорujete? Cítite odpor? To nie je postoj človeka, ktorý sa chce veľmi zmeniť.

Manželia sa často snažia používať hranice nato, aby uplatnili svoju moc nad partnerom,, ale ono to nefunguje.

Zákon sily vysvetľuje to, nad čím máme a nemáme moc. Poďme sa najprv rozprávať o tom, čo nie je v našej moci. Nemáme moc nad postojmi a skutkami iných ľudí. Nemôžeme prinútiť svojho partnera, aby dospel. Nemôžeme ho donútiť, aby sa zbavil nejakého zlovyku alebo zápornej charakterovej črty. Nemôžeme prinútiť svojho partnera, aby prišiel domov načas na večeru, aby sa vyhýbal tomu, že bude na nás kričať, alebo aby s nami začal komunikovať. Ovocie Ducha je sebaovládanie, nie kontrola niekoho iného (G 5,23). Sám Boh na nás neuplatňuje takúto moc, aj keď by mohol (2 Pt 3,9).

Nemáme moc pretvoriť svojho partnera na človeka, akého by sme z neho chceli mať. Nemáme však ani moc, aby sme sami boli takí, akými chceme byť. Sami sme bezmocní v tom, aby sme zmenili také veci, ako je naša výbušnosť alebo problémy s prejedaním. Do istej miery všetci robíme to, čo nenávidíme (R 7,15). Fakt, že si uvedomujeme svoju bezmocnosť v manželstve, nám pomáha chápať zápas svojho partnera. To, že si pripustíme vlastnú bezmocnosť, nám môže pomôcť aj v tom, aby sme si uvedomili, ako dlho to môže trvať, kým sa naučíme určovať vhodné obmedzenia vo svojom manželstve.

Takže, ak ste celé roky boli partnerom, ktorý preberal zodpovednosť za skutky toho druhého, neočakávajte, že zo dňa na deň budete mať vo vzťahu zrelé hranice.

Nemáme moc zmeniť druhých, môžeme ich však ovplyvniť.

Ak nemáte moc zmeniť svojho partnera, akú moc vlastne máte? Máte moc priznať, popísať a oľutovať svoje vlastné zraňujúce návyky vo vašom manželstve. Môžete tieto svoje návyky identifikovať, požiadať Boha o pomoc na ich prekonanie a prejaviť ochotu k zmene. Nech robí váš partner čokoľvek, čo vás obťažuje, je isté, že robíte aj vy veci, ktoré mu vadia. Ak chcete, aby váš partner rozumel vašim hraniciam, spýtajte sa ho, kde možno vy prekračujete tie jeho. Keď vás niečo zraní alebo znepokojí, môžete sa snažiť všetko ovládať alebo sa môžete utiahnuť do ticha. Nič nenapomáha rastu manželstva viac ako vzťah, v ktorom sa chcú partneri úprimne meniť k lepšiemu.

Máte moc vyrásť z nefungujúcich spôsobov, ktorými riešite svoje manželské problémy. Málo manželských problémov je stopercentným dôsledkom chýb len jedného z partnerov. Každý má na probléme svoj podiel. Možno ste tým, kto vo vašej rodine vyžaduje pevnú disciplínu, a máte pocit, že vaša manželka je v tomto smere príliš nedbalá. Môže vám ísť na nervy, keď o vás hovoria, ako tvrdo vychovávajú deti. K problému prispievate tým, že zakročíte vtedy, kedy by mala vaša manželka. Alebo sa s ňou o tom hádate. Alebo jej nedáte vedieť, ako sa v tom cítite bezmocne. Máte moc začať identifikovať spôsoby, ktorými aktívne alebo pasívne prispievate k problému a ktoré máte moc časom zmeniť. Ježiš nazval tento proces vyberaním brvna z vlastného oka (Mt 7,1-5).

Nemáme moc zmeniť druhých, môžeme ich však ovplyvniť. „Ovplyvňovať“ znamená mať na niekoho vplyv. To, čo robíte, môže ovplyvniť vášho partnera. Napríklad nemáte moc, aby ste ho prinútili

chápať vaše pocity, keď ste mali zlý deň a ste v strese. Môžete mu však dať vedieť, že by ste chceli, aby vaše pocity pochopil. Môžete sa správať tak, že naňho empaticky reagujete. Môžete navštevovať podpornú skupinu pre dvojice, ktorá sa takýmito problémami zaoberá. Môžete určiť obmedzenia partnerovej nevšímavosti. Vplyv má svoju vlastnú moc.

ZÁKON Č. 4: ZÁKON REŠPEKTU

Niektorí ľudia si myslia, že zákon rešpektu je „záporným hrdinom“ tejto desiatky, lebo nás neučí, ako hranice určovať, ale skôr to, ako sa hraniciam druhých podriaďovať. Zákon rešpektu hovorí o tom, že ak od druhých žiadame, aby rešpektovali naše hranice, musíme rešpektovať tie ich. Neexistuje tu nič také ako „obed zdarma“. Nemôžeme očakávať od druhých, aby si vážili naše obmedzenia, ak si nevážíme tie ich.

Všetci sme nadšení z toho, keď dokážeme povedať „nie“, keď vieme určiť hranice a získame slobodu voľby. Už sa tak ale nadšene necítíme, keď to „nie“ počujeme. Ak to takto prežívate, ste v dobrej spoločnosti. Deti sa tiež takto cítia. Vyžadujú si slobodu, ale nechcú, aby ostatní boli slobodní a ony prežili sklamanie. Zrelí dospelí túžia po slobode druhých rovnako ako po svojej vlastnej.

Zrelí dospelí túžia po slobode druhých rovnako ako po svojej slobode.

Zákon rešpektu podporuje lásku. Milovať svojho partnera znamená túžiť a ochraňovať jeho slobodu voľby. Znamená to zo všetkých síl túžiť po tom, aby videl veci vašim spôsobom, a zároveň oceňovať, že má svoju vlastnú myseľ, vlastné hodnoty a pocity. Myslite na to, ako ste sa naposledy cítili, keď ste povedali „nie“ priateľovi, ktorý vám potom povedal niečo ako: „Aha, a ja som si myslel, že ti na tom záleží.“ Možno ste prežívali pocity viny a ustúpili ste. Alebo ste sa pridržali

svojej hranice., no cítili ste hnev. V každom prípade bola vaša blízkosť 1c tomuto priateľovi narušená. Práve takto sa váš partner cíti vtedy, keď nedokážete prijať jeho „nie“.

V manželstve nie je ľahké dodržiavať zákon rešpektu. Keď dvaja ľudia spoja svoje životy, aby vytvorili nový život, stanú sa dvaja jedným. Spájanie a prepletanie očakávaní a pocitov sa môže stať problémom. Mnohokrát bude manželka automaticky očakávať, že láska v manželstve znamená toľko, že manžel bude vždy všetko chápať tak ako ona. Môže sa cítiť nemilovaná, keď jej inak milujúci manžel povie: „Nie, nepôjdem na prechádzku. Chce sa mi spať.“ Niekedy sa to stáva už aj počas medových týždňov, keď majú obidve strany ešte sklon vidieť všetko spoločnými očami. Keď však nastáva realita dvoch odlišných vôlí, potrieb a pohľadov, je po medových týždňoch. Práve vtedy sa musí uplatniť zákon rešpektu.

Minule som sa bol dať ostrihať a moja kaderníčka sa ma spýtala, čo som naposledy robil. Povedal som jej o knihe, ktorú píšem. Veľmi ju zaujala kniha *Hranice* a keď počula o knihe *Deti a hranice*, s nadšením povedala: „Ešte dnes si tú knihu kúpim, aby mi pomohla pri výchove našich detí!“

Keď som jej však povedal o tejto knihe — *Hranice v manželstve* — nervózne sa usmiala a povedala: „Hm, ja som v našom zväzku tá, ktorá sa svojej slobody nevzdala. Nechcem však, aby sa k tejto knihe dostal môj manžel!“ S rozpakmi priznala to, čo všetci na istej úrovni cítíme: „Chcem svoju slobodu, a nemám rád slobodu iných, pretože obmedzuje tú moju.“

Niclc a Colleen sú naši rodinní priatelia. Raz pri večeri spomenuli ten istý problém. Niclc povedal: „Niekedy má Colleen odstup úplne bezdôvodne.“

„Ja mám dôvod,“ odpovedala Colleen. „Keď sa ti snažím povedať ‚nie‘ a ty sa ma snažíš ovládať, tak sa ti jednoducho vzdáujem.“

Nick povedal: „Nesnažím sa ťa ovládať., keď vravíš ‚nie‘.“

Colleen to nechala tak a povedala: „Myslím., že máme na to rozdielny názor.“

Rozhovor smeroval k inej téme. Ten istý večer ma Nick pozval na nejaký športový zápas., ktorý mal byť o niekoľko týždňov neskôr. Pozrel som sa do svojho diára a povedal som: „Mrzí ma to, ale nemôžem.“

Nicloe rozhodil rukami s predstieraným podráždením a povedal: „Ale poď, určite môžeš ísť! Len si trochu popresúvaj veci. Tak to predsa dobrí priatelia robia.“

Colleen to sledovala a potom zvolala: „Tu to máš! Tu to máš! Takto ovláda aj moje ‚nie‘!“

Nicloe sa prekvapene pozrel a povedal: „Čože robím?“

„Má pravdu, Nick,“ povedal som. „Cítil som z tvojej strany naliehanie., aby som nepovedal ‚nie‘.“

Nick si uvedomil, ako v jeho chápaní túžba po dobrých veciach narúša zákon rešpektu.

Využívajte vo svojom manželstve zákon rešpektu. Nevtrhnite do obývačky so zoznamom toho, „ako sa veci v tomto dome idú zmeniť“. Povedzte svojmu manželovi, že chcete, aby sa vaše hranice rešpektovali, a spýtajte sa ho, či cíti, že aj jeho hranice sa rešpektujú. Dajte mu vedieť, že si ho vážite a že túžite, aby tiež mohol povedať „nie“, a to aj vtedy, keď sa vám takáto odpoveď nepáči. Položte mu niektoré z nasledujúcich otázok:

- Ako prekračujem tvoje hranice?
- Cítiš, že rešpektujem tvoje právo povedať mi „nie“?
- Obviňujem ťa, pôsobím urazene alebo útočím na teba, keď určíš hranicu?
- Dáš mi vedieť, keď nabadúce nebudem rešpektovať tvoju slobodu?

Tieto otázky, ktoré sa nevyslovujú ľahko, dokazujú, že máte väčší záujem o partnera ako o svoje vlastné pohodlie. Pramenia zo seba-

obetovania a ukazujú na veľkosť vášho ducha a lásky. A dokážu smerovať vaše manželstvo.

Je jednoduchšie klásť tieto otázky, ak je váš partner dôveryhodný. Ak nie jej možno budete cítiť, že sa vkladáte do rúk niekoho, kto by mohol váš rešpekt voči nemu použiť proti vám. Avšak aj nevierohodní ľudia majú svoje odôvodnené potreby a hranice, ktoré sa musia ctiť. To, že váš partner je nedôveryhodný hneď neznamená, že dovolíte, aby vám ubližoval. Rešpektujte jeho hranice a stále určujte obmedzenia jeho nespoľahlivosti. Príkladom tejto rovnováhy môže byť prístup manželky k svojmu večne nahnevanému manželovi. Nemala by mu zakazovať, aby sa hneval. Mala by rešpektovať jeho slobodu protestovať proti tomu, čo sa mu nepáči. Zároveň mu však môže povedať: „Tvoj hnev je pre mňa neprijateľný. Ak nenájdeš iný spôsob, ako vyjadriť svoj nesúhlas, na chvíľu odídem preč.“

Rešpektovanie a oceňovanie hraníc vášho partnera je kľúčom k tomu, aby ste si boli blízki a aby ste sa milovali. Váš partner zažíva od vás dar slobody a vidí lásku, ktorú prejavujete cez túto slobodu. Keď rešpektujete hranice svojho partnera, dláždíte cestu k tomu, aby sa rešpektovali tie vaše.

ZÁKON Č. 5: ZÁKON MOTIVÁCIE

Larry miloval šport - akýkoľvek. Jeho manželka Jen milovala Larryho, ale nenávidela šport. Jeden z ich najväčších konfliktov nastal vtedy, keď ju prinútil, aby s ním išla na hokejový zápas. „No tak, bude zábava!“ prosil Larry. „A budeme zároveň spolu.“

Hoci vôbec nemala rada hokej, pomyslela si: *Boh odo mňa chce, aby som bola milujúcou. A nechcem, aby bol Larry na mňa nahnevaný.* Potom ho neochotne sprevádzala na zápas. Bez toho, aby si to uvedomovala, dala si záležať na tom, aby Larry pocítil jej nespokojnosť. Urobila nasledovné veci:

- Ponevierala sa po dome, takže odišli neskoro.
- Neprejavovala žiadny záujem o hru.
- Celý čas mala zlú náladu.
- Uzavrela sa do seba.
- Celé dni mu pripomínala, ako veľmi sa tam nudila.

Nakoniec Lanyho unavilo brávať svoju nie príliš nadšenú manželku na hokejové zápasy. „Radšej nechod', ako by si tam mala byť duchom neprítomná,“ povedal. Jen mala pocit, že Larry neocenil jej obetu. Nechápala, že jej pohnútky k tomu, aby povedala „áno“ Larryho túžbe, neboli zdravé, a že preto ani jeden z manželov nedostával to, čo potreboval.

Nikto nemôže naozaj milovať toho druhého, ak cíti, že nemá možnosť nemilovať.

Zákon motivácie hovorí, že musíme vedieť slobodne povedať „nie“ skôr, než budeme môcť z celého srdca povedať „áno“. Nikto nemôže naozaj milovať toho druhého, ak cíti, že nemá možnosť nemilovať. Venovanie vášho času, lásky alebo náklonnosti vášmu partnerovi si žiada, aby ste sa rozhodli na základe vašich hodnôt, a nie zo strachu.

To, že sa musí niečo urobiť, je znakom toho, že sa niekto bojí. Nasledujúce obavy bránia jednému z manželov určiť si hranice v manželstve:

- obava zo straty lásky,
- obava z partnerovho hnevu,
- obava zo samoty,
- obava z toho, že nás budú považovať za zlého človeka,
- obava z pocitov viny,
- obava z neopätovania lásky, ktorú niekto dal (a následne zranenie jeho/jej pocitov),
- obava zo straty uznania druhými.

- obava z toho, že raním partnera nadmerným stotožnením sa s jeho/jej bolesťou.

Strach je vždy nepriateľom lásky. Slovo „musím“ ničí možnosť „vyberiem si“. Inými slovami., láska vyháňa strach (Un 4,18). Keď sa slobodne rozhodneme, že budeme milovať, už nás nesprevádzajú spomínané obavy. Vedie nás láska. Ak zápasíte s niektorou z týchto obáv, pracujte na tom, aby ste sa s ňou vyrovnali tak, že vás nebude ovládať a okrádať o vaše hranice. Ak sa napríklad bojíte, že stratíte lásku, nájdite spoľahlivých ľudí, ktorí budú pri vás stáť. Stavajte na úprimnosti. Keď ostanú vo vzťahu s vami, začnete sa menej báť toho, že stratíte lásku.

V našom príbehu sa Jen bála dvoch možností: že ju Larry nebude považovať za milujúcu manželku a že ju prestane milovať. Tento strach potlačil jej slobodu voľby. Cítila, že „musí“ ísť na hokejový zápas. Akoby jej Larry držal pri hlave zbraň. Výsledkom bolo, že sa na svojho manžela hnevala. Jen obviňovala Larryho. On bol ten zlý, kto jej zobral možnosť voľby.

Keď sa naučíte venovať pozornosť svojim pohnútkam, neznamená to, že poviete „áno“ iba vtedy, keď to budete tak cítiť alebo keď budete chcieť niečo urobiť. To je sebecké. Často robíme nepohodlné a bolestné rozhodnutia kvôli našim partnerom. Tieto rozhodnutia sú však založené na pohnútkach lásky a zodpovednosti a nie na strachu zo straty. Poznám napríklad pár, v ktorom mal manžel mimomanželský pomer. Táto skúsenosť bola pre jeho manželku šokujúca. Mala plné právo opustiť manžela a nikto by ju za to neobviňoval. A predsa zostala s manželom a veľmi ťažko sa vyrovnávala s jeho zradou. Neboľo to pre ňu vôbec príjemné.

Zároveň však nezostávala v manželstve zo strachu z izolácie, kvôli finančnej istote alebo kvôli niečomu inému. Vedela, že môže slobodne odísť. A predsa milovala svojho manžela a Boha a chcela urobiť to, čo je správne.

Do tej miery, ako máte slobodu povedať „nie“, máte aj slobodu povedať „áno“ tomu, čo chce váš partner. Práve preto je niekedy v manželstve dobrým tréningom povedať: „Nemôžem na to z celého srdca povedať ‚áno‘, takže zatiaľ budem musieť povedať ‚nie‘.“ Takto získavate čas a priestor nato, aby ste zistili, aké je naozaj najlepšie rozhodnutie. Chráni to tiež vášho partnera pred zatrpknutým a uzavretým človekom., ktorý by s ním žil. Nikto, kto reálne uvažuje, nechce partnera, ktorý sa pridrižiava svojich rozhodnutí zo strachu. Necíti z jeho strany lásku, otvorenosť, slobodu. Môže byť prítomný telom, ale nie dušou. Zákon motivácie pomáha odstraňovať strach.

Nikto, kto reálne uvažuje, nechce partnera, ktorý sa pridrižiava svojich rozhodnutí zo strachu.

ZÁKON Č. 6: ZÁKON HODNOTENIA

Trent bol v koncoch. Jeho manželka Megan opäť prekročila limit kreditnej karty. Vždy keď mala nejaký problém alebo sa zle cítila, nakupovanie jej očividne pozdvihlo náladu. Aj keď finančne zápasili s nedostatkom., Megan nepovažovala svoje míňanie za problém. „Jedného dňa to vyrovnámej“ dôvodila. „Je to len pôžička.“ Trent sa však obával, že ich to finančne zruinuje. No predsa sa stále snažil, usilovnejšie pracoval, aby zabezpečil viac peňazí. Dúfal, že toto daný problém vyrieši.

Keď som sa ho spýtal, či uvažoval o zrušení kreditnej karty, rýchlo reagoval: „To by som nemohol urobiť,“ povedal. „Tý nevieš, aký má Megan ťažký život. Každý potrebuje niečo, čím sa odreaguje. A mal by si vidieť jej tvár, keď sa vracia domov - jednoducho žiari!“

„Čo by cítila, keby si kartu zrušil?“ spýtal som sa.

Do Trentových očí sa nahrnuli slzy. „Naozaj by ju to zranilo,“ povedal. „Ako malé dievča nikdy nič nemala a vyrástla vo veľkej chudobe.

Keby som jej zobral to málo, čo teraz má, zničilo by ju to. To nemôžem predsa urobiť niekomu, koho milujem.“

Trent zápasil s vnímaním jej bolesti. Vedel, aká chudobná bola kedysi, a úprimne s ňou súcitil. Chcel jej priniesť istú útechu. Hoci jej jeho zhovievavosť pomohla k lepšiemu pocitu, predsa len ich to finančne ničilo.

Trent si splietol dva veľmi odlišné pojmy: bolesť a zranenie. Keď Megan márnootratne nakupovala, necítila žiadnu bolesť. Ich manželstvu však ubližovala jej spontánnosť a Trentova pasivita. Nemusela prežívať pocit zranenia, no škoda už bola spáchaná.

To, že niekto cíti bolesť, nemusí nutne znamenať, že sa deje niečo zlé.

Keď Trent zaviedol na kreditnej karte limit, stalo sa niečo opačné. Hoci to Megan veľmi bolelo, nenarobilo to všalc žiadne veľké škody. Trent znížil limit čerpania a dohodol sa s Megan, že po prekročení limitu nebude kartu používať celý mesiac. Megan sa hnevala, nezosypala sa však, ako sa obával. Vlastne začala dozrievať. Nadmerné mňňanie jej dovtedy pomáhalo nevňňmať negatívne stránky života, akými boli strata, zlyhanie a stres. Bez kreditnej karty musela Megan tieto problémy riešit' a začala dozrievať. Bolelo ju to, ale nezraňovalo. Naopak, začala sa uzdravovať.

To, že niekto cíti bolesť, nemusí nutne znamenať, že sa deje niečo zlé. Môže sa diať niečo dobré, ako napríklad to, že partner dospieva. A to je podstatou zákona ohodnotenia: potrebujeme ohodnotit' bolesť, ktorú naše hranice spôsobujú druhým. Spôsobujú bolesť, ktorá vedie k zraneniu? Alebo spôsobujú bolesť, ktorá vedie k rastu?

Je bezcitné určovať hranice partnerovi s úmyslom zranit' ho. Toto je pomsta, ktorá je v Božích rukách, a nie v našich (R 12,19). Môže však byť rovnako bezcitné neurčit' hranice pre vášho partnera preto.

lebo nechcete., aby bol frustrovaný. Niekedy je nepokoj príležitosťou k rastu. Možno potrebujete svojho partnera konfrontovať, varovať ho alebo vyvodiť dôsledky. Nezanedbávajte stanovenie obmedzení vo svojom manželstve pre strach zo spôsobenej bolesti. Bolesť môže byť najlepším priateľom, akého kedy váš vzťah mal.

Bolesť môže byť najlepším priateľom, akého kedy váš vzťah mal.

ZÁKON Č. 7: ZÁKON PROAKTIVITY

Erik a Judy boli manželmi jedenásť rokov a svoje manželstvo považovali za celkom usporiadané. Erik však pri výmene názorov často používal svoj nepríjemný sarkazmus. Zosmiešňoval Judy, aby nad ňou získal prevahu alebo aby dal najavo svoj hnev. Judy bola naopak tichá a poddajná. Potichu znášala Erikov sarkazmus, ktorý ju zraňoval, a snažila sa neklesnúť na manželovu úroveň. Negatívne pocity však pretrvávali a celé roky sa v nej hromadili.

Raz večer sa Erik a Judy hádali a on ako zvyčajne Judy provokoval. Z ničoho nič vybuchla: „Dost, dost, dost! Je mi zle z tvojej nezrelej nenávisťi a už to viac nebudem tolerovať!“ Chvíľu kričala a potom prestala. Obaja boli v šoku, keďže sa ešte nikdy predtým z tejto stránky nepoznali. Judy sa cítila hrozne, mala pocit, že zlyhala.

Judy sa príliš dlho bránila tomu, čo potrebovala vyjadriť - potrebovala prejaviť svoj protest proti Erikovmu zraňovaniu. Toto potláčanie nakoniec vyústilo do jej silnej reakcie. Jej hranice boli reaktívnymi hranicami. Keby bola Judy menej poddajná, už dávno predtým by si bola sadla so svojím manželom a povedala by mu: „Miláčik, toto nerobíš dobre a spôsobuje to, že sa ti vzdáľujem. Milujem ťa, ale nebudem ti takéto zaobchádzanie tolerovať. Chcem, aby si so mnou na tomto probléme pracoval, aby sa to už nikdy viac nestalo.“ Takýto prístup je prístupom proaktívnym, nie reaktívnym.

Zákon proaktivity prichádza do účinnosti pri riešení problémov, ktoré súvisia s vašimi hodnotami, požiadavkami a potrebami. Proaktívni ľudia riešia problémy bez toho, aby vybuchli. Sami sebe sú si hranicou, takže nemusia vytvárať hranice tak často ako reaktívni ľudia.

Proaktívni ľudia riešia problémy bez toho, aby vybuchli.

Zákon proaktivity má tri stránky: **1. Reaktívne hranice sú potrebnou súčasťou rastu a manželstva.** Mnoho šikanovaných a bezmocných ľudí potrebuje slobodu, ktorá vychádza z neustáleho protestu proti nejakému zlu alebo zlej veci. **2. Zároveň reaktívne hranice pre rast nepostačujú.** Impulzívne výbuchy s krikom nepatria 1c správaniu dospelých. Keď sa partnerovi nepodarí vyrásť z úlohy „obete“, ktorá neustále len protestuje, láska sa môže vytratiť a môže byť napáchané mnoho škody. **3. Preto sa hranice proaktivity starajú o lásku, slobodu a realitu vo vzťahoch.** Proaktívni ľudia si v manželstve vždy chránia slobodu a nevyhýbajú sa problémom. Zostávajú však verní láske, ktorou milujú partnera, a nenechajú sa zmietiť citmi. Prepracovali sa už cez svoje reaktívne obdobie.

Tento zákon sa týka rôznych ľudí v rôznych obdobiach ich rastu. Možno vás ešte len čaká prvá skúsenosť záchvatu hnevu. Možno máte obdobie reaktívnych hraníc pred sebou. Vyhľadajte nejakých múdрых a spoľahlivých ľudí, aby vám pomohli preraziť cestu týmto obdobím! Váš partner možno na to nie je tou správnou osobou.

Možno ste sa práve ocitli vo fáze protestu, neustále šomrete a riešite veci, ktoré nemáte radi. Viac vás definujú veci, ktoré nenávidíte, ako tie, ktoré máte radi. Možno musíte prijať nejakú smutnú skutočnosť a vyriešiť veci, ktoré sú pre vás dôležité, aby ste mohli so svojimi protestmi spájať pozitívne hodnoty. Pracujte na tom, aby ste si určili proaktívne hranice vo svojom manželstve, vytvárajte hranice vybudované na láske a založené na vašich hodnotách.

ZÁKON Č. 8: ZÁKON ZÁVISTI

Najsilnejšou prekážkou pri stanovení hraníc v manželstve je závisť. Zákon závisťi hovorí o tom, že nikdy nedostaneme to, čo chceme., ak sa zameriame na to, čo majú iní mimo našich hraníc. Závisť znehodnocuje to, čo máme, lebo si myslíme, že to, čo máme, nám nestačí. Zameriavame sa potom na to, čo majú iní. Stále im zazlievame, že majú dobré veci, ktoré my nemáme. Adam a Eva pocítili závisť, keď jedli z jediného stromu, z ktorého jesť im bolo zakázané. Mali všetko okrem tohto jediného ovocia a neboli spokojní kým ho nezískali.

Najsilnejšou prekážkou pri stanovení hraníc v manželstve je závisť... Závisť nás skľučuje, pretože sme nespokojní so svojím postavením, hoci sme bezmocní aby sme to zmenili.

Závisť nás skľučuje, pretože sme nespokojní so svojím postavením, hoci sme bezmocní, aby sme to zmenili. Práve preto má táto prekážka takú moc: závistlivá osoba si neurčuje hranice, pretože neskúma dosť dôkladne svoje územie, aby zistila, aké má voľby. Namiesto toho sa svojím závistlivým pohľadom zameriava na šťastie druhých.

Nemýľte si závisť s túžbou. Túžba sa týka toho, že niečo chceme, a motivuje nás k tomu, aby sme niečo urobili, a tak to získali. Boh chce, aby sme mali túžby (Ž 37,4). Túžba sa nezameriava na našu prázdnotu ani na to, aké šťastie, zdá sa, majú tí druhí. Túžba ochraňuje dobro a hodnotu toho, čo máme, a tých, s ktorými máme vzťah.

V manželstve môže byť závisť jadrom mnohých problémov s hranicami. Napríklad Bev, moja dobrá známa, rozprávala o svojom manželovi Jimovi. „Vždy bol veľmi rázny a iniciatívny, zatiaľ čo ja nemám v sebe toľko sily. Nedokážem mu povedať ‚nie‘.“

„A to už prečo?“ spýtal som sa.

„Pretože potom ma Jim premôže a bude ma ovládať ako svojich podriadených v práci. Nepáči sa mi, že sa ku mne takto správa. Navyše, nechcem byť taká ako on a ani nedokážem byť taká rázna, ako je on.“

Bev tvrdila, že by nikdy nevedela stanoviť Jimovi hranice. Pripadala si veľmi bezmocná a Bev sa jej zdal taký dominantný. To, že by mu určila hranice, by znamenalo, že by musela mať istú dávku pribojnosti, ktorú na ňom neznášala. Bolo pre ňu bezpečnejšie znášať jeho priestupky, než rozvíjať svoje vlastné hranice. V manželstve nedokážeme stanoviť hranice, pokiaľ nevnímame seba samých ako súčasť daného problému a ako toho, kto môže prispieť k jeho vyriešeniu. Prepracujte sa cez závisť, chopte sa svojich problémov a konajte.

ZÁKON Č. 9: ZÁKON AKTIVITY

Zákon aktivity hovorí o tom, že by sme radšej mali prebrať iniciatívu v riešení svojich problémov, než reagovať pasívne. Už ste si niekedy všimli, ako sú niektoré páry rozdelené na „aktívneho“ a „pasívneho“? Jeden partner preberá viac iniciatívy, určuje ciele a čelí problémom. Ten druhý čaká, až jeho partner urobí prvý krok, a potom na neho reaguje.

Aktívni manželia majú výhodu pri určovaní hraníc.

Za inak rovnakých okolností majú aktívni manželia výhodu pri určovaní hraníc. Preberanie iniciatívy zvyšuje šance učiť sa na vlastných chybách. Aktívni ľudia robia veľa chýb a múdri na nich vyrastajú (Hb 5,14). Niečo skúsia, zažijú obmedzenia a prispôbia sa. Zakúsia hĺbku Božieho odpustenia, lebo robia veci, za ktoré potrebujú odpustenie. Pasívni ľudia majú problém učiť sa, pretože sa boja riskovať. Preto majú tiež ťažkosti s tým, aby vzali do svojich rúk svoj život a hranice. Boha netešia tí, ktorí pasívne „cúvajú“ (Hb 10,38). Boh chce, aby sa Jeho ľudia zúčastňovali na živote s Ním a nestáli bokom.

Ludia sa správajú pasívne z rôznych dôvodov. Niektorí sa boja, že stratia lásku. Iní nevnímajú svoj život ako svoj problém. Ďalší sa obávajú, že urobia chyby. A niektorí sú možno len leniví. Výsledok je však vždy ten istý - ich problémy narastajú. Zlu sa darí, keď mu nikto nekladie obmedzenia. Preto priatelia a rodiny zasahujú v prípade alkoholikov, ktorí si odmietajú priznať problém. Ten sa však nestratí sám od seba. Podľa britského štátnika a rečníka Edmunda Burlceho „zlu stačia k jeho víťazstvu iba dobrí ľudia, ktorí nič nerobia“. Ničnerobenie alebo pasivita bránia vytváraniu hraníc a rastu v manželstve.

Ničnerobenie alebo pasivita bránia vytváraniu hraníc a rastu v manželstve.

Keď je jeden partner aktívny a druhý pasívny, môže sa objaviť niekoľko problémov:

- Aktívny partner môže dominovať pasívnemu.
- Aktívny partner sa môže cítiť tak, akoby ho ten pasívny opustil.
- Pasívny partner sa môže stať príliš závislým od aktívneho.
- Pasívny partner môže cítiť odpor voči moci aktívneho.
- Pasívny partner môže byť na to, aby povedal „nie“, príliš zatlačený aktívnym partnerom.

Keď sa obaja manželia správajú pri určovaní hraníc aktívne, keď obaja hovoria pravdu, riešia problémy a určujú si ciele, obaja rastú. Môžu mať zároveň istotu, že ak jeden z nich nepomenuje problém, môže sa v tom spoľahnúť na svojho partnera. Ich vzájomná láska rastie a prehĺbuje sa, keď sa 1c sebe navzájom približujú. Ani jeden nečaká na toho druhého, že urobí prvý krok. Ani vy nečakajte na svojho partnera, že prvý krok urobí on. Berte to tak, že prvý krok je vždy váš. Ak máte sklon k pasivite, upozornite partnera na to, aké náročné je pre vás prebrať iniciatívu, a požiadajte ho, aby vám v tom pomohol.

Ste v dobrej spoločnosti. Takto to robí aj Boh. Aj keď Boh nebol pôvodcom problému našej hriechnosti, prebral iniciatívu pri jeho riešení. Bol ním kríž.

Nečakajte na svojho partnera, že prvý krok urobí on. Berte to tak, že prvý krok je vždy váš.

Možno si lámate hlavu nad tým., ako sa zákon proaktivity líši od zákona aktivity. Rozdiel spočíva v tom, že zákon proaktivity sa týka preberania aktivity založenej na uvážení, premyslených hodnotách, a nie na citových reakciách. Zákon aktivity sa týka preberania iniciatívy, čo je opak pasivity a čakania na druhého, aby prvý krok urobil on.

ZÁKON Č. 10: ZÁKON OTVORENOSTI

Možno si myslíte, že vo svojom manželstve nemáte hranice, to však pravdepodobne nie je pravda. Môžete mať naozaj obmedzenia, definície, pocity a názory, ale možno o nich nehovoríte so svojím partnerom.

Hranica, o ktorej sa nehovorí, je hranicou, ktorá nefunguje. Má ten istý konečný dopad na manželstvo, akoby nijaká hranica neexistovala.

Zákon otvorenosti hovorí o tom, že musíme spolu o svojich hraniciach hovoriť. Boh navrhol hranice tak, aby povzbudil k rastu lásku a pravdu. Manželia si musia vyjasniť, čo chcú alebo nechcú. Musia pracovať na tom, aby pochopili, čo ich partner tlmočí o svojich hraniciach. Keď sa hranice odhalia, dve duše sa môžu v manželstve spojiť. Keď sa však hranice neodhalia, manželia sa v manželstve menej citovo angažujú a ich láska živorí.

Vezmite si napríklad manžela, ktorý sa utiahne, keď ho zraní manželka, ktorá myslí len na seba. Keď sa jej zdôverí: „Som pracovne veľmi

vyťaženy“ Jej odpoveď znie: „Ty si myslíš., že ja to mám s deťmi ľahké?“ Cíti, že ho „zrušila“ a že nie je milovaný. A ona si možno ani nie je vedomá toho, že ignorovala jeho pocity alebo postoje. Potom tento „tanec“ pokračuje., manžel sa izoluje a skrýva pred manželkou svoje pocity. Myslí si: *Aký to má zmysel? Bude ma iba zhadzovať, a aj tak bude hovoriť opäť iba o sebe.* Stráca s ňou kontakt a nevie prečo. Ona sa zase oberie o príležitosť reagovať na pravdu a o možnosť začať charakterovo dozrievať.

Hranica, o ktorej sa nehovorí, je hranicou, ktorá nefunguje.

Lepšie by bolo, keby manžel rovno povedal: „Miláčik, hovorím ti o svojich negatívnych pocitoch, o tom, že ma bolí, keď ma začneš kritizovať a keď presúvaš pozornosť na svoj problém. To spôsobuje tento môj odstup od teba. Chcem a potrebujem byť pri tebe, budem sa o to usilovať. Ak ma však budeš naďalej ignorovať, budem sa od teba čoraz viac vzdávať a budem vyhľadávať priateľov, ktorí ma lepšie pochopia.“

Keď vľúdny spôsobom odhalíme svoje hranice, môžeme so svojím partnerom dosiahnuť hlboké spojenie. Problémy sa budú riešiť a my môžeme zaujať postoj aktívnej lásky k partnerovi a riskovať aj konflikt v prospech nášho vzťahu. Otvorenie sa je jediná cesta k uzdraveniu a rastu. Aplikujte týchto desať zákonov vo svojom manželstve (pozri tabuľku na konci kapitoly) a uvidíte, ako sa zmení vaše vzájomné správanie. Pamätajte, že bez dôsledkov nemôžete naveky porušovať zákony. Všetci musíme buď podľa nich žiť a uspieť, alebo ich neustále odmietať a niesť toho dôsledky. Tieto zákony pomôžu vášmu manželstvu, aby sa priblížilo Božím princípom pre vzťah.

DESAŤ ZÁKONOV O HRANICIACH

1. **Zákon sejby a žatvy:** Naše skutky majú dôsledky.
2. **Zákon zodpovednosti:** Máme zodpovednosť za vzťah k tomu druhému, nie však za toho druhého.
3. **Zákon sily:** Máme moc nad niektorými vecami, nemáme však moc nad druhými (ani moc ich zmeniť).
4. **Zákon rešpektu:** Ak od druhých žiadame, aby rešpektovali naše hranice, musíme rešpektovať tie ich.
5. **Zákon motivácie:** Musíme vedieť slobodne povedať „nie“ skôr, ako budeme môcť z celého srdca povedať „áno“.
6. **Zákon hodnotenia:** Potrebujeme ohodnotiť bolesť, ktorú naše hranice spôsobujú druhým.
7. **Zákon proaktivity:** Konáme tak, aby sme riešili problémy založené na našich hodnotách, požiadavkách a potrebách.
8. **Zákon závisti:** Nikdy nezískame to, čo chceme, ak sa zameriame na to, čo majú iní mimo našich hraníc.
9. **Zákon aktivity:** Musíme radšej prevziať iniciatívu pri určovaní hraníc, než byť pasívnymi.
10. **Zákon otvorenosti:** O našich hraniciach musíme spolu hovoriť.

Kapitola tretia

STANOVENIE SI VLASTNÝCH HRANÍC

Stávame sa hodnejšími lásky

Lynn bola otrávená z toho, že Tom stále chodieval z práce domov neskoro. Pretože podnikal sám, často sa v práci zdržal. Zdala sa to byť drobnosť, ale ako čas plynul, Tomovo meškanie sa stalo pre Lynn veľkým problémom. Zariadila si svoj deň tak, aby pripravila večeru načas, a od Toma chcela, aby bol doma tiež načas.

Napomínanie, kritizovanie a dohovárание nemali na Toma žiaden účinok. Tom sa buď obraňoval: „Neoceňuješ prácu, ktorú musím urobiť, aby som zabezpečil jedlo na náš stôl,“ alebo len jednoducho tento problém popieral. Hovoril: „Nestáva sa to tak často. Preháňaš.“ Lynn už dochádzali sily.

Hovorila o probléme spolu s niekoľkými svojimi priateľkami a nakoniec prišla s dvojbodovým riešením. Raz v noci, keď si išli ľahnúť, predostrela Tomovi svoj plán: „Drahý, chcem sa ti ospravedlniť za môj nesprávny prístup v otázke našich spoločných večerí.“

Tom skoro spadol z postele. Nemohol sa dočkať jej ospravedlnenia.

„Stále sa len sťažujem a šomrem vždy, keď prídeš domov,“ pokračovala Lynn. „Pravdepodobne sa cítiš tak, akoby si mal prekonať veľkú horu, aby si vôbec mohol vojsť do nášho domu. Niet divu, že meškáš. Komu by sa to chcelo stále počúvať?“

„Máš pravdu. Naozaj sa neteším na tvoje výstupy,“ odpovedal Tom, „a radšej by som sa ti vyhol. Minule som mal meškať desať minút. Keď som si uvedomil, že sa budeš aj tak hnevať, usúdil som, že to môžem natiahnuť aj na pol hodiny. Tak som sa zastavil v obchode, aby som si kúpil nejaký film.“

Lynn prikývla. „Budem sa snažiť ovládať svoj hnev, správať sa k tebe milšie a prívetivejšie, aj keď budeš meškať. Možno to hneď dobre nezvládnem a budem potrebovať tvoju pomoc, naozaj však nechcem, aby to bolo ako doteraz. Okrem svojho postoja však zmením aj svoje návyky. Milujem ňu a chcem, aby si bol so mnou a s našimi deťmi pri večeri. Ak však nemôžeš prísť načas, odložím ti večeru do chladničky. Môžeš si ju potom zohriať, kedykoľvek prídeš.“

Tomovi sa táto posledná veta nepáčila. „Lynn, vieš, že nemám rád, keď si musím večeru pripravovať sám! Po desaťhodinovom pracovnom dni si chcem sadnúť k teplému jedlu.“

„Viem o tom a chcem ti to dopriať. Nestane sa to však, kým si nedokážeš zariadiť veci tak, aby si domov prišiel vtedy, keď my ostatní jeme.“

Pár nasledujúcich dní zjedol Tom veľa večerí z umelohmotných nádob zohriatych v mikrovlnke. Nakoniec si usporiadal záver svojho pracovného dňa tak, aby sa dostal domov načas, a pre Lynn sa dôležitá rodinná chvíľka stala skutočnosťou. Keď sa Lynn spýtala Toma, prečo sa zmenil, odpovedal; „Myslím, že za to môže tvoj dvojbodový plán. Po prvé - bola si ku mne oveľa milšia. Mal som pocit, že naozaj prichádzam domov. A po druhé - nenávidím zohrievané večere.“

KOHO JE TO VLASTNE PROBLÉM?

Lynn vyriešila malý, ale pretrvávajúci manželský problém tým, že zmenila svoj postoj. Prestala úporne meniť Toma a začala robiť zmeny na sebe. Lynn sa posunula v nazeraní na problém. Problém Tomových neskorých príchodov začala vnímať ako problém svojej nespokojnosti s Tomovými neskorými príchodmi. To otvorilo dvere tomu, čo už dokázala ovládať. Keď prestanete viniť svojho partnera a zoberiete problém za svoj, získate moc na vykonanie zmien v prospech vyriešenia vášho problému.

Aby sa tak stalo, Lynn určila pár hraníc aj sebe samej. Najskôr prestala útočiť na Toma pre jeho meškanie. Nebolo to ľahké, keďže mala naozaj pravdu a on sa evidentne mýlil. Mala právo konfrontovať ho pri jeho priestupku. Ona však stanovila hranicu svojmu hnevu, keďže hnev problém neriešil. Potom určila hranicu ústretovosti naproti Tomovi. Uvedomila si, že mu jeho nezodpovednosť uľahčovala, takže povedala „nie“ svojej túžbe, aby si Tom nemusel zohrievať večeru sám. Tieto dve zmeny podstatne zlepšili situáciu obidvoch partnerov.

KAPITOLA, KTORÚ NIKTO NECHCE ČÍTAŤ

Ak ste si preštudovali obsah tejto knihy, je veľmi pravdepodobné, že táto kapitola nebola medzi prvými, ktoré ste si vybrali. Nikto nechce túto kapitolu čítať. Všetci chceme nájsť spôsob, ako povedať „nie“ skôr svojim partnerom než sebe samým. Napriek tomu myšlienky obsiahnuté v tejto kapitole o vytváraní správne fungujúcej skupiny hraníc môžu byť jedinou nádejou pre vaše manželstvo. Hranice v manželstve nie sú to isté ako hranice pre vášho partnera. Táto kniha nie je o zmene, náprave alebo prinútení vášho partnera, aby niečo urobil alebo neurobil. Hovorí o tom, ako vnášať hranice do vzťahu tak, aby zabezpečili priestor, v ktorom môžu obaja partneri rásť.

Táto kniha nie je o zmene, náprave alebo prinútení vášho partnera, aby niečo urobil alebo neurobil.

Platí skôr, že prvé hranice v manželstve si stanovíme pre seba. Upierame si isté slobody povedať alebo urobiť všetko, čo sa nám práve chce kvôli dosiahnutiu vyššieho cieľa. Podobne ako Lynn sa učíme obmedzovať konfrontácie s partnerom, keď sa ukázalo, že je to bezvýsledné. Ako učí Biblia: „Nekarhaj posmievača, aby ňa neznenávidel; pokarhaj múdreho, bude ňa milovať.“ (Pr 9,8)

Mnoho dvojíc využíva hranice, aby prinútili svojho partnera zmeniť sa. Namiesto riešenia „manželského“ problému vidia „partnerský“ problém. Nepopierame zodpovednosť partnera za problémy. Obviňovanie partnera však príliš zjednodušuje daný problém a často ho ani nerieši.

Bez ohľadu na to, aký problém je vo vašom manželstve, musíte prevziať iniciatívu pri jeho riešení.

Skutočnosť hraníc v manželstve spočíva v tom, že bez ohľadu na to, aký problém je vo vašom manželstve, musíte prevziať iniciatívu pri jeho riešení. Môžete mať partnera ktorý:

- stále mešká alco Tom,
- je finančne nezodpovedný,
- uniká a uzatvára sa pred vzťahom,
- hnevá sa,
- snaží sa druhého ovládať.

Aj keď ste možno nezavinili tieto problémy, musíte pravdepodobne prevziať iniciatívu pri ich riešení. To ľuďom často pripadá nesp spravodlivé. Povedia: „Prečo by som mal riešiť problém, ktorý som nespôsobil?“ To je oprávnená otázka. Predpokladá však požiadavku poctivosti, ktorá nebude nikdy existovať v tomto hriešnom svete. Takéto očakávanie vedie ľudí k tomu, aby nepretržite protestovali a sťažovali sa, pričom zostanú utopení v danom probléme.

Boh to vidí inak. Hovorí, že bez ohľadu na to, kto spôsobuje problém, máme podniknúť kroky na jeho riešenie. Ak má náš brat niečo proti nám, máme ísť za ním (Mt 5,23-24). A rovnako, ak náš brat hreší proti nám, máme ísť za ním (Mt 18,15). Vina je nepodstatná. Máme pracovať na tom, aby sme problém vyriešili. Boh tak tiež koná. Videl našu biedu a problémy, ktoré sme si sami spôsobili, podnikol prvý krok a poslal svojho Syna na smrť, aby vyriešil problém, ktorý nebol

nikdy Jeho problémom. Ako sa spieva v starej piesni: „Máme dlh, ktorý nemôžeme zaplatiť; On splatil dlh, ktorý nebol dlžný“

ODSTRÁNENIE BRVNA

Ďalší dôvod, prečo sa musíme pozrieť najprv na svoje vlastné hranice, je ten, že nikto z nás nie je bezúhonný Partneri predvádzajú nemý rituálny tanec. Tento tanec odvádza pozornosť od podstaty problému a znova potvrdzuje pravdu nevinného partnera.

Napríklad Molly neustále prečerpávala bežný účet. Dostala sa do problémov a niektoré pravidelné platby neboli uhradené. Neočakávaná prirážka za úroky z prečerpania sa objavila na výpise a Scott sa pre jej nezodpovednosť veľmi nahneval. Molly to zranilo a urazilo. Pár dní sa snažila o lepšie využívanie účtov a potom znova stratila prehľad.

Keď som sa spýtal Scotta, prečo neuzavrie účet alebo neprinúti Molly k väčšej zodpovednosti, povedal mi: „To by vôbec nebolo dobré.“ V priebehu rozhovoru som zistil, že Scott je ten typ človeka., ktorý sa neustále hnevá na nezodpovedných ľudí. Veľká časť jeho záujmu sa točila okolo toho, akí sú politici, jeho spolupracovníci, deti a Molly nespoľahliví. Chválil sa tým, že on spoľahlivý je.

Nakoniec sa ukázalo, že Scott vlastne potrebuje, aby sa Molly aj naďalej správala nezodpovedne, aby on mohol pokračovať vo svojom proteste proti všetkým nezodpovedným ľuďom vo svojom živote. Keby si Molly usporiadala svoje finančné záležitosti, nemusel by sa tak hnevať na celý svet. Takže sa vôbec nesnažil skutočne jej pomôcť, aby sa poučila z vlastných chýb. Výbuchy hnevu voči nej potreboval na posilnenie svojho ega.

Keď si to Scott uvedomil, pochopil, že za jeho hnevom sa vlastne skrýva strach o veci, ktoré sú mimo jeho kontroly. Hovoril o svojich obavách a o zármutku z toho, že nedokáže zmeniť ľudí, a o človeku, ktorého by rád zmenil — Molly. Potom sme spoločne vypracovali

plán pre Molly, ktorý by jej pomohol zodpovednejšie využívať bežný účet.

Ten „nevinný“ partner musí vidieť, akú úlohu (aktívnu alebo pasívnu) hrá v danom probléme. Ježiš to nazval brvnom v oku: „Pokrytec, vyber najprv brvno z vlastného oka a potom uvidíš, ako vybrať triesočku z oka svojho brata.“ (Mt 7,5) Týmto brvnom môže byť nejaký postoj alebo pocit, ktorý si ani neuvedomujeme a ktorý podporuje pretrvávajúceho problému. Hneď ako sa Scott vyrovnal so svojím brvnom obranného hnevu, mohol sa k Molly správať zrelšie.

PREBERANIE ZODPOVEDNOSTI ZA SVOJ ŽIVOT

Dôležitou stránkou stanovenia hraníc je preberanie zodpovednosti za svoj život. Musíme prebrať zodpovednosť za naše srdcia, naše lásky, náš čas a naše talenty. Máme vlastniť svoj život, niesť zaň zodpovednosť a žiť v Božom svetle, celý čas dospievať a dozrievať v charaktere: „... aby sme uplatňovali pravdu v láske a rástli vo všetkom v toho, ktorý je hlavou, v Krista.“ (Ef 4,15) Toto je naša práca, nie je to práca niekoho iného.

Nie je to však také ľahké, ako to na prvý pohľad vyzerá. Viac pozornosti venujeme tej osobe, na ktorú sa hneváme alebo pre ktorú sa trápime, ako stavu svojej duše. Keď obviňujeme toho druhého, posúva sa svetlo pravdy z nás na iného človeka. Dostávame sa do tejto úlohy úplne prirodzene. Adam aj Eva, ako už vieme, tiež vinili za svoje zlyhanie niekoho iného (iM 3,11-13).

Keď neurčujeme hranice seba a namiesto toho sa zameriame na určenie hraníc ľuďom, o ktorých si myslíme, že to potrebujú, nebudeme duchovne rásť. Ako pri inom procese rastu, aj duchovný rast pokračuje iba dovtedy, pokiaľ sme ochotní doň investovať. Ak investujeme iba do toho, aby sme zmenili niekoho iného, tento človek môže profitovať z našich snáh, ale zanedbáme svoj osobnostný rast.

Na svojho partnera môžete reagovať napríklad nasledovne:

- Utiahnete sa pred jeho hnevom.
- Budete sa hnevať na jeho nezodpovednosť.
- Zanecháte svoje povinnosti pre jeho ľahostajnosť.
- Stanete sa sebeckými pre jeho sebeckosť.

Predpokladajme., že váš partner je práve takýto - nahnevaný nezodpovedný nedbalý a sebecký. Nebudete rásť, ak budete ďalej reagovať na jeho hriechy. Toto nie je v prvom rade hľadanie Božieho kráľovstva a jeho spravodlivosti (Mt 6,33) To je hľadanie uspokojenia u iného človeka.

Musíme sa viac zaujímať o svoje vlastné problémy ako o problémy svojho partnera. Túto myšlienku by sme chceli veľmi zdôrazniť. Jedna z najhrozivejších skutočností jej že Boh si nás jedného dňa zavolá., aby sme sa zodpovedali za naše životy tu na zemi: „Všetci sa totiž musíme postaviť pred Kristovu súdnu stolicu, aby si každý odniesol odplatu podľa toho., čo vykonal, kým bol v tele — či dobré., alebo zlé.“ (2K 5,10) Pri tomto stretnutí sa nebudeme môcť schovávať za hriechy a problémy nášho partnera. Bude to rozhovor s Bohom medzi štyrmi očami.

Musíme sa viac zaujímať o svoje vlastné problémy ako o problémy svojho partnera.

Vaše osobné hranice sú oveľa väčším problémom ako hranice vo vašom manželstve. Zatiaľ čo za rast v našich manželstvách nesieme iba čiastočnú zodpovednosť., úplne sa Bohu zodpovedáme za rozvoj našich duší. Nesieme zodpovednosť za polovicu nášho manželstva a za celú svoju dušu. Vaše hranice sú medzi vami a Bohom.

BYŤ „DOBRÝM“ PARTNEROM

Iným aspektom určovania hraníc v manželstve je náročnosť, ktorá sa objavuje, keď chceme byť „dobrým“ partnerom. V mnohých manželstvách je zvyčajne jeden partner viac sebecký, nezodpovedný utiahnutý alebo vodcovský. Toho druhého považujú za trpiaceho svätca a ľudia sa čudujú, ako statočne znáša bolesť zo života s takou problematickou osobou. Aj tento prístup sťažuje situáciu „dobrému“ partnerovi, keď si chce určiť vhodné hranice.

Je na to množstvo dôvodov. Po prvé, trpiaci partner sa môže viac zamerať na problémy svojho partnera než na svoje vlastné. Čím zjavnejšie sú chyby partnera, tým viac priateľov bude hovoriť o týchto zjavných chybách, nie o nedostatkoch trpiteľa.

Môjho dobrého priateľa takmer zničilo, keď ho opustila manželka. Trvalo však roky, kým konečne pochopil, ako jeho vlastné ľudomilné správanie spôsobilo jej odchod. Všetci priatelia mu pomáhali chrániť samého seba pred týmto odhalením tak, že neustále kritizovali odchádzajúcu partnerku. Hovorili mu: „Aká je sebecká, keď opúšťa takého milujúceho a láskavého človeka, ako si ty!“ Čo mu nepovedali - a čo potreboval počuť - bolo: „Jasné, že je sebecká, ale ty si bol neúprimný, pasívny a neprejavoval si jej svoje city.“

Po druhé, „dobrý“ partner sa vo vzťahu často cíti bezmocný. Pokúša sa viac milovať, a predsa problém pretrváva. Keďže byť „dobrý“ sa vo všeobecnosti chápe byť starostlivým a súcitným, takýto človek nemá prístup k takým užitočným nástrojom, akými sú pravdivosť, poctivosť, hranice a dôsledky.

Po tretie, „dobrý“ partner môže ľahko zaujať morálne nadradenú pozíciu voči tomu druhému. Keďže jeho príspevok k danému problému nemusí byť až taký zrejmý, môže si myslieť: *Nedokázal by som ničiť naše manželstvo tak, ako to robí môj partner.* Toto je nebezpečná pozícia. Všetci sme schopní takmer čohokoľvek vzhľadom na našu

hriešnu prirodzenosť (R 3,10-18). Musíme si dávať pozor na toto: „A tak ten, kto si myslí, že stojí, nech si dáva pozor, aby nepadol.“ (1K 10,12) Vždy, keď sa zameriame na našu dobrotu, odvraciamе srdcia od našej potreby lásky a odpustenia.

ŽIVOT PODEĽA TÝCH ISTÝCH PRAVIDIEL

Našu potrebu obmedzení si musíme uvedomiť preto, lebo sa musíme podriadiť tým istým pravidlám, ktorým chceme, aby sa podriadili aj naši partneri. Podriadenie sa procesu určovania hraníc je veľkým „korektorom“ v manželstve a udržuje obidvoch partnerov vo vyrovnanom vzťahu namiesto toho, aby vo vzťahu prevažoval raz jeden a raz druhý. Obaja musia prijímať a rešpektovať hranice toho druhého. Nikto sa nehrá na Boha, nerobí to, čo sa mu chce, a ani neočakáva, že mu ten druhý vyhovie. Keď partnerka protestuje proti neporiadnosti svojho partnera, pričom ona má sklon k jeho ovládaniu, má malé vyhliadky na to, že uvidí zmenu. Správa sa pokrytecky, keď od neho žiada, aby robil veci správne, zatiaľ čo ona ich sama správne nerobí. Skôr či neskôr toto pokrytectvo zničí akýkoľvek jej dobrý vplyv na partnera.

Jeden manželský pár zápasil s manželovým sklonom uzatvárať sa, keď sa zdalo, že ho manželka nepočúva. Jeho manželku naopak hnevalo, že sa takto izoluje. Dlho sa preto hádali. Keď sa takto znovu stiahol do seba, vyzvala ho: „Povedz mi, čím som ti ublížila.“ Dojalo ho to a vyšiel zo svojho vnútra. Keď videl, ako ona ovláda svoj hnev a frustráciu a zaujíma sa o jeho vnútorný problém, opäť k nej našiel cestu.

OSLOBOĎTE PARTNERA A URČITE HRANICE PRE VÁS SAMÝCH

Keď si sami pre seba určujete obmedzenia, vytvárate podmienky vhodné na to, aby si váš partner mohol slobodne vybrať a osobnostne

rásť. Je lákavé pokúsiť sa meniť partnera. Ovládanie., kritizovanie., vyžadovanie kompromisov, obviňovanie, to všetko je zbytočná snaha pomôcť svojmu partnerovi rásť. On bude reagovať iba na vaše ovládanie. Nezažije svoju osamelosť, potrebu lásky, vďačnosť, zdravú vinu alebo dôsledky svojich skutkov. Bude sa usilovať vymaniť sa z vašich snáh zmeniť ho alebo vám dokonca bude robiť to isté, aby vám ukázal, ako sa cíti.

Brian trpel „syndrómom Petra Pana“ — nechcel dospieť. Veľmi sa zaujímal o staré dobré časy a zábavu, snažil sa ignorovať nudné úlohy a zodpovednosť. Ako správne predpokladáte, mal mnoho problémov v práci aj s peniazmi. Andie, jeho manželka, to neovládala. Snažila sa v ňom vyvolať pocity viny, a tak chcela dosiahnuť, aby dospel. Povedala mu: „Ty si neuvedomuješ, čo mi robíš? Po tom všetkom, čo som pre teba urobila, so mnou takto zaobchádzaš?!“

Tieto vyhlásenia sa podobali na tie, aké používala Brianova matka, keď bol malým nezodpovedným dieťaťom. Brian vtedy na chvíľu aj prežíval pocity viny, no potom urobil všetko pre to, aby matke unikol. A to isté robil aj pri Andie. Čím viac protestovala, tým viac Brian unikol, nakoľko znovu prežíval pocity viny, ktoré bolo pre neho tak ťažké zvládnuť v detstve.

Nemôžete prinútiť svojho partnera, aby dospel.

Nakoniec Andie určila hranice svojim snahám kontrolovať Briana. Začala byť voči nemu láskavá a starostlivá a nekritizovala ho. A určila pevné obmedzenia aj vo veci jeho práce a problémov s peniazmi. Požiadala o pomoc finančného poradcu z ich cirkevného zboru. Na určitý čas mal Brian obmedzený prístup ku svojim peniazom. Musel dokázať svoju zrelosť. Zmenil sa, pretože Andie ho oslobodila tak, že obmedzila svoje neustále kritizovanie. Predtým Brian iba reagoval

na Andie (podobne ako na svoju matku). Teraz sa stal slobodným a mohol zažiť jej lásku, ktorú tak zúfalo potreboval. A stal sa slobodným, aby tiež zažil bolesť zo straty peňazí a z prítomnosti finančného poradcu, ktorý mu vytvoril rámec zodpovednosti, z ktorého nemohol uniknúť. A Brain začal dospievať.

Nemôžete prinútiť svojho partnera, aby dospel - to je medzi ním a Bohom. Môžete mu to však uľahčiť cez lásku a hranice, ktoré potrebuje. Keď čelí dôsledkom svojej nezrelosti, má lepšiu šancu zmeniť sa, ako keby čelil vašej kritike a naháňaniu. Usilujte sa o pravdivosť, nie o ovládanie.

Zvyšok tejto kapitoly sa budeme zaoberať dvoma hlavnými oblasťami v manželstve, v ktorých musíme stanoviť hranice sami sebe. Prvou je náš charakter a druhou je náš vzťah k problémom nášho partnera.

URČENIE HRANÍC NÁŠMU VLASTNÉMU CHARAKTERU

Liz a Greg sú mojimi veľmi dobrými priateľmi. Liz je veľmi dobrým príkladom toho, ako treba vymedziť hranice sebe samému. Jej manželstvo s Gregom nie je ideálne. Greg je príjemný človek, ale je veľmi egocentrický a nemá záujem o niečo také, ako je duchovný rast. Je ochotný vypočuť si Lizino rozprávanie o seminári, na ktorom bola, alebo je ochotný narýchlo si prelistovať knihu, ktorú ona chce, aby si prečítal ale to je všetko.

Gregov nezáujem o jeho duchovný rast Liz vníma ako svoju prehru už celé roky. Chcela stretnúť niekoho, kto hľadá Boha a chce ďalej duchovne rásť podobne ako ona. Prijala však nedokonalosť svojho manželstva. Neprestala Grega milovať a ďalej investuje do ich spoločného života, stretáva sa však aj s inými ľuďmi, ktorí veľmi stoja o rast. S nimi zostáva v kontakte už mnoho rokov.

Lizin príbeh ma tak dojíma preto, že sa pravidelne Grega pýta: „Čo ťa zraňuje alebo trápi na tom., čo robím?“ A nech povie Greg čokoľvek, Liz si to vezme k srdcu. Ak spomenie naozaj problematickú časť jej charakteru, Liz pracuje na svojej zmene a dozrievaní. Preberá iniciatívu, aby sa ponížila pred manželom., ktorý jej ešte nikdy nepoložil otázku: „Čo zraňuje teba alebo čo ťa trápi na mojich skutkoch?“

Liz nemala s Gregom žiadny skrytý úmysel, ako napríklad je: „Zmením sa kvôli tebe, ak sa ty zmeníš kvôli mne.“ Jednoducho chce byť taká, akú ju chce mať Boh, a verí, že Greg je zdrojom poznania jej slabostí, s ktorými sa potrebuje vyrovať. Či sa bude, alebo nebude Greg niekedy zaujímať o svoj vlastný rast, to je pre jej cestu nepodstatné, hoci v to pevne dúfa a modlí sa za to.

Najvyšším povolaním partnera je povolanie k láske práve tak, ako je tým najvyšším povolaním našej viery milovať Boha a jeden druhého (Mt 22,37-40). Láska znamená robiť maximum v prospech vášho partnera. A určiť hranice slabostiam vášho vlastného charakteru je jedným z najväčších prejavov lásky vo vašom manželstve. Keď dospievate, stávate sa nežnejšími, empatickejšími, ale aj poctivejšími a pevnejšími vo svojich presvedčeniach. Stávate sa niekým, s kým sa lepšie žije. Vždy ma zarmucuje, keď niekto začne duchovne rásť a hneď si znepriatelí partnera svojou vtieravosťou, odsudzovaním a sebeckosťou. Partner toho, kto duchovne rastie, by mal byť šťastnejším, nie nešťastnejším.

PROCES, NIE DOKONALOSŤ

Aj keď vidíme nezrelosť nášho vlastného charakteru, nemôžeme sa prinútiť k zrelosti. Nemáme silu zmeniť svojho partnera; tiež nedokážeme zmeniť naše ničujúce spôsoby a postoje len tým, že povieme ‚nie‘. Ako učí Biblia, nie sme schopní zmeniť sa sami: „Veď ani nerozumiem, čo robím. Nerobím totiž to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím.“ (R 7,15)

Nejakú moc však predsa len máme. Môžeme sa rozhodnúť, že povieme pravdu o svojich chybách. Môžeme sa rozhodnúť, že vynesieme svoje chyby na svetlo. Môžeme ich oľutovať vyriešiť a dozrieť v nich. Určiť hranice sebe samému niekedy znamená len to, že si uvedomíme svoj citový problém., naše problematické správanie alebo postoj vo vzťahu, ktorý je inak plný pochopenia.

Nemôžeme sa prinútiť k zrelosti.

Tu je niekoľko príkladov toho, ako určiť hranice niektorým našim slabostiam:

Hra na Boha

Je pre nás prirodzené, že sa snažíme hrať na Boha namiesto toho, aby sme Boha hľadali. Nevieme sa tohto najhoršieho a najbolestnejšieho aspektu nášho charakteru zbaviť. Tým, že sa hráme na Boha, míňame cieľ lásky, zodpovednosti a starostlivosti naproti svojmu partnerovi.

Podriadte túto časť svojho charakteru Božej autorite. Povedzte Bohu, že túžbu hrať sa na Neho nedokážete premôcť, a požiadajte Ho o pomoc. Zostaňte v spojení s Bohom a s Jeho ľuďom. Praktizujte duchovné disciplíny, ako sú uctievanie, modlitba, spoločenstvo s inými veriacimi a čítanie Písma: „A neposkytujte hriechu svoje údy ako nástroje nespravodlivosti, ale oddajte sa Bohu ako tí, čo vstali z mŕtvych a žijú.“ (R 6,13) Keď zostanete v Božej láske, prítomnosť Boha vo vašom živote obmedzí vaše hriechy. Pretože Boha milujete, chcete Ho aj poslúchať (Jn 14,23).

Zapretie

Keď si nepripúšťame pravdu o tom, kto sme, nedávame svojmu partnerovi možnosť nadviazať s nami puto. „Ak vravíme, že sme bez hriechu, klameme sami seba a nieto v nás pravdy.“ (Un 1,8) Koľko

toho zapierame o sebe, toľko nám toho chýba v láske. Ak napríklad popierate svoj boj s neistotou tak, že sa pokúšate byť silný váš partner nemôže milovať túto vašu neistotu a mať s ňou súcit. Ochudobňuje to váš manželský zväzok a bráni vám to v hlbšom vzťahu s partnerom.

Naučte sa určovať hranice zmýšľaniu o sebe samom. Nepopierajte; kto ste. Protikladom popretia je priznanie sa alebo akceptovanie pravdy. Váš partner pravdepodobne aj tak pravdu pozná. Popracujte na svojom sklone 1c zapieraniu a zdôvodňovaniu vášho zlyhania, slabosti, sebeckta alebo zraňovania. Keď priznáte, aký ste, nadviažete citovú spriaznenosť so svojím partnerom. A nielen to. Zároveň svojmu partnerovi dovoľíte, aby vám pomáhal s vašimi slabými miestami.

Mnohých ľudí, s ktorými som sa počas svojej dlhoročnej praxe rozprával, veľmi prekvapilo vrúcne prijatie od svojho partnera, keď prestali s popieraním. Ich partner pochopil to obrovské riziko, ktoré podstúpili, keď priznali svoje slabosti, a mal súcit a pochopenie. Pamätajte, že Boh do vášho partnera tiež vložil túžbu žiť a rásť vo svetle Jeho lásky: „Aj večnosť im dal do srdc.“ (Kaz 3,11) Prebudzte túto túžbu k životu svojou vlastnou otvorenosťou.

Stiahnutie sa

Izolácia je pri vytáraní a udržaní citových väzieb vážnym charakterovým problémom. Jeden alebo obaja partneri sa utiahnu a bránia sa otvorenosti a prístupnosti toho druhého. Má to mnohé príčiny. Niektorí ľudia sú zranení v oblasti primárnej dôvery. Iní sa boja, že ich vzťah ovládne alebo zraní. A ďalší dokážu určovať hranice alebo prežívať slobodu len vtedy, keď tento vzťah prerušia. Nech je príčina akákoľvek, citová izolácia odpútava najzákladnejšiu časť nášho „ja“ od prameňa života — od služby Bohu a iným ľuďom.

Niekedy sa takáto izolácia v manželstve prejaví ako nedostatok citov. Manželka hovorí, že jej manžel „s ňou je, ale vlastne nie je“.

V iných prípadoch bude jeden z partnerov schopný milovať a utešovať, ale nebude schopný prijímať lásku ani útechu. V ďalších prípadoch je medzi partnermi len slabé puto, keď sa však prehĺbi, jeden z partnerov sa stiahne.

Hoci ideálom manželstva je stav, keď sa všetky schopnosti jedného partnera spoja so všetkými schopnosťami toho druhého, väčšina párov zápasí so sklonom oddeľovať od seba svoje srdcia. Stiahnutie im poskytuje pocit väčšieho bezpečia a ochrany. Keď ich izolácia bude neobmedzene pokračovať, odsúdia jednotu svojho manželstva na pomalú smrť. Na zachovanie manželstva je potrebná láska.

Ak zistíte, že premýšľate nad tým, že odídete zo vzťahu, alebo sa chcete stiahnuť, môžete tejto svojej tendencii stanoviť hranice pomocou týchto krokov:

- Požiadajte o pomoc svojho partnera. Poproste ho, aby vám dal vedieť, keď si všimne, že sa mu vzdáľujete. Spýtajte sa ho, ako to na neho vplýva. Zraňuje ho to? Cíti sa vtedy osamelo? Keď zistíte, ako vaše stiahnutie sa ovplyvňuje toho druhého, pomôže vám to obmedziť vaše odcudzenie.
- Zistite, prečo sa chcete stiahnuť do seba. Možno sa bojíte odmietnutia, ovládania zo strany svojho partnera alebo jeho odsúdenia. Možno takto trestáte svojho partnera za to, že vás zraňuje. Pochopenie týchto príčin vám môže pomôcť určiť hranice pre svoje správanie.
- Povedzte „nie“ svojej tendencii vyhýbať sa vzťahom a zverte sa tým, ktorí vám môžu pomôcť pri nadväzovaní kontaktu.

Nezodpovednosť

Od pádu prvých ľudí protestujeme proti skutočnosti, že naše životy sú naším problémom a nikoho iného. Všetci túžime buď po tom, aby niekto za nás niesol zodpovednosť, alebo aby sme sa vyhli dôsledkom

našich skutkov. Takto kráčajú životom deti a nezrelí dospelí. Nezdá sa im fér, že musia na seba brať svoje bremená. Idú na nervy svojim partnerom., keď sa pokúšajú vyhnúť povinnostiam vo svojom živote.

Niektorí z nás majú väčší problém s preberaním zodpovednosti ako druhí. Možno zanechávate isté projekty, povinnosti a finančné úlohy v práci alebo v manželstve nedokončené, aby ich dokončil niekto iný. Možno sa púšťate do hádky, ak vám iní povedia „nie“. Neschopnosť prijať „nie“ od druhého človeka je prejavom toho, že máme problém prijať svoje sklamanie či smútok. Znamená to, že zápasíme s uznaním slobody tých druhých. Ak máte problém so zodpovednosťou, ponúkame vám niečo, čo môže pomôcť. (Ak si myslíte, že s tým nemáte problém, spýtajte sa svojho partnera, či to náhodou nie je naopak!)

- Odovzdajte sa do rúk spoľahlivých ľudí, ktorí vás dokážu konfrontovať s vašou nezodpovednosťou. Mám napríklad priateľku, ktorá je „nekonvenčná“. Začne veci a nedokončí ich. Zabúda na termíny pracovných obedov, necháva ľudí čakať. Pravidelne svojich priateľov žiada: „Chcem, aby si mi povedal, keď ťa bude moja bláznivosť obťažovať. Naozaj mi to pomáha k zmene.“ A oni to aj robia.
- Prijímajte dôsledky svojich problémov a tiež spätnú väzbu na ne. Povedzte druhým, aby vám prestali dávať ďalšie šance a aby napríklad odišli na večierok bez vás, ak budete meškať. Uvedomte si, že dôsledky vám pomôžu usporiadať si život lepšie.
- Povedzte svojmu partnerovi, že jeho mlčanie alebo kritizovanie vám nepomáhajú. Požiadajte ho, aby vás akceptoval, ale zároveň vám vytýčil hranice, ktoré si vy nedávate.

Sebeckosť

Nič nie je prirodzenejšie, ako premýšľať viac o svojej situácii než o situácii niekoho iného. Myslieť si, že slnko vychádza a zapadá

iba pre nás, je jedna z najdeštruktívnejších charakterových črt, ktoré ničia manželstvo. Manželstvo nemôže úspešne napredovať bez toho, aby sme zo seba nedávali viac, ako je pre nás pohodlné. A predsa sa egocentrickí ľudia často snažia žiť v manželstve ako slobodné osoby s myšlienkou, že môžu získať to, na čom im záleží, napriek tomu, že sa do vzťahu nevložia. Výsledkom toho je, že sa druhý partner cíti využívaný alebo má pocit, že sa jeho myšlienky a pocity nedoceňujú.

Štruktúra manželstva je v základe „antisebecká“. Manželstvo odhaľuje naše slabosti a zlyhania pred druhou osobou. Určuje nám hranice pre naše dobro. Oberá nás o pocit, že sa všetko točí okolo nás. A nehovoriac o tom, že nás môže zraňovať náš vlastný egocentrizmus.

Jeden pár, ktorý poznám, musel riešiť takýto problém. Keď ich deti boli na základnej a strednej škole, manžel sa nesmierne trápil, keď prišiel večer domov. Vždy sníval o tom, že keď príde z práce, jeho manželka a deti pribehnú ku dverám, aby ho pozdravili, posadajú si v kuchyni a budú sa rozprávať o tom, čo on cez deň zažil. V skutočnosti bol každý šťastný, že ho vidí, nikto však kvôli tomu k dverám neutekal. Deti si sadli a povedali: „Ahoj, oco.“ A čokoľvek sa dialo od chvíle, keď prekročil dvere domu, nič ich nevyrušilo, keď hovoril o tom, čo cez deň prežil. Musel sa veľmi snažiť, aby ich neobviňoval a nestiahol sa od nich, až sa napokon vzdal svojich nerealistických snov.

Tu je pár nápadov, ktoré pomôžu stanoviť hranice vašej sebeckosti:

- Požiadajte svojho partnera, aby vám dal vedieť, keď bude cítiť, že nevidíte veci rovnako, alebo keď bude mať pocit, že musí neustále vidieť skutočnosť vašimi očami.
- Naučte sa, ako sa zbavovať požiadavky byť dokonalým alebo výnimočným. Namiesto toho prijmite to, že ste milovaní takí, akí ste, a to bez príkras.
- Povedzte „nie“ nutkaniu byť „dobrým“ a naučte sa odpúšťať a žialiť. Odpustenie a žiaľ vám pomôžu prijímať to, kým v skutočnosti ste a kto je váš partner.

Odsudzovanie

Mnohí manželia zápasia s posudzovaním., kritizovaním a zavrhováním druhých. Ťažko prijímajú rozdiely drahých a nazerajú na tieto rozdiely ako na čiernobiele. Častokrát nesprávne chápu skutky ktoré vyplývajú z potreby byť milovaný a prijímaný - nenávidia hriech aj hriešnika.

Nič nezabíja lásku v manželstve viac ako odsudzovanie. Keď žijete so sudcom, vždy ste na súde. Súdený partner žije v strachu, kráča po špičkách, aby predišiel blížiacemu sa hnevu. Láska nemôže rásť v atmosfére strachu: „V láske nieto strachu... lebo strach býva pred trestom.“ (1Jn 4,18) Partnerova láska môže rásť iba vtedy, ak pozná dôsledky svojich skutkov. Toto je láskyplná disciplína rastu. Strach z trestu je však veľmi rôznorodý. Samotná duša a charakter môžu byť súdené a odsúdené a napokon vyvrhnuté zo vzťahu.

Ak hráte vo svojom manželstve rolu sudcu, nasledujúce úlohy vám môžu pomôcť dostať sa z tohto postavenia:

- Požiadajte o spätnú väzbu na to, ako váš postoj zraňuje tých, ktorých milujete. Odsudzujúci ľudia sú často prekvapení z toho, ako dokážu zraňovať.
- Uvedomte si svoje vlastné „útočné“ svedomie. Väčšina súdiacich typov má veľmi prísneho vnútorného sudcu, ktorý ich trestá. Naučte sa prijímať útechu a odpustenie od Boha a od druhých za vaše vlastné zlyhania. To vám pomôže obmäkčiť vaše svedomie.
- Súciťte s chybami drahých. Pamätajte na to, že bez Božej pomoci sme všetci stratení.

Už spomenuté charakterové problémy môžu byť hlavným zdrojom odstupu a disharmónie v manželstve. Ak sa predsa vyskytujú aj u vás, stanovte im hranice a zverte ich do Božích rúk. Vaša láska tak bude rásť.

HRANICE NAŠIM SNAHÁM O OVLÁDANIE

Zo všetkých hľadísk, z ktorých si musíme určiť hranice, je pravdepodobne najkritickejšou tendencia ovládať svojho partnera. Už od dôb Adama a Evy máme tendenciu navzájom si riadiť a usmerňovať životy. Stratégie, manipulácie a taktiky ktoré manželia používajú nato, aby zmenili svojich partnerov, sú nekonečné. A ak existuje nejaký spoľahlivý spôsob, ako zničiť dôveru a lásku, určite je ním ovládanie. Našu lásku musíme dávať slobodne. Nemôžem povedať: „Budem ťa milovať, keď urobíš toto alebo tamto.“ Ako učí Biblia: „Kristus nás oslobodil, aby sme boli slobodní. Stojte teda a nedajte sa znova zapriať do jarma otroctva.“ (G 5,1) Keď cítime ovládanie, vytráca sa pocit slobody a láska je v ohrození.

Ak existuje nejaký spoľahlivý spôsob, ako zničiť dôveru a lásku, určite je ním ovládanie.

Ovládanie druhých je antitézou k existencii hraníc v manželstve. Hranice menia ovládanie druhých na sebaovládanie (G 5,23). Hranice chránia slobodu jedného partnera bez toho, aby mu dali priestor na nezodpovednosť.

Ako určite, či sa niekto snaží ovládať? Tu je niekoľko indikátorov:

- Nerešpektuje sa „nie“ toho druhého. Manžel sa bude snažiť niekoľkokrát zmeniť rozhodnutie svojej manželky a bude ignorovať jej pocity.
- Trestá Sa „nesprávna“ voľba. Keď si manžel vyberie niečo, čo sa nepáči manželke, manželka bude predstierať únavu, bude sa správať ako obeť alebo bude svojho manžela obviňovať z toho, že ju dosť nemiluje alebo nie je dosť starostlivý.
- Sloboda sa necení. Manžel sa bude viac zaujímať o to, aby manželka urobila „správne“ rozhodnutie, než o jej slobodnú, úprimnú voľbu.

- Prítomné sú zlé dôsledky ovládania. Manželka., ktorá je pod kontrolou., bude nahnevaná, bude konať v afekte alebo bude pripravovať odplatu.

Boh je jediný kto by mohol oprávnenne ovládať naše rozhodnutia, a predsa tak nerobí. Dáva nám slobodu voľby a žiali, keď naše voľby vedú ku skaze: „Jeruzalem, Jeruzalem, ktorý vraždíš prorokov a ka-meňuješ tých, čo boli k tebe poslaní! Koľko rás som chcel zhromaždiť tvoje deti, ako sliepka zhromažďuje svoje kuriatka pod krídla, ale nechceli ste!“ (Mt 23,37) Boh si tak vysoko cení našu slobodu, že nás nenúti robiť ani to, čo by nám prospelo. Chápe, že sa nikdy nenaučíme milovať Ho ani reagovať na Neho bez tejto vzácnej slobody.

V tejto časti opíšeme spôsoby, ktorými sa snažíme ovládať svojich partnerov, a taktiež vám pomôžeme určiť hranice týmto nezdravým tendenciám.

OVLÁDANIE NA MNOHORAKÝ SPÔSOB

Connor mal *déja vu*. Toľkokrát sa už takto hádal so Stacy, že by vedel takmer predpovedať, čo kedy povie. Ako zvyčajne sa to začalo maličkosťou. Connor neochotne súhlasil, že pôjde so Stacy do opery. Nemal rád operu, ale ona naliehala. Connor si v mysli vytvoril malú svetelnú tabuľu. Na nej mal zapísaný termín opery ako bod, ktorý vyváži iné podujatie, na ktoré chcel ísť zase on.

Nejaký priateľ ponúkol Connorovi lístky na bejzbalový zápas a on sa nevedel dočkať, kedy tam spolu so Stacy pôjdu. Stacy mu však pripomenula, že v ten deň príde jej matka na dlho pripravovanú návštevu. Connor zas pripomenul Stacy jeho sebaobetovanie pri návšteve opery. Stacy si stála pevne na svojom. Potom Connor vybuchol a povedal: „Takto sa mi odplácaš za všetko, čo pre teba robím?! Ako môžeš byť taká nevďačná?!“

V tej chvíli sa Stacy rozplakala aj napriek tomu, že už veľakrát zažila tieto jeho záchvaty zúrivosti. Fňukala: „Prečo si si ma vôbec bral, keď ma chceš takto veľmi zraňovať?“ A vybehla po schodoch do izby.

Náhle pocítil vinu za to, ako ju zranil, a šiel za ňou hore. Nakoniec ju utíšil a sľúbil jej, že bude doma, keď k nim príde jej matka. Aj Connor, aj Stacy sa snažili obrať toho druhého o slobodu, čo je podstatou ovládania. Connor sa síce stále cítil namrzený, jeho vina to však nateraz prevážila. Connorov výbuch bol agresívnym spôsobom, ako chcel zastrašiť Stacy, aby zmenila svoj názor, a spôsob, ako ju chcel potrestať za to, že medzi nimi nedodržala vyrovnaný stav. Naopak plač zo strany Stacy bol nepriamy spôsob, ako potrestať Connora za jeho hnev, a zároveň spôsob, ako ho prinútiť zmeniť svoj názor. Ani jeden z nich si necenil slobodné rozhodnutie toho druhého.

Pozrime sa na niektoré spôsoby, akými sa páry, podobne ako Connor a Stacy, snažia jeden druhého ovládať.

Vina

Signály o vine majú za cieľ prinútiť partnera, aby cítil zodpovednosť za naše blaho. Inými slovami, vytváraním dojmu, že nás sloboda nášho partnera zraňuje, sa snažíme ňoho vyvolať pocit viny. Preto keď si zvolí niečo iné ako my, tak nás nemiluje. Výroky ako „Ak ma naozaj miluješ“ alebo „Ako môžeš byť taký sebecký?“, tiež mlčanie dotknutých tlmočia toto poslanstvo. Stacyin výbuch ilustruje takéto poslanstvo viny.

Hnev

Keď jeden z manželov chce niečo, čo ten druhý nechce, často sa stáva, že sa sklamaný partner nahnevá. Hnev je našim základným protestom proti skutočnosti, že nie sme bohmi a že nemôžeme ovládať skutočnosť. Hnev môže byť priamy ako v prípade Connorovho hnevu. Môže byť skrytý, ako je tomu pri pasívno-agresívnych reakciách alebo sarkastických poznámkach. Môže mať aj formu hrozieb odvety. V krajných prípadoch môže byť aj nebezpečný (napríklad domáce násilie).

Sústavné útoky na hranice jedného z manželov

Jeden povie „nie“ a druhý sa neustále snaží zmeniť rozhodnutie toho prvého. Ako húževnatý podomový predavač bude sa tento partner hádať; prehovárať a prosiť; až kým sa ten druhý nezlomí. Ako dieťa; ktoré sa naučilo žiadať dovtedy; až kým nepočuje žiadanú odpoveď; aj títo partneri odmietajú žiť s hranicami tých druhých.

Odmietnutie lásky

Odmietnutie lásky môže byť najsilnejším zo všetkých spôsobov, ktorými sa snažíme ovládať. Keď nesúhlasí jeden z manželov, ten druhý sa citovo vzdiali, až kým partner nezmení názor na taký ktorý by tomu druhému vyhovoval. Toto odmietnutie je také silné preto, lebo nás Boh stvoril tak, že potrebujeme lásku a blízkosť ako zdroj života. Keď nám ich niekto zoberie, berie nám vlastne zmysel života. Vyvíja to na nás extrémny tlak, aby sme urobili čokoľvek, len aby sme sa priblížili tomu, koho milujeme.

PODRIADENIE SA HRANICIAM, KTORÉ STE SI STANOVILI

Partner, ktorý skutočne miluje svojho partnera a chce, aby tento duchovne rástol, si určite uvedomí, že sa musí vzdať tendencie ovládať ho. Bude ochotný zanechať tieto stratégie v prospech poskytnutia slobody a lásky. Tu je niekoľko spôsobov, ktorými môžete určiť hranice svojej snahe ovládať.

Uvedomte si cenu za ovládanie druhého

Cenou za ovládanie druhého je to, že síce môžete získať jeho vonkajší súhlas, ale strácate jeho srdce. Vina, hnev, útoky a odmietnutie potláčajú slobodu a lásku. Partner s vami síce navonok súhlasí, ale bude často nahnevaný alebo nebude prejavovať svoje city. Stanovte si hranice svojej túžby ovládať druhého. Lásku si predsa ceníte viac.

Hovorte so svojim partnerom o tom, ako na neho vplýva vaše ovládanie

Keďže manželstvo je vo svojom jadre zväzkom vcítienia sa do toho druhého, pocity vášho partnera sú pre vás dôležité. Keď dá ovládaný partner ovládajúcemu partnerovi najavo, že ho jeho snahy zraňujú, často sa stáva, že ovládajúci partner cíti ľútosť za spôsobenú bolesť a je schopný lepšie sa s týmto problémom vyrovnáť.

Prežite svoju vlastnú bezmocnosť, aby ste zmenili svojho partnera

Bez ohľadu na to, ako by ste chceli veriť tomu druhému, váš partner nezmení svoje rozhodnutia, názory alebo pocity, kým na to nie je pripravený. Možno si musíte uvedomiť, že žijete s niekým, koho nemôžete „prinútiť“ urobiť tú správnu vec. Táto bezmocnosť je často veľmi bolestným pocitom. Rôzne sofistikované spôsoby ovládania môžu vytvoriť mylnú predstavu, že nad našim partnerom máme moc, ktorú nemáme. Prijatie bezmocnosti bolí, ale taká je realita.

Naučte sa žiaľ

Žiaľ nám pomáha prijímať pravdu a neriešiť veci, ktoré nemôžeme zmeniť alebo mať. Keď dáte svojmu partnerovi slobodu, často pocítite stratu a smútok z toho, že strácate to, po čom ste z jeho strany túžili. Chvíle, kedy dovolíte, aby ste pocítili tento žiaľ, vás oslobodia, aby ste prijali realitu a našli nové spôsoby, ako žiť vo svojom manželstve.

Závislosť od partnera

Ak je váš partner jedinou osobou, ktorá môže naplniť vaše potreby, je veľmi pravdepodobné, že sa ho budete snažiť ovládať. Snažte sa vo svojom partnerovi nájsť zdroj lásky, uznania, pravdy a odpustenia, avšak neobmedzujte sa len na neho. Možno máte napríklad potrebu uznania za veci, ktoré sa vám podarili. Neočakávajte však, že to bude

iba váš partner, kto vás bude oslavovať. Nech sú zdrojom naplnenia tejto vašej potreby aj vaši priatelia. Keď máte viac miest, kde môžu byť vaše potreby naplnené, bude mať aj váš partner viac slobody.

Každý z vás nech je samostatná osobnosť

Niekedy jeden z manželov definuje sám seba pomocou svojho partnera a nie je samostatnou osobnosťou. Keď s ním potom partner nesúhlasí alebo sa rozhodne inak, berie to ako útok proti sebe. Manžel sa napríklad pre niečo nahnevá na svoju manželku. Ona má pocit, že ju nenávidí, a bráni sa. Jej neschopnosť byť nezávislou od manželových pocitov sa stáva problémom. Čím viac vás definujú vaše hranice, tým viac budete cítiť, že partnerove pocity a rozhodnutia sa viac dotýkajú jeho ako vás. Toto vás oslobodzuje k tomu, aby ste mu dovolili byť slobodným.

***Ceňte si slobodu svojho partnera tak, ako chcete,
aby si on cenil vašu***

Ježišovo zlaté pravidlo, že máme robiť druhým tak, ako by sme chceli, aby oni robili nám (Mt 7,12), je základom toho, ako sa majú manželia správať jeden k druhému. Spomeňte si, ako ste sa naposledy cítili, keď niekto na vás zaútočil pre vašu slobodu voľby, a preto majte súcit s voľbami svojho partnera.

Stanovte svojmu partnerovi hranice a nesnažte sa ho ovládať

Často manželka diktuje pravidlá, pretože nie je schopná povedať „nie“ alebo sa pri svojom manželovi necíti slobodná. Môže sa obávať reakcií svojho partnera a môže mať pocit, že sa nemôže brániť. Ovládanie sa stáva náhradou za stanovenie hraníc sebaovládania naproti svojmu manželovi. Hneď ako stanovíte vhodné obmedzenia, môžete sa cítiť bezpečne a môžete sa vzdať ovládania svojho partnera.

Je zjavné, že manželstvo má viac ovládať Boh a Jeho princípy, ako máte vy ovládať svojho partnera a on vás. Keď sa zrieknete ovládania svojho partnera, dokážete ho lepšie milovať, viac brániť svoju vlastnú slobodu a vytvárať prostredie pre rast vás oboch.

V ďalšej kapitole si ukážeme, aké je pre vás dôležité, aby ste boli samostatnými osobnosťami. Paradoxom je, že len vtedy, keď nájdete samého seba, máte šancu stať sa jedno so svojím partnerom.

Časť II.

Budovanie hraníc v manželstve

Kapitola štvrtá

POTREBNÍ SÚ DVAJA, ABY SA STALI JEDNÝM

Jednota. Z tohto slova sa rodí romantika. Snívajú o nej páry pri svojom prvom stretnutí. Počúvajte rozprávanie priateľky, ktorá mala pocit, že konečne našla toho „pravého“. Sledujte starý film a uvidíte herca a herečku v hlavných úlohách, ako si uprene hľadajú do očí s mylnou predstavou úplnej jednoty.

Táto jednota vlastne vôbec nie je mylnou predstavou. Je to jasný Boží plán pre manželstvo. Je to biblický opis manželstva. Od počiatku sa Boh v rajskej záhrade rozhodol, že „nie je dobré človeku byť osamote“ a spojil muža a ženu, aby ustanovil túto jednotu, ktorú každý hľadá (1M 2,18). A Ježiš nám povedal: „Preto muž opustí svojho otca i maticu a pripojí sa k svojej manželke a dvaja budú jedno telo. Takže potom už nie sú dvaja, ale jedno telo.“ (Mk 10, 7-8) Takže filmy majú nakoniec pravdu - jednota je skutočnosťou.

Filmy však už neukazujú, čo treba urobiť nato, aby ste ju získali! Väčšina ľudí už zažila počiatočnú predstavu jednoty. V prvom štádiu zamilovania sa pár vzdáva všetkých vnútorných hraníc a cíti euforický pocit vzájomného splynutia. Tí dvaja hovoria: „On je všetko, o čom

som snívala“ a „Onaje božská!". A ešte: „Tak dokonale sa k sebe hodíme!“ V tomto počiatočnom štádiu vzťahu môže pár zažiť úžasný pocit jednoty, po ktorej túži. Tieto zážitky však nie sú skutočnou jednotou. Sú iba akosi jej predzvesťou. Jednota sa buduje dlho počas toho, ako sa vzťah rozvíja a ako sa dvaja stávajú jedným.

Túto časť nám filmy neukazujú - časť, kde sa počiatočná eufória stráca, jednota mizne a pár zažíva sklamanie. Chce poznať odpoveď na otázku: „Čo sa nevydarilo? Zobral som si nesprávnu osobu?“ V tomto bode sa viac ako polovica párov vzdáva a rozchádza sa. Myslia si, že im to pôjde lepšie s niekým iným. Ale neuvedomujú si, že liek nájdú pravdepodobne vo svojom vlastnom raste, a nie v nájdení nového partnera. Nový vzťah si bude vyžadovať tie isté bolesti rastu, ktorým sa teraz vyhýbajú, či už ako jednotlivci, alebo ako pár.

V tejto kapitole budeme hovoriť o tom, že každý manželský pár potrebuje rásť. Najprv sa pozrieme na nevyhnutný predpoklad toho, aby sa „dvaja stali jedným“. Nato, aby sa „dvaja stali jedným“, musíme mať na začiatku dvoch. Dvoch samostatných jednotlivcov. Čo to znamená? A čo to má spoločné s hranicami?

„Dvojitosť“

Podmienkou jednoty sú *dvaja úplní ľudia*. Biblia definuje úplnú osobu ako zrelú osobu. Úplná osoba je schopná robiť všetko, čo si vyžadujú život a vzťahy dospelých: dokáže lásku dávať i prijímať, byť nezávislou a sebestačnou, poctivo naplňovať hodnoty, byť zodpovednou, mať sebadôveru, zvládať problémy a zlyhania, využívať svoje talenty a mať radosť zo života. Ak sa vezmú dvaja ľudia, ktorí sú úplní, aj jednota, ktorú vytvoria, bude úplná. Do akej miery je jeden z nich nezrelý, do tej miery bude pod náporom tejto neúplnosti trpieť ich jednota. Túžba neúplného partnera po úplnosti bude dostávať prednosť pred tým, čo dokáže dať do vzťahu, a tento vzťah bude trpieť.

Takže, ak vstupujete do manželstva s očakávaním, že vás manželstvo dobuduje ako osobnosti, vaše manželstvo zlyhá. Manželstvo nemá byť miestom, kde niekto dozrieva na úplnú osobu. Je to miesto pre zreých jedincov, aby sa spojili a budovali „my“, ktoré je väčšie a lepšie ako ktorékoľvek z ich „ja“. Ako hovorí Frederick Buechner v knihe *Hvízdanie v tme (Whistling in the Dark)*: „Manželstvo vytvorené v nebi je také, v ktorom sa muž a žena ako jednotlivci stanú bohatšími, než by sa im pravdepodobne podarilo každému z nich osamote.“

Manželstvo nemá byť miestom, kde niekto dozrieva na úplnú osobu.

Manželstvo je zmluvný vzťah dospelých, a preto by sme sa oň nemali snažiť bez prítomnosti dvoch dospelých. Aby manželstvo fungovalo, musia mať dvaja samostatní jednotlivci isté charakterové črty dospelosti. Nikomu sa ešte nepodarilo dozrieť k dospelosti tak, že by bol vopred pripravený na všetko, čo si to od neho bude vyžadovať. Dobrá správa je, že do dospelosti alebo úplnosti môžete rásť. Spolu s vašim osobným rastom rastie aj váš vzťah. Skôr ako sa pozrieme na požiadavky dospelosti, radi by sme spomenuli ešte jednu dôležitú myšlienku o tom, ako sa dvaja stávajú jedným.

NAPŔŇANIE VERZUS DOPLŇANIE JEDEN DRUHÉHO

Ako sme už spomenuli, manželstvo nebolo vytvorené na naplnenie jednotlivca. Bolo vytvorené pre dvoch úplných ľudí, ktorí do neho vstupujú, vytvárajú niečo odlišné a dávajú do toho kus seba. Nebolo vytvorené na to, aby z vás spravilo úplnú osobu, ale aby dalo vašej celosti nový rozmer.

Mnohí ľudia však vidia manželstvo ako skratku k vybudovaniu svojej celistvosti alebo zrelosti. Nesobášia sa preto, že sú silní, ale preto, že sú slabí. Berú si niekoho, aby si vynahradili to, čo sami nemajú. Sobášia sa kvôli svojej neúplnosti, a tak oslabujú možnosť jednoty.

Možno ste už počuli manželov hovoriť: „Navzájom sa dobre dopĺňame.“ Môže to byť dobré., ak je on dobrý v podnikaní a ona je dobrá v budovaní pohodlného domova alebo naopak. Nie je to však dobré, ak to znamená, že by sama bez neho nevedela prežiť v reálnom svete práce a obchodu. Ak je to tak, zobrala si „chlebobarcu“ alebo niekoho, kto sa o ňu postará pri jej detinskej odkázanosti na neho. A on si zase zobral „maticu“, ktorá vytvorí domov, ktorý by on pre seba nedokázal vybudovať, keďže celý deň pracuje.

Rozhodujúcim prvkom pri tom, keď sa dvaja stávajú jedným, je ten, že títo dvaja ľudia musia byť úplní v sebe. Musia byť dospelí skôr, ako sa vezmú.

Táto myšlienka je taká dôležitá, že ju zopakujem ešte raz: Rozhodujúcim prvkom pri tom, keď sa dvaja stávajú jedným, je ten, že títo dvaja ľudia musia byť úplní v sebe. Musia byť dospelí skôr, ako sa vezmú. Neznamená to, že manžel a manželka vlastnia len tie isté talenty a schopnosti alebo majú dokonca ten istý vkus. Znamená to, že vedia, ako funguje zrelý človek v kľúčových oblastiach individuálnosti.

Možno, že manžel nemá manželkinho podnikavého ducha. Možno, že ona nemá jeho tvorivosť alebo sa na večierku nevie správať dosť uvoľnene. Toto nemáme na mysli. Tieto vlastnosti ich vzájomne skôr *doplňajú*, a nie *naplňajú*.

Doplňanie znamená prinášanie rôznych pohľadov, talentov, schopností, skúseností a iných darov do vzťahu a vytváranie partnerstva. Moji známi vedú rodinný podnik. Manžel je dobrý v riadení, zatiaľ čo jeho manželke ide dobre predaj. Iný pár sa môže navzájom doplňať vo finančnom manažmente a v schopnosti, ako zarábať peniaze. Jeden môže byť dobrý v tom, že rýchlo odhalí problémy nových projektov, zatiaľ čo inému sa darí v hľadaní nových

projektov. Všetky tieto aspekty však pomáhajú páru pracovať spoločne ako tímu.

Napĺňanie znamená *kompenzovanie osobnej nezrelosti*. Je to snaha použiť druhú osobu na vyrovnanie nerovnováhy charakteru, a to nikdy nefunguje. Každá osoba je sama zodpovedná za rozvoj týchto charakterových nezrovnalostí a za to, aby priniesla celé, vyrovnané „ja“ do daného vzťahu.

Oblasti úplnosti, ktoré manželstvo nedokáže poskytnúť

Ako sme už povedali, ľudia sa častokrát sobášia preto, aby si kompenzovali to, čo im samým po charakterovej stránke chýba. Toto je často v pozadí skúsenosti „zamilovania sa až po uši“. Nieкто, kto je po istej stránke neúplný, stretne niekoho, kto je po tej stránke silný, a cíti opojnú „plnosť“. Uveďme si príklad:

Amanda bola na pracovnom večierku a obzerala sa naokolo. A vtedy sa to stalo. Uvidela ho na druhej strane miestnosti. Bol uhladený, silný a asertívny. Jeho sebavedomie bolo zjavné už pri prvom pohľade, ako sa rozprával s druhými a ako sa pohyboval medzi ľuďmi. Cítila, ako ju to priťahuje, keď videla, ako je pánom situácie.

Pretlačila sa do kruhu ľudí okolo Erika a dala sa predstaviť. Erik prebral iniciatívu v rozhovore a každý okolo neho sa dobre bavil. Jeho prvotná príťažlivosť sa ešte znásobila a do konca večierku mala Amanda pocit „totálneho okúzlenia“. Erik akoby mal všetko pod kontrolou. Akého len našla princa!

Začali spolu chodiť a jej počiatočný pocit sa ukázal ako správny. Bol uhladený, silný a asertívny. Niekedy sa jej zdalo, že bol príliš dominantný a nepočúval to, čo chcela povedať. Ich „láska“ však bola silná a to, že ho potrebovala, bolo silnejšie ako jej schopnosť vidieť vážnosť vznikajúceho problému.

Čoskoro sa zobrali a to, čo najprv Amandu k Erikovi priťahovalo, sa stalo jej najhoršou nočnou morou. V skutočnosti bol viac než silný a asertívny. Bol tvrdý a arogantný. Čoraz viac cítila., že si ju nevšíma, a čím ďalej, tým menej zavážilo jej slovo v tom, čo sa dialo. O pár mesiacov neskôr prišli do poradne.

Ona sa sťažovala, že sa k nej správa arogantne. On sa sťažoval na to, že ona vždy len potichu trpí a hnevá sa. Ozajstný problém však spočíval v tom, že obaja zistili, že ich neúplnosť sa nejako „naplnila“ v tom druhom, a obaja čoskoro pochopili, aké problémy sa spájajú s týmto zradným riešením.

Amanda bola príťažlivá, milujúca a spoločenská osoba, ktorá chcela vždy pomôcť druhým. Každý ju mal rád. Mala však jednu slabosť. Nebola dosť asertívna. Druhým ľuďom sa radšej prispôsobila, než by sa s nimi konfrontovala. Nedokázala obhájiť samu seba a ani to, čo potrebovala a chcela. Potrebovala byť asertívnejšou. To bola oblasť jej neúplnosti. Vyrástla v rodine panovačného otca, preto sa u nej nerozvinula schopnosť oponovať druhým. Zúfalo potrebovala túto svoju stránku doplniť. A namiesto toho., aby ju rozvinula v sebe, našla ju v Erikovi. Preto sa cítila taká „naplnená“, keď videla jeho silu. Problém spočíval v tom, že nemala dosť sily nato, aby mu dokázala oponovať, a dovolila mu potláčať jej osobnosť. Začala ho neznášať.

Erik bol jej opakom. Ústretovosť naproti druhým, citlivosť a schopnosť prijať pocit bezmocnosti boli prísady, ktoré jeho osobnosti chýbali. Obával sa, že sa v ňom tieto vlastnosti objavia a vždy sa ovládal, aby sa im ubránil. Keďže sú to však potrebné stránky úplnej osobnosti, tiež ich túžil zažiť. A našiel ich v Amande. Jej „láskavý duch“ a schopnosť ustúpiť tomu, čo potrebovali alebo chceli iní, boli tým, čo považoval za také príťažlivé - až kým Amanda neprestala byť láskavá a začala ho neznášať za to, že chcel tak veľa. On a rovnako aj ona za-

čali nenávidieť to, čo ich pôvodne príťahovalo, pretože s touto časťou svojej neúplnosti neboli vyrovnaní.

Ani Amanda, ani Erik neboli úplnou Jednotkou“, úplnou osobnosťou. Pokúsili sa vyriešiť svoju neúplnosť spojením s niekým, kto mal to, čo oni nemali. A to má vždy opačný účinok. Vybojovali v tom druhom to, s čím sa nevedeli zmieriť vo svojom vnútri. To je jeden z dôvodov, prečo Biblia tak často hovorí o úplnosti ako o zrelosti (Jk 1,4).

Najprv museli pracovať na tom, aby sa stali dvomi, ktorí by potom mohli vytvoriť jednotu založenú na skutočnej intimite dvoch ľudí, a nie na falošnom pociť zaručky, ktorú poskytuje ten druhý. Erik musel rásť a čeliť svojej sebeckosti, svojej neschopnosti počúvať a rešpektovať niekoho iného. Čelil tiež svojim obavám z prispôbenia sa a z toho, že bude ovládaný. Amanda sa musela naučiť byť asertívnejšou, vedieť sa za seba postaviť a necítiť sa zle pri konflikte, ktorý vznikol, keď sa ozvala. Musela vyrásť z malého dievčatka, ktoré potrebovalo otcov súhlas, na zrelého dospelého človeka, ktorý dokáže zvládnuť pocity svojho partnera, ktorého nahnevala.

Musíte sa stať úplným jedincom, aby ste mohli prežívať ozajstnú jednotu so svojím partnerom.

Erik a Amanda sú dôkazom toho, že pri raste neexistuje žiadna skratka. Nemôžete poskočiť k zrelosti tým, že sa k nej „priženíte“. Musíte sa stať úplným jedincom, aby ste mohli prežívať ozajstnú jednotu so svojím partnerom. Presvedčte sa o tom, že chápete rozdiel medzi vzájomným naplňaním a vzájomným doplňaním. Erik bol podnikateľským esom, akým by Amanda nikdy nebola. Ona bola organizátorkou a projektovým manažérom, akým by on nikdy nebol. Bol tvorivý a podnikavý. Ona bola systematická. Mali dary, ktoré fungovali dobre pri vytváraní tímu. Dobre sa doplňali.

Základné požiadavky na ľudský charakter však nie sú doplnkami. Sú základom toho., aby sme boli úplnou osobnosťou. Tu je zoznam schopností, ktoré musia mať obaja partneri a ktoré si nemôžu navzájom „požičiavať“. Sú to:

- schopnosť citového prepojenia;
- schopnosť byť prístupný a vedieť zdieľať svoje city,
- mať primeraný zmysel pre moc a asertivitu,
- schopnosť povedať „nie“,
- schopnosť preberať iniciatívu a vedenie,
- mať aspoň minimálny pojem o organizovaní,
- schopnosť byť pravdivým, nie však dokonalým,
- schopnosť prijímať nedokonalosti a odpustenie,
- schopnosť žiaľiť,
- schopnosť myslieť sám za seba a vyjadrovať svoje názory,
- schopnosť učiť sa a rásť,
- schopnosť riskovať,
- schopnosť chopiť sa svojich talentov a používať ich,
- mať zodpovednosť a dotiahnuť veci do konca,
- schopnosť byť slobodný a nie ovládaný vonkajšími alebo vnútornými faktormi,
- schopnosť prijímať sexualitu,
- schopnosť pestovať duchovný život,
- mať zmysel pre morálku,
- schopnosť viesť intelektuálny život.

Tieto ľudské schopnosti má každý, hoci nie každý je schopný ich vyjadriť. Uistite sa, že obaja rozvíjate tieto duchovné a ľudské vlastnosti na sebe. Ak áno, potom sa každý z vás stane úplnou osobnosťou a obaja sa môžete stať jedným.

Ako však teraz postupovať pri rozvoji týchto vlastností? Ako sa môžete stať úplnou, zrelou a celistvou osobnosťou? Aké konkrétne sú tieto požiadavky dospelosti?

DOSPELÍ NESÚ ZODPOVEDNOSŤ ZA SVOJE DARY

V prvej kapitole sme sa rozprávali o dôležitosti preberania zodpovednosti za isté aspekty našej duše, za dary, ktoré ležia vo vnútri našich hraníc. Pamätáte si na ten zoznam? Tu ho máme opäť:

- pocity,
- postoje,
- spôsoby,
- rozhodnutia,
- hranice,
- túžby,
- myšlienky,
- hodnoty,
- talenty,
- láska,

Hovorili sme o dôležitosti toho, aby si ľudia uvedomili, že tieto dary vlastnia a že za ne musia prebrať zodpovednosť. Hovorili sme o tom, čo sa deje, keď to nerobia. Keď chýba vlastník, vina sa presúva na niekoho iného a k riešeniu problému nedochádza.

Preto prvou požiadavkou dospelých alebo úplných osobností je, že preberajú zodpovednosť za všetky poklady svojej duše. Ak to neurobia, ich manželstvo bude stagnovať, budú sa zriekať istých aspektov svojho života, budú viniť druhých alebo od nich budú žiadať, aby to opravili alebo vykompenzovali. Ak napríklad manželka nepreberie zodpovednosť za to, ako sa cíti, keď je nešťastná, obviní z toho svojho partnera. Jej podobu nezodpovednosti prekladáme asi takto: „Ak sa cítim zle, ty robíš niečo zle. Mal by si robiť niečo iné.“ Koľko rozvodov a koľko nešťastia sa prihodí z dôvodu, že jeden z partnerov potrebuje toho druhého nato, aby bol šťastný a úplný?

Ako tomu predísť? Po prvé tým, že každý z partnerov vlastní svoje poklady, o ktorých sme hovorili v prvej kapitole. A po druhé tým, že každý vyžaduje to isté od svojho partnera. A o tom budeme hovoriť teraz.

POŽADOVANIE ZODPOVEDNOSTI

Pamätáte si pojem *vzájomná závislosť*, ktorý bol v osemdesiatych rokoch minulého storočia módnym slovom? *Vzájomná závislosť* nesie v podstate zodpovednosť za problémy inej osoby a nevyžaduje., aby niesla zodpovednosť za svoje vlastné problémy. Prečo to spomínáme v časti, ktorá je o tom, ako sa stať úplnou osobou? Pretože zrelý, úplný dospelý človek nielen že preberá zodpovednosť za seba, ale to isté aj vyžaduje od ľudí, ktorých miluje. Závislosť od druhých a nevyžadovanie zodpovednosti od druhých sú prejavom toho., že človek sám zodpovedný nie je. Pozrime sa na príklad vzájomnej závislosti.

Zrelý, úplný dospelý človek nielen že preberá zodpovednosť za seba, ale to isté aj vyžaduje od ľudí, ktorých miluje.

Scooter sa dostal vo vzťahu k Maggie do slepej uličky. Prišiel ma (Dr. Clouda) navštíviť a úplne na začiatku sa sťažoval na seba samého. „Len sa mi nezdalo, že som ten správny typ manžela. Každú chvíľu Maggie sklamem a neviem, ako to zlepšiť.“ Nejakú chvíľu hovoril o tom, ako sa cíti vinným preto, akým je mizerným manželom.

Súcitil som s ním a potom som ho požiadal, aby mi porozprával o niektorých problémových oblastiach, v ktorých tak vážne zlyháva. Uviedol taký dlhý zoznam, že by som to nebol stačil vnímať, keby som si nepísal poznámky. Tu je aspoň pár príkladov:

1. Spôsobuje manželke sklamanie tým, že nezarába dosť peňazí, aby zaistil všetky jej potreby.
2. Príliš veľa pracuje a zarmucuje ju tým, že je tak veľa preč.
3. Zabúda robiť veci, ktoré sú pre ňu dôležité.
4. Ďalej spolupracuje s istou ženou, ktorá je zdrojom problémov.

Videl som, že nás čaká veľa práce, keď je taký nedbanlivý, že stále robí veci, ktoré ju dlhodobo zraňujú. Len si pomyslíte! Finančná

nezodpovednosť a nečinnosť. Opúšťanie. Zaochádza s ňou, akoby nebola dôležitá. Nesprávne použitá oddanosť. *Aký necitlivý* človek, pomyslel som si. Tak sme sa pustili do práce a ja som sa pýtal na každú z týchto situácií. Bol som ohromený tým, čo som zistil. Tu je realita:

1. Scooter nezarábala dosť peňazí na to, aby kúpil Maggie každé dva roky nové auto.
2. Aj keď pracoval doma, mal cez týždeň množstvo stretnutí, pre ktoré musel odchádzať z domu. Možno, že musel ísť do mesta na tri alebo štyri hodiny. Maggie sa možno cítila opustená.
3. Meggie dala Scootrovi dlhý zoznam vecí, ktoré mal urobiť, a on ich možno všetky nestíhal v časovom limite, ktorý mu určila.
4. Maggie sa nepáčila žena, s ktorou Scooter spolupracoval.

Táto žena urobila kus dobrej práce na jednom z nedokončených projektov, ale Maggie ju nemala rada a mala pocit, že je to pre Scootera dostatočný dôvod nato, aby túto ženu prepustil.

Scooter mal naozaj isté problémy. Jeho problém však nespočíval v tom, že bol zlým manželom, ale v tom, že boli s Meggie navzájom tak prepojení, že od nej nežiadal, aby prebrala zodpovednosť za svoje vlastné pocity a postoje. Musel sa naučiť, že nie je zodpovedný za to, aby vyhovel všetkým jej požiadavkám, a že je v poriadku, ak povie na niektoré z nich „nie“, a jej obvinenia si nebude pripúšťať.

Jej nerealistické finančné nároky stáli v ceste tomu, že nedokázala prebrať zodpovednosť za svoju závisť a nedostatok spokojnosti. Keď jej Scooter ustupoval, nežiadal od nej, aby sa zaoberala sama sebou a svojimi problémami.

Jeden z najväčších darov, ktoré si môžeme navzájom dať, je dar čestnosti a konfrontácie. Ako nám hovorí kniha Prísloví: „Údery milujúceho sú úprimné, ale bozky nenávidiaceho sú klamné.“ (Pr 27,8) Rastieme vtedy, keď nás niekto, kto nás miluje, „zraňuje“ tým, že nám

hovorí bolestivé pravdy, ktoré potrebujeme počuť. Požadovať od seba navzájom zodpovednosť tak, že si hovoríme pravdu a navzájom si neustupujeme nezrelosti toho druhého, to je naozaj dar.

DOSPELÍ SI CENIA OBDAROVANIA SVOJE A SVOJICH PARTNEROV

V úvodnom príbehu tejto knihy Stephanie zistila, ako sa vzdáľuje od svojho manžela Steva. Cítila, že jej manželstvo bolo viac pre neho ako pre nich alebo dokonca pre ňu. Stephanie si necenila svoje vlastné dary. Robila to, čo robí mnoho ľudí, a potom neskôr zistia, že sú nešťastní. Ignorovala svoje vlastné dary a necenila si ich vo svojom manželstve dosť na to, aby sa postarala o ich rozvoj.

Kým žila Stephanie „pre Steva“, ignorovala svoje pocity, svoje postoje a svoje talenty. Jej obdarovania vychádzali nazmar. Keďže však boli jej živou súčasťou, neustále prežívala pocit nespokojnosti so svojím životom. Nakoniec si ich musela začať ceniť, pretože boli v nej tým najlepším, čo mala.

Nemôžeme ignorovať aspekty našej duše, ktorú do nás vložil Boh. Skôr či neskôr si nás ich odmietanie nájde.

Rovnako si musíme ceniť poklady našich partnerov. Zrelí ľudia premýšľajú o budovaní, rozvíjaní a starostlivosti o dary ľudí, s ktorými rozvíjajú vzťah. Vždy premýšľajú o tom, ako sa ich milovaní majú, ako sa práve cítia a ako im môžu pomôcť rásť. Zrelí manželia a manželky priradujú veľkú hodnotu pocitom, myšlienkam a postojom svojich partnerov.

Zrelí ľudia premýšľajú o budovaní, rozvíjaní a starostlivosti o dary ľudí, s ktorými rozvíjajú vzťah.

Počas prestávky na stretnutí, na ktorom som nedávno bol, sa niekoľko mužov rozprávalo o svojich plánoch do blízkej budúcnosti. Jeden

muž požiadal iného o stretnutie počas raňajok, aby hovorili o potenciálnych investíciách. Ten druhý povedal: „Počkaj, zistím, čo si o tom myslí moja manželka a hneď sa vrátim.“ Ten prvý muž sa zjavne nahnevane spýtal: „Prečo sa s ňou musíš radiť? Nemôžeš sa rozhodnúť sám?“

Prvý muž si neuvedomil, že to nebolo preto, že sa jeho priateľ nevedel sám rozhodnúť. Bolo to preto, aby zistil, ako by jeho plány ovplyvnili jeho manželku. Najviac ho však naozaj zaujímalo to, čo si myslí. Chcel počuť jej názor na jeho plány. Skrátka si cenil jej dary. Boli pre neho dôležité. Neznamenal to, že bol závislý od svojej manželky a nevedel myslieť za seba. Vedel, čo si myslí. Názoru svojej manželky dal však takú vysokú hodnotu, že chcel bezpodmienečne poznať jej pohľad na vec.

Toto je naozaj dobrý prístup, ako zmýšľať o daroch duše svojho partnera. Boh vám dal vášho partnera, aby ste sa navzájom poznali a delili sa o svoje dary. Ceniť si poklady duše toho druhého znamená, že prijímate úžasný dar od Boha pre vás oboch. Tento proces oceňovania darov toho druhého je niečo, čo zreli ľudia robia a čo je súčasťou existencie integrálnej osobnosti. Zároveň to potvrdzuje samostatnosť a úplnosť tej druhej osoby. Dalo by sa to povedať aj takto: „Viem, že aj ty si osobnosť, a zaujíma ma, kto si.“

DOSPELÍ CHÁPU OBSAH SLOV „TY NIE SI JA“

Obsah slov „ty nie si ja“ je jedným z najdôležitejších aspektov hraníc. Nie sme vzájomným rozšírením. Namiesto toho sme každý jedinečnou osobnosťou. Všetci musíme prekonať základný egocentrizmus života, vrozený pocit, že sa svet točí iba okolo nás. Táto úloha obsahuje niekoľko častí.

Vidieť toho druhého ako osobu, nie ako svoje vlastníctvo

Prvou zložkou je schopnosť vidieť svojho partnera ako samostatnú osobu, odlišnú od vás, s jej vlastnými potrebami a pocitmi. Inými

slovami, váš partner neexistuje iba preto, aby vyhovel vašim potrebám. Malé dieťa má takýto pocit voči svojej mame. Má pocit, že každé jeho želanie by malo byť pre ňu rozkazom. Ani mu na um nezíde; že by jeho mama mohla mať nejaký život mimo neho alebo že sa jej pocity môžu týkať niečoho; čo nesúvisí s tým, čo ono práve potrebuje. Takýto prístup je prijateľný v prípade dieťaťa alebo batolaťa. V prípade dospelého partnera to môže zničiť vzťah.

Všetci musíme prekonať základný egocentrizmus života, vrodenný pocit, že sa svet točí okolo mňa.

Sally a Jim prišli za mnou s „konfliktami“. Tak to nazvali. Problém spočíval v tom, že ani jeden z nich nedokázal vidieť toho druhého ako samostatnú osobnosť. Keď chcela Sally hovoriť s Jimom, nebrala do úvahy; že má za sebou náročný deň; že je unavený a chce sa ísť vyspať. Jeho potrebu spánku si vysvetlila tak; že sa o ňu nezaujíma.

Podobne to bolo, keď chcel mať Jim niečo hotové a nedostal to ešte v ten isty deň. Nahneval sa. Otázka: „Kde je moja modrá košeľa?“ bola viac obžalobou ako otázkou. Nevedel pochopiť; že sa Sally v ten deň starala o tisíc iných vecí a nedostala sa k tomu, čo potreboval.

Vždy, keď hľadáme na druhých len v súvislosti s tým, ako nás ovplyvňujú, máme veľký problém.

Vždy, keď hľadáme na druhých len v súvislosti s tým, ako nás ovplyvňujú; máme veľký problém. To je sebecko. Obmedzujeme iných na objekty našich potrieb a nechápeme ich ako skutočných ľudí. Ak nedokážeme vidieť ľudí, akí naozaj sú; láska strokotáva.

Tolerovať skúsenosť tých druhých

Druhý spôsob, ktorým uznávame jedinečnú osobnosť ľudí, je tolerovanie ich skúseností. Musíme odložiť našu skúsenosť bokom a prijať skúsenosť toho druhého. Musíme pochopiť skúsenosť druhého, stotožniť sa s ňou a cítiť sa do druhého. Schopnosť, ktorá k tomu vedie, sa nazýva empatia. Empatia je základom blízkosti.

Ak ťa nedokážem tolerovať ako človeka, potom s tebou nemôžem súcítiť. Vždy budem premietat' tvoju skúsenosť na seba. Alebo budem reagovať na tvoje pocity podľa seba, a nie podľa teba.

Karen a Will mali takýto problém. Na jednom z našich sedení komentovali incident z predošlej noci, v ktorom Karen chcela hovoriť o svojich pocitoch z toho, čo sa deje v ich vzťahu.

„V poslednej dobe cítim, že sa od teba vzdáľujem,“ povedala Karen.

„Čo tým myslíš?“ spýtal sa Will.

„Cítim len, že nie sme prepojení.“

„To je úžasné! Skrátka úžasné,“ povedal Will. „Makám pre teba, snažím sa ti venovať všetok svoj čas a energiu, a ty si to nevážiš. Ani neviem, prečo sa ešte snažím.“

A tu začala Karen vzlykať. Cítila sa osamelá a nepochopená. Takto vyzeral ich vzťah. Vždy, keď sa Karen snažila Willovi povedať, aký má z niečoho pocit, bral to ako obviňovanie. Nedokázal ju počúvať a prežívať s ňou nejakú skúsenosť. Nebol vôbec schopný pochopiť jej pocity, lebo nedokázal chápať ani sám seba. Karen sa cítila bezradná. Nedokázala ho prinútiť, aby sa s ňou úprimne a vážne zblížil.

Mať dobré hranice znamená byť dostatočne nezávislým od druhej osoby, ktorej umožníte mať jej vlastnú skúsenosť bez toho, aby ste reagovali nejakou svojou skúsenosťou. Takýto jasný postoj nezávislosti vám umožní nereagovať, ale prejavovať záujem a empatiu. Nepripustenie skúseností toho druhého môže byť hlavnou príčinou hádok a pocitu neporozumenia.

Tolerovať slobodu k odlišnosti

Tretím spôsobom, ktorým umožňujeme druhým ich právoplatnú existenciu, je tolerovať ich slobodu byť odlišnými od nás. Čo robí dvojica ľudí, ktorí sa odlišujú? To všetko závisí od toho, v čom sú odlišnosti. Či dosiahnu, alebo nedosiahnu jednotu, bude závisieť od toho, do akej miery je správne v danej chvíli mať vo vzťahu dva názory, nálady, vkus alebo potreby.

Čo ak jeden chce sex a ten druhý nie? Čo ak sa líšia v názore na to, ako často? Čo ak jeden chce ísť von a ten druhý nie? Čo ale jeden chce veľký dom a ten druhý radšej menší, aby sa vyhol finančnému tlaku hypotéky? Čo sa stane, závisí od toho, či daný pár vie tolerovať svoje vzájomné rozdiely.

V dobrom manželstve si partneri cenia vzájomné rozdiely a zaobchádzajú s nimi s úctou. Chápu jeden druhého, počúvajú sa, uvažujú, dohadujú sa na kompromise a niekedy sa vzdávajú svojich vlastných želaní. Pretože existuje „dvojitosť“, môže sa vybudovať jednotu.

V manželstve, v ktorom partneri nie sú ochotní rešpektovať svoje odlišnosti, veci nefungujú dobre. Manželia a manželky sa navzájom odsudzujú ako „zlí“ za to, čomu dáva každý z nich prednosť. Alebo tento rozdiel berú ako osobnú urážku či nedostatok lásky.

Simon mal tento problém s Jeri. Simonovi sa nepáčil cirkevný zbor, ktorý Jeri navštevovala. Nevedel prísť na chuť bohoslužbám, ktoré ona považovala za také vzrušujúce a zmysluplné. A ona zase nevedela prijať to, čomu dával prednosť on.

„Myslím si, že keby ma naozaj miloval, chodil by do kostola so mnou,“ povedala na našom sedení. „Neviem, prečo mi to robí. Vie, aké je to pre mňa dôležité.“

Simon sa jej pokúsil vysvetliť, že silný expresionizmus v jej zbore bol pre neho nezvládnuteľný, a preto si od toho radšej držal odstup. Ona však tento dôvod nedokázala pochopiť. Pre ňu to znamenalo len to, že on sa nestará o to, čo je pre ňu dôležité.

Rozdiely nie sú zlé. Sú súčasťou toho, z čoho vyrastá láska. Rozdiely sú tým, čo máme na druhom radi na začiatku vzťahu a za čo bojujeme po celý zvyšok života. Prečo je to tak? Rozdiely sú vzrušujúce a prinášajú pocit, že máme možnosť tešiť sa z niečoho, čo nemáme. Rozdiely nás však ohrozujú, ak ešte nie sme dosť zrelí nato, aby sme boli od seba úplne nezávislí. Pre nezrelých ľudí znamenajú rozdiely odstup, nedostatok lásky, opustenie, odmietnutie. V niektorých prípadoch znamenajú pre nás výzvu rásť. Pred touto náročnou úlohou sa láska bráni tým, že problém odkladá.

Schopnosť tolerovať rozdiely partnera je dôležitým aspektom hraníc v manželstve.

Vážiť si existenciu toho druhého

„Chcem len počuť, ako to opíše,“ povedal Róbert o hodine tanca svojej manželky Susan.

„Ty nemáš rád tanec,“ povedal som mu a čudoval som sa, prečo chce počuť podrobnú rekapituláciu.

„Len to chcem počuť a vidieť to jej očami a ušami. Vyťaží z toho niečo, čo ja jednoducho nedokážem.“

Róbert miloval Susan. A jedna z vecí, ktoré na nej miloval, bola jej schopnosť zažiť veci, ako je tanec, na veľmi hlbokej citovej úrovni. Miloval spôsob, akým prežívala život. Inými slovami, vážil si jej životnú skúsenosť. Miloval tie črty jej osobnosti, ktorými sa od neho odlišovala.

Na Róbertovom postoji bolo výborné to, že mal na Susan rád niečo, čo s ním nemalo nič spoločné. V žiadnom ohľade to nenapĺňalo nejakú jeho potrebu alebo nejaký záujem. Susan bola len sama sebou a on mal radosť z toho, že ju spoznával a zažíval. Vážil si ju takú, aká bola a kým bola. Aj keď mu práve nič nedávala, bola pre neho dôležitou a miloval ju.

Ďalšou výzvou teórie „ty nie si ja“ je schopnosť vidieť druhého takého, aký je, odhliadnuc od toho, čo od neho chceme alebo potrebujeme. Milovať a ceniť si túto osobu pre to, kým je. Vážiť si niečiu existenciu nezávisle od nás a od toho, čo dostávame, je prejavom ozajstnej lásky. Musíme mať vytvorené dobré hranice a schopnosť vidieť toho druhého ako slobodného a od nás nezávislého človeka. Človeka, ktorý má hodnotu a jedinečné vlastnosti, ktoré sú len jeho a ktoré nesúvisia s vďakou, ktorú by nimi prejavoval. Je to len radosť z toho, že niekoho poznávame. Tento čistý aspekt lásky je jedným z tých, ktoré dávajú najviac radosti, keď páry dozrievajú spoločne.

DOSPĚLÍ REŠPEKTUJÚ VZÁJOMNÚ SLOBODU

Sloboda je nevyhnutným predpokladom lásky. Ak nás niekto ovláda, láska nie je možná. Ovládanie vedie k otroctvu, a nie k láske. Možnosť, aby každý partner dovolil tomu druhému byť slobodnou a nezávislou bytosťou, je charakteristickým znakom pevného vzťahu.

Mať slobodu vytvoriť si vlastný priestor

Rich opisoval na jednom z našich sedení svoj vzťah s Mary. Dlhý čas bol slobodný. Všetci jeho priatelia si mysleli, že sa už nikdy neožení. Úspešný advokát, hlbavý a celkom milý človek. Rich bol vcelku dobrá partia. Mnohé slobodné ženy sa ho pokúšali získať, no zbytočne. A potom sa to prihodilo.

Po uši sa zamiloval do Mary. Každý bol ohromený, ale zároveň presvedčený, že to dlho nepotrvá. Mesiace však plynuli a po dvoch rokoch Rich a Mary ešte stále spolu chodili. Jeho priatelia boli aj tak presvedčení, že sa blíži Richovo konečné „vykúpenie“. Namiesto toho prišiel návrh na sobáš. Rich sa rozhodol, že sa s Mary ožení.

Keď mi vtedy Rich opisoval Mary, cítil som jeho čistú radosť z toho, že ju pozná. A jeho dôvody by mali byť akýmsi posolstvom pre všet-

kých partnerov, mužov aj ženy. Povedal: „Som taký vďačný za to, že sa ma nesnaží ovládať. Cítim, že mám slobodu stretnúť sa občas s priateľmi aj stráviť nejaký čas pri svojich záľubách. (Rich bol horlivým fanúšikom automobilových pretekov.) Mary mi dáva priestor. Je to moja prvá partnerka, o ktorej to môžem povedať.“

Poznal som Mary. To, čo o nej povedal, bola pravda. Páčilo sa jej byť s Richom, tolerovala však aj to, že sám je osobnosťou disponujúcou so svojim časom a priestorom. A to nebola z jej strany len obeť. Bola to súčasť jej integrálnej osobnosti. Aj ona mala svoje záujmy. Bola vášnivou tenistkou a vo svojom voľnom čase robila množstvo dobrovoľníckej práce. Neobmedzovala sa len na to, že „dávala Richovi jeho priestor“. Mala svoju vlastnú slobodu a prežívala ju spoločne s ním. Zviazaní sa necítili ani on, ani ona.

Knihá Prísloví nám v 31. kapitole podáva úžasný obraz takéhoto vzťahu. Opisuje ženu, ktorá sama robí množstvo činností bez svojho manžela, pričom on je na tom rovnako. Ide nakupovať a predávať a on sedí so svojimi spoločníkmi a chváli ju. Obaja prejavujú svoju samostatnosť, a predsa sú hlboko prepojení.

Táto rovnováha hlbokého prepojenia a zároveň slobody byť samostatnou osobnosťou je jedným z najdôležitejších aspektov integrity. Umožňuje rozvoj a rast jednotlivých partnerov a aj manželstva.

Mnohí ľudia však zápasia s toleranciou vzájomnej voľnosti. Oháňajú sa filozofiou starej nálepky na auto: „Ak niekoho miluješ, prepusti ho na slobodu. Ak ňa miluje, vráti sa. Ak nie, chyť ho a zabi!“ Sloboda je v poriadku, kým nás istým spôsobom nepodráždi.

Dobré manželstvo dvoch úplných ľudí je také, v ktorom si uchovávajú svoju individualitu a priestor, a to vlastne slúži na posilnenie ich vzťahu. Po chvíľach odlúčenia sa zídu a delia sa o svoje osobné zážitky. Majú z toho obaja radosť, a to posilňuje dôvernosť ich vzťahu.

Problémové manželstvo je také, v ktorom jeden partner vidí čas strávený osamote, nezávislosť a voľný priestor toho druhého ako svoje ohrozenie. Takýto partner môže mať pocit, že nezávislosť je prejavom nedostatku lásky alebo opustenia. Cíti sa milovaný iba vtedy, keď je s tým druhým. Pracoval som napríklad s jedným párom, v ktorom bola manželka veľmi roztrpčená a obviňovala svojho manžela z toho, že sa o ňu „nezaujíma“, pretože si chcel ísť raz do týždňa s partiou zahrať bowling. Iný manžel sa bál, že ak jeho manželka dosiahne istý stupeň nezávislosti, nechá ho alebo si nájde niekoho iného. Mať nezávislosť a zároveň pocit istoty v láske, to sa v jeho mysli nezlučovalo.

Nie je pravdou, že neexistuje isté „množstvo“ nezávislosti, ktoré by neprospeklo každému páru. Toto množstvo však musí byť vyvážené tak, aby netrpelo naše „my“. Neexistuje žiadne univerzálne platné pravidlo. No tie páry, ktoré majú základnú orientáciu na slobodu - partneri, ktorí nevidia nezávislosť ako hrozbu — dokážu podrobnosti dopracovať.

Jeden z najúspešnejších manželských párov, ktoré poznám, sa na začiatku roka rozhoduje, aká bude štruktúra ich nasledujúceho roka. On za prácou veľa cestuje, lebo je komerčný právnik. Dopredu sa teda dohodnú, koľko dní v danom roku bude preč. Napríklad, ak sa dohodnú, že limit je sto dní, povedia „nie“ akejkolvek schôdzke, ktorá by prekročila stanovený počet. Pozor, hovorím, *oni* vravia „nie“. Rozhodujú sa spolu. Sú presvedčení o tom, že každý z nich je slobodný, a potom hovoria o tom, ako realizovať túto slobodu v ich vzťahu. Už neriešia, či existuje, alebo nie.

Sloboda je však najdôležitejšia zo všetkých ľudských výsad. Adam a Eva použili svoju slobodu zničujúco nato, aby zhrešili proti Bohu. Tak isto aj my môžeme používať slobodu jeden proti druhému. Ako varuje Pavol: „Lebo vy ste povolání k slobode, bratia. Len aby sloboda nebola zámienkou pre telo, ale navzájom si slúžite v láske. Lebo celý zákon je za-

hrnutý v jednom príkaze, a to: Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého!“ (G 5,13-14) Túžba po vzťahu s Bohom a po vzájomnom vzťahu je túžbou po slobode. Túto slobodu nemáme zneužiť na sebecké dele.

Niektorí manželia používajú svoju slobodu nato, aby naplňali svoje túžby, a to sa deje na úkor manželstva. Každá obsadená stolička v bare miestneho golfového ihriska svedčí o tom, aké množstvo „golfových vdov“ existuje, keďže ich manželia trávia väčšinu voľného času so svojimi „priateľmi“. Manželky poľovníkov a rybárov poznajú tento scenár rovnako ako manželia svojich nadmieru zamestnaných manželiek. Toto nesprávne použitie slobody je sebecké a neslúži k rastu a rozvoju nikoho, a už vôbec nie k rastu manželstva. Každému sa môže stať, že sa bude správať sebecky a vráti sa k svojmu vrozenému egocentризmu, o ktorom sme hovorili už predtým.

A tak biblický príkaz ponúka najlepšie riešenie tohto problému: „Miluj svojho blížneho ako seba samého.“ Inými slovami, pri presadzovaní svojej nezávislosti sa presvedčte o tom, ako vaša sloboda a nezávislosť vplývajú na vášho partnera. Chceli by ste, aby vás váš partner nebral do úvahy? Určite nie. Cvičte sa v používaní „zlatého pravidla“.

Pamätajte však aj na druhú stránku. Máte slobodu byť od seba nezávislí, ale máte aj slobodu, aby ste ovládali! Nikto vás nemôže zastaviť - okrem vás samých. Ak sa teda snažíte ovládať nezávislosť a slobodu svojho partnera vinou a zákazom, potom sa spýtajte seba rovnakú otázku: Chcete zakúsiť v partnerstve obmedzovanie? Opäť je odpoveďou: Určite nie! Zlaté pravidlo je najlepšou obranou proti slobode, ktorá sa stáva bránou k sebecku.

Dobrý strach zo skutočnosti

A ak vás nezastaví „zlaté pravidlo“, možno vás zastaví strach. Videl som, ako ovládajúci partneri prestali ovládať, keď strach zo skutočnosti - teda strach z pravdepodobných dôsledkov - prenikol

do ich srdc. Táto skutočnosť spočíva v tom, že ľudia boli Bohom stvorení a predurčení nato, aby konali dve veci. Prvou z nich jej aby sa oddelili od svojich rodičov a odpúťali sa od rodičovskej roly strážcu a manažéra (G 4,1-2). Druhou jej aby boli slobodní (G 5ji).

Ak presadzujete svoju moc nad slobodou a nezávislosťou svojho partnera, už nie ste predmetom lásky. Stali ste sa tým, čo bude váš partner odmietať, pretože je to súčasťou Božieho plánu. Stali ste sa pánom otroka a stali ste sa rodičom. Avšak manželský partner nikdy nemal byť ani jedným z toho.

Ak ovládáte svojho partnera pamätajte na cenu, ktorú nakoniec zaplatíte. Váš partner bude bojovať s vašim ovládaním, aby sa stal slobodnou dospelou bytosťou. Bol stvorený nato, aby bol slobodný, aby si mohol slobodne zvoliť, či prinesie túto svoju individualitu vám, a vy s ním tak vytvoríte spoločné „my“. Ak mu zoberiete túto slobodu, už neexistujú dvaja, ktorí by sa stali jedným. Minuli ste sa cieľa. Takáto Jednota“ bude iba rozšírením vášho „ja“.

Ak budete brániť tejto slobode, váš partner „utečie“ od rodičovskej funkcie, ktorú nad ním presadzujete, a „vhupne“ do vzťahu s niekým iným. Deti, nie dospelí, boli stvorené tak, aby spadali pod „strážcov a manažérov“. Nestaňte sa svojmu partnerovi rodičom, ktorý sa snaží riadiť jeho slobodu. Jeho reakciou bude aktívna alebo pasívna vzbura.

Vzbura proti ovládaniu je tou motiváciou, ktorá stojí za mnohými milostnými aférami a ďalšími problémami. Partner, ktorý sa cíti ovládaný, nie je dostatočne zrelý nato, aby sa proti tomu postavil a so zodpovednými hranicami riadil svoj život. Zapletie sa do milostného pomeru, aby dosiahol pocit slobody. Nachádza niekoho, kto ho prijíma, alebo aspoň mu to tak pripadá. Sloboda ho opojí a on padá ako ovca na zabitie. Takto varuje pred cudzoložnicou kniha Prísloví: „Mnohými zvodnými rečami ho zvedla, zväbila hladkosťou svojich

perí. Ihneď šiel za ňou ako vôl, keď ide na jatku, a ako jeleň sa zaplieta do siete, kým mu šíp neprebodne pečeň, ako keď sa vták náhli do osídla a nevie, že mu ide o život.“ (Pr 7,21-23)

„Zvodné slová“ často obsahujú lichôtky a sľubujú slobodu. Sú to slová, ktoré poskytujú únik pred dotieravým a nepríjemným pocitom z ovládania, ktorý prežíva manžel alebo manželka doma. Nestaňte sa týmto dotieravým rodičom. Dajte slobodu a vyžadujte zodpovedné využívanie tejto slobody v službe láske.

Túžba

Ako sa začal váš vzťah? Určite tam bolo toho veľa - niečo bolo zdravé, iné nie. Jeden dôvod tam však určite bol. Boh dal človeku túžbu po vzťahu, aby ľahšie zápasil s problémami. Keď Boh videl, ako sa Adamovi nedarilo ako starému mláďencovi, povedal: „Nie je dobré človeku byť osamote.“ (1M 2,18)

Boh vytvoril ľudské bytosti s túžbou po vzťahu, s túžbou nekráčať životom osamote. Všetci máme túto túžbu. Zatiaľ čo slobodní uspokojujú túto túžbu prostredníctvom svojich priateľov a príbuzných, manželia idú o krok ďalej, uspokojujú si časť tejto túžby nájdením životného partnera. Boh vytvoril manželstvo hlavne na uspokojovanie tejto túžby po vzťahu, po vytváraní spoločenstva na ceste životom.

Táto túžba po spoločenstve musí byť v popredí našej diskusie o slobode. Ak jeden z vás ovláda toho druhého, ak obmedzuje partnerovu slobodu, spoločenstvo sa ničí. Okrem toho však sloboda živí nezávislosť, čo je samo osebe a zo seba neželateľný stav. Preto vzájomná sloboda paradoxne vytvára tú pravú túžbu, ktorá vás znova a znova spája. Musíte slobodu zabudovať do vášho manželstva, aby ste mali dosť nezávislosti na spoločné stretnutie pri riešení problémov, ktoré vytvára nezávislosť!

Tento paradox je jednou z rovnovážnych právd v Božom vesmíre. Nezávislosť a súdržnosť idú ruka v ruke. Ak máte príliš veľa nezávislosti, vzťah neexistuje, pretože sa príliš vzdialite. Ale ak nemáte žiadnu nezávislosť, tak isto nemáte žiaden vzťah, lebo už v ňom nie sú zainteresovaní dvaja ľudia.

Preto vnímajte potrebu slobody ako súčasť Božieho plánu a nájdite správnu rovnováhu medzi súdržnosťou a slobodou pre vás oboch. Dbajte na to, aby ste mali oboje. Ak dáte slobodu, budete mať túžbu. Ak máte súdržnosť, vytvoríte viac lásky, ktorá dáva vznik väčšej slobode k vyjadreniu toho, kým sa stávate spolu s tým druhým. Priatelia, záľuby, práca, čas odlúčenia - to všetko k tomu patrí. Pestujte si ich a viacnásobne sa vám to vráti.

Kapitola piata

ČO SI CENÍTE, TO BUDETE MAŤ

Nepamätám si (Dr. Cloud), kde som prvýkrát počul toto príslovie., ale začal som tomu veriť: „Dostaneš to, čo toleruješ.“ Inými slovami, v nedokonalom svete si vás vždy vyhľadá nedokonalosť a ak ju tolerujete., istotne zistíte., čo všetko dokázate zniesť. Neprijemné veci hľadajú mieru, v ktorej môžu vo vašom živote a manželstve existovať.

Zatiaľ čo môžete dostať všetko zlé, čo tolerujete, čo tak dobré veci v manželstve? Odkiaľ pochádzajú? Zvyčajne pochádzajú z toho istého zdroja ako „tolerancia“, čiže z vašich hodnôt. Či už ide o pozitívnu, alebo negatívnu stránku, nakoniec budete mať to., čo si ceníte. Ak si niečo na vzťahu ceníte, nebudete tolerovať vec, ktorá túto hodnotu ničí, a taktiež sa budete usilovať o to, aby ste mali istotu, že je prítomná a že rastie. Vďaka týmto hodnotám váš vzťah získava identitu a formu a svoj vlastný charakter. Niečo sa vo vzťahu realizuje, niečo nie. To, čo si vážite., to sa udeje. Čo si nevážite., to bude chýbať. V manželstve to napríklad funguje takto:

1. Nebudeme tolerovať nič, čo ničí hodnotu úprimnosti.
2. Obaja sa budeme aktívne snažiť, aby sme boli k sebe úprimní.

Vaše hodnoty určujú, že isté zlé veci vo vašom manželstve prítomné nie sú a že isté dobré prítomné sú. Tieto hodnoty sa stávajú konečnou identitou a obrannými hranicami manželstva.

V prvej kapitole sme si povedali, že hranica je líniou vlastníctva, ktorá definuje, kde niečo končí a niečo iné sa začína. Vaše hodnoty sú rozhodujúcimi hranicami vášho manželstva. Formujú ho, chránia ho a poskytujú miesto pre rast. Diktujú, aká bude povaha vzťahu, čo v ňom môže dozrieť, ako a čo po ňom zostane a zachová sa. Hodnoty vášho vzťahu sa stanú akoby múrmi domu - dávajú mu tvar.

To, čo si ceníte, určuje typ vzťahu., ktorý pravdepodobne nakoniec dosiahnete.

Preto chceme v tejto kapitole poukázať na hodnoty, ktoré dajú vášmu manželstvu istý tvar a identitu, na hodnoty ktoré budú slúžiť na jeho ochranu a zabezpečia, že sa bude rozvíjať smerom, ktorý mal v úmysle Boh.

V Prvej knihe Samuelovej 26,24 používa Biblia pre „hodnotu“ hebrejské slovo, ktoré znamená „urobiť veľkým, vyzdvihnúť alebo zväčšiť“. Priali by sme si, aby ste tak urobili s týmito šiestimi hodnotami. Chceli by sme, aby ste z nich urobili veľké majáky vášho vzťahu. Želáme vám, aby ste ich vyzdvihli a zväčšili ich význam. Lebo veríme, že ak si tieto hodnoty budete ako pár vážiť, budete budovať svoj vzťah na pevnom základe. A to, čo hovorí kniha Prísloví o múdrosti, to bude platiť aj pre vás: „Neopúšťaj ju - a bude ťa strážiť: miluj ju — ona ťa zachová.“ (Pr 4,6)

Skôr ako sa pozrieme na šesť dôležitých hodnôt, ktoré chceme, aby ste dali na popredné miesto vo vašom vzťahu, pozrime sa spolu na tú vôbec najhoršiu hodnotu.

NAJHORŠIA HODNOTA

Raz som sa rozprával s istým mladým mužom o jeho priateľke. Premýšľal o tom, že sa s ňou ožení, a mal otázky, ktoré sa týkali ich vzťahu. Počas rozhovoru párkrát spomenul to, čo jeho priateľka robí, alebo to, čo ho v ich vzťahu „nerobí šťastným“. Bolo jasné, že toto bol jeho problém. Ona ho totiž „nerobila šťastným“.

Keď som sa spýtal priamo, zistil som, že jeho partnerka od neho chcela, aby vyriešil nejaké záležitosti, ktoré sa týkali ich vzťahu. Mal urobiť niečo, čo si vyžadovalo námahu. Nebolo to „šťastné“ obdobie. Keď mal na vzťahu pracovať, už sa mu nepáčil.

Najprv som sa snažil pochopiť, v čom spočívali tieto ťažkosti, no čím viac som ho počúval, tým viac som chápal, že tým problémom

bol on. Jeho postoj bol takýto: „Ak nie som šťastný, musí sa diať niečo zlé.“ A jeho okamžitým záverom bolo, že to „zlé“ vždy spočívalo v niekom inom, a nie v ňom. Zo svojho pohľadu on nespôsobil žiadny problém a nemal dôvod niečo riešiť. Nakoniec som od neho počul veľmi veľa sebeckých vyjadrení.

„Myslím, že viem, čo by ste mali urobiť,“ povedal som mu.

„Čo?“ pýtal sa.

„Myslím, že by ste si mali zohnať rybičky.“

Hľadel na mňa ako na blázna a spýtal sa: „O čom to hovoríte? Prečo tak vravíte?“

„Zdá sa, že to je jediné, na čo ste pripravený. Zabudnite na manželstvo.“

„Akože *jediné*?“

„Nuž, aj váš pes má na vás svoje požiadavky. Chce, aby ste s ním chodili von, inokedy chce, aby ste sa s ním hrali, no vy nie vždy máte čas. Jednoducho pes narúša vaše pohodlie. Radšej si zožeňte rybičky. Tie toho od človeka veľa nepotrebujú. Žena však vo vašom prípade vôbec neprichádza do úvahy.“

Potom sme sa už mali o čom rozprávať.

Najvyššou hodnotou tohto človeka bolo jeho vlastné šťastie a jeho vlastné okamžité pohodlie. A mne nenapadá horšia hodnota do života, hlavne do takého, v ktorom figuruje manželstvo. Prečo? Je to azda asketický postoj? Sotva. Ja neobhajujem trápenie. Nemám rád bolesť. Určite však viem, že ľudia, ktorí sa starajú len o to, aby boli šťastní, patria medzi najnešťastnejších ľudí na svete.

Príčina je jednoduchá. Šťastie je *dôsledkom*. Niekedy je dôsledkom toho, že dovoľíme, aby sa stali dobré veci. Zvyčajne je to dôsledok toho, že sme vyrovnaní vo svojom vnútri a že sme popracovali na svojom charaktere natoľko, že sme spokojní a šťastní, nech sa už ocitneme v akejkoľvek situácii. Šťastie je ovocím množstva usilovnej práce

na vzťahoch, kariére, duchovnom raste a v ďalších oblastiach života. Nikde to však neplatí tak ako práve v manželstve.

Ludia, ktorí sa starajú len o to, aby boli šťastný patria medzi najnešťastnejších ľudí na svete.

Manželstvo je jednoducho množstvo práce. Každý manželský pár to potvrdí. Keď sa páry snažia — pracujú na svojom charaktere — zisťujú, že sú v manželstve šťastnejšie, ako si mysleli, že je vôbec možné. Vždy je to však výsledok zložitého procesu. Konflikty, obavy a staré rany. Veľké a malé odmietnutia, hádky a pocity zranenia. Rozčarovanie, že partner je iný než sme si predstavovali. Ťažká úloha prijímania nedokonalostí a nezrelosti, ktoré sú väčšie, ako sme si mysleli, že by mohli byť.

To všetko je normálne a časté. A ak sa partneri cez to prepracujú, dosiahnu opäť šťastie; zvyčajne šťastie, ktoré je hlbšie a lepšie. Ak však narazia na nečakané bariéry a zoberú ich tak, že to ony „zapríčinili ich nešťastie“, majú naozaj problém. Budú sa hnevať na „neprijemnosť“, pretože zmarila ich právo na šťastie, a odmietnu riešiť problém alebo jednoducho odídu zo vzťahu. Ak je naše šťastie to, čo nás motivuje, a potom na okamih odíde, budeme sa domnievať, že sa niekde stala chyba.

Pravdou je (a práve preto je šťastie takou zlou hodnotou pre manželstvo), že práve vtedy, keď nie sme šťastní, sa možno deje niečo dobré. Možno ste sa dostali do krízy, pretože potrebujete v niečom dozrieť. Kríza môže byť riešením mnohého, čo je v našom živote zlé. Keby ste pochopili, čo sa máte naučiť, mohlo by to zmeniť celý váš život. Preto nám Jakub hovorí: „... pokladajte to len za radosť, keď prídu na vás rozličné pukušenia. Ved' viete, že vaša preskúšaná viera tvorí vo vás vytrvalosť. Ale vytrvalosť nech je dokonalá v skutku, aby ste boli dokonalí a celkom bez úhony, bez akéhokoľvek nedostatku. Ale sa však niekomu

z vás nedostáva múdrosti, nech si ju prosí od Boha, ktorý dáva úprimne a bez výčítiek, a dostane sa mu jej.“ (Jk 1,2-5)

Pravdou je, že práve vtedy, keď nie sme šťastní, sa možno deje niečo dobré.

Keď v manželstve narazíte na problém, vaše šťastie sa stratí. Jakub vám týmito slovami odkazuje, že ste pravdepodobne dostali príležitosť k významnému rastu, príležitosť dospieť k „úplnosti“. Keď obaja prekonáte to, čo tento problém spôsobovalo, navždy sa ho zbavíte. Môžete prekonať všetko, nech to bolo čokoľvek. V tejto oblasti budete „bez akéhokoľvek nedostatku“. Dozriete.

Niektro napríklad šoféruje auto a narazí do stromu. Nestane sa nič, čo by ohrozilo život, ale spôsobí to problém. Opäť ide ďalej a narazí do ďalších stromov. Nakoniec povie: „Už toho bolo dosť,“ a auto predá.

„Nenávidím toto auto! Stále iba naráža do stromov.“ A myslí si, že si pôjde kúpiť nové auto a bude šťastný. Nikdy nepochopí, aký mal na tom všetkom podiel on sám. Myslí si, že nové auto vyrieši jeho problém. Šťastnejší ale nebude.

Keby však na sebe viac popracoval, už by nemusel narážať do stromov a dostal by sa všade bez nehody. A potom by našiel „šťastie“ v beznehodovom jazdení. Nakoniec by bol podľa Jakubových slov „úplným“ šoférom. Toto šťastie by bolo výsledkom ťažkej práce a prekonania problému, ktorý mu spôsoboval bolesť. Keby však bolo šťastie jeho najväčšou hodnotou, potom by zdokonaľovanie sa v šoférovaní mohlo byť len trápením.

Je veľa vecí, o ktoré sa treba báť viac ako o šťastie. A sú to práve tie veci, ktoré nakoniec šťastie prinášajú. Nedávajte voz pred koňa. Nerozmýšľajte ako malé dieťa, ktoré má pocit, že záleží iba na tom, ako dosiahnuť šťastie dnes. Niektorí ľudia si myslia, že manželstvo

existuje len preto, aby ich na chvíľu uspokojilo. To je veľmi sebecký a seba zničujúci spôsob myslenia. Ak máte ochotu pustiť sa do ťažkej práce na dozrievaní bez ohľadu na svoje pocity, šťastie si vás veľmi pravdepodobne nájde. Nech sa pre vás nestane určujúcim nesprávny cieľ: „Musím byť stále šťastný a cením si to nadovšetko. Dokonca viac než rast.“ Takto vám šťastie určite unikne.

Ak nie šťastie, čo by sme si potom mali ceniť? Na čom by ste mali popracovať? Určite nemôžeme zoradiť všetky vaše hodnoty za vás. Je však zopár hodnôt, ktorým dáva Biblia vysokú prioritu, a tieto hodnoty prispievajú k vytvoreniu správnych hraníc v manželstve. V nasledujúcich šiestich krátkych kapitolách sa bližšie pozrieme na to, prečo vám každá z nasledovných šiestich hodnôt môže pomôcť vybudovať manželstvo, ktoré pretrvá. Týmito hodnotami sú:

1. Božia láska,
2. láska vášho partnera,
3. úprimnosť,
4. vernosť,
5. súcít a odpustenie,
6. svätosť.

Širšie súvislosti

Na svete sú dva druhy ľudí: tí, ktorí sa zameriavajú na to, čo chcú, neustále po tom túžia a nikdy to nedosiahnu, a tí, ktorí sa zameriavajú na to, čo treba urobiť, aby získali to, čo chcú. Tí druhí vynakladajú námahu, trpezlivo čakajú na uspokojenie, podstupujú obety a nakoniec získavajú odmenu.

Ak sa v manželstve zameriate na to, čo chcete a po čom túžite, a ste len nahnevaní a rozčarovaní z toho, že to nedostávate, nič sa nezmení. Ak sa však zameriate na kultivovanie záhrady a nebudete žiadať ovocie okamžite, potom vaša záhrada prinesie veľkú úrodu.

Tak je to aj s hodnotami. Pestujte v prvom rade tie hodnoty, ktoré sme tu spomenuli. Pracujte na nich. Postavte sa proti čomukoľvek vo vás alebo vo vašom partnerovi, čo by ich ničilo. Takýto hnev je spravodlivý a vaše manželstvo môže výrazne ovplyvniť. Usilujte sa, aby ste zvýšili prítomnosť týchto hodnôt vo vašom vzťahu. Obetujte čas, peniaze, energiu, pozornosť, aby ste rozvíjali Božiu a vzájomnú lásku, úprimnosť, vernosť, odpustenie a svätosť. Snažte sa o ne pomocou všetkých dostupných prostriedkov. Nakoniec vás nesklamú.

Kapitola šiesta

PRVÁ HODNOTA - BOŽIA LÁSKA

Istý čas som sa (Dr. Cloud) stretával s párom, ktorý sa už vzdal nádeje na záchranu svojho vzťahu. Títo manželia videli riešenie len v rozvode. Ja som videl možnosti, ako by sa ich problémy dali riešiť. Trpeli mnohými nedostatkami, o ktorých sme hovorili v štvrtej kapitole na tému „potrební sú dvaja, aby sa stali jedným“.

Mal som pocit, že najskôr musíme rozobrať dôvody beznádejnosti vzťahu tohto páru. „Dáva niekto z vás nejakú šancu tomuto manželstvu?“ spýtal som sa.

„Nie,“ priznali nakoniec obaja.

Potom som povedal niečo, čo ich prekvapilo: „Dobre teda. Teraz sa môžeme pustiť do práce.“

„Čo tým myslíte?“ spýtali sa prekvapene.

Nevedeli totiž, že viem o ich hlbokej láske k Bohu, a hoci boli pripravení a ochotní jeden druhého opustiť, neboli pripravení opustiť Boha. Dôveroval som ich viere v Boha. Vedel som, že keby každý jeden z nich prestal klamať sám seba v tom, že chce odísť „pre toho druhého“, dostali by sme sa k niekomu, pre koho by neodišli - pre Boha. A tak som im to povedal.

„Myslím, že obaja prežívate vzájomné sklamanie, sklamanie zo seba, zo vzťahu, takže máte veľmi malú nádej, aby ste vyriešili tieto problémy medzi sebou. V skutočnosti nie je medzi vami dosť lásky, aby vás udržala pokope. Som rád, že ste vyrovnaní s touto skutočnosťou, lebo hlboko vnútri to obaja viete. Ja však viem o vás ešte niečo. Obaja milujete Boha dostatočne nato, ste urobili zmeny, ktoré On od vás chce, a ak to urobíte, sľubujem vám, že aj vo vašom vzťahu sa mnohé zmení. Rozhodnete sa obaja, že budete konať podľa tejto

lásky? Dokážete sa obaja rozhodnúť tak., že budete robiť to, čo od vás bude Boh žiadať?“

Obaja povedali „áno“, obaja však z toho boli sklúčení. Mysleli sú že to hovorím iba preto., lebo Boh je proti rozvodu, a tak ich žiadam., aby Mu ostali verní a zostali v tomto nešťastnom vzťahu. Do istej miery mali pravdu. Poznal som však ešte lepšiu alternatívu. Vedel som, že keby sa podrobili zmenám, o ktoré ich Boh žiada, ich manželstvo by sa zlepšilo. Keďže to však vôbec takto nevyzeralo, museli to prijať vierou.

Ježiš povedal, že najväčším prikázaním je milovať Boha každým kúskom nášho ja: „... celým svojím srdcom, celou dušou, celou myslou a celou silou!“ (Mk 12,30) Prečo pozdvihol túto hodnotu nad všetky ostatné?

Hoci by sme na to mohli nájsť mnoho dôvodov, jeden sa obzvlášť týka manželstva. Keď je milujúci Boh orientačným princípom v našom živote, *riadiť sa tým, čo od nás vyžaduje*. Keď ide v manželstve do tuhého a keď sa od nás vyžaduje nejaká zmena, možno sa nám do toho nechce. Možno máme pocit, že to nie je fér, keď sa my musíme zmeniť alebo keď je zmena príliš náročná a bolestivá. Určite by pre nás bolo ľahšie urobiť to, čo sa nám chce. Ak však vieme, že nakoniec budeme musieť všetko predkladať Bohu, poddáme sa tejto skutočnosti a Jeho vyššiemu volaniu k nášmu rastu. Tento vzťah nakoniec vyhráva.

Keď je milujúci Boh orientačným princípom v našom živote, riadiť sa tým, čo od nás vyžaduje.

Tento „beznádejný“ pár a ja sme nejaký čas usilovne pracovali. A oni sa niečo naučili. Ona sa naučila, že keď bude chcieť byť k svojmu manželovi kritická. Boh povie „nie“. Bude sa hnevať na svojho manžela,

podriadi sa však Bohu a vzdá sa svojho kritizovania. Niekedy sa on bude tak hnevať na svoju manželku, že bude chcieť použiť sarkazmus. A ide mu to dobre. Vie však, že niekto vyšší ho žiada, aby si to „malé potešenie“ odoprel. Podriadi sa Bohu a zahryzne si do jazyka.

Inokedy sa mu nebude chcieť počúvať jej sťažnosti na jeho adresu. Nenávidí konflikty. Naučil sa však, že Boh chce, aby ju počúval a nereagoval ústupom. Podriadi sa Bohu a bude daný konflikt riešiť tak dlho, až kým ho nevyrieši. Predtým by sa radšej venoval svojim záľubám a manželke by sa vyhýbal.

Ona sa naučila aj to, že jej život bol plný horkosti a obáv, za čo viniť la svojho manžela. Zistila, že Boh od nej chce, aby prebrala zodpovednosť za svoje pocity, ktorými sa takto nikdy nezaoberala. Podriadila sa Bohu a popracovala na zmene. Cítila sa zdravšie.

Len nedávno, asi rok po beznádejnom rozhovore, ktorý som uviedol vyššie, sme mali zaujímavé sedenie. Tento pár nemal s čím zápa-siť. Tak sa im darilo, že nemali čo riešiť!

Ona bola bezstarostná, pripomínala mi tínedžerku. „Máme sa spolu tak dobre! Je to ako na začiatku, keď som si ho brala. Nikdy som si nemyslela, že by sme sa sem mohli dopracovať.“

„Naozaj nechápem, čo mi chýbalo,“ pripojil sa on. „Jednoducho milujem každú chvíľu s ňou. Na ničom inom - väčšinou mi išlo o prá-cu, na ktorú som míňal všetku svoju energiu — mi už tak veľmi nezá-leží. Chcem byť len s ňou a rozprávať sa.“

Potom sme spomínali na to, kde boli pred rokom, keď sa to všetko zdalo byť také beznádejné.

„Nevedel som, čo robiť,“ povedal manžel. „Takže som vám len dôveroval, keď ste povedali, že existuje riešenie. A naozaj to zabralo.“

Niečo som im objasnil. „Možno sa vám zdá, že ste dôverovali mne. V skutočnosti to tak nebolo. Hovoril som vám o tom, že Božie princípy fungujú a ak ich budete používať, váš vzťah bude fungovať. Sľúbili ste

to Bohu a obaja ste každodenne robili to, čo som od vás žiadal. Keď od vás Boh chcel, aby ste rástli a menili sa, podriadili ste sa Mu. A teraz tu máte ovocie, ktoré sľubuje Boh. Možno ste si mysleli, že dôverujete mne, ja som však len zastupoval Jeho. Keď ste sľúbili, že budete nasledovať Jeho a čokoľvek vám On prikáže, vedel som, že to zvládnete.“

Bola to úžasná chvíľa. Nepochybujem o tom, že to už budú zvládať až do konca života. Teraz sa majú naozaj radi, čo predtým nebola pravda. Je to však výsledok ich lásky k Bohu. Milovali Boha dostatočne na to, aby urobili, čo od nich žiadal, a sami dorástli na to, aby milovali jeden druhého. Ich terajšia vzájomná láska bola ovocím milujúceho Boha.

Toto je dôvod, prečo láska k Bohu musí byť pre nás na prvom mieste. Dáva nám silu k tomu, aby sme sa zmenili. Hovorí nám, *ako* sa máme zmeniť. A čo je najdôležitejšie. Boh sa stáva tým, kto nás chráni, aby sme cestou života nekráčali úplne sami. Keď sa snažíme ísť životom úplne sami a riadime sa podľa seba, naše obmedzenia sa stávajú aj obmedzeniami nášho vzťahu. Všetci potrebujeme niekoho väčšieho, kto nás nasmeruje, aby sme urobili zmeny, ktoré naozaj potrebujeme urobiť.

Najprv milujte Boha celým svojím srdcom, myslou, dušou a silou. Straťte pre Neho svoj život, a získate ho v plnosti.

Teraz sa pozrime na niektoré ďalšie hodnoty, ktoré budujú zdravé manželstvo.

Kapitola siedma

DRUHÁ HODNOTA - LÁSKA VÁŠHO PARTNERA

Veľa sme počuli o láske a všetci máme svoje vlastné predstavy o tom, čo slovo „láska“ znamená. Pre niektorých predstavuje romantiku a pre iných bezpečie. Pre ďalších je to pocit, keď vás priťahuje nejaká vlastnosť, ktorú má ten druhý ako je moc a úspech. Hovoríme: „Toto na tebe milujem.“ Myslíme tým, že na tej druhej osobe je niečo, čo nás istým spôsobom naplňuje a čo sa nám páči. Sú to úžasné pocity, keď niekoho milujeme. Páči sa nám, kým táto osoba je. On alebo ona prispieva k našej existencii. Láska je súčasťou nášho vzťahu.

Agapé sa týka dobrá druhej osoby.

Čo sa však stane, keď prestaneme vidieť to, čo sme na našom partnerovi tak milovali? Čo sa stane, keď naša „láska“ pomínie?

Láska, ktorá buduje manželstvo, je taká láska, ktorou nás miluje Boh. Volá sa „agapé“. Agapé je láska, ktorá hľadá prospech toho druhého. Je to láska, ktorá nemá nič spoločné s tým, že nás niekto práve potešuje. Týka sa toho, čo je dobré pre *toho druhého*. Skrátka, agapé sa týka dobrá druhej osoby.

Ježiš povedal v druhom najväčšom prikázaní: „Miluj blížneho svojho ako seba samého.“ Keď to robíme týmto spôsobom, naozaj milujeme.

Čo znamená v manželstve milovať niekoho „ako seba samého“? Znamená to tri veci: so svojím partnerom sa tak stotožníte, že na ňom uvidíte dôsledky svojho vlastného správania. Budete premýšľať o tom, ako môžete zlepšiť život svojho partnera. A budete chcieť pre neho to najlepšie, aj keď presne neviete, čo to je.

Po prvé, tak sa stotožníte so svojím partnerom, že na ňom uvidíte dôsledky svojho vlastného správania.

Scott sa na našom sedení nahneval na Máriu. Keď sa cítil ohrozený, bol v komunikácii s Máriou agresívnejší. Keď sa na ňu nahneval on, ona ho z niečoho obvinila.

Za jej obvinením som však videl niečo, čo nedávala najavo.

Zastavil som Scotta uprostred hádky a obrátil som sa na ňu. „Čo práve teraz cítiš?“ spýtal som sa.

„Nenávidím, keď sa dostane do takého stavu,“ povedala.

„Nie, povedz mi, čo práve teraz cítiš,“ naliehal som.

Rozplakala sa. Potom mi povedala, ako sa ho bojí, keď je nahneváný. Triasla sa od strachu.

Pozrel som sa na neho a videl som na ňom niečo, čo som si nikdy predtým nevšimol. Pri pohľade na Máriu celý zmäkol. V očiach mal slzy. Pociťoval bolesť, ktorú jej spôsoboval. Stotožňoval sa s ňou. Videl ju tak, ako keby ona bola ním.

„Páčilo by sa ti, keby si sa takto cítil?“ spýtal som sa ho.

Hľadel na ňu zahanbený a so súcitom. „Nikdy som si to neuvedomil, mrzí ma to.“

Úplne sa stotožniť s iným človekom znamená premýšľať o dôsledkoch nášho správania.

Možno si prvýkrát v manželstve uvedomil svoje správanie a jeho dôsledky. Zrazu porozumel, aké to bolo byť tým druhým vo vzťahu s ním. Vnímal život jej očami. Pozeral sa na ňu, ako keby ona bola ním. Chcel by, aby sa s ním zaobchádzalo takýmto spôsobom? Určite nie. A keď sa začal zameriavať na to, ako by sa cítil na jej mieste, zmenil svoje správanie.

Úplne sa stotožniť s iným človekom znamená premýšľať o dôsledkoch nášho správania. Znamená to nebyť sebeckým a nekonať len pre

vlastné potešenie. Milovať niekoho „ako seba samého“ znamená obuí si topánky druhej osoby a pochopiť, aké to je byť ňou. Pomáha vám to robiť to najlepšie pre toho druhého, pretože vám to umožňuje vžiť sa do jeho kože. Vo vzťahu sa vidíte očami toho druhého.

Ako chcete, aby s vami váš partner zaobchádzal? Chceli by ste, aby vám robil to, čo vy robíte jemu? Takéto stotožnenie so skúsenosťou toho druhého sa nazýva empatia.

Po druhé, milovať svojho partnera ako seba samého znamená, že premýšľate o tom, ako zlepšiť jeho život. Premýšľajte najprv o tom, aké by to bolo v situácii alebo v stave, kde sa on nachádza. Potom premýšľajte o tom, čo by ste chceli, keby ste boli v takejto situácii vy. Ak by ste boli celý deň s deťmi, čo by ste chceli od svojho partnera? Čo tak nejal<ý odpočinok? Nepadlo by vám to dobre?

A čo iné vážne problémy v živote? Ako by ste sa asi cítili, keby ste nemali príležitosť rozvíjať sa? Cítili by ste, že stagnujete, že zakrpatievate. Chceli by ste využiť nejakú príležitosť k rastu a rozvoju. Chceli by ste, aby vám dal na to niekto slobodu a prostriedky.

Premýšľajte o manželských hádkach, ktoré by takéto uvažovanie hneď zastavilo. Keď jeden partner chce využiť nejaké peniaze z rodinného rozpočtu, aby ich investoval do svojho osobného rastu, stáva sa to tímovou snahou, lebo obaja partneri pocítia dopad tejto potreby. Pociťujete potrebu druhej osoby ako svoju vlastnú (empatia) a obetujete sa, aby ste ju uspokojili. Rovnako aj vy prežívate radosť zo šťastia a naplnenia, ktoré nachádza váš partner.

Po tretie, a najťažšie na pochopenie je milovať svojho manžela ako seba samého. Znamená to chcieť pre partnera to najlepšie, aj keď on nevidí, čo to je. Môže to byť náročná konfrontácia alebo uzdravovanie v živote vášho partnera. Dobrým príkladom je prípad, keď chcete pomôcť závislému partnerovi a poslať ho na liečenie, aj keď on si neuvedomuje, že je to pre neho dobré. Alebo to môže znamenať potrebu duchovného

rastu, keď sa ten druhý snaží pritiahnúť svojho partnera bližšie k Bohu. Alebo to môže znamenať úľavu od povinností, keď jeden z partnerov preberie prácu toho druhého, aby mu pomohol. Kľúčovou myšlienkou je to, že je to v prospech toho druhého, nie pre daného jednotlivca. Intervencia je v prospech závislého, aj keď má z toho prospech celá rodina.

Takáto láska vás môže vyjsť draho. Môže vás vyčerpať. Môže byť pre vás náročná. Keby ste však boli tým druhým, bolo by to pre vás dobré. A milovať partnera tak ako seba samého znamená, že to chcete pre neho tak naliehavo, ako by ste to chceli sami pre seba.

Oddanosť

Okrem empatie je takáto láska založená na oddanosti. Opäť je to najlepšie vidieť na láske, ktorú k nám má Boh. Božie slovo pre takúto oddanosť je „zmluva“. Boh s nami uzavrel zmluvu, čím sľúbil, že je nám zaviazaný, a tento sľub neporuší.

„Nenechám ťa a ani ťa neopustím,“ hovorí Boh (Joz 1,5; pozri Hb 13,5). Grécke slovo na mieste slova „neopustím“, ktoré používa Biblia, znamená „nezanechať opustených alebo neodísť“. Zaviazat' sa niekomu znamená, že tam budete, že tam zostanete, aj keď sa situácia sťažuje. Prečo je to také dôležité?

Ak sa niekto neoddá manželstvu naplno a situácia sa začne komplikovať, namiesto toho, aby prekonal ťažkosti, má pokušenie z manželstva odísť. Ak je možnosťou odchod, prečo teda prekonávať bolesť? Prečo na niečom pracovať? Problém vo vzťahu je zvyčajne znakom toho, že obidve strany potrebujú rásť a zmeniť sa. Bez oddanosti je často ľahším východiskom únik. Niektorí neodchádzajú fyzicky, ale citovo. Opúšťajú vzťah tak, že z neho vezmú svoje srdce.

Ako sme už však hovorili, vytrvalosť a prekonávanie nutných zmien často prináša veľký zisk. Problém spočíva v tom, že bežec uprostred maratónu nikdy nedovídi na cieľovú čiaru a často mu môže pomôcť

iba jeho odhodlanie dobehnúť. V živote táto oddanosť poskytuje čas., štruktúru a istotu, ktoré sú nevyhnutné nato, aby došlo k zmene.

Ak chceme použiť inú metaforu, vzťah musí často prekonať vážne zákroky, aby sa uzdravil. Predstavte si chirurgiu bez odovzdanosti! Čo keby sa pacient rozhodol uprostred operácie srdca., že odíde zo stola? Zomrel by skôr, ako by dokončili operáciu, ktorá by mu inak zachránila život. V manželstve chce Boh často urobiť zákroky, ktoré by zachránili život vzťahu, ale pacient zoskakuje zo stola skôr, ako sa zákrok dokončí. Oddanosť podrží pacienta na stole, až kým sa zákrok nevykoná.

Oddanosť poskytuje ešte niečo potrebné pre rast - istotu. Bez tejto istoty, ktorú vytvára oddanosť, by partneri niekde v hĺbke duše vedeli, že ak nebudú spĺňať isté očakávania, mohli by ostať „opustení“. Táto neistota dáva priestor „rakovine“, ktorá zastavuje rast. Úzkosť v správaní vždy zabraňuje skutočnej zmene.

Môj dobrý priateľ zo školy bol veľmi milý človek, ale bol veľmi neistý. Vždy sa snažil urobiť na ľudí okolo seba dojem. Ani som nevedel, aký skutočne je. Asi o desať rokov neskôr som ho stretol na priateľovej svadbe a prekvapilo ma, ako sa zmenil. Bol úplne iný! Bol uvoľnený a v spoločnosti ľudí oveľa prirodzenejší. Pozval som ho na večeru a rozprávali sme sa o tom, v čom sa každý z nás za posledných desať rokov zmenil.

Z rozhovoru vyplynulo, že svoj rast pripisuje svojmu manželstvu. Kľúčovým momentom jeho rastu bola podľa neho oddanosť. Ako povedal: „Je to úplne iný život, keď viete, že ten, kto vás miluje, nikdy neodíde. Niekde v hĺbke vás to zmení.“ Aké nádherné svedectvo o sile oddanosti!

Oddanosť podporuje rast aj istotu. Ak sa chystáte s niekým stráviť dlhý čas, najlepšie je všetko si ujasniť. Ináč vás istotne čaká trápenie! Oddanosť často dodáva človeku odhodlanie.

Skutky

Bez skutkov je viera mŕtva, hovorí Jakub (Jk 2,17). Neexistuje niečo také ako viera, ktorá nekoná skutky. To isté platí pre lásku. Láska nie je len pocit alebo náklonnosť k druhej osobe. Láska je vyjadrením tejto náklonnosti. Táto láska, ktorá prináša do manželstva dobré hrance, je láskou, ktorá prináša skutky aj do vzťahu.

Čím viac sa ľudia s niekým poznajú, tým sa stávajú lenivejšími. V počiatkových štádiách dvorenia zvyčajne pár usilovne pracuje na tom, ako si navzájom vyjadriť a prejaviť lásku. Ako však tento vzťah pokračuje ďalej a uzol sa sťahuje, jeden alebo obaja partneri začínajú „menej pracovať“ na prejavoch, vyjadreniach a dávaní lásky. Upadnú do vzájomného postoja: „Beriem toho druhého ako samozrejmú.“

Skutočná láska nedovolí, aby vychladla. Ak áno, je to volanie k skutkom, volanie k rozduchaniu plameňa. Ako Ježiš hovorí o našom vzťahu k Bohu: „Čiň prvotné skutky.“ (Zj 2,5) Poznám muža, ktorý píše svojej manželke každý deň na lístok odkaz, v ktorom hovorí o tom, čo si na nej váži a prečo ju miluje. Jeho odkaz sa vždy spája s nejakou jej činnosťou. Dáva takto aktívne najavo svoju lásku. Takýchto skutkov v partnerskom vzťahu nie je nikdy dosť.

OBRAZ

Láska je základom manželstva: láska k Bohu a láska k druhej osobe. Prejavuje sa v konaní toho najlepšieho pre druhú osobu bez ohľadu na to, či si to zaslúži, alebo nie. Kladie druhú osobu nad naše vlastné sebecké potreby a túžby. Obetuje sa, dáva a trpí. Pretrpí bolesti a búrky, aby dlhodobo zachovala zmluvu. Bráni sa, akoby bojovala o život. A nakoniec, práve o toto ide, lebo láska a život sú partnermi od počiatku stvorenia.

Povýšte lásku na najvyššiu hodnotu svojho manželstva a pravdepodobne vám vráti oddanosť, ktorú ste jej sľúbili. Splatí vám oveľa

viac, ako ste si kedy mysleli, že je možné. Lebo nakoniec je láska to naj silnej šie, čo máte k dispozícii:

„Láska je trpezlivá., láska je dobrotivá., nezávidí, láska sa nevystatuje a nenadáva; nespráva sa neslušne, nehľadá svoj prospech, nerozčuľuje sa, nezratúva zlo; neraduje sa z neprávosti, ale raduje sa z pravdy; všetko znáša, za všetkých okolností verí, dúfa a vytrvá. Láska nikdy neprestáva.“ (1K 13,4-8a)

Nikto z nás nie je schopný naplniť tento opis lásky naplno, ale ak sa pokúsime, láska bude silná hradba proti všetkým druhom zla. Bude chrániť náš vzťah a naše investície nám mnohonásobne vráti.

Kapitola ôsma

TRETIA HODNOTA - ÚPRIMNOSŤ

Ráchel sa práve dozvedela ďalšie zlé správy. Ich auto nebolo splatené., ako jej tvrdil jej manžel Richard. Rozzúrilo ju to. Bolo to ďalšie z jeho klamstiev o ich finančnej situácii. Najskôr to boli oneskorené platby za hypotéku. Potom si od priateľov požičal peniaze., o ktorých nevedela. Ďalej niekoľko nezaplatených účtov, o ktorých si myslela, že sú už dávno zaplatené. A teraz toto. Po všetkých tých jeho uisteniach, že sú na tom finančne opäť dobre.

„Musím jednoducho poznať pravdu,“ vysvetľovala mi. „Viem sa vyrovnáť s čímkoľvek. Práve tomuto Richard nerozumie. Keby mi bol povedal pravdu, uniesla by som to. Nedokážem však zvládnuť všetky tieto jeho ‚prekvapenia‘. Jeho klamstvá ma zabíjajú.“

Nemusela mi to hovoriť. Vedel som, že problémy dokáže riešiť odvážne. Spolu s Richardom by ich finančné problémy určite zvládli.

Skutok klamstva je oveľa škodlivejší ako fakty, o ktorých sa klame.

On to však nevedel. Báł sa jej povedať o ich finančných ťažkostiach, pretože sa hanbil za svoj neúspech v práci. Znášal to zle a nedokázal jej to povedať. Podcenil však ničivú silu klamstva vo vzťahu. Ráchel bola čím ďalej, tým viac našťavaná vo chvíli, keď zistila, že jej povedal jednu vec, a iná bola pravdou. Zhrnula to takto: „Jednoducho ho nepoznám. Myslela som si, že ho poznám, a potom som zistila, že to tak vôbec nie je.“

Podvádzanie ničí vzťah. Skutok klamstva je oveľa škodlivejší ako fakty, o ktorých sa klame, pretože klamstvo podkopáva vzájomné poznanie partnerov i samotný zväzok. Moment, v ktorom vstupuje

klamstvo do vzťahu, je momentom, v ktorom sa vzťah končí. Ako mi raz niekto povedal o svojej snúbenici: „Myslel som si, že mi už povedala o všetkom, a zrazu zisťujem ďalšie veci, ktoré prekrútila.“ Tento muž nakoniec odvolal sobáš, lebo jeho dôvera bola vážne narušená.

Čokoľvek, či už veľké, alebo malé, sme schopní odpustiť a dokážeme vo vzťahu prekonať - okrem klamstva.

Páry sa podvádajú mnohými spôsobmi. Niekedy si manželia klamú o malých veciach (napríklad o tom, koľko peňazí minuli). V iných prípadoch klamú o veľkých veciach (napríklad zatajújú svoj milostný pomer). Čokoľvek, či už veľké, alebo malé, sme schopní odpustiť a dokážeme vo vzťahu prekonať - okrem klamstva. Klamstvo je jediná vec, ktorá sa nedá prekonať, pretože popiera problém. Je to jediný neodpustiteľný hriech vo vzťahu, pretože robí odpustenie nedostupným.

NIEKOJKO RÁD

Veríme v úplnú úprimnosť. Úprimnosť však musí ísť ruka v ruke s inými hodnotami, o ktorých sme už hovorili. Úprimnosť bez lásky a oddanosti môže slabé spojenie rozvrátiť. Úprimnosť bez odpustenia dokáže to isté. Úprimnosť bez záväzku k svätosti nedáva dotknutému partnerovi dôvod pre nádej, že sa tento problém neobjaví znova.

Tu máme isté oblasti, pri ktorých je podľa manželských partnerov ťažké byť úprimným:

- pocity,
- sklamania,
- túžby, obľúbené a neobľúbené veci,
- zranenia,
- hnev a nenávisť.
- sex,
- hriechy,
- zlyhanie,
- potreby a slabosti.

VÄČŠIA INTIMITA

Christy a Denis boli svoji už päť rokov. Jemu sa ich vzťah páčil. Pre neho bolo všetko v poriadku. V skutočnosti to bolo ďaleko od pravdy. Christy sa cítila osamelá, frustrovaná a citovo izolovaná. Cítila sa, akoby pomaly umierala.

A predsa to Denisovi nikdy nepovedala. Každý miloval Denisa a ľudia o ňom s uznaním hovorili. Bol to taký „milý chlapec“ a dobrý živiteľ rodiny. Myslela si, že jej túžba po niečom hlbšom je znakom toho, že s ňou niečo nie je v poriadku.

Stále si však uvedomovala, že ešte po niečom túži. Jej predstáv o inom, hlbšom vzťahu stále pribúdalo. Želala si, aby to, čo mala, bolo iné. Chcela viac vášne a viac vzrušenia.

Vždy, keď naznačila Denisovi svoje pocity, rafinovane ich zľahčil a potom sa pokúsil prekonať jej nespokojnosť tým, že k nej bol „prívetivejší“. Jeho „prívetivosť“ ju však privádzala do zúfalstva. Niekedy si želala, aby sa na ňu nahnevaj aby vôbec cítila, že žije. Pomaly jej ich vzťah zovšednel.

Jedného dňa stratila trepezlivosť. „Nenávidím naše manželstvo!“ kričala. „Nenávidím na ňom všetko!“

Denis bol šokovaný. Omráčený! Nemohol uveriť tomu, čo Christy hovorila. Začal jej hovoriť o tom, aké je v skutočnosti ich manželstvo úžasné. Keď o tom rozprával, iba sa ešte viac nahnevala. Nakoniec si uvedomil, že majú problém, a súhlasil, že vyhľadajú nejakú pomoc.

Páry často prežívajú roky v klamstve v snahe ubrániť a zachrániť vzťah, pričom celý čas maria akúkoľvek šancu, aby bol ich vzťah skutočný.

V poradni bola Christy veľmi úprimná. Hovorila o Denisovom nedostatku vášne a o tom, ako na ňu tá jeho neustála „prívetivosť“ pôsobí. Po prvýkrát úprimne odkryla svoj hnev a svoje hlbšie potreby.

V počiatkových štádiách si Denis v poradni vyskúšal svoje „staré spôsoby“, akými sa o ňu zvykol starať. Pokúsil sa ju upokojiť tým; že k nej bol sladký a milý, ale ona o to nestála. Chcela ho viac spoznať, chcela viac poznať jeho pocity, jeho obľúbené a neobľúbené veci, jeho dušu. Konečne sa sťažovala otvorene.

A vtedy sa to stalo. Situácia sa vyvinula tak, že Christy bola „žalobcom“ a Denis „pred súdom“. Jedného dňa sa však stalo niečo iné. Denis vybuchol. Pán „Prívetivý“ sa vyjadril, že sa na ňu hnevá. Ved' sa tak veľmi snažil urobiť jej radosť a predsa nikdy necítil, že by to stačilo alebo že by to urobil správnym spôsobom. Rozprával o tom, ako veľmi túži po tom, aby ho chcela tak, ako chce on ju. Bolo to niečo, čoho si ona nebola vôbec vedomá. Rozprával o všetkých svojich tajných predstavách, ktoré sa jej týkali, a aj o tom, ako nikdy necítil, že sa ona naozaj zaujíma o jeho najhlbšie túžby.

Teraz bola omráčená Christy. Bez zábran sa mu hodila do náručia. Uľavilo sa jej, že pod maskou pána „Prívetivého“ je skutočná osoba. Takáto úprimnosť urobila spojenie skutočným. Od tejto chvíle si vytvorili spojenie, po ktorom obaja túžili.

Dôverný vzťah vychádza z „poznania“ inej osoby na vnútornej úrovni. Ak sú na ceste k úprimnosti nejaké prekážky, poznanie sa vylučuje a lož má prevahu. Ako nám v Biblii hovorí Pavol: „Preto odhodte lož a každý hovorte pravdu so svojím bližným, lebo sme si navzájom údmi.“ (Ef 4,25) Páry často prežívajú roky v klamstve v snahe ubrániť a zachrániť vzťah, pričom celý čas maria akúkoľvek šancu, aby bol ich vzťah skutočný.

Páry často prežívajú roky v klamstve v snahe ubrániť a zachrániť vzťah pričom celý čas maria akúkoľvek šancu, aby bol ich vzťah skutočný.

Nemôžeme dostatočne zdôrazniť to, aké je dôležité vedieť sa navzájom podeliť o svoje najhlbšie pocity, potreby, zranenia, túžby

zlyhania alebo čokoľvek iné, čo máte na duši. Ak sa vy a váš partner cítite dostatočne bezpeční vo svojom manželstve., aby ste boli úplne zraniteľní, ak si môžete navzájom „sňať figové listy“, potom sa môže vaše manželstvo opäť vrátiť do rajského stavu. Skutočnou intimitou sme k nebu bližšie, než si vieme predstaviť.

Z ISTÉHO DÔVODU

Väčšinou v inak dobrých manželstvách dochádza ku klamstvu z „obranných“ dôvodov. Inými slovami, neúprimný partner častokrát klame nie so zlými úmyslami ale preto, aby sa bránil. Obavy sú hnacou silou klamstva. To klamstvá neospravedlňuje, naozaj to však komplikuje situáciu. Aby manželia povedali celú pravdu, musia sa najprv vyrovnáť so svojimi obavami.

Tu sú niektoré bežné obavy:

- obava zo skutočnej blízkosti a z toho, že ma ten druhý spozná,
- obavy z opustenia a straty lásky, ak klamstvá vyjdú najavo,
- obavy z toho, že nás budú ovládať a vlastniť, ak budú klamstvá odhalené,
- obavy z toho, že nás budú vidieť ako zlého alebo nie dosť dobrého, ak niektoré z klamstiev vyjdú najavo,
- obavy manželov z ich vlastných túžob, potrieb a pocitov.

Táto kniha sa nebude zaoberať všetkými vašimi obavami. Na túto tému sme napísali ešte ďalšie dve knihy — *Zmeny, ktoré liečia (Changes that Heal)* a *Skrývanie sa pred láskou (Hiding from Love)*. Povieme vám však, že budete musieť prebrať hlbšie problémy, ktoré vám prídu do cesty, aby ste prežili život v absolútnej úprimnosti.

Vo vašom manželstve urobíte dobre, ak sa ako partneri úplne zaviazete k nasledovnému:

1. Zachovajte si dostatok dôstojnosti na to, aby ste povedali pravdu. Sľúbte, že nikdy nepotrestáte svojho partnera za to, že bol

- úprimný. To neznamená, že neprídu žiadne dôsledky, ale trest, hanba a odsúdenie by nemali byť súčasťou týchto dôsledkov.
2. Dajte si navzájom voľnú ruku, aby ste sa mohli pýtať a overovať si informácie. Nebuďte dotknutí potrebou toho druhého pochopiť niektoré skutočnosti, ktoré nedávajú zmysel. Neodpovedajte ironicky a obranne: „Čo? Vari mi neveríš?“
 3. Dohliadajte na seba vždy, keď vidíte, že váš partner nie je úplne úprimný. Nemusí to byť stresujúce, môže to byť dokonca zábavné, držte sa však spolu pravdy.
 4. Podporujte sa spolu s partnerom pri snahách byť úprimným. Ak je napríklad problémom vášho partnera strach z opustenia, ukážte mu, že s ním nebudete zaobchádzať ako niekto, kto ho predtým opustil.
 5. Preberte zodpovednosť za svoju vlastnú neúprimnosť a zásadné obavy s ňou spojené a zaviazte sa ich vyriešiť. Staňte sa osobou pravdy a nájdite ešte niekoho iného okrem partnera, aby vás viedol k zodpovednosti. Získajte priateľa, ktorý by vám pomohol vraviť pravdu, keď máte strach.

Úprimnosť musí byť sprevádzaná dostatočným nadhľadom, aby ste počuli a zaoberali sa pravdou, ktorú prináša.

6. Využívajte svoju súdnosť. Zatiaľ čo absolútna úprimnosť je ideálom, nie každý vzťah je pripravený na úplné poznanie a odhalenie. S niektorými pravdami ešte nie sme pripravení zaoberať sa. Niektorí ľudia sú príliš krehkí alebo sa nachádzajú vo zvláštnej situácii a potrebujú pomoc, aby sa mohli zaoberať niektorými záležitosťami. Aj načasovanie musí byť správne. Rozpoznajte, čo váš vzťah unesie a na čo ešte nie je pripravený. Preverte iné zdroje - poradenstvo, liečenie, čas alebo iných ľudí, ktorí môžu pomôcť s tým, aby úprimnosť vo vašom vzťahu bola skutočná.

Ak si chcete vybudovať silný vzťah, založte ho na úprimnosti. Pamätajte však, že úprimnosť musí byť sprevádzaná dostatočným nadhľadom., aby ste si pravdu vypočuli a zaoberali sa ňou. Boh nás vždy žiada, aby sme boli k Nemu úprimní vo svetle Jeho milosti k nám, takže aj vy musíte prijať pravdu, ktorú vám niekto povie. Rozprávajte sa o tom, ako sa táto hodnota môže stať základom všetkého, čo spolu robíte. Chráňte sa pred klamstvom a budujte vzťah v úprimnosti. Mnohonásobne sa vám to vráti.

Kapitola deviata

ŠTVRTÁ HODNOTA - VERNOSŤ

Premýšľajte o týchto slovách:

- viera.,
- dôvera.,
- sebaistota,
- presvedčenie,
- oddanosť.
- pravda.,
- istota.,
- stálosť,
- opora.

Dajte teraz tieto slová do kontextu manželstva:

- viera v toho druhého,
- vzájomná dôvera,
- vzájomná istota v charaktere a spoľahlivosti,
- vzájomné presvedčenie o tom, že si môžete dôverovať,
- vzájomná istota o oddanosti toho druhého,
- vzájomná pravdivosť,
- vzájomná istota,
- vzájomná stálosť,
- vzájomná opora.

Všetky tieto slová naznačujú, čo je vernosť. Verný partner je ten, ktorému môžete veriť, na ktorého sa môžete spoľahnúť, o ktorého sa môžete oprieť.

Náš pohľad na vernosť v manželstve je príliš často povrchný. Zvyčajne na ňu myslíme iba v telesnej oblasti. A predsa, v mnohých manželstvách sú si partneri telesne verní, nie však citovo. Sú verní svojím telom, nie však svojím srdcom. Nemôžu sa na seba spoľahnúť vo vyššie uvedených oblastiach. Je medzi nimi málo dôvery, málo istoty, málo bezpečia. Hlavne v náboženských kruhoch si ľudia myslia, že ak nemajú sexuálny pomer s niekým iným, tak sú verní.

Náš pohľad na vernosť v manželstve je príliš často povrchný.

Vernosť však znamená, že sa vám dá veriť vo všetkých oblastiach - nielen v tej sexuálnej, ale aj v otázkach srdca. Partnerská vernosť znamená, že vám môže partner veriť v tom, čo ste sľúbili, a že dotiahnete do konca to, v čom vám on dôveruje. Znamená to, že si môže byť istý, že splníte to, čo ste sľúbili. Mohlo by to znamenať, že ste sexuálne verní, ale mohlo by to znamenať aj to, že si verne plníte svoje povinnosti. Mohlo by to znamenať, že sa zmesťte do mesačného rozpočtu a že prídete domov vtedy, keď ste povedali, že prídete. Mohlo by to znamenať, že sa budete zdôverovať so všetkým bez strachu z pomsty alebo odsúdenia.

Jedno zo slov, ktoré používa Biblia pre dôveru (hebrejské slovo *hatach*), znamená mať takú dôveru, že môžete byť „bezstarostný“. Inými slovami, že sa nemusíte obávať. Je o vás tak „postarané“, že sa o seba nemusíte starať. Môžete veriť, že to, čo vám bolo sľúbené, bude aj splnené. Deti budú vyzdvihnuté zo škôlky. V obchode sa nakúpi mlieko. Zaplatí sa účet. Dohodne sa schôdzka. Môžete sa spoľahnúť, že to, čo sa musí urobiť, to sa aj urobí. Toto je nádherná predstava vernosti.

ČO ĽUDÍ ROZDELUJE

Vernosť, samozrejme, znamená aj to, že sa neodcudzíte tomu, koho milujete. Fyzické cudzoložstvo znamená, že sa dávate niekomu inému po sexuálnej stránke. Môžete však spáchať aj citové cudzoložstvo. Môžete mať „milostný pomer srdca“. Milostný pomer srdca znamená, že sa staráte o seba a že o tom zámerne nehovoríte s partnerom.

Neznamená to, že nemôžete mať hlboké, trvalé, uzdravujúce a chápané citové priateľstvá s inými ľuďmi. My vážne veríme, že v manželstve zohrávajú priatelia dôležitú úlohu pri jeho zmierovaní, posilňovaní a povzbudzovaní. Niekedy vlastne potrebujete druhých.

aby vám pomohli dosiahnuť celistvosť. A tak sa dostanete bližšie k partnerovi. Priateľ, poradca alebo podporná skupina vám môžu pomôcť, aby ste sa cítili bezpečnejšie a učili sa viac veriť. A to sa preniesie do vášho manželstva.

Teraz tu hovoríme o tom, že v živote môžete použiť aj iné veci - či už to sú, alebo nie sú vzťahy - aby ste sa vyhlili vášmu partnerovi. Napríklad nápor v práci, záľuby, niekedy aj závislosť.

„Objekty“ nevery sú nespočetné. Niekedy sú to ľudia, niekedy nie. Rozhodujúce však je, že prichádzajú medzi vás a vášho partnera. Niečo vo vás bráni vzťahu. Nehovoríme tu o situáciách, v ktorých si chcete chrániť svoju intimitu, svoje vlastné územie. Hovoríme o tom, že svoju osobnosť dobrovoľne rozdeľujete medzi partnera a niekoho ďalšieho.

To sa bežne stáva v manželstve, kde je konflikt alebo potreba rastu, no jeden z partnerov túto potrebu nemá. Aby sa tento partner vyhol konfliktu, nájde si nejaký „vonkajší“ vzťah.

Leigh a Charlie boli spolu už desať rokov. Väčšina nestranných pozorovateľov by povedala, že majú „dobré manželstvo“. Dobre vychádzali s inými pármí a pre všetkých boli obľúbenými spoločníkmi. Obaja boli zábavnými a zaujímavými ľuďmi.

Dynamika vzťahu ich však už niekoľko rokov ťahala od seba. Leigh ovládala a kritizovala Charlieho. Charlie sa vyhýbal Leigh. Táto kombinácia ich veľmi rozdeľovala.

Toto „odťahovanie sa“ pochádzalo z toho, že Leigh chcela Charlieho úzkostlivo ovládať. Keď sa cítila neistá, otravovala ho všetkým, čo ešte nestihol urobiť, alebo tým, že sa z neho snažila spraviť „lepšího človeka“.

„Izolácia“ prišla zo strany Charlieho. Pretože cítil hanbu a mal strach z kritiky, nevedel prísť priamo za Leigh a rozprávať sa s ňou. Buď by bol defenzívny, alebo by s ňou súhlasil a následne sa citovo

stiahol. Myslela by si, že všetko je v poriadku, keby súhlasil s tým, že sa polepší. Cítila by sa vypočutá a pochopená., keby s ňou súhlasil v tom, aký bol „zlý“. To by ju uspokojilo vo falošnom pocite istoty.

Pravdou bolo, že útočiskom pre Charlieho sa stala závislosť. Obrátil sa na dva zdroje uspokojenia, aby dostal to, čo nedostával od Leigh. Unikál k pornografii v časopisoch, na videu a na internete. A flirtoval s niekoľkými ženami v práci.

V týchto únikoch nachádzal Charlie úľavu. Leigh bola z neho podráždená. Charlieho vysnené vzťahy pokračovali. Fantazíroval o ženách v časopisoch, o tom, ako ho milujú a zbožňujú a ako ich on vzrušuje. Mal zo seba dobrý pocit, keď ženy v práci zapôsobili na jeho ego a pomáhali mu myslieť si, aký je úžasný. Potom sa v hĺbke srdca hneval na Leigh za to, že sa jej nedarilo vidieť ho tak, ako ho videli tieto ženy. Prečo ho neoceňuje tak ako všetci ostatní?

V skutočnosti bol Charlie neverný. Dal svoje srdce závislosti namiesto toho, aby sa zaoberal tým, čo priamo súviselo s Leigh. Viedol dvojité život. Snažil sa jej navonok zapáčiť, vnútri však žil vo fantázii. Bol rozpoltený, a to mu bránilo, aby vyriešil svoje problémy.

Keď konečne prišli do poradne, obaja si museli priznať svoju neveru. Leigh nebola verná v tom, čo jej bolo zverené - nestarala sa o Charlieho srdce. Ako sme videli, Charlie nebol verný Leigh, lebo svoje srdce venoval iným vzťahom a svojim závislostiam. Leigh sa musela naučiť menej Charlieho odsudzovať. On sa musel naučiť riešiť problémy priamo a musel vyliečiť svoju nevernosť.

ŽIADNE VÝHOVORKY

Mnohokrát jeden z partnerov ako napríklad Charlie bude ospravedlňovať svoju nevernosť nedostatkom bezpečia u toho druhého. „Nuž, keby nebola bývala taká kritická, nebol by som sa musel obracať kvôli láske na niekoho iného.“ Alebo manželka, ktorá mala

milostný pomer, povie: „Nuž, nebolo by sa to stalo, keby bol uspokojoval moje potreby.“

Nič nie je tak ďaleko od pravdy. Nevera je niečo, čo vykoná jedna osoba, nie dve. Ako hovorí Biblia o Bohu: „Ak sme neverní, on zostáva verný, veď nemôže zaprieť seba samého.“ (2Tim 2,13) Boh sa nestáva neverným, ak Ho nemilujeme správnym spôsobom. Zostáva verný bez ohľadu na to, čo robíme. Manželstvo si vyžaduje to isté. Nedovoľte, aby zlyhania vášho partnera v láske boli výhovorkou pre vašu nevernosť.

Nedovoľte, aby zlyhania vášho partnera v láske boli výhovorkou pre vašu nevernosť.

Skrátka, sľúbte jeden druhému, že nedovoľíte, aby medzi vás čokoľvek vstúpilo. Dbajte na dôveryhodnosť a spoľahlivosť. Dbajte na telesnú aj citovú vernosť. (Len málo vecí v živote je ničivejších pre všetky zainteresované strany ako manželská nevera. Ak sa vám milostný pomer javí ako taký, že by mohol stáť za to, utekajte od neho ostošeť preč a nájdite si spoľahlivého priateľa, ktorý by vás priviedol späť k rozumu. Ak máte blízko k takémuto pomeru, ste blízko k tomu, aby ste zničili životy mnohých ľudí. Potrebujete byť zachránený. Pozrite Príslovia 2,16-19; 5,3-20; 6,23-35.)

Ak zápasíte s tým, že chcete časť seba venovať niekomu alebo niečomu inému, zamyslite sa prečo. Vaše skutky môžu byť v poriadku. Váš partner sa nemôže s vami stotožniť po všetkých stránkach. Odlišné záujmy a odlišné aspekty osobnosti bránia manželom, aby sa navzájom úplne stotožnili. Jedna osoba nemôže byť všetkým, čo v živote potrebujete. V niečom si môžete rozumieť lepšie s priateľmi. Tak to má byť. Napríklad radi lyžujete, ale váš partner nie. Nájdite si priateľov na lyžovačku a váš partner sa bude venovať svojim záujmom.

V poriadku nie je, ak vás rozdielne záujmy stále rozdeľujú. Vaša rozdvojenosť k manželskej harmónii rozhodne neprispieva. Toto je nevernosť v láske a v skutkoch. Ako hovorí Boh: „Zotrývajte verní až do konca.“

V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať veciam, ktoré všetky hodnoty stmelujú.

Kapitola desiatá

PIATA HODNOTA - SÚCIT A ODPUSTENIE

Viedol som (Dr. Cloud) jeden seminár a požiadal som obecenstvo zložené z manželských párov, aby sa na chvíľu zastavilo a premýšľalo o svojich partneroch. Povedal som im, aby porozmýšľali o všetkých úžasných veciach, ktoré na nich obdivujú, a aby sa sústredili na to, čo si na partnerovi vážia a ako veľmi ho milujú. „Myslíte na úžasné kvality, ktoré obdivujete a ktoré vás k tejto osobe priťahujú. Nech vás tieto pocity naplnia,“ povedal som im.

Potom, ako sa už cítili všetci radosťou bez seba a opäť zamilovaní, som každého požiadal, aby sa obrátil k svojmu partnerovi, ktorý si ich práve zidealizoval, a zopakoval po mne: „Miláčik, som hriešnik. Sklamem ťa a zraním ťa.“

Pocit sklamaní sa dal v miestnosti krájať. V momente sa všetci dostali do reality. Niektorí sa v tej chvíli začali smiať. Niektorí sa cítili jeden k druhému bližšie. Niektorí hľadeli zmätene, akoby nevedeli, čo majú robiť s tým, čo som povedal.

Sklamať nás môžu aj tí najlepší ľudia v našom živote...

Žiadne zlyhanie nie je väčšie ako milosť.

Taká je však skutočnosť. Osoba, ktorú najviac milujete a ktorej ste zasvätili svoj život, je nedokonalou bytosťou. Táto osoba je zárukou vašej bolesti a vášho sklamaní na všelijaký spôsob, ktorý môže byť vážny aj nie taký vážny. Tieto sklamaní prídu. Ako hovorí Biblia: „Lebo nieto na zemi spravodlivého človeka, čo by len dobre robil a nehrešil.“ (Kaz 7,20) A: „Každý, kto pácha hriech, koná aj nepravosť, lebo hriech je nepravosť.“ (1Jn 3,4) Sklamať nás môžu aj tí najlepší ľudia v našom živote.

Otázka teda znie: „Čo potom?“ Čo robíte., keď vás partner istým spôsobom sklame alebo keď je úplne iný, ako ste očakávali? Čo sa deje, keď má nejakú slabosť alebo nedostatok? A čo jeho neschopnosť niečo urobiť? Čo v prípade nedoriešených zranení z detstva, ktoré si prináša do vzťahu?

Okrem popretia zostáva iba pár možností. Môžete ho za jeho nedokonalosti zmlátiť alebo ich vyhnať z neho láskou. Biblia hovorí: „Láska prikrýva množstvo hriechov.“ (1Pt 4,8) Nič vo vzťahu ho nemusí neustále ničieť, ak je v hre odpustenie. Žiadne zlyhanie nie je väčšie ako milosť. Neexistuje zranenie, ktoré láska nevie vyliečiť. Aby sa však mohli udiať všetky tieto zázraky, musí byť prítomný súcit a láskyplnosť.

Čo to znamená? Páči sa mi, ako Biblia opisuje Boží súcit: „... zohnúť sa alebo znížiť v láskavosti k slabším.“ (Strongov hebrejsko-grécky slovník) Lebo pre Boha znamená mať súcit s našou prevrátenosťou alebo hriechom znížiť sa k slabším. Aj my však potrebujeme ten istý postoj k rovnocennému partnerovi z dvoch dôvodov:

Prvý dôvod: Odpúšťate to, čo nenapĺňa bežný štandard. Pokoríte sa, aby ste sa stotožnili so svojím milovaným, ktorý žije horšie, alco by ste chceli vy alebo on. Vzdávate sa všetkých svojich požiadaviek na to, aby váš partner bol niekým, kým v danej chvíli nie je.

Druhý dôvod: Ak vás partner zraňuje alebo vám spôsobuje sklamanie, nemáte po mravnej stránke prevahu, ste však práve v pozícii silnejšieho, aby ste mu pomohli. Boh nikdy nevyužíva svoju pozíciu silnejšieho nato, aby zraňoval, ale nato, aby pomáhal. Ako hovorí Pavol: „Ako vyvolení Boží, svätí a milovaní, vezmite na seba milosrdný súcit, dobrotivosť, pokoru, miernosť, trpezlivosť, navzájom sa znášajte a odpúšťajte si, najmä ak by mal niekto proti niekomu sťažnosť. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy odpúšťajte iným! Nadovšetko sa však odejte láskou, ktorá je zväzkom dokonalosti.“ (Kol 3,12-14)

To je ale niečo! „Vezmite na seba milosrdný súcit, dobrotivosť, pokoru, miernosť, trpezlivosť.“ Čo keby ste „mali na sebe“ tieto vlastnosti vždy, keď váš partner zlyhá alebo vás zraní? Myslím, že by sme videli oveľa viac uzdravených manželstiev.

To však nie je ľudský spôsob. Ľudský spôsob spočíva v tom, že keď nás niekto zraní alebo urazí, zatvrdíme si srdcia.

Raz som sa rozprával s priateľom, ktorý urazil svoju manželku zdanlivo nepatrne. Pre ňu to však vôbec nebolo bezvýznamné. Niekoľko dní sa s ním pre to nerozprávala. Nakoniec sa jej spýtal, kedy by mu mohla odpustiť. „Bude to do konca tohto mesiaca? Alebo do Vianoc? Len mi daj vedieť, aby som sa na to mohol pripraviť.“ Nakoniec sa rozosmiala a všetko bolo opäť v poriadku. Pochopila, že zatvrdnosť srdca pri konflikte nič nerieši.

Zatvrdnosť srdca je oveľa viac ako zlyhanie ozajstným zabijakom vzťahu.

Zatvrdnosť srdca je oveľa viac ako zlyhanie ozajstným zabijakom vzťahu. Ako hovorí Ježiš., zlyhanie nie je dôvodom k rozvodu, ale zatvrdnosť srdca áno (pozri Mt 19,8). Preto Biblia pripisuje takú veľkú hodnotu láskyplnosti.

Láskyplnosť pozostáva z množstva vecí.

1. Stotožnenie sa s hriechom a zlyhaním

Presvedčte sa, že chápete, že každý môže zlyhať. Aj váš partner. Ak si myslíte, že vy nie, tak máte veľký problém. Ak sú vám veľmi dôverne známe vaše vlastné hriechy, budete oveľa zhovievavejší k hriechom vášho partnera.

2. Stotožnenie sa so slabosťou

Nezraniteľnosť je jedným z hlavných dôvodov zatvrdených srdiec. Ak sa vyhýbate svojim vlastným zraneniam a zraniteľnosti, nebudete sa môcť stotožniť ani so zraneniami svojho partnera. Biblia nám hovorí, aby sme potešovali iných potešením, ktoré sme prijali pre naše súženia (2K 1,4). Zaoberajte sa viac svojimi bolesťami a zraneniami, a potom budete mať viac súcitu pre vášho partnera.

Nehnevajte sa na vášho partnera pre jeho slabosť! To je tá najhoršia vec, ktorú môžete urobiť. Znamená to využiť vašu moc na ničenie. Ak ste to už urobili, položte túto knihu a choďte sa mu ospravedlniť - ak nie v jeho záujme, tak vo vašom vlastnom (pozri Jk 2,13).

Stotožnite sa so slabosťou alebo neschopnosťou vášho partnera, akoby bola vašou vlastnou. Staňte sa v procese uzdravovania partnerom, nie sudcom alebo prekážkou. Spojte sa so svojím partnerom pri jeho uzdravovaní a posilňovaní, nech už bol zranený v akejkoľvek oblasti.

3. Ochota stať sa opäť zraniteľným

Niekedy si ľudia budujú obranyschopnosť už od detstva. V skutočnosti hovoria: „Nikdy nedovolím, aby ma niekto opäť zranil.“ Potom si prinesú túto stratégiu do manželstva. Nech to bolo kdekoľvek v ich doterajšom živote užitočné, táto stratégia im teraz nedovolí prežívať blízkosť s iným človekom. Keď vám partner ublíži, prosí o odpustenie a dá sa mu veriť, opäť sa otvorte. Práve takto s nami zaobchádza Boh.

4. Ochota ľutovať

Odpustenie a láskyplnosť pochádzajú zo strany zranených. Avšak nato, aby to bolo užitočné pre budúcnosť vzťahu, si musí osoba, ktorá zlyhala, svoje zlyhanie uvedomiť a preukázať skutočnú zmenu srdca. Bez toho by nemalo otvorenie sa tejto osobe žiaden význam.

Otvárame sa ľuďom vtedy, keď dokážu, že sú našej dôvery hodní. Neznamená to, že budú dokonalí, znamená to však, že sa naozaj budú snažiť.

Súcit, láskyplnosť a odpustenie zaistujú niečo veľmi dôležité. Tieto vlastnosti zaistia, že nedokonalí ľudia vedia veľmi dlho prežívať lásku a vzťah. Vezmite si ich za svoje aj vy.

Kapitola jedenásta

ŠIESTA HODNOTA - SVÄTOSŤ

Pochybujem, že sa vám pri slove „svätosť“ vybaví atraktívna spodná bielizeň. Namiesto toho si pravdepodobne pomyslíte na niečo nudné a nie veľmi romantické. Pochybujem, že slovo „svätosť“ pôsobí zábavne. Svätosť väčšine z nás znie škrobené a nudne podobne ako v detstve zážitky zo starobylého kostola.

V skutočnosti je svätosť pre manželstvo príťažlivá. Svätá osoba je niekto, kto je „bezúhonný“. Biblia vykresľuje svätosť ako stav, keď sme nielen nábožní, ale aj upriamení na skutočnosť. Byť svätý znamená byť čistý a bezúhonný. Pretože Boh je svätý. Jeho realita je konečnou realitou. Čím menej sme svätí, tým viac sme vzdialení od skutočného života. Boh je život a konečná realita, a preto byť nesyvätý pre nás znamená vzdäť sa konečnej realite života.

Biblia vykresľuje svätosť ako stav, keď sme nielen nábožný ale aj upriamení na skutočnosť.

Keby každé manželstvo prikladalo hodnotu svätosti, boli by v ňom prítomné:

- vyznanie a priznanie problémov u každého jednotlivca;
- neustála snaha o rast a rozvoj;
- vzdávanie sa všetkého, čo stojí láske v ceste;
- zriekanie sa všetkého, čo stojí v ceste pravde;
- čistota srdca, v ktorom nesmie rásť nič zlé.

Toto je celkom užitočný zoznam, ktorý by mal mať pre svojich klientov poruke každý manželský poradca. Ak manželský poradca dokáže priviesť partnerov k tomu, aby vyznali, priznali svoje problémy

a pokúsili sa zbaviť všetkého, čo stojí v ceste lásky, podarí sa mu manželstvo uzdraviť. Aké by to bolo úžasné, keby to v každom manželstve robili manželia sami!

Kate a David sa dostali v manželstve do problémov. Ona sa nakoniec rozhodla, že už má dosť toho, ako s ňou jej manžel zaobchádza. Raz bol utiahnutý, inokedy zas sršal hnevom. Navyše stále viac a viac pil. Nakoniec, keď bol David opitý a agresívny, vyhodila ho z domu. Povedala mu, že sa môže vrátiť vtedy, keď sa vyrovná zo svojimi problémami.

Ako sa to mnohokrát v takýchto krízových situáciách stáva, David si zavolať poradcu. Pristúpil som (Dr. Cloud) na návrh, aby som sa s obidvoma stretol naraz. Netrvalo mi dlho, aby som si všimol, že David potrebuje dozrieť v niektorých podstatných oblastiach, ak si chce udržať vzťah s Kate — alebo vlastne s kýmkoľvek iným. Keď sa mu hrozilo, bol David sarkastický, nepriamy a nahneváný. Mal tiež sklon hľadať útočisko v alkohole a v zábave, keď cítil, že je zranený. Navrhol som mu veci, o ktorých som si myslel, že bude musieť zmeniť, aby jeho manželstvo fungovalo.

Kým nebola „svätosť“ dôležitá pre neho, bez ohľadu na to, čo od neho chcela ona, nebol naozaj svätý.

David sa pustil do práce na sebe s nadšením. Ako však na sebe pracoval, spolu s Kate sme cítili zradu. Vždy, keď David ohlásil aké-také „víťazstvo“, dožadoval sa, aby ho Kate prijala späť a dovolila mu, aby sa k nej mohol späť nasťahovať. Skrátka, vysvitlo, že sa menil len preto, aby ju získal späť.

Povedal som Davidovi na rovinu, že budem Kate odporúčať, aby mu nedovolila vrátiť sa späť, až kým ma nepresvedčí, že má záujem polepšiť sa kvôli sebe, a nie kvôli nej. Kým nebola „svätosť“ dôležitá

pre neho, bez ohľadu na to, čo od neho chcela ona, nebol naozaj svätý. Tiež som mu povedal, že sa k nej bude môcť nasťahovať len vtedy, keď už o to nebude žiadať.

David skutočne upadol do depresie. Až vtedy sa začala namáhavá práca. vzdal sa svojho cieľa a motivácie na zmenu. Chcel sa zmeniť len preto, aby dostal späť svoju manželku. V skutočnosti to nie je zlá motivácia, ale nikdy nestačí a ani by nemala byť primárnou. Primárnym dôvodom k rastu musí byť to, že niekto „prahne po spravodlivosti“ - nie kvôli niekomu inému, ale kvôli sebe samému. Koniec koncov, jediná cesta, ako sa človek dostane k tomu, aby mal zo života niečo, spočíva v tom, že po ňom prahne a venuje sa mu so všetkým, čo má.

Postupne som začal vidieť, ako sa David mení. Už ho nehnali k zmene jej požiadavky. Začal chápať, že dozrieť na osobu, akou ho chce mať Boh, je pre neho tou najlepšou vecou. Svätosť začala mať pre neho inú hodnotu než to, „ako sa dostať do domu“. Davidova snaha po svätosti začala mať pre neho väčší význam ako vzťah. David sa oslobodzoval spod kontroly Kate, pretože sa menil kvôli sebe, a nie kvôli nej. Stával sa svätým kvôli svätosti, nie preto, že ho niekto do toho tlačil zvonice, alebo preto, že sa snažil získať Kate späť.

Svätosť v manželstve vôbec nie je nudná. Práve naopak.

Potom sa to ako zvyčajne začalo diať. Keďže sa David stal skutočnou, zrelšou osobnosťou, znova začal priťahovať Kate a ona po ňom túžila. Videla, že na prvé miesto - ešte pred ňu - kladie David svoj rast. Jeho prísľub polepšiť sa - stať sa svätým - ho stál veľa času a energie. To jej umožnilo, aby mu verila, že je tou láskavou osobou, ktorej by opäť mohla odovzdať svoje srdce. Opäť sa zblížili a darí sa im dobre.

Nemýľte si svätosť s nejakým náboženským obrazom. Snažiť sa o svätosť znamená, že vy a váš partner sa snažite stať takými ľuďmi,

ktorí dokážu dávať lásku a život. Stanete sa úplnými. Stanete sa dôveryhodnými, poctivými, vernými a láskavými. Svätosť v manželstve vôbec nie je nudná. Práve naopak. Je to akási čistota a dôveryhodnosť, z ktorej prúdia najhlbšie formy vášne.

Takže opustite kostolné lavice a staňte sa svätými v reálnom živote.

Časť III.

Riešenie konfliktov v manželstve

Kapitola dvanásta

TRAJA SÚ UŽ DAVOM

Ochrana manželstva pred votrelcami

Denisa dostala panický strach ako každý rok o tomto čase. Blížilo sa dvadsiate tretie výročie jej svadby s Royom. Každý rok im to priatelia dobrosrdečne pripomenuli, spýtali sa na ich plány a poblahoželali im k dlhému manželstvu. Spolu s Royom urobili niečo výnimočné., aby si svoj zväzok pripomenuli.

Keď sa tento deň priblížil, pri svojej sentimentálnej a hlbavej povahe premýšľala Denisa o rokoch manželstva s ním. A zosmutnela, keď si pomyslela na to, čo sa stalo s ich zväzkom za tie roky. Viac ako manželským zväzkom sa z neho stal skôr sklad mnohých aktivít a záujmov. Do ich života prišlo toľko vecí a mnohé z nich boli dobré: deti, kariéra, priatelia, cirkev. Vzťah páru sa však viac sústreďoval na veci a iných ľudí než na nich. Vo svojom rušnom živote plnom aktivít sa Denisa cítila často opustená a izolovaná.

Nebývalo to takto vždy. Počas prvých rokov vzťahu sa s Royom rozprávali celé hodiny. Boli hlboko ponorení do vzájomných radosí, bolesti a citov. Myslela si, že našla dôverného priateľa, za ktorého sa modlila celý svoj život. Keď však rodičovstvo, práca a ďalší život

zabrali väčšinu ich času a energie, vzájomný záujem opadol. Nebolo to také, ako mnohé páry hovoria., normálne utíšenie intenzity vzťahu ako dôsledok plynúceho času. Skôr cítila, že si neboli blízki, s výnimkou chvíľ, keď boli obklopení inými ľuďmi a vecami. Pre Denisu bolo toto výročie smutným pamätníkom zdanlivo plného života, ktorý obsahoval kopu nevysvetliteľnej prázdnoty.

VONKAJŠOK OVPLYVŇUJE VNÚTRAJŠOK

Denisina situácia ilustruje dôležitý aspekt hraníc v manželstve: manželský zväzok sám osebe potrebuje byť aktívne chránený. Boh mal v úmysle, aby obaja manželia neustále investovali do svojho spoločného vzťahu. Páry sa musia snažiť, aby svoju lásku chránili a opatrovali.

Ako uvidíme v tejto časti, o vašu lásku sa uchádza mnoho vecí. Nemôžete predpokladať, že ten silný vzťah, ktorý ste prežívali po sobášii, bude vždy taký intenzívny. Medzi vás a vášho partnera sa môžu dostať iné sily, ktoré váš vzťah oslabia. Ako Ježiš učil, sám Boh vytvoril vaše manželstvo: „Čo teda Boh spojil, človek nech nerozlučuje.“ (Mk 10,9) Ako banková stráž stráži peniaze banky, tak každý z partnerov musí strážiť a chrániť jadro manželstva - lásku.

Manželstvo si vyžaduje na prežitie niekoľko druhov hraníc. Musíme si určiť obmedzenia našich individuálnych potrieb, túžob a požiadaviek. Potrebujeme svojmu partnerovi povedať „nie“. A tiež potrebujeme mať hranice medzi manželstvom a vonkajším svetom, aby sme si zachovali to, čo máme. Vonkajší svet hlboko ovplyvňuje to, ako manželstvo funguje. Tlaky, pokušenia a dokonca skutočne dobré príležitosti, ktoré prichádzajú z vonkajšieho sveta, sú neobmedzené. Ako správcovia manželskej zmluvy potrebujeme vedieť, ako budovať náš vzťah, aby vonkajšok neovládal to, čo je vo vnútri.

Tu máme pár „votrelcov“, ktorí môžu oslabiť manželské puto:

- práca,
- záluby a záujmy,
- televízia,
- príbuzní z oboch strán,
- cirkev,
- internet.
- deti,
- finančné pomery,
- priatelia,
- závislosti,
- mimomanželské ľúbostné vzťahy.

Väčšina týchto položiek samých o sebe nie je zlá. A predsa, keď dostávajú v láske manželského páru príliš veľký priestor, môžu byť deštruktívne. Budete sa musieť starať o svoje manželstvo. Skôr ako si podrobnejšie povieme o týchto „votrelcoch“, musíme diskutovať o tom, čo spôsobuje tento problém votrelcov na prvom mieste.

Manželstvo je silné iba do takej miery, koľko do jeho ochrany investujete.

Manželstvo je silné iba do takej miery, koľko do jeho ochrany investujete. Inými slovami, ceníte si to, do čoho investujete. Ak ste už investovali čas a úsilie na ochranu svojho manželstva pred inými vplyvmi, vaše šance na pevné manželstvo sú lepšie. Ak to budete brať len tak, nech to ide podľa toho, čo život prinesie, puto vášho vzťahu bude krehkejšie. Dobrý je príklad človeka, ktorý predal všetko, čo mal, kvôli perle veľkej hodnoty (Mt 13,45-46). A tak aj tí, čo si cenia neoceňiteľnosť svojho manželstva, zaplatia vysokú cenu, aby ho ochránili.

PREČO DVAJA A NIE TRAJA

Manželstvo je exkluzívnym klubom. Manželstvo je dohoda dvoch ľudí, ktorá vynecháva všetky ostatné strany. Práve preto manželské sľuby často obsahujú formuláciu „zanechajú všetkých ostatných“.

Manželstvo má byť bezpečným miestom pre dušu. Tretia strana môže byť pre intimitu manželstva rušivá.

Trojuholník

Naša láska sa často rozdeľuje na rôzne miesta. Tento problém, ktorý sa nazýva „trojuholník“, je jedným z veľkých nepriateľov dobrého manželstva. Trojuholník sa objavuje vtedy, keď sa jeden partner z nejakého neopodstatneného dôvodu obracia na tretiu stranu. Trojuholník sa vytvorí napríklad vtedy, keď sa manželka (osoba A) obracia s problémom na svoju priateľku (osoba C) s niečím, s čím by sa mala radiť so svojím manželom (osoba B). Váš súrodenec (osoba A) vás zavola (ste osoba C), aby ste sa porozprávali o „maminom probléme“ bez toho, aby sa najprv pohovárал s mamou (osoba B).

Nasleduje pár príkladov, ktoré sa objavujú v manželstve:

- Manželka sa rozpráva so svojou najlepšou priateľkou o tom, aká je nespokojná so svojím manželom, jemu však o svojich pocitoch nedá vedieť.
- Manžel sa zveruje svojej sekretárke, že jeho manželka mu nerozumie.
- Jeden z manželov si spraví z dieťaťa dôverníka, čím mu je dieťa bližšie ako partner.
- Manžel sa viac venuje rodičom ako svojej manželke.

Vo všetkých týchto prípadoch jeden z manželov berie partnerovi časť svojho srdca a odnáša ho k inému vonkajšiemu zdroju. Nie je to len bolestivé, ale aj nespravodlivé. Ide to proti tomu, čo Boh zamýšľal, aby sa v manželstve rozvíjalo - proti tajomnej jednote, ktorá dvojicu zblížuje. Triangulácia zrádza dôveru a narušuje zväzok.

Preto je Boh taký neoblomný, čo sa týka úprimných a priamych vzťahov. Nenávidí klamstvo a nepriamosť trojuholníka. Napríklad ohováranie je formou trojuholníka. Osoba, ktorá ohovára (osoba A),

hovorí niečo o osobe B poza jej chrbát osobe C a „ohovárač rozlučuje priateľov“ (Pr 16., 28). Boh nám hovorí., aby sme hovorili pravdu v láske (Ef 4,15). Ak sa vám pritrafí, že ste osoba C — ten, ktorý stojí medzi dvoma manželmi - možno si budete myslieť, že tomuto páru pomáhate. V skutočnosti všetci potrebujeme ľudí, ktorí nám dôverujú. Ak sa však zapletiete medzi dvoch ľudí, ktorí sa jeden druhému vzdávajú, napriek svojim dobrým úmyslom pôsobíte deštruktívne. Možno treba povedať osobe, ktorá za vami prichádza: „Kathleen, medzi tebou a Danom sú naozaj bolestné problémy. Cítim s tebou a chcem ťa povzbudiť. Pokiaľ však nejdeš s týmito problémami najprv za ním, mám pocit, že som účastníkom ohovárania a klamstva. Porozprávaj sa s ním o tom a potom mi dáš vedieť, ako ti môžem pomôcť.“ Pamätajte na to, že „ľživé pery zastierajú nenávisť; kto šíri klebety, je blázon“ (Pr 10,18). Nebuďte žiadnym sprostredkovateľom ani osobou, ktorá sa v manželstve púšťa po neistých cestách.

Manželská láska vyžaduje veľa bezpečia, aby v ňom mohla rásť dôvera. Manželstvo odkrýva naše najzraniteľnejšie a najkrehkejšie časti. A tieto zraniteľné časti potrebujú vrúčne, milostiplné a bezpečné prostredie, v ktorom sa dá rásť. Ak toto tretia strana ohrozí, tieto krehké časti nemôžu byť dostatočne v bezpečí, aby sa objavili, prepojili a rozvíjali. Napríklad manželka, ktorá má problémy naučiť sa dôverovať druhým, bude mať veľké problémy s dôverou naproti svojmu manželovi, ak je láskavejší k iným ľuďom ako 1c nej alebo ak hovorí so svojimi priateľmi o tom, čo mu ona hovorí v súkromí.

Navyše má manželstvo za úlohu pomôcť nám dozrieť. Život v takej blízkosti s druhou osobou počas dlhej doby nám pomáha vymaniť sa z našej izolácie a sebeckva. Rásť v tomto prostredí si však vyžaduje množstvo práce. Úprimnosť k priateľom je v poriadku, ak však chcete skutočne niekoho spoznať, prvá osoba, na ktorú sa obrátite, je váš partner. Manželstvo je ako rúra na pečenie: je tam veľká horúčava

a nemôžete uniknúť, hocikedy sa vám zapáči. Táto „horúčava“ nám však môže pomôcť aj rásť. Inými slovami., táto „horúčava“ - životné prekážky zdieľané v tesnej blízkosti niekoho iného - nám môže pomôcť čeliť vlastným slabostiam a pracovať na nich.

Predstavte si, koľko práce si vyžaduje udržať manželstvo funkčné po celý život. Keď je v hre viac strán ako dve, je to nemožné. Jedine, ak by to bola Božia Trojica!

OPUSTIŤ ZNAMENÁ CHRÁNIŤ

Väčšina z nás by sa radšej vyhla tomu, aby v živote musela niekomu povedať „nie“. Je to namáhavé, spôsobuje nám to úzkosť a môže to ľudí nahnevať. Skutočnosť predsa len diktuje, že nato, aby sme povedali „áno“ a udržali si dôverné manželstvo, budeme musieť povedať „nie“ množstvu iných vecí. Život plný „áno“ všetkému možnému nakoniec vedie k „nie“ v našom manželstve. Jednoducho nemáme čas, zdroje alebo energiu, aby sme robili všetko, čo chceme.

Manželstvo, to sú viac než dvaja milujúci ľudia. Je to priestor pre veľké úsilie, pri ktorom sa musíme vzdávať iných vecí. A to nie je ľahké. Novomanželia sú často frustrovaní, keď zistia, že musia neustále hovoriť „nie“ mnohým veciam, len aby ich manželstvo fungovalo.

Manželstvo je priestor pre veľké úsilie, pri ktorom sa musíme vzdávať iných vecí.

Keď bola Linda slobodná, veľmi rada sa aktívne zapájala do mnohých vecí. Mala svoju kariéru, priateľov, výlety, večere, šport a kurzy. Do tohto všetkého bola zapojená. Keď sa zaľúbila do Tonyho a zobrali sa, snažila sa začleniť do toho aj Tonyho a udržať všetko tak, ako bolo predtým. Hoci bol Tony ako slobodný menej aktívny, aktívne sa všetkého zúčastňoval. Nakoniec povedal: „Nepáči sa mi robiť všetko, čo

robiš ty, ale nepáči sa mi ani to, že som doma stále bez teba.“ Tonyho dilema odštartovala proces určovania hraníc.

Pre Lindu nastalo ťažké obdobie, pretože musela obmedziť niektoré činnosti. Manželstvo ju obmedzovalo. Dokonca za to Tonyho neznášala. Keď si však všimla, že jeden druhému naozaj chýbajú a že to ovplyvnilo ich dôvernosť, nemala problém robiť kompromisy. A predsa, ako povedala: „Myslela som si, že v manželstve to bude tak, ako keď som bola slobodná, len jednoducho ku mne pribudne manžel.“ Neuvažovala o tom, koľko času treba na budovanie a udržanie vzťahu. Pochopila, že v manželstve sa treba vzdať určitej slobody, aby vzťah mohol rásť. Našťastie bola Linda natoľko charakterná, že si Tonyho vážila a vzdala sa vecí, ktoré neboli také dôležité.

Páry si musia uvedomiť, čo je pre každého dôležité, a musia byť schopné sa niečoho vzdať. „Musím si to prediskutovať s partnerom“ a „musíme stráviť nejaký čas spolu“ - to sú dva najlepšie postoje, ktorými sa pár chráni pred narušiteľmi vzťahu. Všetky tieto problémy sú vlastne spôsobené tým, že dovoľíme, aby do manželstva prenikali nevhodní ľudia alebo zlé vplyvy, a zanedbávame to, čo je prospešné - blízkosť a úprimnosť.

KEĎ VONKAJŠIE VPLYVY NERUŠIA

Niektorí ľudia sa cítia klaustrofobicky, keď im niekto povie, že by ich manželstvo nemali zasahovať vonkajšie vplyvy. Obávajú sa, že aj keď túžia po blízkom vzťahu s partnerom, potrebujú v živote ešte niečo viac. Môžu sa obávať straty slobody. Alebo môžu mať pocit, že partner ich duši a pocitom nerozumie. Preto chcú vedieť, či hranice v manželstve túto časť ich osobnosti naveky odsudzujú na pripútanie sa výhradne k partnerovi.

Niekedy začnú mať obavy z toho, že ich vonkajšie vzťahy a aktivity sú „zlé“ a mali by sa im vyhýbať. Napríklad manžel, ktorý má sklony

k ovládaniu, môže naliehať na manželku, aby netrávila čas so svojimi priateľkami. Môže to v nej vyvolávať pocit, že mať priateľov je skôr zradou manželstva, a nie to, že manžel ju ovláda.

Keď sa zaoberáme myšlienkou ochrany pred vonkajšími vplyvmi, nehovoríme, že manželstvo je sebestačnou jednotkou, vktorej každý z manželov uspokojuje všetky citové potreby toho druhého. Manželstvo nebolo vytvorené preto, aby bolo zdrojom celého nášho života. To by bolo modlárstvo. Boh a jeho prostriedky sú našimi zdrojmi života: „A on je pred všetkým a všetko trvá v ňom.“ (Kol 1,17) Manželské puto. Božia láska, Biblia a vzťahy patria k Božej starostlivosti o nás.

Manželský vzťah je zmluvou medzi dvoma dospelými ľuďmi. Títo spájajú svoje životy, aby spolu vytvorili zmyslupnejší a plodnejší život. Manželstvo nie je určené nato, aby riešilo vnútorné problémy partnerov jednotlivo, hoci tomuto procesu môže napomôcť. Nevytvára sa preto, aby poskytlo všetko, čo nám neposkytli naše pôvodné rodiny. Nie je určené ani nato, aby bolo jediným miestom, kam chodíme po útechu, pomoc, pravdu alebo rast. Byť výhradnou podporou inej osobe by kládlo na každého partnera neskutočné bremeno.

Manžestvá, ktoré sa o to pokúšajú, často prijímú model „rodič - dieťa“. Jeden z manželov sa dožaduje, aby ten druhý fungoval ako jeho mama alebo otec, ktorú/ktorého nikdy nemal. Ten druhý sa o to odhodlane pokúša a potom končí s pocitom vyčerpania a hnevu. Potom sa partner v úlohe dieťaťa cíti opustený a nemilovaný. Alebo si obaja partneri „robia“ rodičov rôznymi spôsobmi navzájom. Napríklad manželka bude jedinou osobou, s ktorou bude jej manžel nadväzovať citový vzťah. On zas bude robiť všetky finančné a obchodné rozhodnutia. Ona neznáša to, že on nemá iných priateľov; on si želá, aby mu pomohla pri rozhodovaní a urobila si kurz účtovníctva. V každom prípade, manželstvo jednoducho nemá všetky zdroje, ktoré pár potrebuje.

Pred mnohými rokmi som čítal odpoveď Ruth, manželky Billa Grahama, na otázku: „Prečo je vaše manželstvo také výborné?“ Odpovedala: „Pretože on hrá golf a ja bridž.“ Ruth Bell Grahamová pochopila hodnotu vonkajších zdrojov, ktoré umožňujú manželstvu, aby rástlo.

Manželstvo jednoducho nemá všetky zdroje, ktoré pár potrebuje.

Hoci sú tieto potreby oprávnené, Boh nemal v úmysle, aby jeden partner robil rodiča tomu druhému, ale aby boli tieto potreby uspokojené mnohými inými spôsobmi. Ježiš poukázal na tieto spôsoby vtedy, keď povedal: „Lebo každý, kto koná vôľu môjho Otca, ktorý je na nebesiach, ten mi je bratom, sestrou i matkou.“ (Mt 12,50) Môžeme prijímať lásku, zásady alebo súhlas, ktoré potrebujeme od tých, ktorí majú vo svojich srdciach Božie záujmy a hodnoty.

Nie vždy nájdeme pochopenie u svojich partnerov. Manžel môže byť napríklad celkom starostlivý, keď sa jeho manželka cíti slabá a opustená. Keď je však nahnevaná alebo frustrovaná, stiahne sa. Znamená to veľký problém, keďže všetky stránky našej osobnosti musia byť do vzťahu začlenené. Naše hnevy, naše slabé stránky, naša osamelosť, toto všetko nato, aby sa vyliečilo a dozrelo, potrebuje vzťah. Pre tieto skutočnosti potrebujeme vonkajšie vzťahy, ktoré sa dokážu vyrovnáť s tým, s čím si partner nevie poradiť.

Varovanie

Všetky dobré manželstvá potrebujú vonkajšiu podporu, takže musíme tieto správne a vhodné zdroje vyhľadať. Mali by to byť ľudia, ktorí sú nielen spoľahliví, ale aj takí, ktorých vplyv posilňuje naše manželské puto. Nájdite ľudí, ktorí sú „za“ vaše manželstvo a ktorí vám chcú pomôcť, aby ste spolu rástli. Vyhýbajte sa tým, ktorí hrajú hru s názvom „Ty môj chudáčik, vzal si si nesprávnu osobu“. To manželstvu vôbec

nepomôže. A poďme ešte ďalej. Vyhýbajte sa tým., ktorí by chceli škodiť vášmu zväzku pod zámenkou pomoci. Toľko milostných vzťahov sa začína týmto scenárom: Manželka si nájde spolupracovníka, ktorý jej skutočne rozumie tak, ako to jej manžel nedokáže. Cíti sa lepšie, jej manželstvo je však slabšie. Vaše zdroje lásky by nemali pomáhať iba vám, mali by vám tiež pomáhať milovať vášho partnera.

„NARUŠITEĽ“ AKO PRÍZNAK MANŽELSKÝCH ROZBROJOV

Nedávno som sa (Dr. Townsend) rozprával s pracovne veľmi vyťaženým párom, Jenym a Marciou, ktorí mali pocit, že ich manželstvo im preteká pomedzi prsty. Mali plno aktivít a uvedomovali si, že je medzi nimi veľa konfliktov a sú si vzdialení. Jeny cítil, že v časovom rozvrhu svojej manželky má stále menej miesta. Ona však videla príčinu tohto problému vo všetkých vonkajších veciach, ktoré ich zavalovali. Cítila sa ako ich obeť. „Kde je ten čas?“ spytovala sa. „Práca, deti a ešte všeličo iné, to sa jednoducho nedá.“

„Narušiteľ“ je často dôsledok alebo príznak iného problému v manželstve.

Po niekoľkých rozhovoroch s vnímavými priateľmi si Marcia uvedomila, že je zaneprázdnená od tej chvíle, ako pred rokom umrela jej matka. Nebola schopná sa s touto stratou vyrovnáť a dovolila, aby sa medzi ňu a Jerryho dostali časoví „narušitelia“.

To samo osebe však problémom nebýva. Je to často dôsledok alebo príznak iného problému v manželstve. Skutočný problém spočíva viac vo vašom vzťahu alebo vo vašej povahe. Niečo vo vzťahu nefunguje. Jeden z manželov je napríklad chladný alebo toho druhého kritizuje a zraňuje. Zranený partner sa potom zveruje niekomu inému. Zaneprázdnený partner sa musí vyrovnáť s nezrelosťou svojej duše.

V prípade Marcie sa to týkalo najmä jej. Budeme o tom hovoriť neskôr, ale už samotná povaha manželstva dovoľuje, aby sa niektorí „narušitelia“ dostali do vzťahu a narušili ho.

Prirodzene, človek sa vo svojom vnútri obáva prázdnoty a v manželskom zväzku ju vyplňa zaneprázdnenosťou. Keď máme v manželstve konflikt alebo sme zranení, máme sklon obracať sa na iných ľuď a rôzne aktivity. Zaneprázdnenosť je na zranenie duše určitý druh sedatíva a uprednostňujeme ju pred riešením zdanlivo neriešiteľného. Veľa párov sa najskôr trochu snaží riešiť tieto problémy, no potom sa vzdá a nájde si alternatívne naplnenia prázdnoty, ktorú v manželstve cíti. Činnosť umŕtvuje bolesť vo vzťahu. Tento problém však nezmyje len tak. Preráža na povrch iným spôsobom, napríklad v skrytom hneve, sarkazme a citovej uzavretosti.

Mnoho párov sa snaží riešiť tieto problémy spoločne stráveným víkendom a podobne. Pre manželstvo je to určite veľmi dôležité. A predsa sú z toho mnohé páry sklamané, pretože neriešia problémy od základu. Problémy vyriešené nie sú, takže manželia spoločné výlety napríklad odkladajú alebo, aj keď nejaký víkend strávia spolu, je to všetko povrchné a neosobné. Spoločne strávené voľné chvíle sú pre manželstvo potrebné, avšak pri záchrane manželstva to nie je dostatočné riešenie.

Ak je takáto situácia aj vo vašom manželstve, hľadajte problém a začnite ho riešiť.

INTIMITA MÔŽE NARUŠITEĽOM MANŽELSTVA POMÁHAŤ

Celková podstata citovej dôvernosti v manželstve môže spôsobiť, že zväzok nie je dostatočne odolný voči vonkajším vplyvom. Keď máme s niekým blízky vzťah, vnímame jeho pozitívne aj negatívne črty. Svojho partnera nikdy skutočne nepoznáme, ak nepoznáme jeho chyby, slabosti, hriechy a nedokonalosť. Keď ľudia trávajú mnoho času

spolu, ani si neuvedomujú, ako sa v tomto prostredí „bezpečia“ vracajú k starým zvykom. Inými slovami, sú „v pohode“, cítia na seba väčšiu naviazanosť a konajú nepriebojne — ako malé dieťa, ktoré sa s dôverou ukladá do náručia svojej matky.

U manželov sa neprejavuje len regresia, navyše sa aj viac odhaľujú. Je ťažké v manželstve veľmi dlho ukrývať niečie nedostatky. Samozrejme, s negatívnymi stránkami sa žije ťažko. Ovládajúci manžel, neistá manželka, kritický partner - to všetko spôsobuje konflikt a nezhody vo vzťahu.

Dôvernoscť v manželstve vtedy predstavuje dve hrozby. Prvá hrozba je v nás. Keď spozorujeme svoju zraniteľnosť a otvorenosť, zľakneme sa. Tento strach môže mať mnoho príčin, napríklad:

- strach z toho, že partner odmietne naše nedostatky;
- strach z našej vlastnej rastúcej potreby závislosti;
- strach z nepríjemných pocitov, ktoré sa objavujú stále viac;
- pocit viny, že partnera svojimi problémami otravujeme.

Mnohí ľudia sa od seba citovo oddelia vtedy, keď majú takéto obavy. Môžu sa napríklad uzavrieť a utiahnuť. Alebo môžu mať pocit viny a odsúdenia. Tento odstup môže spôsobiť v dôvernom vzťahu nedorozumenie. Keď sa takéto nedorozumenie nerieši, narušitelia manželstva majú „zelenú“. Napríklad sa manželka obáva, že jej manžel nepochopí jej city. Venuje sa teda viac materstvu a svojim priateľkám. A predsa stále túži „prísť domov“ k láske, ktorú k svojmu manželovi cítila na začiatku.

Druhá hrozba nie je vnútorná, spočíva v manželskom vzťahu ako takom. Keď sa partneri dostatočne spoznajú a manžel spozná slabé stránky svojej manželky, môže sa od nej citovo vzdialiť. Malo by to však vyvolať väčšiu otvorenosť, milosť, súcit a odpustenie, keďže partnerská láska rastie. Z mnohých dôvodov však partner nemusí túto stránku zvládať. Tu sú niektoré oblasti, ktoré môžu spôsobiť odstup:

- zranenia - váš partner chce, aby ste boli silnejšou osobnosťou,
- zlyhania - váš partner je sklamaný vašou nedokonalosťou.,
- hriechy - váš partner nie je schopný žiť s hriešnikom.,
- negatívne pocity - váš partner túži iba po pozitívnych pocitoch,
- ohľad na seba — váš partner vo vás vidí svoje vlastné chyby.

Potom, ako manžel reaguje na problémy svojej manželky, citovo sa jej vzdáva. Opäť sa objavuje prázdnota. A opäť na scénu vstupuje práca, deti a iní ľudia.

Preto niekedy partner opustí vzťah ako prvý s postojom: „Opustím ťa skôr, ako ty opustiš mňa.“ A niekedy sa to naozaj stane. Treba si však uvedomiť, že v skutočnosti ide o narušenie integrity vzťahu.

Vypĺňanie prázdnoty

Keď si partneri uvedomia, že v ich vzťahu nastal problém, ktorý sa týka dôvery, mali by ho prehodnotiť a znovu by mali „nadviazať spojenie“. Napríklad manželka, ktorá si nechce uvedomiť svoju zraniteľnosť, si možno potrebuje priznať svoj strach, že jej manžel spozná jej zlé vlastnosti. Mala by si tiež priznať svoju úzkosť z toho, že by ju manžel mohol opustiť. Možno to nej v manželovom srdci opäť zahorí láska a vysvetlí jej, že si to len vymyslela.

Poznám manželov, ktorí veľmi aktívne pracovali v cirkvi a venovali sa rôznym aktivitám. Manželka si myslela, že po tých rokoch už nie je pre manžela zaujímavá. Bola presvedčená, že keď bude neustále zaneprázdnená, bude pre neho zaujímavejšia.

Zariskovala a priznala sa mu: „Stále som sa zaoberala inými vecami, lebo som si myslela, že nie som pre teba zaujímavá.“

Bol z toho prekvapený i zarmútený: „Ja som to tak vôbec necítil a chvíle strávené s tebou mi chýbali.“

Keď manžel nedokáže tolerovať nejakú vlastnosť svojej partnerky, možno si potrebuje priznať, že sa bojí pochopiť jej zlyhania a že ju

odsudzuje. Jeho manželka mu možno potrebuje dať vedieť, ako ju jeho utiahnutie bolí, a potrebuje s ním danú situáciu riešiť.

Uvediem iný príklad. Manželka môže považovať manželov hnev za odporný, lebo jej pripomína jej vlastnú vnútornú zlosť. Možno musí prevziať zodpovednosť za bezpečné riešenie svojich vlastných pocitov hnevu. Manžel jej možno potrebuje dať vedieť, že sa cíti osamelý a nemilovaný, keď je nahnevaná a nekomunikuje s ním.

Niektorí partneri sa vzdialia, lebo nemajú pevné hranice. Utiahnutie sa stáva jedinou hranicou, ktorú majú. Nevedia existovať so zlyhaniami svojho partnera. Keď sa k nemu predsa chcú priblížiť a spolu s problémom stanovia obmedzenia, zisťujú, že nedokážu zostať s partnerom v blízkom vzťahu. Alebo, ak sa zblížia, nedokážu uchopiť problém. Títo manželia musia pracovať na tom, aby sa stali súčasne láskavými i pravdivými.

Často to pomáha napríklad v prípade, keď partneri nedokážu analyzovať, či láska a pravda v ich vzťahu kráčajú ruka v ruke. Ak si dokážete priznať, že sa bojíte povedať svojmu partnerovi nejakú pravdu, dajte mu najavo, že máte tento strach a že o ňom chcete hovoriť skôr ako o samotnom probléme. Ak spozorujete, že váš partner citovo ochladol, povedzte mu to a požiadajte ho, aby vám dal vedieť, čo sa deje.

BEZ POZNANIA OBMEDZENÍ

Dale a Margaret sú mojimi priateľmi. Dale je optimista, ktorý sa veľmi rád zapája do všetkých druhov cirkevných a občianskych aktivít. Trénuje v športových kluboch, kam chodia jeho deti, a má svoju prácu naozaj rád, takže pravidelne pracuje nadčas. Margaret má síce univerzitný titul manažérky, má však pocit, že len chodí za Dakom a všetko za ním dáva do poriadku. Keď má Dale príliš veľa povinností, pomáha mu rozhodnúť sa, ktoré stretnutie vynechať a ktoré navštíviť. Keď Dale mína príliš veľa peňazí, radí mu, ako ušetriť. Aj keď to vníma

ako svoju úlohu v manželstve, je znepokojená tým, že sa v živote svojho manžela necíti na prvom mieste. „Dale je naozaj starostlivý a miluje život,“ povedala mi. „Život v skutočnosti chápe ako jedno veľké dobrodružstvo. Nikdy nás však nevníma ako pár.“

*Manželia majú často problémy s podobnými „zlodejmi času”.
Neuvedomujú si, koľko času a energie investujú do jednotlivých projektov.*

Manželia majú často problémy s podobnými „zlodejmi času“. Neuvedomujú si, koľko času a energie investujú do jednotlivých projektov. Sú presvedčení, že sa vlastne starajú o rodinu. Úprimne sa chcú s partnerom rozprávať, chodiť s ním na prechádzky, zdôverovať sa mu - ale nie teraz. Tie chvíle sú v nedohľadne. „Zlodeji času“ vyhrávajú a pár prehráva.

Tento problém zvyčajne súvisí s „neobmedzenou“ neschopnosťou jedného z manželov vidieť, aký dopad majú jeho skutky. V blízkosti nespokojného partnera je už vždy niekto iný - rodičia, priatelia, spolupracovníci. Nedostatok obáv o manželstvo vychádza z nedostatku obáv o čokoľvek iné. Tento partner si je asi príliš istý a je presvedčený o tom, že buď sa nič zlé nestane, ak nesplní svoje záväzky; alebo, ak sa niečo zlé stane, nikomu to nebude prekážať; alebo, ak to niekomu lezie na nervy, niekto iný mu pomôže dostať sa z ťažkostí a všetko bude odpustené. Je to život šťastných koncov, nie je však založený na realite. Keď Margaret povedala Daleovi o svojich pocitoch, bol prekvapený.

Myslel si, že ona cíti to isté potešenie ako on z toho, že sa angažuje v toľkých veciach. A keď mu povedala: „Milujem ťa, ale už ťa nebudem podporovať vo veciach, ktoré medzi nás vstupujú - tvoje pracovné vyťaženie v práci aj v cirkvi,“ bol nahnevaný. Keď však prestala tieto veci tolerovať, konečne si mohol Dale všetko uviesť. Musel sa vyrovnáť

s tým, že sa na neho ľudia hnevali, keď nestíhal termíny, a začal byť realistickejší. Zároveň pochopil, koľko toho pre neho Margaret robila. Dale si ju začal vážiť a dokonca mu bolo ľúto času, ktorý premrhal a nevenoval jej. Začal chápať realitu, a to posilnilo jeho lásku k manželke.

JE MANŽELSTVO SAMOZREJMOSŤOU?

Podobný problém môže nastať vtedy, keď si partneri nevedomujú, aké je manželstvo vlastne krehké. Často sa domnievajú, že ak v manželstve nie sú žiadne krízy, všetko je v poriadku. Starajú sa viac o problémy v práci, o deti, cirkev, priateľov. Nič vo vzťahu neškripe, takže je všetko v poriadku.

Toto nie je zrelý názor. Môžeme to prirovnať ku vzťahu dieťaťa k jeho rodičom. Dieťa sa cíti bezpečne v tom zmysle, že rodičia tu budú stále bez ohľadu na to, čo bude robiť, že budú 1c dispozícií vždy, keď od nich bude potrebovať pomoc a lásku. Keď sa takto cíti malé dieťa, je to v poriadku. V prípade manželov to však môže byť problém.

Kým do manželstva vstúpi nežiaduci prvok, môže fungovať dlhý čas. Ak sú obaja manželia aktívni a vyrovnaní, môže tento proces postupovať nebadane. Z hlbokého vzťahu sa môže stať vzťah veľmi plytký. Jedného dňa si manželia uvedomia, že v ich srdci už pre toho druhého jednoducho nie je miesto. Najsmutnejšie je, keď si to partneri pripustia a povedia si: „Veď to ešte nie je také zlé, nechajme to tak.“

Kvalita manželstva je priamo úmerná námahe, ktorú do neho partneri vkladajú.

Kvalita manželstva je priamo úmerná námahe, ktorú do neho partneri vkladajú. Boh stvoril život tak, že buď rastieme, alebo sa od neho vzdľufujeme. Meníme sa. A v manželstve to vidíme najviac. Vzťah sa buď prehľbuje, otvára srdcia partnerov, alebo sa jeden druhému vzdľufujú.

Nie je možné, že sa manželský problém objaví „z ničoho nič“. Veľakrát partnerka povie: „Všetko bolo v poriadku a zrazu sa začal správať vulgárne.“ Alebo: „Myslím., že všetko bolo dobré, kým som neprišla na to, že má milenkú“. Nebolo by sa to stalo, keby sa v danom manželstve partneri citovo viac zdieľali a boli k sebe úprimnejší. Keď sa pozrú späť, mnohí hovoria: „Teraz chápeme to, čo sme predtým nevnímali.“ To všetko súvisí napríklad:

- s nenapĺňaním potrieb,
- s nedoriešenými rozdielmi, od ktorých pár rezignovane uteká,
- s uprednostňovaním druhých ľudí,
- so záujmami a vzťahmi, o ktorých nehovoríme s partnerom.

Ak nepocítujete v manželstve žiadnu krízu, neznamená to, že je vaše manželstvo zdravé. Partneri si musia klásť otázky: „Aký máš z nášho vzťahu pocit?“ Alebo: „Ktoré moje skutky ťa zraňujú alebo obťažujú?“ Čo by ste povedali na to, keby ste prišli na pravidelnú lekársku prehliadku a váš lekár by vám len uvaril kávu a diskutoval s vami o športe?

PROBLÉM PRI URČOVANÍ HRANÍC VO VZŤAHU K DRUHÝM

Cindy a Wade boli manželmi iba pár rokov, ale Cindy sa už cítila ako piate koleso na voze. Vedela, že Wade ju miluje, ale zdalo sa, že žije pre potreby, krízy a rozmary druhých ľudí. Jeho šéf ho požiadal, aby pracoval nadčas, alebo ho v kostole požiadali, aby viedol misijnú komisiu. Wade nevedel nikomu povedať „nie“.

Jeden z dôvodov, prečo sa Cindy zalúbila do Wadea, bola jeho citlivosť a ochota byť jej a ostatným nablízku. Zdal sa úplne iný ako tí sebeckí muži, s ktorými dovtedy chodila. A predsa bol teraz od nej ďaleko a ona nebola šťastná. Ani Wade nebol s touto situáciou spokojný. Keď ho niekto požiadal, či nemá čas, vzdychol si, potriasol hlavou, previnilo sa pozrel na manželku, a potom súhlasil. Ako povedala:

„Wade patrí každému. Takže automaticky nepatrí mne.“ Tým, že Wade nehovorí „nie“ tým druhým, vlastne hovorí „nie“ Cindy.

Keď sa o tom rozprávali, bolo jasné, že Wade má obrovské problémy pri určovaní hraníc vo vzťahu k druhým ľuďom. Niekedy mal pocit, že ľudí zrádza. Inokedy sa obával ich nemilosti. Alebo bol presvedčený o tom, že ho nechajú tak. A predsa bol rozpoltený pre svoju lásku a svoj záväzok k Cindy. Bol rozdeleným človekom (Jk 1,8) a nikdy nenachádzal pokoj. Na jednej strane sa cítil vinný a obával sa, že sklame ostatných. Na druhej strane cítil to isté pri pomyslení na to, že sklame svoju manželku.

Ak nepociťujete v manželstve žiadnu krízu, to neznamená, že je vaše manželstvo zdravé.

Cindy riešila dilemu, či sa má na svojho manžela hnevať, alebo má prežívať pocity viny z toho, že sa hnevá na takého dobrého človeka. Tiež cítila, že sa od neho vzdáľuje. Zbadala sa pri tom, ako mu vyčíta niečo v zmysle „obuvníkových bosých detí“. Inokedy chcela byť trpezlivejšou a chápacejšou. Niekedy mala pocit, že plávajú po mori ako dve lode, ktoré majú opačný kurz. Mala pocit, že on podobne ako cirkev v Efeze opustil svoju prvú lásku (Zj 2,4).

Našťastie bol Wade dobrosrdečným človekom, ktorý chcel byť dobrým manželom. Chápal, že ho iní zneužívajú. Pochopil, že problémom neboli všetci tí nároční ľudia v jeho živote, ale jeho vlastná potreba uznania a obrovský strach zo straty lásky. Stal sa úprimnejším k ľuďom, stanovil pevné hranice a postavil sa proti ľuďom, ktorí od neho žiadali priveľa. Skrátka, Wade začal byť pravdivým človekom. Bolo to pre neho veľmi ťažké, keďže ho niektorí ľudia kritizovali a považovali ho za sebeckého. Musel čeliť svojim obavám z osamelosti a úzkosti z toho, že sa musí vyrovať s hnevom druhých. Pridržiaval sa

však Boha, Cindy a niekoľkých blízkych priateľov, ktorí stáli pri ňom, keď pracoval na svojich hraniciach. A Wade sa postupne so všetkým, čo narušovalo jeho vzťah, vyrovnal.

Príbeh Wadea a Cindy je tradičný. V prípade Dalea a Margaret to bolo iné. Dale rád trávil čas s priateľmi a nezaujímal ho, či tým partnerke spôsobuje bolesť. Wade sa z prítomnosti „narušiteľov“ netešil a nerád sa im poddával. Necítil žiadnu slobodu voľby.

V takýchto situáciách sa prehliadaný partner stáva pre zaneprázdneného partnera menším zlom. Inými slovami, partner, ktorý nemá hranice, sa viac obáva toho, že sklame svojho šéfa alebo iných ako svoju manželku. Je to často preto, že sa pri nej cíti bezpečnejšie a vie, že by ho neopustila. To je však osudná chyba. Mali by sme byť schopní dôverovať spoľahlivému partnerovi a užívať si jeho lásku. Bezpečie však nikdy nebolo mienené ako zdôvodnenie zanedbávania záväzku lásky. Život v nezištnej milosti nie je nikdy výhovorkou na to, aby sme boli nezodpovední alebo aby sme druhých zraňovali. Ako učí Biblia: „Čo teda? Máme azda hrešiť, pretože nie sme pod zákonom, ale pod milosťou? Určite nie!“ (R 6,15) Brať ako samozrejmosť to, že partner „tu bude vždy pre nás“, znamená do istej miery priťažiť mu v jeho schopnosti milovať nás a dôverovať nám.

Život v nezištnej milosti nie je nikdy výhovorkou na to, aby sme boli nezodpovední alebo aby sme druhých zraňovali.

Ak strach a vina „zamorili“ vaše manželstvo, musíte urobiť dve veci. Na jednej strane sa musíte vzdať kritizovania svojho partnera. Ak od toho neupustíte, riskujete, že sa v jeho mysli stanete jedným z tých mnohých ľudí, ktorých tajne neznáša a nenávidí preto, že majú na neho príliš vysoké požiadavky.

Na drahej strane neignorujte problémy a nedúfajte, že sa stratia. Najlepším riešením je vždy milovať, ale predsa nezachraňovať partnera od „narušiteľov“. Možno mu budete musieť povedať: „Mrzí maj koľko starostí máš s prácou, službou v cirkvi a so mnou. Naozaj mi chýbaš a cítim, že tieto veci narúšajú náš vzťah. Dúfam, že to dokážeš vyriešiť, ja ti pomôžem. Nedokážem však byť súčasťou tvojich problémov. Ak to bude takto pokračovať ďalej, ak ťa budú všetky tvoje povinnosti pohlcovať, budem hľadať útočisko u priateľov. Daj mi však vedieť, či chceš pracovať na svojich hraniciach, a ja urobím všetko, čo budem môcť.“

Musíte zostať v pozícii lásky bez zachraňovania a v pozícii pravdy bez zbytočnej kritiky. Vaše vlastné starostlivo vytýčené hranice poskytnú nádej vášmu partnerovi, že si ich aj on dokáže vytvoriť.

NESCHOPNOSŤ ŽIŤ S ROZDIELMI

Jedna vec, ktorú často počujeme od párov pri spoločnej večeri alebo pri premýšľaní o manželstve, je to, že sú nervózni z rozdielov, ktoré medzi nimi vládnu. Povedia: „Nechápem, ako sme sa mohli dať dokopy. Sme takí odlišní.“ Tieto odlišnosti sa môžu týkať rôznych oblastí - od teológie až po politiku.

Problémom v manželstve by nemala byť vzájomná odlišnosť.

Mala by to byť vlastne výhoda.

Niektoré páry otvorene o svojich odlišnostiach hovoria. „Sme odlišní, žijeme v dvoch odlišných svetoch,“ povedia. „Ja mám svojich priateľov a on má zas svojich. Veľmi sa navzájom neovplyvňujeme.“ Existencia odlišných priateľov a aktivít nie je znamením nebezpečenstva, ale tendencia, že sa budeme viac venovať im ako manželstvu, už týmto znamením je. Zámerom manželstva je, aby sa stalo hlavnou základňou pre naše pocity a duše.

Nie je to taká istá situácia, o ktorej sme už diskutovali v časti nazvanej *Keď nás vonkajšie vplyvy nerušia*. V nej sme hovorili o tom že všetky vzťahy potrebujú nato, aby rástli, vonkajšie zdroje. Táto časť ale nie je o potrebe vonkajších vplyvov, ale o tom, že vonkajšie vplyvy vyhľadávame, pretože sme rozdielni.

Je to veľké nedorozumenie. Problémom v manželstve by nemala byť vzájomná odlišnosť. Mala by to byť vlastne výhoda. Keď má váš partner alternatívne stanovisko ohľadom rodičovstva alebo zariadenia domácnosti, obohacuje vás to. Váš svet sa zväčšil. Počúvate toho druhého, vzájomne sa ovplyvňujete, rešpektujete pocity a názory inej ľudskej bytosti.

Rozdiely nevytvárajú problém votrelca. Nezrelosť áno.

Biblia nás učí, že tieto rozdiely potrebujeme. Pavol diskutuje o rôznych duchovných daroch, ktoré Boh pridáva ľuďom: „Keby bolo celé telo len okom, kde by bol sluch? A keby bolo celé sluchom, kde by bol čuch? Preto Boh usporiadal v tele všetky údy tak, ako chcel.“ (1K 12,17-18)

Okrem toho schopnosť páru zvládnuť rozdiely je prejavom jeho zrelosti. Deti požadujú, aby s nimi ostatní súhlasili. Nezrelé páry robia to isté. Manžel nazýva svoju manželku sebeckou a hnevá sa, keď s ním nesúhlasí. Alebo sa manželka dá odradiť tým, že veci nie sú dokonalé, a rezignovane sa utiahne, lebo „my nikdy nebudeme mať rovnaký názor“. Ako sme už spomenuli, trojuholník sa často objavuje práve v tomto bode: Nachádzame ľudí, ktorí budú s naším názorom súhlasiť, hlavne čo sa týka nedostatkov nášho partnera.

Dospeli sa však pokúšajú chápať názor toho druhého, a pritom sa pridržajú svojej skutočnosti. Empaticky oceňujú city toho druhého a potom dospievajú k dohode vďaka láske, obetiam, hodnotám a prin-

cípom. Rozdiely nevytvárajú problém votrelca. Nezrelosť áno. Keďže manželia majú svoje vlastné slabosti a problémy, to, čo ich rozčuľuje, sa veľmi často stáva zdrojom ich radosti.

Dlhé roky poznám jeden pár. Manželka je veľmi emocionálna a nevyspytateľná. Je to zábavné., ale vážne sa s ňou rozprávať nedá. Nikdy neviem, či to, čo najbližšie povie, bude mať niečo spoločné s tým, o čom sa práve rozprávame. Jej racionálneho manžela to privádzalo do zúrivosti. S kritickým podtónom hovoril: „To si zase celá ty.“ Teraz - keď viac dozrel - ju vníma ako spontánnu a fascinujúcu. Neprotirečí si, len je zaľúbený.

Vyhýbanie sa konfliktom

Keďže nie ste identickí, je jasné, že v manželstve nastanú konflikty. Dvaja ľudia, ktorí majú jasnú predstavu o tom, ako by bolo treba prežiť život, sa snažia svoje rozdiely vyriešiť. Niektorí ľudia sa však boja konfliktov viac ako iní. Mohli vyrásť v rodinách, v ktorých konflikt nikdy nezažili z tej dobrej stránky. Ako povedal môj priateľ: „Keď sme videli rodičov, ako sa hádali, vraveli nám: ‚To nie je hádka, to je rozhovor.‘ Najhroznejší rozhovor, aký som kedy videl!“ Títo ľudia budú často nenávidieť konflikt, lebo sa boja, že sa láska stratila. Nemôžu sa cítiť ako spojenci, kým cítia nezhodu a rozdiely. Takže nečakajú, kým stratia lásku, a vyhýbajú sa konfliktu za každú cenu. Lahko ich zasiahnu vonkajšie vplyvy, pretože iní ľudia a činnosti im pomáhajú vzdialiť sa od manželských problémov.

O konflikte budeme hovoriť v nasledujúcich dvoch kapitolách, s princípom vás však zoznámime už teraz: Urobte z konfliktu svojho spojenca, nie nepriateľa. Je to železo, ktoré ostrí vaše manželstvo (Pr 27,17).

NARUŠITELIA AKO TAKÍ

Určením princípov, ktoré tvoria podstatu problémov s narušiteľmi, sa chceme vyrovnáť s tými, ktorí oslabujú manželský zväzok, a chceme poskytnúť spôsoby, ako sa im vyhýbať. Vaše manželstvo môže byť nedotknuté alebo do neho môžu zasahovať všetci nižšie vymenovaní narušitelia. V obidvoch prípadoch si pamätajte, že je to ovocie, a nie koreň skutočného problému. Vyrovnajte sa s príčinou a narušitelia vo vašom vzťahu nebudú mať šancu.

Tento zoznam narušiteľov nie je úplný, keďže to nedovolil čas ani priestor. Sú tu ďalší: rodičia, televízia, internet, šport a nakupovanie. Všetkých musíme hodnotiť podľa toho, ako sa hodia do manželstva, ako ovplyvňujú partnera, ktorý sa im toľko nevenuje, a ako dosahovať kompromisy, aby sa obaja partneri mohli milovať a rásť.

Práca

Každý dôverne pozná často sa opakujúci problém manžela vorkoholika, ktorého manželka má pocit, že prácu miluje viac ako ju. Je to ešte častejší problém ako mimomanželský ľubostný vzťah. Máme tu niekoľko príkladov:

- *Problémy vo vzťahu.* Manželova neschopnosť citovo sa viazať môže spôsobiť, že uteká do práce, kde sa cíti kompetentnejší. Manželka možno musí pracovať na tom, aby pomohla manželovi priznať si tento problém, a nadviazať s ním spojenie v citovej rovine.
- *Požiadavky uznania.* Manžel môže byť zameraný na seba a túži po uznaní svojich pracovných úspechov zo strany svojej partnerky. Možno mu manželka musí pomôcť v tom, aby zažil lásku viac ako obdiv, a v tom, aby sa zbavil túžby byť stále obdivovaný.
- *Nedostatok bezpečia.* Manželka sa môže cítiť zranená a uniká do práce kvôli pozitívnejším vzťahom. Takýto pár možno potrebuje pomôcť pri budovaní dostatočne pevného manželstva, ktoré by vydržalo aj konflikt.

- *Nedostatok slobody.* Manžel sa snaží ovládať manželku a jediný spôsob, ako ona môže získať nejakú slobodu, spočíva v tom, že od neho odíde. On možno musí pracovať na úcte k jej hraniciam a ona by mala pracovať na tom, aby priamejšie vyjadrovala svoje potreby.

Pri všetkých týchto scenároch nie je odpoveďou odchod z práce, ale vyrovnanie sa s problémami vzájomných pováh a vzťahu ako takého.

Priatelia

V manželských dvojiciach je bežné, že partneri majú pocit, že sa ich priatelia jednoducho dostali medzi nich. Napríklad manželka „ožíva“, keď sú nablízku jej priatelia, a keď je len s manželom, nudí sa. Alebo manžel si vždy nachádza spôsoby, ako byť v spoločnosti priateľov, aby sa vyhol spoločným chvíľam s manželkou osamote. Alebo sa vyskytne nejaký „najlepší“ priateľ a ten medzi nich vstúpi. Zásadné môžu byť nasledujúce problémy:

- Partner ide viac do šírky ako do hĺbky. To znamená, že jeho vzťah dobre vyzerá „naoko“, ale obáva sa blízkosti a hlbšej dôvernosti. Možno potrebuje pomoc, pretože sa obáva straty alebo zranenia.
- *Zranenie v manželstve.* Manželkine city mohlo zraniť manželovo odmietnutie. Napríklad manžel jej vyčíta jej slabé stránky. Vadí mu, že sa hnevá alebo že niečo chce. A tak sa priatelia stávajú jej útočiskom. Manžel by mal pracovať na tom, aby dokázal prijať svoju manželku takú, aká je, mal by jej ale zároveň dať slobodu stretávať sa s priateľmi.
- *Odmietnutie partnera.* Egoistický partner si uvedomí, že ten druhý nie je dokonalý, a tak sa mu nevenuje a zameria sa na priateľov. V tejto situácii sa musia manželia vyrovnáť s nie veľmi pozitívnymi perfekcionistickými požiadavkami a musia pracovať na tom, aby sa ich život stal „dost dobrým“, aj keď nebude ideálny.

- *Delenie sa s tajomstvami s priateľmi.* Niekedy sa partner cíti dotknutý, pretože ten druhý má tajné telefonáty a rozhovory. V manželstve by za ideálnych okolností manželia nemali mať žiadne vážne tajomstvá. Čím je vzťah hlbší, tým väčšia je schopnosť znášať pravdu. Manželia, ktorých vzťah nie je až taký pevný, musia vyhľadať pastora alebo terapeuta, aby sa ich vzťah upevnil a dokázali sa s problémom vyrovnáť.

Keď manželia pracujú na svojich problémoch, ich priatelia nie sú problémom hraníc, ale darom, ktorý ich zblížuje.

Treba povedať, že priatelia sú pre každé manželstvo neoceniteľní. Keď manželia pracujú na svojich problémoch, ich priatelia nie sú problémom hraníc, ale darom, ktorý ich zblížuje.

Deti

Deti do manželstva patria, ale do určitej miery pôsobia ako narušitelia. Vyžadujú si od oboch partnerov veľkú pozornosť. Pár, ktorý povýši starostlivosť o deti nad svoj vlastný vzťah, má problém. Tu sú tie zásadné problémy:

- *Ukrývanie intímnych konfliktov pred deťmi.* Dvojica má problémy s blízkosťou alebo ovládaním, a predsa sa ani jeden z partnerov nimi nechce zaoberať. Nikdy nemôžete venovať deťom dostatok času (len sa ich spýtajte!). A tak vzťah začína byť zameraný skôr na deti ako na manželstvo. Takéto páry potrebujú v pokoji navzájom odhaliť svoje konflikty a vyriešiť ich.
- *Nadmerné upnutie sa na deti.* Niektorí manželia cítia príliš veľkú zodpovednosť za životy svojich detí a veľmi ťažko im dávajú slobodu. Zanedbávajú partnera, pretože sú presvedčení, že on už takú pozornosť nepotrebuje, a všetku energiu venujú deťom.

Títo partneri by si mali uvedomiť, koľko času a priestoru venujú svojim deťom., a nemali by zanedbávať toho druhého. (Viac informácií o danom probléme nájdete v knihách *Deti a hranice* a *Jak vychovať báječné deti?* [Raising Great Kids].)

Rodičovstvo je dočasné a manželstvo trvalé.

- *Lepšie hranice vo vzťahu k deťom ako k partnerovi.* Manžel si bude často myslieť: „Ak manželka nepočúva moje názory, možno budú aspoň deti.“ Viac sa teda venuje deťom, pretože mu venujú väčšiu pozornosť. Tento pár potrebuje viac rešpektu a každý z partnerov potrebuje dať možnosť tomu druhému, aby cítil lásku aj slobodu.
- *Zlý názor na rodičovstvo a manželstvo.* Niektorí ľudia jednoducho nepremýšľajú nad tým, že rodičovstvo je dočasné a manželstvo trvalé. Jeden priateľ mi raz povedal: „Sme súčasťou kultúry zameranej na deti a ja sa chcem stať viac zameraným na rodinu.“ Partneri by si mali upraviť svoj rebríček hodnôt.

Milostné vzťahy

Ten najzraňujúcejší votrelec - mimomanželský pomer - znamená pre mnohé manželstvá ozajstný koniec. Avšak tento problém je len prejavom iných problémov:

- *Prázdnota v manželstve.* Niektorí ľudia si hľadajú iných partnerov preto, že sa nedokážu zblížiť s tým svojim.
- *Požiadavka zaobchádzať s niekým ako s dokonalým.* Keď svojho partnera neobdivujete dostatočne, nájde si niekoho, kto ho obdivovať bude.
- *Problémy typu „obeť – páchatel’ – záchranca“.* Jeden z manželov preberie úlohu bezmocnej obete a ten druhý bude bezohľadný páchatel’. Potom obeť vyhľadá záchrancu, ktorý ju bude ochra-

ňovať. Bude to trvať až dovtedy, kým tento „záchranca“ nezačne prejavovať známky toho, že má tiež svoje chyby.

- *Problémy s hranicami.* Jeden z manželov nebude vedieť určiť hranice vo svojom manželstve. Milostný pomer sa stáva jediným spôsobom, ako vôbec niekedy povedal svojmu partnerovi „nie“. Inými slovami, je to jediné neuposlušnutie, ktorého sa kedy vo svojom manželstve dopustil.

Tieto príklady poukazujú na vážne problémy v manželstve. Neveríme tomu, že príčinou rozvodu je automaticky len milostný pomer. Boh rozvody v prípade cudzoložstva jednoducho povoľuje, ale nevyžaduje (Mt 5,32). V prípadoch, keď partner skutočne ľutuje svoju neveru, vzdáva sa pomeru a chce rásť, môže byť tento „krok vedľa“ krokom k dosiahnutiu jeho zrelosti. Je veľa manželstiev, v ktorých práve nevera utužila vzájomné puto manželov.

Aj keď všetko to, čo sme povedali, beriete vážne, konfliktom sa nevyhnete. Nasledujúca kapitola vám pomôže úspešne sa vyrovnáť s rôznymi typmi konfliktov, ktorým manželstvo čelí.

Kapitola trinásta

ŠEŠŤ DRUHOV KONFLIKTOV

Konflikt nie je vždy rovnaký. Aké odlišné sú typy konfliktov, tak sa líšia aj ich pravidlá. Ak jeden z vás prichádza domov neskoro bez toho, aby napríklad zavolať, potom je na mieste priznanie a ospravedlnenie. Ak sa však neviete zhodnúť na tom, kde ísť na večeru, nikto by sa nemal cítiť tak, akoby spáchal ťažký hriech!

Predsa len sa stretávame s pármí, ktoré robia presne toto. Cítia, že v každom konflikte má jeden pravdu a druhý sa mylí. Namiesto toho, aby sa snažili vyriešiť problém, hádajú sa o to, kto z nich má pravdu. Je ohromujúce, aký tvorivý dokáže byť niekto pri obrane „oprávnenosti“ svojej pozície, keď rozpráva o tom, ako ide dvojica stráviť dovolením! Vo väčšine konfliktov nie je pravda ani na jednej strane! A predsa to niekedy môže vyzerať ako súde.

V tejto kapitole vám chceme pomôcť rozlíšiť to, aký druh konfliktov sa vás práve týka. Potom môžete byť lepšie vyzbrojení pri nachádzaní priateľného riešenia pre vás oboch a aj pre váš vzťah. Pozrime sa na zoznam bežných manželských konfliktov a potom každý z nich preskúmame:

- hriech jedného z partnerov,
- nezrelosť alebo zranenie jedného z partnerov,
- pocity ublíženia, ktoré nezavinil žiaden z partnerov,
- konfliktné túžby,
- túžby jednej z osôb verzus potreby vzťahu,
- známe verzus neznáme problémy.

KONFLIKT Č. 1: HRIECH JEDNÉHO Z PARTNEROV

V tomto jednoduchom scenári je jeden vinník. Niekto urobil niečo zlé. Jeden z manželov sa previnil proti tomu druhému. Ide o skutočný

priestupok, nie vymyslený. Oblasť, v ktorých môžeme zhrnúť, je dostatok: sexuálny hriech, výbuchy zlosti, strata sebakontroly, netrpezlivosť, kritické postoje, odsudzovanie, nekontrolované mienanie rodinných peňazí (zlodejstvo), klamanie alebo podvod, zneužívanie liekov, správanie vedúce k ovládaniu, citovo zraňujúce správanie (nadávanie a ponižovanie), zneužívanie moci, pýcha, sebeckosť, chamtivosť, žiarlivosť, závisť a domýšľavosť.

Prvá vec, ktorú si treba uvedomiť, keď čelíme konfliktu, ktorý vyplýva z hriechu jednotlivca, je postoj partnera, ktorý sa s týmto hriechom vyrovnáva. Aj tí najlepší ľudia môžu urobiť to, čo Biblia nazýva „nedosiahnutie Božej slávy“. Najlepšia vec, ktorú môžete urobiť, keď máte pred sebou hriech svojho partnera, je, že prejavíte ten istý postoj, ktorý má k hriešnikovi Boh: „Ale buďte k sebe dobrí, milosrdní, odpúšťajte si navzájom, ako aj Boh odpustil vám v Kristu!“ (Ef 4,32)

Jessica a Reggie prišli do poradne, pretože Jessica prišla na to, že jej manžel sleduje na internete pornografiu. Najprv sa jej to veľmi dotklo. Cítila zradu. Potom mala pocit, že niečo nie je v poriadku s ňou, veď inak by sa nebol pozeral na obrázky iných žien. Po úvodnom chaose z takéhoto zistenia však na jednom z našich sedení prejavila pozoruhodný postoj.

„Aký máte z toho pocit?“ spýtal som sa jej (Dr. Cloud). A to som už vedel o jej pocite zrady a dotknutia.

„Myslím, že som to už prekonala,“ povedala.

„Ako to viete?“

„Práve som o ňom začala premýšľať,“ odpovedala. „Keď som zistila, v akom otroctve sa Reggie nachádzal a aký mal zo seba zlý pocit, myslela som na to, čo ho 1c takej veci priviedlo. Bolo mi ho luto aj pre hanbu, ktorú cítil. Chcem len, aby ste mu pomohli zistiť príčinu, prečo to urobil, a aby ste mu pomohli dostať sa z toho. Viem, že ani ja nie som dokonalá. Nechcem, aby to robil, ale myslím, že som začala chápať jeho zranenie.“

Reggie začal plakať. Milosrdenstvo, ktoré mu preukázala jeho manželka, bolo úplne iné ako to, čo kedy v živote zažil, a oveľa rozdielnejšie od toho, ako on sám reagoval na seba. Obrátil sa k nej, plakal v jej náručí a povedal: „Tak veľmi ma to mrzí, že som ti takto ublížil.“

Od tej chvíle bol Reggie alco vymenený. So zanietením sa podieľal na terapii a uzdravení s vedomím, že je to vec, do ktorej sa musí vložiť, aby neprišiel o milosť, ktorej sa mu dostalo. To mi pripomenulo verš o Božej milosti, ktorý nám hovorí, že práve Jeho láskavosť nás vedie ku pokániu (R 2,4).

Jessica ponúkla dva najdôležitejšie momenty, ktoré Biblia navrhuje pri zaobchádzaní s hriechom niekoho druhého - pokoru a milosrdenstvo.

Neprišla k hriechu svojho manžela s pocitom, že ona je „lepšia ako on“. Ako hovorí Pavol: „Bratia, keby aj niekoho pristihli pri nejakom poklesku, vy, ktorí ste duchovní, napravte ho v duchu miernosti - daj si pozor, aby si aj ty nepadol do pokušenia. Jedni neste bremená druhých, a tak naplníte Kristov zákon.“ (G 6,1-2)

Jessica sa k Reggiemu nesprávala nadradene a nehovorila, že je to len jeho hriech. Stotožnila sa so vzájomným postavením, ktoré majú obaja pred Bohom ako hriešnici. Uvedomila si aj to, že nie je dokonalá, a potom mu udelila takú istú milosť, akú Boh dáva jej. Nežne ho uzdravila a venovala pozornosť sebe a vlastným postojom, aby sa uistila, že zostala pokorná. Ukázalo sa, že je to dôležitý aspekt v prípade jeho pokánia.

*Páry musia zaujať neoblomný postoj k čomukoľvek,
čo porušuje ich hodnoty.*

Zároveň neminimalizovala hriech. Pre niektorých ľudí je to jedna z najdôležitejších vecí. Títo ľudia majú pocit, že ak budú plni milosti

a pokory, nemôžu byť tvrdí k hriechu. Jeden môj priateľ však raz povedal: „Choď mierne na osobu a tvrdo na problém.“ Práve toto urobila Jessica. Bola úprimná., nazvala internetovú pornografiu hriechom a hovorila o svojej ujme a pocite zrady nedovolila však., aby sa proti manželovmu hriechu nepostavila. Zaujala postoj podľa svojich hodnôt tak, ako sme o tom hovorili v piatej kapitole. Páry musia zaujať neoblomný postoj k čomukoľvek, čo porušuje ich hodnoty. Pornografia porušuje niekoľko hodnôt: vernosť, úprimnosť, svätosť, lásku k Bohu a lásku k tomu druhému.

Neminimalizujte hriech svojho partnera a požiadajte ho, aby to nerobil ani vo vzťahu k vám. Koniec koncov to bude najlepšie pre vás oboch a aj pre váš vzťah. Choďte tvrdo na problém, ale pamätajte, keďže je Boh s vami, s každým zaobchádzajte ohľaduplne. Ako Ježiš čelíte hriechu s milosrdenstvom aj s pravdou.

Tento proces vyzerá takto:

1. Všímnite si svoj vlastný postoj. Zbavte sa posudzovania, odsudzovania, hanby alebo pýchy. Pozrite sa na brvno vo svojom oku, preukážte milosrdenstvo a súcítte so svojím partnerom ako so svojím spoluhriešnilcom.
2. Hovorte priamo 1c veci. Dajte svojmu partnerovi vedieť, že o jeho hriechu viete, a povedzte mu, že to, čo robí, nie je správne. Ak je tento hriech hriechom proti vám, dajte mu vedieť, ako sa cítite. Rozprávajte sa o tom, alty to má vplyv na vás a na ďalších, ktorých sa týka. Nezahanbujte svojho partnera, nikdy však nezabúdajte na úprimnosť. Používajte vety v prvej osobe.
- 3- Partner, ktorý miluje hranice, si uzná chybu a ospravedlní sa. Prijmite to, ponúknite odpustenie. Zdôraznite svoju lásku a prijatie.
- 4- Keď pocity nie sú silné, rozprávajte o probléme, aby ste zistili, či sa vášmu partnerovi nedá pomôcť nejakou inak. Aj keď už

pravdepodobne vyznal a oľutoval svoj hriech, podstatné problémy možno musia byť pomenované. Je možné., že váš partner potrebuje pomoc zvonka. Ponúknite mu svoju podporu a pomoc pri riešení daného problému.

5. Dohodnite sa na ďalšom postupe. „Ak si opäť niečo všimnem, ako chceš, aby som ti pomohol? Čo chceš, aby som urobil?“ Takto sa stávate členom tímu, ktorý má vyriešiť daný problém, a nie policajným dôstojníkom. Možno budete chcieť so svojím partnerom hovoriť o tom, že do riešenia problému zapojíte napríklad jeho priateľov, ktorým sa môže zodpovedať. Dôležité je to, že ste spolu ako tím, ktorý bojuje proti tomu, aby sa podobný prípad nezopakoval.

KONFLIKT Č. 2:

NEZRELOSŤ ALEBO ZLOMENOSŤ JEDNÉHO Z PARTNEROV

Jeny bol otrávený zo svojej manželky Genie. Hneď na začiatku manželstva sa rozhodli, že je pre ňu dôležité, aby zostala doma s deťmi, a tak si rozdelili svoje povinnosti. On tvrdo pracoval, aby zarobil na živobytie. Zabezpečiť chod domácnosti bola jej povinnosť.

Genie však „nepracovala rovnako tvrdo“. Mnoho vecí nebolo spravených. Jeny od nej napríklad očakával, že uprace dom, operie a bude mať pripravenú večeru, keď príde domov z práce. Domov sa však vrátil do neporiadku, bielizeň špinavá, večera žiadna. Navyše Genie bola neustále unavená a stále viac rodičovských povinností padalo na jeho plecia.

Jeny na Genie naliehal, aby robila viac. Ona sa na neho hnevala a hovorila mu, že robí všetko, čo môže. Nechápal, prečo nedokáže urobiť viac, a povedal jej: „Taký je život! Len sa do toho musíš pustiť a urobiť to. Aj ja ťažko pracujem.“ Táto jeho „rada“ jej však veľmi nepomohla. Za to, že ju takto nútil, sa jej pocity voči nemu menili na pocity hnevu.

Nakoniec sa rozhodli pre poradňu.

Chvíľu som sa s nimi rozprával a bolo mi jasné, že Genie má isté závažné problémy a že Jeny nemá pre ňu dostatok empatie a pochopenia. Rozumel som tomu, že Jeny musel niešť oveľa väčšiu časť povinností, ako sa s manželkou dohodli. Avšak spôsob, akým s ňou zaobchádzal, nebol správny. Jeho prístup jej nepomáhal.

Genie trpela depresiou. Toto bola prvá skutočnosť, ktorú obaja museli riešiť. Kým ju nedokázala prekonať, chýbala jej energia a koncentrácia. Navyše vôbec nebolo súčasťou jej prirodzenosti zvládať domácnosť.

Obidve strany potrebovali rast. Najskôr to musel „zvládnuť“ Jeny. Musel som s ním prejsť niekoľko vecí. Musel sa naučiť, ako prijímať to, kým Genie naozaj je, teda aj jej depresiu a neporiadnosť. Musel sa naučiť, že ju má za manželku celú aj s jej slabosťami. A musel sa naučiť, čo je to nezištná láska. Musel som ho oboznámiť s faktami o depresii a tiež som mu musel povedať niečo o tom, v čom skutočne spočívajú zlyhania jeho manželky. Genie sa nedokázala z toho „len tak dostať“ a nemala ani schopnosť len tak sa „zorganizovať“. Obidve skutočnosti boli naozaj obmedzeniami, ktoré musel Jerry prijať a musel s nimi Genie milovať.

Potom sa musel Jeny naučiť, ako ju neposudzovať, ale ako ju podržať a hľadať spôsoby, ako jej pomôcť. To sa týkalo aj toho, že sa musel vzdať niektorých vecí, ktoré vyžadoval a ktoré ona nedokázala zvládnuť. Nebolo pre neho ľahké vzdať sa očakávaní, bol však otvorený a učennivý, aj keď znechutený. Pomohlo, keď sa pozrel na niektoré svoje schopnosti a vedel sa vcítiť a stotožniť s jej schopnosťami. On tiež mnohokrát zlyhal. Pomohol som mu, aby pochopil, že ona je na tom rovnako.

Genie sa musela naučiť prijímať seba. Zápasila so skutočnosťou, že má problém. Dovtedy nemusela čeliť skutočnosti svojej neschopnosti. Uvedomiť si to bolo dôležitým krokom pri akejkoľvek náprave. Stále bola limitovaná tým svojím „mala by som“. Vravievala: „Mala by som

vedieť urobiť viac. Nemala by som byť taká rozhádzaná.“ Stále protestovala proti tomu, kým je. Musela dospieť k tomu., aby dokázala povedať: „Chcela by som byť vyrovnanejšou a bez depresí. Skutočnosť je však taká, že som tam, kde som. Otázkou teraz je, čo s tým idem robiť.“

Keď si to už Genie priznala, mohlo dôjsť k zmene. Hneď, keď si uvedomila svoje chyby, mohla sa pustiť do práce. Vytvorili sme nasledovný plán:

1. *Prekonávanie depresie.* Genie vnímala svoju dlhotrvajúcu depresiu ako skutočný problém a začala s liečbou. Brala lieky a vyhľadala poradenstvo. V priebehu mesiacov videla skutočný pokrok. Mala oveľa viac energie a lepšie sa koncentrovala na to, aby mohla riešiť svoje ďalšie problémy.
2. *Prispôsobenie sa skutočnosti.* Jeny aj Genie si museli preorganizovať svoj život. Museli sa na chvíľu vzdať niektorých svojich ambiciózných plánov, až kým sa ich problémy nezlepšia. Ich pôvodný plán počítal s dvoma úplne fungujúcimi ľuďmi, a to, aspoň zatiaľ, nebola pravda. Takže sa dohodli, že zredukujú to, čo chceli, až kým to nebude lepšie.
3. *Riešenie dezorganizácie.* Genie pochopila, že jej potreba vnútorného usporiadania bola skutočným problémom a že jedno novoročné predsavzatie jej disciplínu nezmení. Spojila sa so skupinou priateľov, ktorí jej pomohli v tomto smere podniknúť nejaké kroky. Požiadala ich, aby ju kontrolovali a preverovali, že splnila úlohy, na ktorých sa dohodli. Požiadala staršiu ženu z ich cirkevného zboru, aby jej pomohla získať zručnosti, ktoré si ešte neosvojila. Zaväzovanie sa istým programom a prácam bola pre ňu novinka, ale veľmi užitočná. Svoju prácu mala hotovú skôr a cítila sa oveľa lepšie.

Jerry a Genie to zvládli. Genie prekonala depresiu a začala viesť domácnosť spôsobom prijateľným pre nich oboch, aby dosiahli svoje

ciele ako rodina. A Jerry sa tiež zmenil. Je vnímavejší a chápavejší. (Tajne som si myslel, že Boh ich dal dokopy, aby pomohol Jerryemu stať sa pružnejším, hoci som si nechal toto nedokázateľné teologické uvažovanie pre seba.) Bol som na Jenyho a Genie hrdý.

Väčšina ľudí vstupuje do manželstva v úplnej nevedomosti o nedostatkoch svojho partnera.

Ich príbeh slúži ako hodnotné poučenie, ako sa vyrovnáť s konfliktom, ktorý vznikne následkom zlyhania jedného z manželov. Nikto z nás sa so životom nedokáže vyrovnáť dokonale. Niektorí ľudia to však nedokážu pochopiť. Väčšina ľudí vstupuje do manželstva v úplnej nevedomosti o nedostatkoch svojho partnera. Súčasťou zaľúbenosti je idealizovanie nedokonalejšej osoby. Dokonca ani nevidíme, v ktorých oblastiach života on či ona tento ideál nedosahuje. V každom vzťahu však skutočnosť nakoniec vyjde na povrch. Keď k tomu dôjde, je veľmi dôležité, aby sme jej čelili nasledujúcimi užitočnými spôsobmi.

1. Prijmite skutočnosť

Prijmite skutočnosť o sebe navzájom. Obaja budete nepripravení na niektoré skutočnosti, ktoré prinesie život. Nebudete mať citovú schopnosť prekonať niektoré napätia tak, ako by ste chceli. Alebo nebudete mať zručnosť, ktorú zrelý dospelý človek potrebuje. Keď sa to stane, nech vás to neprekvapí. Tu je zoznam oblastí, s ktorými majú ľudia problém — či už si ho nesú z minulosti, alebo je to vec ich osobnej nezrelosti:

- veci týkajúce sa vzťahov, komunikácie, dôvery,
- rodičovstvo,
- citové problémy z minulosti alebo z rodiny,
- nedostatok disciplíny a dôslednosti.

- neschopnosť zarábať a hospodáriť s peniazmi,
- sexuálne problémy zo strachu, z nejakej traumy z minulosti z hanby alebo iných citových faktorov,
- neúplné partnerské splynutie a formovanie identity, o ktorej sme hovorili vo štvrtjej kapitole,
- neúplné opustenie domova a neúplné dozretie na dospelú osobu, ktorá je pripravená na manželstvo.

Niž z tohto nie je hriechom. Sú to oblasti, v ktorých musíme dospieť a rásť. Ak to v partnerstve budete chápať ako hriech alebo budete požadovať, aby tieto problémy prestali okamžite existovať, pretože vy chcete ideálneho partnera, budete problém len predlžovať. Prijmite skutočnosť takú, aká je.

2. *Hovorte so svojím partnerom o tom, že má vo vás oporu*

Keď nás posudzujú, kritizujú, odsudzujú, neznášajú alebo vystavujú nejakému inému nedostatku milosrdenstva, všetci potrebujeme cítiť, že máme vedľa seba niekoho, kto nás podrží. Dajte vedieť svojmu partnerovi, že pri ňom pevne stojíte a uistíte ho o svojej úplne nezištnej láske. Dajte mu najavo, že ho prijímate takého, aký je. Ako nám hovorí 1Tes 5,14: „Napomíname vás však, bratia: Usmerňujte neporiadnych, posmeľujte malomyseľných, ujímajte sa slabých, voči všetkým buďte trpezliví.“ Povedzte svojmu partnerovi, že jeho slabosť alebo neschopnosť je niečím, v čom mu budete oporou a čo budete trpezlivo niesť.

3. *Stavajte sa k týmto otázkam ako ku skutočným problémom*

Aj keď si želáme, aby nám nechýbalo milosrdenstvo alebo aby sme boli oporou, rovnako si želáme aj to, aby v nás bola vo vzťahu k problémom úprimnosť. Keby Jerry ignoroval Genieniu depresiu a jej neporiadnosť, nebol by to prejav jeho lásky. Pamätajte, že k láske patrí

úprimnosť a vzájomná potreba kráčať k svätosti a rastu. Takže, ak je v niečom váš partner nezrelý, treba mu to povedať.

Voľte priamosť. Povedzte mu, v čom vidíte problém. Dajte svojmu partnerovi vedieť, ako sa cítite a ako to na vás vplýva. Vyhýbajte sa však zahanbovaniu a odsudzovaniu: „Chápem tvoje ťažkosti, Genie. Naozaj chápem. Zároveň by som však chcel, aby sme opäť vedeli robiť niektoré veci spoločne. Cítim sa sám. Chcem, aby si sa liečila zo svojich depresí, aby sme sa mohli opäť spolu tešiť.“ Takýto rozhovor môže byť motivujúci a nie odsudzujúci. Povedzte si však otvorene, že obidvaja chcete rásť.

4. Priznajte si svoje problémy

Ak ste to práve vy, kto je postavený pred problém nezrelosti, priznajte si to. Buďte „fanúšikom hraníc“. Buďte tým typom človeka, ktorý má rád spätnú väzbu a dbá na ňu. Neobraňujte sa a pokúste sa zistiť, čo sa osoba, ktorá vás vidí každý deň, o vás dozvedá. (O tom, ako byť „fanúšikom hraníc“, budeme viac hovoriť v nasledujúcej kapitole.) Nebojujte proti pravde a tiež ani proti samotnému problému.

5. Urobte si plán

Genie a Jeny si vytvorili plán, ako sa vyrovnajú s problémami svojej nezrelosti. Prijali pomoc od druhých. Aj vy to budete musieť urobiť bez ohľadu na to, kto ste. Potrebujete pomoc, inštruktáž, oporu a vyučovanie. Nikto nikdy nedospel sám.

Niektó potrebuje terapiu. Iný človek potrebuje poradenstvo v oblasti financií. A ďalší zase potrebujú skupinku, ktorá mu poskytne oporu alebo uzdravenie. Niektorí potrebujú pomoc v tom, aby pochopili, čo je zodpovednosť. Presvedčte sa o tom, že vás vaša nezrelosť alebo zlomenosť neovláda. Prekonajte ju, majte záujem sa s ňou vyrovnáť. Obetujte danému problému prostriedky, čas a energiu.

6. Pomáhajte si navzájom

Nedovoľte., aby ste označili jedného z vás nálepkou „problematická osoba“. Nikdy to nie je pravda. Hoci to bola Genie, kto mal výraznejšie problémy, neznamená to, že iba ona musela dozrieť. Ani jeden z vás ešte nie je úplnou osobou. Obaja ešte stále rastiete. Chráňte sa pred tým, kto je najpraktickejší, na koho sa hľadí ako na „toho, kto je v poriadku“. Boh hovorí, že v Jeho očiach sú si všetci rovní. Tak by ste sa s partnerom na seba mali pozerieť.

Jeden z vás musí zvyčajne rásť v oblasti vzťahov, vo vyjadrovaní pocitov, v konfrontácii problémov, ten druhý v praktickej oblasti života (postup v kariére, vybavovanie na úradoch). Pomáhajte si navzájom v tej oblasti, na ktorú sami nestačíte. Pamätajte: teraz ste jedno. A ak jeden z vás trpí, tak trpí aj ten druhý. Ako nám hovorí Pavol, o život sa delíme spolu:

Boh hovorí, že v jeho očiach sú si všetci rovní. Tak by ste sa s partnerom na seba mali pozerieť.

„Tak aj muži majú milovať svoje ženy ako vlastné telá. Kto miluje svoju ženu, miluje seba samého. Lebo nikdy nikto nemal svoje telo v nenávisťi, ale živí ho a opatruje, ako aj Kristus cirkev, pretože sme údmi jeho tela. Preto človek zanechá otca i maticu a pripojí sa k svojej žene. A tí dvaja budú jedným telom. Toto tajomstvo je veľké, ale ja ho vzťahujem na Krista a na cirkev. Ale aj každý z vás bez výnimky nech tak miluje svoju ženu ako seba samého. A žena nech prejavuje mužovi úctu.“ (Ef 5,28-33)

V tomto vzťahu neexistuje žiadna snaha toho druhého tromfnúť. Každý z vás má rád toho druhého ako súčasť seba samého. Ste jedno. Obaja potrebujete rásť. Rovnosť a vzájomnosť vie vyriešiť mnoho problémov, ak pracujete ako tím. Už viac nie ste nezávislými jednotlivcami tak, ako je to u slobodných. Rešpektujte sa navzájom a vzájomne si pomáhajte.

KONFLIKT Č. 3:**POCITY UBLÍŽENIA, KTORÉ NEZAVINIL****ŽIADEN Z PARTNEROV**

George prišiel domov z práce a našiel dom prázdny. Myslel si, že Mary tam bude, keďže už bolo po šiestej. Zvyčajne bola doma už popoludní. Bol prekvapený. Veľa však o tom nepremýšľal. Začal čítať noviny a pozeral televíziu.

Keď nakoniec prišla, bola rada, že ho vidí. Podišla k nemu a dala mu veľký bozk. On jej daroval len chabý úsmev. Myslela si, že mal ťažký deň, a nechala to tak.

Neskôr pri večeri nebol George veľmi zhovorčivý. Zobral si tanier a išiel opäť pozerať televíziu. Ona dovečerala a začala robiť nejaké domáce práce. George si šiel ľahnúť a keď prišla do spálne, tak už spal.

Od tej chvíle vedela, že niečo nie je v poriadku, preto ho zobudila. Najprv sa bránil, no potom sa mu v očiach objavili slzy. Konečne jej dal najavo, že je smutný a osamelý.

„Prečo?“ pýtala sa Mary. Mala pocit, že to má niečo spoločné s ňou.

„Nuž, prišiel som domov, tešil som sa na teba, a ty si bola preč. Prišla si oveľa neskôr. Jednoducho si ma ignorovala.“

„Čo tým myslíš? Keď som prišla, tak nebolo neskoro. A okrem toho som išla po košele, ktoré si chcel vymeniť.“

„Úžasné! A kým si sa túlala po nákupoch, úplne si zabudla, že existujem. Kde si okrem toho ešte bola?“

„Dobre! Nabudúce si pôjdeš po svoje košele sám.“

Mary sa vrátila späť do izby a pozrela si film. George šiel spať. Ani jeden z nich z toho nemal dobrý pocit.

To, čo sa udialo, nebolo v ich vzťahu nič nové:

- Jeden z nich sa cítil dotknutý.
- Dotknutá osoba komunikuje tak, akoby sa tá druhá proti nej prehrešila.

- Obvinená strana sa začne obraňovať.
- „Idú na súd“ obraňovať svoju nevinu.
- Ukončia to odcudzením sa.
- Problém sa nikdy nevyrieši a oni idú ďalej. Nasledujúci deň na to „zabudnú“.

Je smutné, že sa tento model správania odohráva v toľkých vzťahoch. V skutočnosti sa ani George, ani Mary nedopustili priestupku. George bol však dotknutý. Mary sa necítila vinná za to, že išla niečo zariadiť. Neboli dohodnutí, že v určitý presný čas bude doma. Ani George nemal dôvod „cítiť sa dotknutý“. Jednoducho sa to stalo.

Počas dospievania nosil George kľúčik na krku a vždy, keď prišiel zo školy, doma nikoho nenašiel. Preto bol citlivý na to, keď mal byť sám a keď ho niekto ignoroval. Mary neurobila nič zlé, ale on sa aj tak cítil zranený.

Dôležité je, aby sme sa naučili, ako čeliť takýmto zraneniam, kde naozaj nikto „nerobí chybu“.

To sa stáva. Všetci máme niečo, čo nás zraňuje, a aj zdanlivo nevinné záležitosti sú pre nás impulzom. Dôležité je, aby sme sa naučili, ako čeliť takýmto zraneniam, kde naozaj nikto „nerobí chybu“. Tu je pár tipov:

1. Keď cítite zranenie, priznajte si to

Spoznajte sa dosť dobre na to, aby ste vedeli, že vás niečo trápi, a priznajte si svoje pocity. George v skutočnosti neskúmal, čo sa deje v jeho vnútri. Neignorujte to, ako sa cítite. Zistite, čo vás trápi. Ak to neviete presne, aspoň si priznajte, že tu „niečo“ také je.

2. Rozprávajte sa

Povedzte svojmu partnerovi., že sa vás dotklo niečo, čo urobil. Neobviňujte ho tak, akoby bol zhrešil. Nesprávajte sa ako George, ale priznajte si, keď zranenie pochádza z vášho vnútra. Povedzte, že viete o svojom probléme, že chcete len to, aby vás partner chápal. Večer spomínaného páru by bol býval odlišný, keby bol George povedal: „Viem, že si neurobila nič zlé. Cítil som sa však osamelo a bolo mi smutno, keď som prišiel domov a ty si tu nebola. Pripomenulo mi to zlé pocity z detstva.“ A ešte niečo. Hovorte v prvej osobe a hovorte o svojich pocitoch, aby to nevyznelo tak, že chcete viniť svojho partnera.

3. Buďte empatickí

Keď ste na druhej strane konfliktu, preukážte svoju schopnosť vcítiť sa do partnerových pocitov. Uvedomte si, že keď sa o toho druhého staráte a chcete ho pochopiť, to neznamená, že tým priznávate svoju chybu. Ak viete svojho partnera pochopiť, ponúknite aj túto možnosť: „Viem, ako sa asi cítiš. Chápeš, prečo sa cítiš taký smutný. Ani ja nie som rada osamote.“

Skúste mu pomôcť prekonať jeho zranenia z minulosti. Ak namiesto zľahčenia pocitov ponúknete svojmu partnerovi pochopenie, robíte opak toho, čo urobil ten, kto mu spôsobil pôvodnú ujmu, a stávajú sa súčasťou uzdravovania, a nie súčasťou problému.

4. Určite si modely riešenia a plány

Zistite, čo vás zraňuje. Potom budete pripravení na to, čo vás môže zraniť v budúcnosti. Môžete sa zraneniu lepšie vyhnúť. Keď už vidíte, že taká situácia asi nastane, môžete sa na ňu lepšie pripraviť.

Rozprával som sa nedávno s jedným párom, ktorý mal pred sebou niekoľko hektických týždňov. Vždy, keď sa takéto náročné dni blížili, manželka mala pocit, že ju využívajú a že jej snahu berú všetci ako

samozrejmosť. Vopred sa porozprávali, ako sa bude cítiť, a podnikli isté kroky, aby sa ubezpečili, že sa to nestane. Jeden krok, ktorý mala ona urobiť, bolo vyslať včasný varovný signál. „Ak sa začneš cítiť využívaná alebo ak budeš cítiť, že tvoju snahu považujem za samozrejmosť, daj mi hneď vedieť,“ povedal jej.

5. *Byť nastavený na uzdravenie*

Všetci sme zodpovední za zranenia, ktoré v sebe nosíme. Keby sme si uvedomili opakujúci sa motív nášho zranenia, nazvali by sme ho problémom a hľadali by sme pomoc. Urobte niečo pre svoje uzdravenie v danej oblasti, aby vám toto zranenie prestalo zasahovať do života. To je súčasťou cesty k úplnej, uzdravenej osobe.

6. *Vyvarujte sa „chodeniu na súd“*

To, čo urobili George a Mary, je presne to, v čom páry zvyknú uviaznuť. Snažili sa zistiť, kto urobil chybu. Samozrejme, nikdy by sa im to nepodarilo, lebo chybu nikto neurobil. Uznajte si navzájom pocity, pretože to, čo cíti váš partner, je pre neho alebo pre ňu pravdou a skutočnosťou. Pamätajte, že nemusíte zvífaziť alebo mať pravdu. Nie ste na súde a nie je pred vami žiadny sudca ani porota. Dôležité je, aby ste súcitili s tým, kto je zranený.

Manželstvo je miestom, kde sa ľudia dostávajú do kontaktu so staršími zraneniami. Staré zranenia sa však môžu vyliečiť len vtedy, keď reagujete na svojho partnera inak, ako na neho reagovali ľudia v jeho „minulom živote“. Staňte sa sprostredkovateľom uzdravenia — buďte empatickí, chápací, neútočte a venujte partnerovi pozornosť.

KONFLIKT Č. 4: KONFLIKTNÉ TÚŽBY

Premýšľajte nad týmito neodvratnými konfliktmi:

- Jeden partner má rád dobrodružné filmy, druhý romantické komédie.

- Jeden chce míňať peniaze na dom, druhý chce sporiť pre budúcnosť.
- Jednému sa páčia moderné bohoslužby, druhému sa páči tradičná liturgia.
- Jeden chce ísť do spoločnosti, ten druhý chce zostať doma.
- Jeden chce viac detí, ten druhý už nechce žiadne.

Všade tam, kde sú dvaja ľudia, budú konfliktné túžby. Je to jedna z vecí, ktorá je podstatou vzťahu. Dvaja odlišní ľudia, dve odlišné povahy. Vaše rozdiely sú vlastne súčasťou toho, čo vás dalo dokopy. Navzájom sa dopĺňate, ako sme to už spomínali v predchádzajúcej kapitole.

*Vaše rozdiely sú vlastne súčasťou toho, čo vás dalo dokopy.
Navzájom sa dopĺňate.*

Je normálne, keď dvaja milujúci ľudia dokážu navzájom brať aj dávať. Potom sa odlišnosti prekonávajú ľahšie. Niekedy sa však dostanú na mŕtvy bod. Pomôže pár princípov:

1. Vyhnite sa moralizovaniu vášho rozhodnutia

Pracoval som s manželmi, ktorí sa líšili vo svojich záľubách. Joe rád trávil voľno bez zhonu potulovaním sa po dome. Hrával sa s deťmi alebo sledoval v televízii šport. V sobotu doobeda si niekedy zdriemol.

Susan bola „žena činu“. Keď mala voľno, rada robila všetky práce okolo domu. Keď však všetko porobila, zatiaľ čo Joe driemal, hnevala sa, že jej nepomohol.

Čoskoro nasledovala hádka. Ona mala pocit, že je lenivý, a on mal zase pocit, že na neho tlačí. Išli teda „na súd“. Susan obhajovala svoju pozíciu tým, že podľa nej je práca dobrá a televízia zlá. „Mal by“ jej pomáhať. Rovnako presvedčivý pocit mal aj on zo svojej voľby, keď hovoril, že celý týždeň ťažko pracoval a teraz si zaslúži odpočinok.

Aj keď to nebol problém dobra a zla, obaja vedeli uviesť argument, len aby získali morálnu výhodu. Nikam sa takto nedostali.

Podarilo sa mi vysvetliť im, že spomínané oblasti sú oblasti „voľby“, nie oblasti dobra a zla. Ľudia majú sklon považovať za správne to, čo uprednostňujú; hlavne ak má jedna z volieb morálny podtón kvality; ako napríklad práca a dokončenie niečoho. Pre niektorých manželov by mohlo byť manželstvo morálnou výhodou; zatiaľ čo ich partneri môžu uprednostňovať samotu.

Uvedomte si, že vaša túžba nie je lepšia ako túžba vášho partnera. Nesnažte sa zvíťaziť tak; že vyhlásite svoju túžbu za správnu a túžbu vášho partnera za zlú. Toto sú možnosti; nie zákony.

2. Pochopte dôležitosť túžob vášho partnera

Nepodceňujte túžby svojho partnera. Vyhýbajte sa postojom; že to, čo chcete vy, je dôležitejšie ako to, čo chce on. Túžby vášho partnera sú pre neho práve tak dôležité ako tie vaše pre vás. Považujte ich za skutočné a dobré.

Ak má vaša manželka radšej romantické ako akčné filmy, veta, že nechcete ísť na „nejaký podradný babský film“, vám veľmi nepomôže. Povedzte niečo ako: „Dobre, chápem, že by si chcela vidieť tento film. Je v ňom pre teba veľa zmysluplných vecí.“

3. Pochopte najskôr túžby svojho partnera, až potom sa zamerajte na tie svoje

Pavol nám dáva jednu úžasnú radu: „Nič nerobte z hašterivosti, ani pre márnú slávu, ale radšej v pokore pokladajte iných za vyšších od seba a nehľadajte iba svoje záujmy, ale aj záujmy druhých.“ (F 2,3-4) Ak sa budete usilovať o to, aby dostal najprv váš partner to, čo chce, vaše hádky sa nebudú týkať toho, kto čo dostane pre seba, ale toho, kto bude dnes dávať.

Usilujte sa zistiť, či sa túžby vášho manžela alebo vašej manželky naplnili skôr ako tie vaše. Takto sa vyhnete väčšine hádok. V skutočnosti sa nebudete hádať často — avšak dôležitý je váš postoj.

Umožnite nabudúce svojmu partnerovi, aby on vybral auto, film alebo dovolenku. Vždy sa naskytne nejaká ďalšia príležitosť.

4. Záznamy na tému: mój, tvoj a náš vzťah

Pracoval som s párom., ktorý sa vždy hádal, ako využije svoj čas a peniaze. Nakoniec som týmto manželom povedal, že na svete sú dva druhy vzťahov: tie, ktoré sú ovládané láskou, a tie, ktoré sú ovládané zákonmi. Láskyplné vzťahy si nevyžadujú pravidlá, lebo ľudia v týchto vzťahoch žijú podľa „zlatého pravidla“ - robia druhým to, čo by chceli, aby robili oni im. Avšak vzťahy bez lásky musia mať pravidlá. Keďže sa títo dvaja ľudia navzájom nemilovali, pripravil som pre nich pravidlá.

Povedal som im, aby si nakreslili na kúsok papiera dva stĺpce a počítali si, koľko času a peňazí museli minúť. Dopredu si určia, kto je „na rade“, aby rozhodol, ako využijú ten-ktorý večer alebo dolár. Potom nech sa striedajú. Jeden môže vybrať jeden večer reštauráciu alebo film a ten druhý zase nabudúce. Jeden môže minúť prvých sto dolárov a potom zase ten druhý. A tak ďalej.

Najprv sa cítili urazene. „Nie sme predsa malé deti. Nepotrebuje-
me takéto hlúpe pravidlá,“ protestovali. Ja som však vážne povedal, že s nimi nesúhlasím.

„Ale ste!“ povedal som. „Správate sa presne ako deti. Každý z vás chce to svoje. Takže vám budem robiť sprievodcu a môžete si byť istí, že všetko bude v poriadku. Budúci týždeň mi prineste svoje záznamy.“

Nakoniec súhlasili, hoci boli trochu v rozpakoch z toho, že sú takí detinskí. Tento systém však fungoval. Osvojili si zvyk nezabúdať, že dvaja ľudia, ktorí spolu žijú, sa delia o svoje peniaze a čas. Na toľko vecí bolo treba dozrieť a o toľko sa bolo treba podeliť.

Tento systém je vhodný pre páry s odlišnými osobnosťami, ktoré inklinujú k nevedomým schémam. Pamätáte si na úvodný príbeh tejto knihy? Steve bol asertívnejší ako Stephanie a dosahoval svoje, lebo ona bola prispôsobivejšia. Inklinovali k schéme silnejšej osoby ktorá väčšinou dominovala. Nakoniec sa táto schéma stala pre nich deštruktívnou.

Ak si budete viesť takéto záznamy, zabránite tomu, aby pasívnejší partner stále „prehrával“. Ten asertívnejší nakoniec získa určité hranice.

5. Neoznačujte voľbu „Ja“ za voľbu „my“

Niektorí manželia, ktorí sa tešia zo „súdržnosti“, popisujú to, čo chcú, ako niečo, čo je v prospech vzťahu, aj keď v skutočnosti je to v prospech ich samých. Môžu sa rozhodnúť, že stravia celý svoj voľný čas spoločnými vecami, a myslieť si, že je to voľba „my“, aj keď je to v skutočnosti voľba „ja“. Mali by hovoriť: „Rozhodol som sa stráviť svoj čas s tebou a z mojich rozhodnutí to musí byť zrejmé.“

Títo ľudia sa cítia podvedení, keď chce ten druhý urobiť niečo podľa seba. Majú pocit, že sa stále venujú vzťahu a že tá druhá osoba je sebecká. To nie je pravda. Nevenujú sa vzťahu. Robia osobné rozhodnutia, v ktorých počítajú aj s tou druhou osobou, pretože neradi robia niečo osamote alebo mimo vzťahu.

Keď chcete, aby sa váš partner zapojil do vecí „my“, ubezpečte sa, že to aj on naozaj chce. Ak o to záujem nemá, a predsa súhlasí, pamätajte na to, že to robí kvôli vám ako jednotlivcovi, a nie kvôli vám oboch. Zapíšte si to do svojho stĺpca.

6. Uistite sa, že ste sa dohodli na voľbách „my“

Uistite sa, že obaja súhlasíte s činnosťami, ktoré sú naozaj pre vás oboch. Nedávno som sa rozprával s párom, ktorý býval tri roky vo

veľkom dome, ktorý manželka, ako nakoniec priznaj zo srdca nenávidela. Jeho táto skutočnosť prekvapila. Myslel si, že obaja chceli taký veľký dom, aj keď na jeho zariadenie minuli veľa peňazí.

Manželka to znášala a spočiatku neprotestovala. Dom chcel v skutočnosti on, domnieval sa však, že je to ich spoločná túžba. Bol zdeseňý z jej pocitov.

Keď sa musíte pre niečo obetovať, uistite sa, či to skutočne chcete obaja a či s tým súhlasíte. Inak dobrovoľne prijmite kompromis a neprechováajte v sebe hnev.

7. *Chcete skutočne to, čo chcete?*

Niektoré veci, na ktorých nám mimoriadne záleží, možno ani nie sú našimi skutočnými túžbami. Rozhodnutie Susan pracovať okolo domu sa ukázalo byť falošnou túžbou. Skúmali sme jej túžbu a zistili sme, že bola naozaj neurotická. V skutočnosti nebola rada, keď bola zaneprázdnená, ona len *musela* byť zaneprázdnená. Bola by veľmi nervózna, keby nič nerobila.

Riešili sme teda jej nervozitu. Musela sa naučiť relaxovať a nenútiť pritom každého okolo seba do toho istého odhodlania, aké prežívala ona. Neskôr sa zmenila a nedávala vždy prednosť práci. Vyliečili sme ju z jej „vorkoholizmu“.

U iných ľudí sa to týka peňazí. Jeden muž, ktorému som radil, mal s manželkou konflikt, lebo veľa míňal. Kúpoval drahé autá a iné luxusné veci. Jeho rodina sa teda musela uskromňovať a nemohla kupovať to, čo potrebovala. Ako sa ukázalo, nákupy boli pre tohto muža len akousi kompenzáciou. Pri nákupoch ho hnala jeho túžba dokázať druhým, že je úspešný. Boli motivované jeho egom. Len čo dospel, jeho túžby sa zmenili a on míňal viac peňazí na veci, ktoré chcela jeho rodina.

Ako nám hovorí Jakub, niekedy chceme veci zo zlých pohnútok (Jk 4,3). Boh chce do nás vložiť naše skutočné túžby. To, čo chceme,

však niekedy nie sú skutočné túžby. Pochádzajú z iných pohnútok, ako sú pohnútky našich srdc. Tieto falošné túžby sa snažia vyplniť prázdne miesta a zakryť pocity neistoty.

Túžby, ako stráviť čas istými spôsobmi, môžu byť podobné. Niektorých mužov to vedie k tomu, aby súťažili v športoch napríklad preto, aby zakryli svoj pocit neistoty. Majú potrebu zlepšiť sa v golfe alebo vylepšiť si čas v maratóne. Alebo musia pracovať dlhšie a usilovnejšie, aby zarobili viac peňazí. Iní ľudia robia to isté v cirkvi. Snažia sa odčiniť svoje hriechy tým, že sa zapájajú do charitatívnych projektov. Tieto veci, ktoré robíme z nečistých pohnútok, oberajú rodinu o čas.

Ide o to, že môžeme slúžiť v cirkvi s nečistými úmyslami, a nie zo skutočnej túžby. Možno, že niekto nasilu trávi čas v cirkvi, aby zakryl svoje pocity viny. Potom to ale nie je skutočná služba. Keď hodnotíme svoje pohnútky a dostávame sa ku svojim skutočným túžbam, nachádzame si niekedy čas, o ktorom sme vôbec nevedeli, že ho máme.

Zamyslite sa nad pohnútkami svojich túžob. Možno nájdete spôsob, ako plnohodnotnejšie naplniť svoj vzťah a menej myslieť na seba.

8. Treba rásť a rozvíjať sa

Ak to skúsate, možno zistíte, že máte vlastne veľmi radi romantické komédie, čínske jedlo alebo dovolením v horách. Namiesto toho, aby ste bojovali za svoj názor, dajte prednosť voľbe svojho partnera a berte to ako príležitosť učiť sa. Teraz sa vám to nepáči, lebo ste si to možno nikdy nedovolili vyskúšať. Váš partner možno vie niečo, čo vy neviete!

Vzťahy vás môžu rozvíjať, ak im to dovoľíte. Pokúste sa vidieť danú činnosť očami partnera a možno sa naučíte mať radosť z niečoho, čo by ste nikdy neboli považovali za možné. Ľudia z nejakého dôvodu milujú operu. Pokúste sa teda zistiť prečo. Staré príslovie: „Nereptaj, kým to neskúsiš,“ sa možno vzťahuje aj na vás. A určite to vyskúšajte viac než raz.

KONFLIKT Č. 8:**TÚŽBY JEDNEJ OSOBY VERZUS POTREBY VZŤAHU**

Niekedy je túžba jedného z manželov v rozpore s potrebami vzťahu. Manželka sa chce vrátiť do školy, pár však potrebuje čas alebo peniaze. Otec sa chce presťahovať kvôli postupu v práci, narušilo by to však rodinu. Jeden z partnerov isté obdobie usilovne pracoval a chce byť chvíľu sám alebo chce minúť nejaké peniaze pre seba. Na prvý pohľad môžeme túto túžbu jedného člena rodiny považovať za sebeckú, pretože to vzťah a rodinu niečo stojí.

Pravidlo je, že neexistuje žiadne pravidlo.

Pravidlo je, že neexistuje žiadne pravidlo. Keby existovalo pravidlo, spočívalo by v nájdení rovnováhy z dlhodobého hľadiska. Žiadny vzťah neprežije, ak v ňom všetci členovia nenájdu naplnenie nejakých svojich túžob. A naopak, žiadny vzťah nebude prosperovať, ak si členovia uspokojujú svoje individuálne potreby, a vzťah pritom stále trpí. Pre vzťah je dobré z času na čas „slúžiť“ jeho členom.

Nedávno som sa rozprával s rodinou, ktorej matka v strednom veku zistila, že má v istej oblasti talent. Rozvoj tohto talentu stojí rodinu nemálo námahy. Všetci sa do toho vložili a ona kráča za naplnením svojho sna. Je to však ich tímová snaha. Sú v tom všetci spolu. Jej manžel je oveľa viac nadšený tým, čo robí, ako svojou vlastnou prácou. Radosť je na nich pozeráť.

Funguje to, lebo táto žena dala za celé tie roky svojej rodine veľa. Dokázala, že sa vie obetovať pre svoju rodinu. Teraz sa rodina obetuje pre jej rozvoj. Je to dobrá rovnováha pre všetkých zainteresovaných.

Problém nastáva vtedy, keď manželstvo naplňuje potreby výhradne len jedného z partnerov. Dbajte na to, aby z dlhodobého hľadiska manželstvo z času na čas ustúpilo v záujme každého partnera a aby

sa v ňom každý z partnerov naučil, že manželstvo je dôležitejšie ako jeho individuálne požiadavky.

Rast manželstva je priamo úmerný rastu partnerov. Treba však zachovať rovnováhu a uistiť sa, že manželstvo je prioritou.

Manželstvo znamená vzdať sa niektorých individuálnych „práv“. Niekedy však prináša prospech a výhody len jednému členovi. Rast manželstva je priamo úmerný rastu partnerov. Treba však zachovať rovnováhu a uistiť sa, že manželstvo je prioritou. Predkladáme pár návodov:

- Pamätajte na to, že manželstvo je na prvom mieste. Dajte vzťahu to najlepšie, až potom sa venujte svojim individuálnym túžbam. Budujte vzťah, aby ste mali neskôr z čoho rozdávať.
- Ujasnite si, čo chcete. Pasivita nie je na mieste. Hovorte o svojich túžbach partnerovi jasne.
- Tešte sa z túžob svojho partnera. Vytvárate jednotu, aj keď sa teraz zdá, že niektoré veci sú prospešné len pre toho druhého.
- Uistite sa, že každý má vo vzťahu priestor pre napĺňanie vlastných túžob.
- Robte si plány na osobné záľuby a podujatia dlho dopredu. Dohodnite sa s partnerom na kompromise, aby nebol zaskočený.

KONFLIKT Č. 6:

ZNÁME VERZUS NEZNÁME PROBLÉMY

Popieranie nie je veľmi obľúbené. Aby bolo jasné - môže byť aj nebezpečné. Keď popierame nejaký problém, môže nás zničiť. A niektoré mechanizmy popierania sú veľmi strategické a zámerné. Ľudia, ktorí majú problémy so závislosťou, robia všetko preto, aby si to nemuseli priznať. Takéto popieranie u nich treba prelomiť.

Je aj druh popierania, ktorý nie je zámerný. Je to v ľudskej povahe, človek si to neuvedomí. Niektorí ľudia „nepopierajú“, majú však akési „hluché miesto“. Všetci máme určité stránky osobnosti a charakteru, o ktorých nevieme. Ako povedal kráľ Dávid: „Kto si uvedomuje svoje poblúdenia? Zbav ma aj skrytých vín. Ochráň svojho sluhu aj pred spupnými; aby ma neovládli. Potom budem bez úhony, zbavený preveľkého hriechu.“ (Ž 19J13-14) Dávid vedel; že v jeho povahe sú veci; ktoré si neuvedomuje.

V manželstve môže váš partner o vás vedieť viac ako vy. Tajomstvo rastu spočíva v tom, že sa stávame partnerom tohto tajného poznania.

V manželstve môže váš partner o vás vedieť viac ako vy. Tajomstvo rastu spočíva v tom, že sa stávame partnerom tohto tajného poznania. V každom prípade existuje rozdiel medzi známymi a neznámymi problémami a mali by sa riešiť odlišným spôsobom.

Konflikt známych problémov

- Ak ste si už zvolili nejaký model; dohodnite sa, čo budete robiť; ak zlyhá. Dohodnite sa, že osoba; ktorá má problém a vie o ňom, nesie zaň zodpovednosť; a obidve strany vedia; čo očakávať; ak sa to stane znova. Pre niekoho to môže znamenať: „Už nič nepoviem. Iba uplatním dôsledky, na ktorých sme sa dohodli.“ V podstate táto osoba vie, že má problém a mala by na tom pracovať. Ak ste sa už napríklad rozprávali o nedochvílnosti jedného z partnerov, potom sa môžete dohodnúť dopredu; že ak bude partner znova meškať; nebudete ho čakať. Alebo ak jeden z vás opäť míňa príliš veľa peňazí; bude si na to musieť zarobiť.
- Ak ste sa už rozprávali a chcete si navzájom pomôcť; potom sa v konfrontácii nebudete karhať; ale skôr upozorňovať.

„Neuvedomujem si to, keď tak konám. Prosím ňa, upozorni ma na to.“ Potom sa konfrontácia stáva snahou o uzdravenie, a nie kontrolou problému.

- Ak viete o probléme, potom je plán na jeho riešenie vecou vašej zodpovednosti. Vy máte zodpovednosť za svoj charakter. V žiadnom prípade neobviňujte svojho partnera z niečoho, čo už o sebe viete.
- Ak je to problém vášho partnera a on o tom vie, nie je na mieste zhovievavosť. Ak to urobíte, stávate sa súčasťou problému. Pokračujte s dôsledkami, na ktorých ste sa dohodli.

Konflikt neznámych problémov

- Dohodnite sa, že si vždy poviete všetko priamo. Ak ste partnermi v objavovaní, potom to budete prežívať ako tímovú prácu a nie ako kontrolu.
- Keď dôjde ku konfrontácii, buďte otvorení. Neobraňujte sa. Prijímajte spätnú väzbu, súhlaste aspoň s tým, že si budete všímať seba, aby ste zistili, či je to pravda.
- Hľadajte spätnú väzbu aj u druhých ľudí. Ak vám vaši priatelia povedia to isté, čo váš partner, môžete tomu ešte viac veriť.
- Požiadajte svojho partnera, aby vám dal vždy, keď sa to stane, vedieť. Budete mať o tom lepší obraz. Niekedy sa nazdávame, že chyba alebo problém je „jednorazová záležitosť“, ak sa to netýka nás. Ak si to však dokážete uvedomovať, postupne vás to presvedčí.
- Dokážte si navzájom odpúšťať. V oblastiach, ktoré sú pre vášho partnera nové, nenastane zmena hneď. Dajte mu čas.

V nasledujúcej kapitole sa budeme zaoberať procesom riešenia konfliktov s partnerom, ktorý podporuje myšlienku hraníc.

Kapitola štrnásť

RIEŠENIE KONFLIKTOV S PARTNEROM, KTORÝ PODPORUJE HRANICE

Shellie a ja (Dr. Cloud) sme prežili náročné stretnutie. Bolo to naše prvé sedenie a ja som nevedel, čo môžem očakávať. Do telefónu mi povedala, že sa chce prísť „porozprávať o nejakých veciach“. Nechcel som riešiť všetky detaily v telefóne, takže sme si iba dohodli stretnutie. Keď prišla, tvárila sa dosť utrápené.

„On jednoducho nerozumie, ako veľmi trpím,“ povedala o svojom manželovi. „Už som sa s ním rozprávala o oboch veciach, nijako to však nepomohlo. Premýšľam o tom, že tu treba skutočne niečo robiť.“

„Zásah“, o ktorom Shellie hovorila, súvisel s manželovým alkoholizmom, bola však nahnevaná aj na jeho vorkoholizmus. Pred pár rokmi začal podnikáť s maloobchodným reťazcom, ktorý mal veľký úspech. Úspech však priniesol oveľa viac práce, ako sľuboval. Veľmi ju hnevalo, koľko času trávi jej manžel Robbie mimo rodiny.

Ako som tak počúval Shellie, uvažoval som, čo by som mohol urobiť pre tento vzťah, lebo z jej rozprávania bolo zrejmé, že je zúfalá. Znelo to, akoby Robbie nebol ochotný pre ňu niečo zmeniť. Keďže to však bol problém vzťahu, povedal som jej, že sa chcem porozprávať aj s ním.

Najprv sa zdráhala, neskôr však priznala, že to čakala. Prosila však, aby som jej ešte predtým nejako pomohol k vnútornej rovnováhe.

Keď som sa jej spýtal, ako si to predstavuje, vysvetlila mi, že si nemyslí, že Robbie bude ochotný počúvať jej sťažnosti. Mala obavy, že sa možno ani vôbec nezúčastní našich sedení. Preto si myslela, že jediným riešením môže byť dohovor.

Povedal som, že chápem jej obavy, ale že skutočne nechcem pracovať na zlepšení vzťahu bez neho, pokiaľ nebudeme naisto vedieť.

že Robbie nie je ochotný spolupracovať. A tak súhlasila, že sa s ním porozpráva a pozve ho na naše ďalšie stretnutie.

Keď som o pár dní vošiel do čakárne, sedeli tam spolu. Pozval som ich ďalej.

Bol som pripravený na jeho ostré reakcie a pustil som sa do tej nepríjemnej, ale dôverne známej oblasti, kde konfrontujeme niekoho s niečím, čo nechce počuť.

Začal som otázkou: „Robbie, povedala ti Shellie, prečo som si želal, aby si prišiel?“

Čo nasledovalo, ma prekvapilo: „Áno, povedala mi to. A som veľmi vďačný, že sme tu, aby sme to riešili. Už sa tým nejaký ten čas zaoberám. Myslím si, že som sa príliš zahĺbil do práce a potrebujem pomoc, aby som našiel rovnováhu. Shellie si tiež myslí, že príliš veľa pijem, ja však neviem, či je to pravda, alebo nie. Urobím čokoľvek, čo mi povie. Naozaj chcem, aby sme našli z tejto situácie riešenie.“

Cítil som, že sa mi otvoril. Bol som pripravený na jeho odmietavý postoj. Bolo to úžasné, keď povedal: „Mám problém. Pomôžte mi, prosím.“ Vedel som, že to pôjde oveľa lepšie, ako si Shellie predstavovala.

Vlastne sme najprv museli pracovať na jej strachu z konfrontácie a na jej obavách, že ak sa dostane do konfrontácie s manželom, stane sa niečo zlé. Bolo to však naopak. Bola s ním ozaj radosť pracovať. Všetky moje slová si bral k srdcu. Bol otvorený spätnej väzbe a naozaj pracoval na zmene. A keďže dokázal, že to myslí vážne, Shellie robila to isté. Veľakrát som odchádzal z našich stretnutí so želaním, aby boli všetky páry také ako títo dvaja.

CTITELIA HRANÍC

Čo sa mi páčilo na týchto manželoch? Riešili ľahké problémy? Ani zďaleka. Robbie mal vlastne celkom vážnu depresiu, ktorá ovládala veľkú časť jeho správania. Vyhybal sa bolesti a množstvu zmien, ktoré

musel urobiť, aby zvládal stres, strach zo zlyhania, ako sa snažil zapáčiť svojmu otcovi, a iné problémy. Nemal som Shellie a Robbieho rád preto, že by bol ich problém jednoduchý. Mal som ich rád, lebo spôsob, akým sme pracovali, bol nekomplikovaný. Aký je v tom rozdiel? Odpoveď je skrytá v procese celkového rastu človeka.

Mal som ich rád, lebo spôsob akým sme pracovali bol nekomplikovaný.

V každej situácii, ktorá si vyžaduje zmenu, sa okamžite objavujú dva hlavné problémy:

1. Problém, ktorý treba vyriešiť.
2. Schopnosť danej osoby vyrovnáť sa s problémom.

Ak je druhý bod v poriadku, potom prvý bod vo väčšine prípadov nebude žiadnym problémom. To je situácia, na ktorú myslím, keď hovorím, že problémy boli náročné, ale proces bol nekomplikovaný. Robbie a Shellie museli prejsť islymi náročnými zmenárni, ale proces, v ktorom sa dostávali k pochopeniu problémov a k tomu, aby im čelili, bol jednoduchý. Obaja boli otvorení spätnej väzbe, ochotní pozorovať sa a schopní vidieť, kedy sa mýlili. Takže nebolo treba bojovať, keď sa objavil problém, ktorému bolo treba čeliť. Boli otvorení spätnej väzbe a pravde o sebe. Najväčší problém, ktorému museli čeliť, sa nachádzal vždy v kategórii číslo jeden: problém, lctoiý treba vyriešiť.

Pri niektorých pároch je kategória číslo dva väčším problémom. Manželia nie sú otvorení spätnej väzbe, nechápu, keď robia chybu, nemajú radi obmedzenia žiadneho typu a vinia zo svojich problémov všetkých ostatných. Týchto ľudí voláme „odporcovia hraníc“ a budeme sa nimi zaoberať v nasledujúcej kapitole. Naopak, ľudí, ktorí majú schopnosť vnímať spätnú väzbu a počúvať, nazývame „ctitelia hraníc“. Takí boli Shellie a Robbie. Uvítali spätnú väzbu.

V histórii pomoci ľuďom boli od biblických čias zaznamenané dva typy ľudí: tí, ktorí počúvajú spätnú väzbu, a tí, ktorí nie. Moderná psychiatria označuje tých, čo nepočúvajú spätnú väzbu a neskúmajú svoje problémy, termínom „porucha osobnosti“. Odborníci mnohokrát neočakávajú od tohto typu ľudí veľké zmeny. (Nesúhlasíme. Už sme zažili veľa zmien aj u ľudí., ktorí spočiatku vzdorovali.) Tí, ktorí počúvajú spätnú väzbu, teda „ctitelia hraníc“, sa dajú charakterizovať niekoľkými znakmi:

- Sú otvorení spätnej väzbe, počúvajú druhých a dosahujú pochopenie ako výsledok konfrontácie alebo spätnej väzby (Pr 15,32).
- Nezačnú sa brániť, keď ich partner chce spätnú väzbu.
- Priznajú si svoje problémy, voľby, pocity, postoje a spôsoby.
- Majú schopnosť vidieť sa a skúmať svoje správanie.
- Cenia si kladné stránky svojich partnerov.
- Vidia svojho partnera ako jednotlivca nezávislého od nich, ktorý má samostatné skúsenosti.
- Dávajú svojim partnerom slobodu byť inými, ako sú oni.
- Rešpektujú slobodu a osobný priestor svojich partnerov.
- Vidia svoju potrebu rásť a meniť sa.

Všetky tieto charakteristiky ukazujú, že takáto osoba je otvorená pravde, slobode druhých, zodpovednosti a láske. Skôr ako budete čítať ďalej, bolo by dobré pozrieť sa spoločne na tieto znaky a zistiť, kde sa nachádzate vy. Nikto nie je dokonalý a možno aj vy potrebujete v niečom zmenu. Ak však dokážete mať otvorený postoj a túžite, aby ste vy a váš partner zažili slobodu a lásku, potom budete vedieť, ako spolu riešiť problémy a navzájom si pomáhať. Ak ste obaja ctiteľmi hraníc, máte pri konflikte iba jeden problém, nie dva. To je, samozrejme, dobrá správa.

Ďalšou dobrou správou je, že mať prvý problém tiež nie je zlé. Konflikt je normálna vec. Ak nemáte konflikt, jeden z vás bude vo vzťahu zbytočný! Kdekoľvek sa zídu dvaja ľudia, tam dochádza k stretu názor-

rov. To však nie je nič zlé. Konflikt znamená iba toľko, že sa stretávajú dve stránky, ktoré sú si navzájom protikladné a hneď si nerozumejú. Zaujímavou úlohou je zosúladiť sa.

Kdekoľvek sa zídu dvaja ľudia, tam dochádza k stretu názorov.

CELKOVÁ STRATÉGIA

V predchádzajúcej kapitole sme diskutovali o šiestich druhoch konfliktov, kde sme uvádzali množstvo príkladov. K tomu, čo sme navrhli, existuje model — proces, ako sa zaoberať problémami všetkého druhu. Obsahuje črty charakteru a zásahy, o ktorých sme hovorili v tejto knihe. Pre všetky typy konfliktov naznačuje Biblia znova a znova nasledujúcu cestu:

1. Pozorovanie

Nemôžete vyriešiť problém, ktorý nevidíte. Jeden z vás si ten problém musí uvedomiť, a až potom ho chápať ako problém alebo konflikt.

2. Konfrontácia

Nemôžete vyriešiť problém, o ktorom sa nerozprávate. Rozprávajte sa spolu úprimne. Ako hovorí Pavol: „Preto odhodte lož a každý hovorte pravdu so svojim bližným, lebo sme si navzájom údmi.“ (Ef 4,25) Hovorte však pravdu v láske, keď dávate svojmu partnerovi vedieť, čo je nesprávne.

3. Priznanie si problému, smútok a ospravedlnenie sa

Ak ste problémom vy — alebo aspoň jeho časťou — priznajte si to. Ak je pocit zranenia na vašej strane, priznajte to a hovorte o tom. Ak ste to vy, kto druhému ublížil, potom to priznajte a ospravedlňte sa. Ak vás niekto zranil, odpustite a zároveň vyjadrite to, čo sa vám stalo.

4. *Útosta*

Hneď ako si uvedomíte., že ste niekoho zranili., oľutujte to. Opäť považujte nad problémom a skúste sa vydať iným smerom. Skrátka, prestaňte s tým. Rozhodnite sa pre zmenu.

5. *Účasť na tomto procese*

Problémy nemiznú okamžite. Aby nastala zmena, bude možno nutné podniknúť viac krokov. Môžu to byť návštevy poradne alebo nejaká iná forma organizovanej pomoci, treba sa však rozhodnúť a aktívne sa zapojiť.

6. *Preskúšanie*

Zostavte si nejaký systém preskúšania. Len skutočnosť, že ste už s niečím mali v minulosti problém, neznamená, že je to navždy preč. Prijmite spätnú väzbu od svojich najbližších. A potom pokračujte v tom, že vás preskúšajú aj z iných vecí.

Ak máte partnera, ktorý si ctí hranice, a tvoríte s ním jednotu, je to určite šťastie. Znamená to, že milujete pravdu, zodpovednosť a lásku. A ak ste takýmto veciam otvorení obaja. Boh vám ich pomôže nájsť. Snažte sa ďalej!

Pamätajte však, že konflikt dokáže byť stále bolestivý, aj keď je každý z vás otvorený spätnej väzbe. Negatívne veci boľia a keď sa musíte niečoho vzdať, bolí to tiež. Pamätajte teda na základné pravidlá komunikácie:

1. Počúvajte toho druhého a snažte sa ho pochopiť, až potom očakávajte, že vás pochopí druhá strana. Nech sa stane vašim životným poslaním, že sa budete snažiť porozumieť tomu, čo váš partner cíti, chce alebo po čom túži.
2. Aktívne využívajte empatiu, aby ten druhý vedel, že ho chápete. „Keď som takýto, tak ťa to teda vážne bolí. Už tomu rozu-

miem.“ Alebo sa vyjadrujte tak, že dáte najavo svoje porozumenie. Ak budete partnera pozorne počúvať, bude vedieť, že sa o neho zaujímate, beriete vážne jeho a najmä jeho pocity.

3. Nepodceňujte a neospravedlňujte to, čo cíti alebo hovorí ten druhý. Len počúvajte.
4. Vyjasňujte si veci. Pýtajte sa.
5. Používajte vety v prvej osobe, ktoré ukazujú, že preberáte zodpovednosť za to, čo cítite alebo chcete. „Keď meškáš, mám pocit, že sa o mňa nikto nestará.“ Je to oveľa lepšie, ako povedať: „Ty si na vine, že sa cítim taký opustený.“ Jeden partner obviňuje a druhý vyjadruje pocity.

Predovšetkým sa neobávajte konfliktov. Pred zmŕtvychvstaním prichádza vždy smrť a pred väčšou dôverou konflikt. Prekonávajú ho s láskou. Potom je veľká šanca, že vo vašom partnerskom spolužití bude viac dôvery.

Teraz sa pozrime, ako prebieha konflikt s niekým, kto nie je až taký otvorený.

Kapitola pätnásta

RIEŠENIE KONFLIKTOV S PARTNEROM, KTORÝ ODPORUJE HRANICIAM

Dlhé roty som sa (Dr. Townsend) priatelil s Michaelom a Sharon. Výhodou dlhého vzťahu jej že môžete pozorovať charakter svojich známych a priateľov v rôznych situáciách. Za ten čas som sa dozvedel veľa o nich dvoch a o hraniciach v manželstve.

Boli to starostliví, dobrosrdeční ľudia, ktorí sa navzájom vrúčne milovali. Michael bol majiteľom úspešného podniku a Sharon pracovala na polovičný úväzok, pričom zvyšok svojho času venovala materským povinnostiam. Na prvý pohľad dokonalá rodina, avšak za tie roty som spozoroval jeden stále sa opakujúci problém. Tým problémom boli peniaze: nebolo ich nikdy dosť.

Michael mal dobrý príjem, ku ktorému prispievala svojou prácou Sharon. No vždy, keď sme sa stretli, bol Michael prepracovaný a platby ich účtov a splátok z kreditných kariet meškali.

„Je to moja vina,“ vysvetľoval mi previnilo. „Chcem vidieť Sharon šťastnú a nechcem ju sklamať, keď po niečom zatúži.“ Takéto „niečo“ predstavoval drahý nábytok, šperky, oblečenie a dovolenky. Pekné veci robili Sharon šťastnou a to robilo šťastným Michaela.

Keď to Sharon s mňňaním peňazí prehnala, spýtal sa jej na to. Ona mu povedala: „Ale my to naozaj potrebujeme.“ A Michael žil ďalej v presvedčení, že Sharon má pravdu.

Nakoniec sa dostali do skutočných finančných problémov a takmer prišli o dom. Hroziaci bankrot im spôsobil mnoho ťažkostí a v ich vzťahu sa objavili konflikty. Keď prechádzali týmto náročným obdobím, obedoval som s Michaelom a spýtal som sa ho, ako sa veci vyvíjajú.

„Nuž, teraz začína svietiť zelená pre mňa,“ odpovedal.

„Čo tým myslíš?“

Michael na chvíľu stíchol. „Naša finančná kríza mi mnohé odkryla a jednou z najprekvapivejších vecí je to, ako teraz vidím seba a Sharon. Vždy som mal doteraz pocit, že mojou povinnosťou ako manžela je zarobiť dostatok peňazí, aby som jej dal všetko, čo chce. Takto som ju miloval. Stále som mal pocit, že som nezarobil dosť, považoval som to však za svoj problém. Jedného dňa mi však priateľ povedal: ‚Riešiš nesprávny problém, Michael. To nie je v tom, že nezarobíš dostatok peňazí. Tvoj problém spočíva v tom, že nechápeš, že Sharon nerada počuje slovo *nie*. A to zmenilo všetko. Prestal som sa snažiť zarábať viac a viac. Teraz pracujeme na tom, ako prelomiť jej odpor k hraniciam a ako ich budeme spolu ďalej určovať. A pomaly to začína fungovať.‘“

Našťastie Michael a Sharon na probléme pracovali a dostali sa oveľa ďalej. On sa cíti menej previnilo, keď hovorí „nie“, a ona dokáže oveľa lepšie prijať finančné hranice. Neboli by sa však dostali nikde, keby mu priateľ nepomohol definovať problém. Michael a Sharon bývali, čo sa týkalo financií, nie spojencami, ale súpermi. Sharon nechcela ani počuť o tom, že nemôže míňať toľko, koľko sa jej zachce. A bez ohľadu na to, o koľko by Michael zvýšil svoj príjem, pravdepodobne by nikdy nebol schopný držať krok s problémom jej charakteru - s jej odporom prijímať obmedzenia.

HRANICE NIE SÚ V MANŽELSTVE VŽDY VÍTANÉ

Michael a Sharon sú príkladom ťažkej reality hranice nie sú v manželstve vždy vítané. Ale Boh to tak neplánoval. Boh vytvoril hranice z istých veľmi dobrých dôvodov a z nich všetkých má mať manželský pár úžitok. Hranice ochraňujú lásku. Pozdvihujú slobodu. Umožňujú ľuďom byť nezávislými, a pritom blízkymi. Definujú zodpovednosť, takže ľudia vedia, aké sú ich úlohy. Je úžasné, keď pár vstupuje do procesu budovania hraníc ako tím.

To je ideál. Hranice fungujú najlepšie vtedy, keď sa každý z partnerov vzdá časti svojej slobody, aby mohla vzájomná láska rásť. Pretože milujete svojho partnera a chcete pozdvihnúť jeho život a podporiť jeho rast, zmiernite svoje sebecké sklony. Nechcete predsa využiť svoju slobodu nato, aby ste zranili toho, koho milujete. To je podstata odozvy na hranice vášho partnera.

Hranice fungujú najlepšie vtedy, keď sa každý z partnerov vzdá časti svojej slobody, aby mohla vzájomná láska rásť.

Láska môže prekviatať a prehlbovať sa iba vtedy, keď dvaja ľudia prijímajú bolesť z prijatia a rešpektovania hraníc svojho partnera. Toľko dobrých vecí je výsledkom toho, keď partneri chránia hranice toho druhého:

- Lepšie pochopia potreby, túžby a zranenia svojho partnera.
- Rozvíjajú svoju sebakontrolu a trpezlivosť.
- Stávajú sa pokornými a sebakritickými.
- Oceňujú svojho partnera pre to, kým je, a nie pre to, či je pre nich užitočný.
- Ich šťastie nezávisí ani tak od partnerových reakcií, ako od ich vlastných hodnôt.
- Učia sa, ako Boh rešpektuje ich hranice vo vzťahu k Nemu.

A predsa niekedy jeden z manželov nevidí výhodu tohto Božieho daru. Pamätám sa, že potom, čo vyšla naša prvá kniha *Hranice*, zavolať mi môj dobrý priateľ Phil z východného pobrežia.

„Prečítal som si tvoju novú knihu,“ povedal.

„Čo si o tom myslíš?“

„Nepáči sa mi.“

„Prečo nie?“

„Lebo v manželstve som ja tým, kto ničí všetky hranice, no a teda ja som ten zlý.“

Žartovali sme o jeho reakcii na moju knihu, ale Phil mal dobrý postreh. Pre ľudí, ktorí ovládajú iných alebo ktorí nenesú zodpovednosť za svoj život, nie je posolstvo o hraniciach dobrou správou alebo dokonca niečím, čo prináša slobodu. Manželia, ktorí sa vzájomne ovládajú, vlastne počúvajú, že zraňujú niekoho, koho majú radi. Počúvajú, že sa to musí zmeniť, a zmena je náročná, často bolestivá. Tieto zmeny sa môžu skladať z niekoľkých úloh:

- Dovolíte svojmu partnerovi povedať „nie“.
- Pokorne priznáte, že ste sa pokúšali ovládať svojho partnera.
- Poddáte sa Božiemu procesu osvojovania hraníc a sebaovládania.
- Rešpektujete slobodu svojho partnera.
- Obmedzíte svoju tendenciu vzdľať sa od svojho partnera, útočiť na neho alebo vzbudzovať v ňom pocit viny.
- Uvedomíte si svoju bezmocnosť v snahe naozaj niekoho ovládať.
- Požiadate svojho partnera o spätnú väzbu, keď prekročíte jeho hranicu.

Tieto úlohy nie sú veľmi príjemné a vyžadujú si mnoho práce. Preto je pochopiteľné, že akýkoľvek partner by prežíval prijímanie hraníc ako nepríjemné. Phil jednoducho oznámil skutočnosť: prijatie hraníc niekedy bolí. Je realistické identifikovať bolesť ako bolesť, aj keď je to bolesť, ktorá prináša rast.

Bolestivá disciplína hraníc nakoniec prinesie v našom živote dobré výsledky. Ako hovorí Boh: „Pravda, nijaká prísna výchova v tejto chvíli nezdá sa radostná, ale trpká; neskôr však prináša ovocie pokoja a spravodlivosti tým, ktorých vycvičila.“ (Hb 12,11) A my veríme, že tieto hranice sú jediným spôsobom, ako udržať vzájomnú lásku.

BOLEŠŤ HRANÍC BUDUJE VÁŠ CHARAKTER

Problém je však v niečom inom, keď partner prechádza od vety: „Au, to sa mi nepáči," ku slovám: „Neprijmem to," pri reakcii na primerané obmedzenie. Nie je to reakcia na bolesť, ale na vyjadrenie hodnoty. Veľa to prezrádza o charaktere partnera.

Keď v niekoho charaktere prevládajú kladné stránky, miluje Boha aj iných ľudí, rastie osobnostne aj citovo. Osoba s problémovou povahou však odmieta rešpektovať, že by ju mal niekto obmedzovať. Táto desivá pozícia je pozíciou posmievača, ktorý nenávidí tých, ktorí ho kárajú (Pr 9,8). Ešte hrozivejšie je správanie toho, kto sa snaží vziať na seba úlohu Boha, pričom len Boh je v celom vesmíre bez chyby.

Bolestivá disciplína hraníc nakoniec prinesie v našom živote dobré výsledky.

A ešte je tu problém „zmiešaných manželstiev“ v zmysle názorov partnerov na hranice. Je smutné, keď jeden z partnerov zistí, že ten druhý nie je ochotný niesť svoje bremeno. Počas celých tých rokov, čo už hovorím o hraniciach, mi napĺňa srdce radosťou práve ten scenár, v ktorom sa objavuje pár, pozdraví sa a jednohlasne povie: „Sme tu preto, lebo obaja chceme lepšie hranice.“ Sú zjednotení v láske, pravde a v hľadaní rastu s Bohom. Opačný scenár, ktorý ma veľmi neteší, je ten, keď jeden z pára príde na konzultáciu sám a povie: „Môj partner nemá záujem o hranice.“ Alebo: „On nebude rešpektovať moje hranice.“

Uvediem niektoré bežné príklady „zmiešaných manželstiev“:

- Manžel žiada manželku, aby menej mýňala, a ona mu vyčíta, že nezarába dosť peňazí.
- Manželka chce, aby jej manžel pomáhal s domácimi prácami, ale on odmieta.
- Manžel nechce ísť na večierok a jeho manželka sa pred ním citovo uzavrie, aby ho za to potrestala.

- Manželka odmietne sex a jej manžel sa správa ako mučeník.
- Manžel nesúhlasí s plánmi svojej manželky na víkend a ona sa s ním poháda.
- Manželka chce pomoc pri deťoch a jej manžel to odmieta.

Vidíme tu dve zásadné veci. Prvá - jeden z manželov má príliš veľa zodpovednosti a ten druhý jej má príliš málo. Druhá — partner, ktorý prekračuje hranice, odmieta urobiť tie správne zmeny.

AKO VIDÍ TENTO PROBLÉM PARTNER, KTORÝ PREKRAČUJE HRANICE

Jedným z najväčších problémov partnerov je častokrát to, že ten z partnerov, ktorý si ctí hranice, nerozumie perspektíve človeka, ktorý hraniciam odporuje. Človek, ktorý si ctí hranice, nechápe, že ten druhý vlastne nevidí veci tak ako on. Je často prekvapený alebo šokovaný, keď sa dozvie, ako odlišne jeho partner o veci premýšľa a ako ju pociťuje. Pochopenie jeho stanoviska vám pomôže správne konať a priebežne sa vyhýbať chybám.

Ľudia, ktorí nerešpektujú hranice druhých, majú k životu tento základný postoj: mal by som mať možnosť robiť to, čo chcem. Presne tak ako Adam a Eva, aj oni protestujú proti obmedzeniam, ktoré prináša skutočnosť, že sú stvoreniami a nie Stvoriteľom. Ako svoje právo si vyžadujú maximálnu slobodu. Taký istý postoj vidíme u malých detí a dúfame, že odznie, keď deti vyrastú.

Ľudia, ktorí nerešpektujú hranice druhých, majú k životu tento základný postoj: mal by som mať možnosť robiť to, čo chcem.

Partner, ktorý hraniciam odporuje, môže byť za normálnych okolností úžasnou, milujúcou osobou. Dvojica si môže byť skutočne blízka a voči sebe úprimne starostlivá, až kým nevznikne problém hraníc.

Vtedy sa strácajú dobré pocity a nahrádza ich hnev, obviňovanie, hádky.

Partner, ktorý hraniciam odporuje, reaguje takto preto, lebo má naozaj pocit, že dané obmedzenie — akékoľvek obmedzenie — je bezdôvodné, nečestné a zraňujúce. Preto ho hnevá, že jeho partnerka je taká skúpa a že mu v istej životnej situácii povedala „nie“. Požiadavka, aby rešpektoval jej „nie“, vyznieva ako nenávisť, nie ako spravodlivosť. Je normálne hnevať sa, keď sa k nám niekto správa nespravodlivo. Je však nezrelé, keď sa hneváme na svojho partnera, ktorý nám z opodstatneného dôvodu stanovil obmedzenia.

Hranice sú totiž o tom, že nemôžete stále robiť to, čo chcete.

Pamätajte na to, že partner, ktorý hraniciam odporuje, má pocit, že by mal mať možnosť robiť to, čo chce, a to kedykoľvek. Týmto operatívnym životným princípom bude protestovať proti akýmkoľvek hraniciam, až kým osobnostne nedozrie. Hranice sú totiž o tom, že nemôžete stále robiť to, čo chcete.

NEVEDOMOSŤ NIE JE CHARAKTEROVÝM PROBLÉMOM

Netvrdíme, že všetci partneri, ktorí prekračujú hranice, majú problémové povahy. Mnohokrát sa stáva, že za sebeckosťou sa vlastne ukrýva nevedomosť. Manželka jednoducho nevie, že jej správanie manžela zraňuje alebo provokuje. A v takých prípadoch „obransy nevedomosti“ manželka často reaguje pozitívne, keď sa dozvie pravdu. Niekedy vlastne cíti úprimné výčitky svedomia, že spôsobila svojmu manželovi bolesť, a rýchlo mení svoje správanie alebo zaujíma k nemu postoj z lásky.

Dobрым príkladom sú moji priatelia Rick a Kim. Keď Riek povedal Kim o probléme, ktorý sa jej týkal, nechcela jeho pocity uznať. Hovo-

rievala: „Nie, tvoje pocity nedávajú žiadny zmysel. To som neurobila.“ A on skončil.

Nakoniec jej povedal: „Nechcem, aby si so mnou za každú cenu súhlasila. Iba chcem, aby si porozumela tomu, čo hovorím. Ale keď ma ani nepočúvaš a povieš, že sa mýlim, mám pocit, že sa mi vzdáľuješ.“

Kim reagovala s bážňou. Pozorne počúvala a povedala: „Povedz mi, čo robím. Chápem, že tieto moje skutky ťa zraňujú, a to nechcem.“ Keď jej to povedal, ona pochopila a povedala: „Naozaj ma to mrzí, Rick. Ani mi to nenapadlo. Povieš mi, keď budeš mať opäť ten istý pocit?“

Rick sa rozplakal. Keď sa obnovil jeho vzťah s Kim, mal pocit, ako-by niekto zodvihol ťažké závažie. Kim totiž prekročila citové hranice z dôvodu nevedomosti, nie z dôvodu charakterového problému. A na to, aby sa zmenila, potrebovala iba to, aby jej to jasne povedal.

Váš manželský -partner možno prekračuje vaše hranice z nevedomosti.

Váš manželský partner možno prekračuje vaše hranice z nevedomosti. Možno ani neviete, či je práve toto príčinou problému. Ak je to tak, pamätajte na to, že láska dúfa (1Kor 13,7). Keď idete riešiť problém, pripustite si najskôr, že váš partner o ňom nemusí vedieť. Nemusí si ho uvedomovať. Dosť rýchlo zistíte, či je to pravda, alebo nie. Ak máte pravdu a partner naozaj prekročil hranice, buď vás bude milovať za to, že mu to povie (Pr 9,8), a urobí nejaké zmeny, alebo bude odporovať. A to už je väčší problém.

PARTNER TOHO, KTO PREKRAČUJE HRANICE, SI TIEŽ POTREBUJE KLÁŠŤ OTÁZKY

Pri zistení, že váš partner prekračuje hranice, si uvedomte, že nie je horší ako vy. Partner, ktorý nevie ovládať svoje výbuchy hnevu, je detinský, nezrelý a má sklony vás ovládať, má oveľa väčší problém.

Keďže sú tieto problémy viditeľnejšie, druhým ľuďom môže navonok pripadať ako veľmi zlý, zatiaľ čo vy vystupujete ako úplne nevinná osoba. Táto skutočnosť má svoje úskalia. Dajte si pozor, aby ste predčasne nesúdili a neodsudzovali, keď to všetko zistíte, keďže „nemilosrdný bude súd nad tým, kto nepreukázal milosrdenstvo“ (Jk 2,13).

Pri zistení že váš partner prekračuje hranicej si uvedomte, že nie je horší ako vy.

Mali by ste byť pri zmyšľaní o svojom partnerovi tolerantní. Väčšinou aj partner toho, kto prekračuje hranice, má veľa vecí, ktoré by mal ľutovať, ako napríklad:

- predstieranie, že je všetko v poriadku,
- klamanie,
- citová odlúčenosť a nezáujem namiesto otvorenej diskusie o problémoch,
- nezaobráame sa dôsledkami,
- kritizovanie a nezodpovedné konanie,
- pasívna pomstychtivosť,
- pokrytectvo a odsudzovanie,
- ohováranie partnera bez toho, aby sme mu o svojich pocitoch povedali.

Teraz chápete, prečo si musíte vybojovať čas na to, aby ste pracovali na určení hraníc, keďže toľko trvá, kým sa najprv vyrovnáme sami so sebou.

PRÍČINY ODPORU PROTI HRANICIAM

Skôr ako pomenujete problém partnera, ktorý odporuje hraniciam, musíte pochopiť príčiny, prečo hraniciam odporuje. To vám pomôže lepšie pochopiť, ako k problémom pristupovať.

Nedostatok empatie

Aby niekto prijal hranice, musí byť schopný vidieť vplyv svojho nedostatku hraníc na druhých. Keď si všimne partner, ktorý zvykne meškať na večeru, že toto správanie ničí jeho rodinu, mal by cítiť zbožnú ľútosť (2K 7,10) a súcitiť s ujmou, ktorú rodine spôsobil. Láska založená na empatii je jedným z najvyšších a najčistejších motívov pre zmenu. Znamená to zaobchádzať s druhými tak, ako by si chcel, aby zaobchádzali s tebou (Mt 7,12).

Aby niekto prijal hranice, musí byť schopný vidieť vplyv svojho nedostatku hraníc na druhých.

Niektorí ľudia však majú problém uvedomiť si svoj vplyv na druhých. Necítia, že druhých zraňujú. Problém spočíva v súcite. Všetko môžu robiť správne, nevedia však vnímať pocity tých druhých. Manželka povie svojmu manželovi, ako rodinu zraňuje, keď mešká na večeru, a on ani nerozumie, prečo sa rozčuluje. Podobne ako vždy logický a racionálny Spock zo seriálu *Star Trek* aj manžel môže byť zmätený manželkinými chaotickými pocitmi - mala by byť „racionálna“ a „logická“. Ľudia, ktorí často nedokážu chápať pocity iných, majú sklon byť izolovaní a sústredení sami na seba.

Otvorenie sveta citov a vzťahov takémuto partnerovi môže byť veľmi užitočné. Možno potrebuje viac vysvetliť niečo o emóciách, aby pochopil pocity v ľudskom vnútri. Keď napríklad povie: „Cítim sa veľmi osamelá, keď ideš hneď, ako prídeš domov, rovno k počítaču,“ môže to byť pre manžela informáciou, o ktorej predtým ani netušil. Možno sa tiež potrebuje naučiť dávať svoje pocity viac najavo a komunikovať s okolitým svetom prístupnými spôsobmi, čo mu pomôže získať útechu, ktorú môže potom odovzdať ostatným (2K 1,4). K tomu, aby začal odhaľovať svoje vnútro, mu môže pomôcť napríklad veta:

„Keď ti nezvýšili plat, zdalo sa mi, že si sa uzavrel. Aj mňa by sa to dotklo a nahnevalo by ma to. Chcem., aby si mi o tom porozprával.“

Nezodpovednosť

Niektorí manželia nedokážu preberať zodpovednosť za svoje činy. Majú pocit, že môžu robiť všetko, čo chcú, a nemusia za to znášať žiadne dôsledky. Tak ako malé dieťa, ani oni necítia zodpovednosť za to, že prekročia niečie hranice, pretože svoj život nevidia ako svoj vlastný problém. Je to problém niekoho iného.

S týmto charakterovým problémom sa ľudstvo borí už od čias Adama a Evy: „Urobil to niekto iný!“ Nikto z nás neberie zodpovednosť za svoj život s ľahkosťou. Musíme ju do seba zabudovať cez mnohé bolestivé zážitky. Niektorí ľudia takejto skúsenosti unikli, pretože rodičia a priatelia im pomohli, upozornili ich na chyby v ich správaní a zachránili ich. Za nezodpovedným partnerom je vždy nejaká „zabezpečovacia“ osoba, či už v minulosti, alebo v prítomnosti.

Partner je, povedzme, milá osoba, ale nedokáže uživiť rodinu práve pre absenciu hraníc. Mení zamestnania, nie je schopný disciplíny, ktorá by mu pomohla dokončiť úlohy, primerane fungovať, dosahovať výsledky a mať väčšie sebavedomie. Takéto správanie môže vážne ohroziť kvalitu života rodiny. Za svoje zlyhania však viní šéfa, samotné zamestnanie, iných ľudí a nedokáže sa z toho poučiť.

Tento človek by mal pochopiť, že on sám je hlavnou príčinou svojho problému. Bude pravdepodobne potrebovať okolo seba chápaných a zároveň spoľahlivých ľudí, ktorí ho naučia priznať si chyby a ovládať sa. Môžu to byť blízki kamaráti, cirkevné spoločenstvo, terapeutická skupina.

Neschopnosť prijímať obmedzenia a rozhodnutie zostať slobodným

Inokedy môže manžel odporovať hraniciam preto, že vo svojom vnútri nie je vyrovnaný. Možno nedokáže riešiť problémy a ich dôsledky, pretože úplne neprijal lásku a slobodu. Keď ho manželka žiada, aby obetoval niečo v prospech ich manželstva, možno ho táto požiadavka zraní a bude sa cítiť bezmocný. Preto odmieta hranicu s pocitom, že jeho sloboda je ohrozená.

Manžel môže odporovať hraniciam preto, že vo svojom vnútri nie je vyrovnaný.

Príkladom je manžel, ktorý pochádza z rodiny, ktorá sa rada do všetkého mieša. Takýto človek musel urputne bojovať, aby sa mohol sám rozhodovať. Niekedy sa príliš nahnevá alebo je nepríjemný pri rozhovore s manželkou. Keď ho požiada, aby bol ohľadupľnejší k jej pocitom, vníma to, že sa ho snaží kontrolovať a že sa do neho stará, a môže sa obrátiť proti nej. V takomto prípade potrebuje manžel pomoc pri obrane svojej slobody a možností, pričom sa slobodne rozhodne reagovať na obmedzenia bez toho, aby ohrozil túto slobodu. Jeho manželka mu možno chce povedať: „Je to v poriadku, keď mi povieš ‚nie‘ alebo keď sa na mňa nahneváš. Chcem, aby si mal túto slobodu. Nebudem však tolerovať tvoju neúctu a nevládnuť.“

Keď ovládajú druhí

Niektorí manželia odolávajú hraniciam, pretože sa snažia ovládať svojich partnerov, manipulovať nimi alebo im vládnuť. Nie sú schopní pochopiť, že ich partner má odlišné názory, ale je rovnocenný. Sú presvedčení, že ich názor je ten jediný správny. Neriešia problémy spoločne a podceňujú slobodu svojho partnera.

*Ovládajúci ľudia sú závislí od toho, že im ostatní vyhovejú.
Ľudia, ktorí sú slobodný nepotrebujú ovládať ostatných.*

Napríklad, manželka rafinovane ovláda snahy svojho manžela mať priateľov a záľuby. Pretože sa cíti opustená a nemilovaná, utiahne sa alebo trucuje, keď on ide von so svojou partiou. Keď jej on hovorí, že ho jej správanie otravuje, namiesto toho, aby si priznala svoj problém a prevzala zodpovednosť za svoje pocity smútku a samoty, obviňuje ho z toho, že je rezervovaný a chladný.

Príkladom agresívnejšieho ovládania by bol manžel, ktorý zvyšuje hlas, vyhráža sa alebo inak zastrašuje svoju manželku, keď s ním nesúhlasí. Priamo útočí na jej samostatnosť a slobodu a dúfa, že ju prinúti vyhovieť mu a podriať sa jeho názoru alebo túžbam. To, čo bolo v Božom zámere láskyplným spojením, je zredukované na nadvládu založenú na strachu.

*Ovládajúci ľudia sú závislí od toho, že im ostatní vyhovejú.
Ľudia, ktorí sú slobodný nepotrebujú ovládať ostatných.*

Keď chce partner skryto alebo aj otvorene ovládať toho druhého, musí si uvedomiť, že ubližuje nielen druhým, ale aj sebe. Ovládajúci ľudia sú závislí od toho, že im ostatní vyhovejú. Ľudia, ktorí sú slobodní, nepotrebujú ovládať ostatných. Človek s problémom ovládania niekedy potrebuje byť milovaný, konfrontovaný a potrebuje pocítiť dôsledky svojich skutkov. Môže mu to pomôcť priznať si problém. Napríklad agresívny manžel potrebuje najskôr varovanie a potom konkrétne postihy - citový odstup, fyzický odstup či dokonca dohovor od iných ľudí, napríklad od pastora alebo priateľov. Možno mu to pomôže pochopiť zložitosť situácie a to, že sa musí zmeniť.

Popretie nedokonalosti

Partneri, ktorí si odmietajú priznať svoje slabosti a chyby, môžu byť hlavnými ničiteľmi hraníc. Zostávajú nadmieru zaujatí tým, aby neboli „zlí“ alebo aby sa „nemýlili“. A potom, keď im partner vyčíta, že napríklad nevyniesli smeti, musia využiť jednu z niekoľkých možností, ako ochrániť svoje „dobré ja“. Títo manželia by mohli:

- poprieť, že prekročili hranicu („Nekričal som na teba. Nikdy nekričím.“),
- podať logické vysvetlenie alebo minimalizovať priestupok („Nekričal som na teba. Iba som zvýšil hlas. Prehnane reaguješ.“),
- obviňiť partnera („Tak veľmi ma hneváš, že musím kričať.“),
- otočiť problém („Ale koľko kričíš ty?“).

Vo všetkých týchto situáciách sa partner snaží vyhnúť tomu, aby si priznal svoju vinu alebo hriech. Možno sa snaží uniknúť pred prísny a odsudzujúcim svedomím. Možno, že nechápe svoje chyby. Alebo má možno hlboký zmysel pre zákon. Nech je už dôvod akýkoľvek, takýto partner si nie je vedomý toho, aké bolestivé môže byť prekročenie hraníc, a bráni sa prebrať zodpovednosť za svoju vinu.

Premýšľajte o tom: Deti sa dozvedia o hraniciach vďaka bolesti, ktorú zažívajú, keď tieto hranice prekročia. Myslia si: „Keď si neupracem izbu, týždeň ma rodičia nikam nepustia. Musím si tú izbu upratať.“ Ľudia, ktorí si však nevedia priznať chyby, nezačínajú uvažovať takto. Namiesto toho si myslia: „Všetci sú takí nespravodliví. Ja akurát nemám čas upratať si (a vlastne tu ani nie je taký neporiadok), a hneď sa mi to vypomstí. Krivdia mi.“ Takýto postoj nesmieme spomaľuje proces učenia a praktizovania hraníc. Partneri s týmto problémom často potrebujú na jednej strane pocítiť dôsledky toho, že zraňujú iných, ale tiež potrebujú bezpečný spôsob, ako preskúmať svoje zlé stránky.

Protiopatrenie

Niekedy môže manželstvo narušovať jeden z partnerov, ktorý sa chce pomstiť za zdanlivé alebo aj skutočné prehrešky svojho partnera. Keď má pocit, že sa mu ukrivdilo, cíti ospravedlnenie za viac previnení: oko za oko. Takáto záležitosť môže spôsobovať ohromné problémy s hranicami.

Napríklad poznám muža, ktorého poriadne nahnevalo prehnané míňanie peňazí jeho manželkou. A tak kúpil čln, ktorý v skutočnosti ani nechcel a lctoiý si nemohli dovoliť. Jeho ospravedlnenie bolo nasledovné: „Nuž, možno teraz zistí, aký je to pocit byť na mizine.“ Nestalo sa. Vlastne sa len vystupňovala ich vojna v míňaní peňazí a pár sa tak dostal do vážnych finančných problémov. Tento boj sa skončil až vtedy, keď sa muž prestal snažiť trestať svoju manželku a začal sa zaoberať samotným problémom.

Jednou z najťažších vecí, ktoré sa týkajú manželstva, no a, samozrejme, akéhokoľvek iného vzťahu, je skutočnosť, že pomsta nie je dobré riešenie. Láska, náklonnosť a intimita vždy môžu toho druhého nejako zraniť. Váš partner nebude vždy narábať s vašimi krehkými pocitmi tým najšetrnejším spôsobom. Môžete mať ospravedlniteľný pocit ujmy a hnevu pre to, ako s vami zaobchádza. A predsa, pomsta patrí Bohu, a nie nám (R 12,19). Odhaľte svoje zranené pocity tam, kde sa môžete uzdraviť, a potom sa naučte riešiť daný problém. Neriešte to však pomstou.

Prenos

Intimita, ktorú vytvára manželstvo, môže oživiť staré city v súvislosti s inými dôležitými vzťahmi. Intimita vytvára city. A city z minulosti, ktoré ešte nie sú uzavreté, sa môžu v manželstve objaviť a môžu spôsobiť zmätok a problémy s hranicami. Stav zmätku z toho, že prechováate voči manželovi pocity, ktoré sa týkajú niekoho iného, sa nazýva „prenos“.

Napríklad Bob a Christie mali „problémy pri riešení problémov“. Keď bolo všetko v poriadku, mali sa úžasne a boli veľmi zaľúbení. Vždy však, keď Bob začal s Christie hovoriť o nejakom probléme - či už o financiách, dôvere alebo rodičovstve — reagovala na neho negatívne. „Obviňuješ ma a snažíš sa ma ovládať!“ hovorievala. Bob nebol dokonalý, takže spolu s Christie, so svojimi priateľmi a s Bohom hľadal odpoveď na otázku, či je to pravda. A predsa Christie stále reagovala negatívne na to, keď Bob začal hovoriť o nejakom probléme.

Po dlhšej sebaanalýze si Christie uvedomila, že jej negatívne pocity z Boba mali veľa spoločného s jej vzťahom s jej kritickým otcom. Ten využíval na jej usmernenie obviňovanie a ovládanie, a to Christie hlboko ranilo. Keďže pocity k svojmu otcovi nikdy neprekonalala, stále ostávali v jej srdci. Keď Bob povedal: „Christie, vadí mi, keď nedáš deti do postele načas,“ cítila sa ako malé dievča, ktorému niečo veľmi vyčítajú. Chcelo to istú námahu, ale keď sa Christie vyrovnala so svojimi pocitmi voči otcovi, dokázala už vidieť Boba v realistickejšom svetle a vedela prijať jeho konfrontácie s takou láskou, s akou ich on mienil.

Špecifický kontext odporu

Niektorí partneri sú empatickí, pokorní, schopní prijať napomenutie a úctiví k hraniciam vo všetkých oblastiach - okrem jednej. Istá „skrytá oblasť“ sa v manželstve mení na územie nikoho. Obaja manželia sa naučia, ako sa jej vyhýbať, keďže spôsobuje hádky, výbuchy a nevyriešené konflikty. Manžel môže napríklad odporovať hraniciam na poli sexuality. Možno je sexuálne príliš aktívny a neberie ohľad na svoju manželku. Alebo manželka môže byť úžasná po všetkých stránkach až na to, že kritizuje svojho manžela na verejnosti, na večierkoch a spoločenských stretnutiach. Keď sa s ňou podelí o svoje zranenie, ona jeho pocity odmieta. Tieto situácie so špecifickým kontextom môžu spôsobovať značný odstup v inak láskyplnom manželstve.

Vo všeobecnosti môže existovať viac ako jedna príčina tejto situácie:

- Nedostatok informácií a skúseností. Partner nemusí mať jednoducho ani poňatie o tom, ako táto oblasť ovplyvňuje toho druhého.
- Zranenia z minulosti v danej oblasti. Kritizujúcu manželku mohli na verejnosti zahanbiť jej rodičia a môže v danej oblasti reagovať prehnane.
- Charakterové problémy. Tento jeden viditeľný problém môže byť znamením hlbšieho, skrytého charakterového problému. Čím hlbšie pátrate, tým viac sa objavuje súvislá schéma. Partner, ktorý po sexuálnej stránke nie je veľmi vnímavý k potrebám toho druhého, zakrýva možno svoje zlyhania v iných oblastiach života. Vnímavému oku to však neujde.

Uvedený problém je zriedkakedy skutočným problémom.

Nech je už dôvod akýkoľvek, špecifický problém — čas, peniaze, sex, príbuzní z druhej strany, komunikácia, rodičovstvo - môže signalizovať potrebu nazrieť oveľa hlbšie do manželstva a srdc obidvoch manželov. Uvedený problém je zriedkakedy skutočným problémom a je pravdepodobnejšie, že problém leží niekde hlbšie (Mt 7,17). Napríklad partner nedokáže v manželstve a v iných vzťahoch prijímať lásku a útechu. Sex je pravdepodobne jediným miestom, kde sa dokáže cítiť „zapojený do života“. Bude potrebné, aby jasne vyjadril svoje potreby vo vzťahu a nevnímal ľudí len po sexuálnej stránke.

AK JE TO OTÁZKA POVAHY, MÁTE ČO ROBIŤ

Predpokladajme, že váš partner pozná vaše pocity a záujmy, ale ignoruje ich alebo inak odporuje vašim hraniciam. Ak sa nachádzate v takejto situácii, čaká vás veľa práce. Bude to síce namáhavé, ale môže

to byť aj to najužitočnejšie, čo kedy urobíte pre svoje manželstvo. V tejto časti vám chceme ukázať plán postupu, ktorý vám pomôže zaoberať sa problémom partnera, ktorý skutočne nechce spolupracovať.

Nekritizujte. Opakovanie toho istého protestu znova a znova nikdy nikoho nezmenilo.

Nesmiete pristupovať k tomuto problému tak, akoby ste boli tímom. V tejto situácii máte protivníka. Ako dieťa, ktoré má záchvat hnevu, tak aj váš partner vás môže nenávidieť preto, že vstupujete do sveta hraníc. Chápte teda, že ste tu sami za seba, v rámci manželstva pristupujete k danému problému. Vlastne nie ste sami. Máte Boha a svojich priateľov, ktorí hraniciam veria. Od svojho partnera však neočakávajte veľa spolupráce.

Je tu pár vecí, ktoré budete v pokušení urobiť, avšak vo vašej situácii vám vôbec nepomôžu. Pamätajte na ne, nalepte si ich do diára a **NEROBTE ICH!**

- Nepopierajte a nepodceňujte danú situáciu, ak ide o dôležitý problém hraníc. Skrývanie sa pred realitou nepomôže realitu zmeniť.
- Neignorujte situáciu. Nedúfajte, že sa to zlepší. Samotný čas nelieči nezrelosť charakteru.
- Nemyslite si, že ak preukazujete partnerovi lásku a dôveru, všetko sa napraví. Ešte raz: zmena charakteru potrebuje viac než lásku.
- Nekritizujte. Opakovanie toho istého protestu znova a znova nikdy nikoho nezmenilo (Pr 21,9).
- Nebuďte znovu a znovu prekvapení správaním svojho partnera. Je to znakom neistého dúfania a protikladom nádeje. Keď nekontrolovateľní ľudia nemajú žiadne vonkajšie sily, ktoré by

im spôsobovali bolesť, zostávajú vo všeobecnosti nekontrolovateľní. Očakávajú, že veci zostanú také isté, pokiaľ neurobíte vo vašom manželstve zmeny.

- Neobviňujte. Veľmi málo konfliktov, ktoré sa týkajú manželských hraníc, má úplne nevinnú a úplne vinnú zúčastnenú stranu. Priznajte si svoj podiel na probléme a vyberte si brvno z oka (Mt 7,5).
- Nepripisujte si za vinu celý problém. Ak partner nepocíti svoj podiel na konflikte, celý problém iba sťažíte (Pr 19,19).

ZOZNAM ÚLOH

Chceme tiež, aby ste mali na mysli niekoľko špecifických zásad postupu. Tie vám otvoria cestu milosrdenstva a pravdy k vášmu partnerovi.

Vytvárajte dôverné spojenia

Ak máte partnera, ktorý sa bráni hraniciam, čaká vás konflikt. Váš partner sa môže na vás nahnevať, stiahnuť sa od vás alebo sa bude snažiť o to, aby ste mali pocit viny. Tento boj ohrozí vašu vzájomnú blízkosť. Vaše nádeje na naplnenie Bohom danej potreby lásky môžu byť ohrozené, keď medzi vami a vašim partnerom určíte hranice.

Pre mnohých sú ich manželskí partneri jediným hlbokým spojením s človekom. Niektorí ľudia dokážu milovať iba v rámci manželstva. Keď potom prídu o lásku svojich partnerov, cítia sa úplne prázdni. Práve preto skôr, ako vstúpíte do zápasníckej arény, musíte si vytvoriť zdravé, spoľahlivé a dôverné spojenia s Bohom a ľuďmi. Otvorte svoje srdce viacerým ľuďom a podelte sa s nimi o svoje problémy. Bude to pre vás útecha, povzbudenie a zdroj sily pri prekonávaní problémov vo vašom manželstve.

Videli sme toľko prípadov, v ktorých sa jeden z manželov, ktorý nemal žiadne hlboké vzťahy, snažil stanoviť hranice vo vzťahu k svoj-

mu partnerovi. Keď ten odmietol prijať dané obmedzenie., aktívny partner sa vzdal a niekedy sa dokonca tomu druhému ospravedlnil, len aby obnovil vzťah, ktorý sa bál stratiť. Aká smutná situácia, keď sa dotknutá strana ospravedľňuje strane, ktorá spôsobila ujmu, jednoducho preto, aby udržala vzťah!

Nemusí sa to stať, ak sa podujmete na časovo náročnú, ale prospešnú prácu otvárania sa dobrým ľuďom, ktorí podporia vaše hranice. Výber ľudí, s ktorými je dobré nadviazať kontakt, popisujeme v našej knihe *Saje people* (Spoľahliví ľudia). Opisuje, ako spoznáme charakterných ľudí a ako s nimi nadviažeme kontakt.

Rásť a priznať si

Boh nechce, aby ste vstupovali do vzťahu s Ním len preto, aby ste stanovili hranice vo svojom manželstve. On chce *vás*. Takže to, čo sa často stáva, sa musí stať. Ako sa otvárate a vyznávate svoje potreby a chyby láskavým ľuďom, rastiete duchovne a emocionálne. Vo vašom vnútri sa deje niečo dobré. Riešite staré zranenia. Stávate sa úprimnejšími. Nachádzate svoje srdce. Odpúšťate a odpúťavate sa od vecí. Sústreďujete svoj život okolo Boha a na to, čo pre vás pripravil. Skrátka, rastiete v Ňom (Ef 4,15-16).

Ak sa budete snažiť pomôcť svojmu problémovému partnerovi ktorý ani veľmi nestojí o to, aby sa dozvedel o láske a zodpovednosti budete v týchto oblastiach dozrievať aj vy.

Boh na vás nešíje budú. Jednoducho využíva vašu situáciu v manželstve na to, aby vás preorientoval na rastúci milostný vzťah s Ním ako so zdrojom vášho života. Je jasné, že ak sa budete snažiť pomôcť svojmu problémovému partnerovi, ktorý ani veľmi nestojí o to, aby sa dozvedel o láske a zodpovednosti, budete v týchto oblastiach dozrievať aj vy.

Počas tohto procesu sa môže stať veľa vecí, ktoré vám pomôžu pripraviť sa na to, aby ste sa mohli zaoberať vašim problémom s partnerom:

- Možno odhalíte, prečo má váš partner tento konkrétny problém.
- Možno zistíte, prečo bolo pre vás ťažké určiť si obmedzenia.
- Možno sa naučíte úprimnosti a konfrontácii vo svojich bezpečných vzťahoch, aby ste sa tak pripravili na konflikt vo svojom manželstve.
- Možno sa naučíte, ako prijímať lásku a povzbudenie vo chvíľach, keď zlyháte a keď potrebujete milosrdenstvo, povzbudenie a spätnú väzbu.

Keď máte ovládajúceho a nezodpovedného partnera a myslíte si: „Mojím najväčším problémom je môj manžel,“ to je alibizmus. Keď tomu začnete veriť, zaručene budete viac trpieť. Oslobodíte sa však vo chvíli, keď si uvedomíte, že do istej miery ste ič tomuto problému prispeli aj vy. Odkryli ste teda niečo, čo môžete ovládať, namiesto toho, aby ste ovládali niekoho iného a jeho problém.

Toto odkrývanie si vyžaduje úprimnosť a otvorenosť. A to medzi vami navzájom. Bohom a vašimi dôvernými priateľmi. Zrejme si uvedomíte niektorú z chýb, ktoré sme spomínali. Ale áno, skúste na nich popracovať.

Identifikujete špecifický problém

Keď ste už nadviazali kontakt a ste v procese stanovenia hraníc, budete musieť zistiť, aký je špecifický problém hraníc. Túto dôležitú časť procesu nemôžete dokončiť hneď. Musíte poznať nasledujúce aspekty:

- Ktorá vaša hranica sa porušuje? — „Môj manžel stále mešká. Moja hranica, že sa bude chodiť načas, sa porušuje.“
- Alty to má vplyv na vás a vašu lásku k partnerovi? — „Cítim sa nedocenený a menej dôležitý ako všetko ostatné v jeho živote. Vzdďaľuje ma to od neho.“

- Je problém dlhotrvajúci alebo len príležitostný? - „Stáva sa to niekoľkokrát do týždňa, a to už celé roky.“
- Prečo je to také dôležité, že kvôli tomu riskujete konflikt? - „Nechcem mu to mať za zlé. Chcem mať pocit, že mám k nemu blízko. A od neho chcem, aby chodil načas k stolu a na rodinné stretnutia.“

Mnoho partnerov robí chybu, keď si urobí dlhý zoznam požiadaviek na zmenu na partnerovej strane.

Možno ste zistili, že identifikovať špecifický problém hranice je ťažšie, ako ste si mysleli. Vyžaduje si to chladnú hlavu a schopnosť vyjasniť si mnohé aspekty. Mnoho partnerov robí chybu, keď si urobí dlhý zoznam požiadaviek na zmenu na partnerovej strane. Je depri-mujúce, keď sa partner naraz dozvie všetko, čo na ňom nie je v poriadku. Niet divu, že po tom, čo Pavol zistil, v akom zlom stave sa nachádza, žiadal o záchranu (R 7,24). Oveľa lepšie je riešiť problémy postupne, pokiaľ nejde o vážnu situáciu, ako sú napríklad drogy, zneužívanie alebo alkohol, kde je potrebné radikálne riešenie.

Keď dvaja tvoria jednotu v procese rastu, mnohé konflikty ohľadom hraníc sa riešia oveľa ľahšie.

Keď sa zaoberáte špecifickým problémom, môže sa objaviť otázka charakterovej zmeny. Spýtajte sa sami seba: „Žiadam od svojho partnera, aby zmenil svoje srdce, alebo chcem len zmenu jeho správania? Žiadam jeho charakterovú zmenu alebo zmenu hraníc?“ Predpokladajme napríklad, že vaša manželka je láskavá, ale bez zmyslu pre poriadok. V dome máte vždy všetko rozhádzané aj napriek tomu, že jej pomáhate. Bude vám viac záležať na tom, aby vnímala vaše city a náklonnosť, alebo ju požiadate, aby lepšie upratala dom?

Najvrúcnejšou túžbou každého partnera je to, aby spolu s tým druhým rástol, aby spolu prehlbovali svoju lásku a lepšie poznali Boha i seba navzájom. Väčšina z nás snívala o takomto manželstve a modlila sa zaň po celú svoju mladosť. Je to najvyšší stupeň existencie na našej zemi. Navyše, keď dvaja tvoria jednotu v procese rastu, mnohé konflikty s hranicami sa riešia oveľa ľahšie. Partner, ktoíý verí na lásku, úctu a slobodu, bude túžiť po tom, aby problémy vyriešil, pretože miluje svojho partnera a verí v Božie hodnoty.

Vo všeobecnosti je najlepšie najprv žiadať o zmenu postoja, a to z niekoľkých dôvodov:

- Riešenie vnútorných problémov pomáha riešiť vonkajší príznak. Manželka, ktorej záleží na vašich pocitoch, že chcete útulný domov, a ktorá chápe, že má problém s poriadkom, podnikne kroky, aby sa tento problém vyriešil.
- Žiadať vnútornú zmenu vám často pomôže, aby ste sa dozvedeli viac o postoji svojho partnera k hraniciam. Ale má k hraniciam dobrý vzťah, bude sa chcieť zmeniť. Ak hraniciam odporuje, bude odmietať, vysvetľovať a obviňovať.
- Každý, dokonca aj ten, kto odmieta hranice, musí byť vyzvaný, aby sa zmenil vnútorne skôr, ako sa bude zaoberať dôsledkami. Keď ho vyzvete k vnútornej zmene, kladiete milosrdenstvo pred pravdu a zaobchádzate s ním tak, ako chcete, aby s vami druhí zaobchádzali.

Je smutné, že partner, ktoíý odporuje hraniciam, bude s najväčšou pravdepodobnosťou potláčať vašu požiadavku vnútornej zmeny. Patrí to 1c povahy odporu - je opakom videnia alebo priznania si problému. Keď ste partnera poprosili, aby sa zmenil, a on odporuje, prejdite k špecifickému správaniu:

„Miláčik, viem, že si myslíš, že prehnane reagujem na neporiadok v dome. Pokúšal som sa to vidieť z tvojej strany a nebrať to len z môj-

ho pohľadu. Hovoril som o tom s našimi priateľmi. A myslím, že s твоjím názorom nesúhlasím. Aj keď si myslíš, že sa mýlim, naozaj potrebujem, aby sme sa dohodli na tom, ako budeme náš dom upratovať a starať sa oň. Kým sa dohodneme, budem robiť nasledovné: Budem vykonávať časť domácich prác, ale nebudem financovať tie úpravy na dome, ktoré si chcela uskutočniť. Verím, že by sme sa mohli dohodnúť na lepších podmienkach, ale najprv to musíme prediskutovať.“

Nepodceňujte svojho partnera

Aj keď máte s partnerom konflikt, dajte mu najavo, že ho chápate. Nie je ľahké sa zmeniť, keď vaše pocity niekto odmieta alebo neuznáva. Niektorí partneri sú neústupní, pretože v hre je viac. Keď sa cítia nepochopení, nemôžu uveriť, že tá druhá osoba má tie najlepšie úmysly. Spomeňte si, ako ste sa cítili, keď od vás naposledy niekto chcel, aby ste sa zmenili, a predsa nebol ochotný poznať váš názor na vec. Veľmi sa to podobá na situáciu dieťaťa, ktoré cíti, že ho kritizujú, a predsa ho nevypočujú.

Nie je ľahké sa zmeniť, keď vaše pocity niekto odmieta alebo neuznáva.

Keď preberáte iniciatívu, aby ste ukázali svojmu partnerovi, že ho chápate, uznávate tým jeho skúsenosť. Toto uznanie má niekoľko dimenzií:

- Jeho pocity sú pre vás dôležité: „Povedz mi, v čom je podľa teba problém a aký máš pocit z nášho konfliktu.“
- Chcete pochopiť jeho názor na vec: „Myslíš si, že to nie je také zlé, alebo reagujem prehnane? Nechcem ťa zraniť alebo sa ti vzdialiť.“
- Chcete oceniť a reagovať na to, čo je na jeho stanovisku skutočne pravda: „Súhlasím s tebou, že celé týždne o tom nič nepoviem, a potom vybuchnem. Je to pravda a mrzí ma to. Budem na tom pracovať.“

Takto s nami pracuje Boh, aby nás zmenil. Dáva nám vedieť, že naša skúsenosť má hodnotu. A predsa vyžaduje aj zmenu. Ježišove slová cirkevnému zboru v Efeze sú nádherným príkladom týchto dvoch aspektov. Najprv uznáva celú ich namáhavú prácu. Potom ich chyby uvádza na pravú mieru (Zj 2,2-5). Pamätajte, že zmena je ťažká. Uznanie a milosrdenstvo uľahčujú bremeno zmeny.

Milujte svojho partnera

Pri riešení konfliktu musíte dať svojmu partnerovi najavo, že vaším cieľom je mu byť nablízku, nie ubližovať mu. Hranice slúžia na ochranu lásky. Nemajú ľudí meniť, ubíjať ich, trestať ich ani poukazovať na ich zlé stránky. Stanovenie hraníc pozdvihne a posilní vašu vzájomnú lásku, ktorú potrebujete vyjadriť partnerovi.

Hranice slúžia na ochranu lásky. Nemajú ľudí meniť, ubíjať ich, trestať ich ani poukazovať na ich zlé stránky.

Partner, ktorý odporuje hraniciam, sa môže brániť. Môže mať pocit, že na neho útočíte, odsudzujete ho a robíte z neho zloducha. Pomôžte mu pochopiť, že ho potrebujete a milujete a že konflikt je prekážkou láske, ktorú mu chcete prejavovať. Vyriešenie problému hraníc môže opäť vybudovať lásku, po ktorej obaja túžite.

Tu je niekoľko príkladov, ako urobiť z lásky cieľ:

- „Prehnané míňanie peňazí nás od seba vzdaluje; chcem tento problém vyriešiť, aby sme si mohli byť opäť blízki.“
- „Keď neberieš do úvahy moje pocity, necítim, že ma miluješ. Chcem to napraviť, aby som opäť cítil, že ma miluješ.“
- „Tvoje flirtovanie ma zraňuje a spôsobuje, že ti nedokážem dôverovať. Nechcem ťa kontrolovať; chcem ti veriť tak, že sa budem pri tebe opäť cítiť bezpečne.“

Ak si nestanovíte, že sa budete snažiť vyriešiť problém s láskou, riskujete, že vás partner bude vnímať ako ovládajúceho alebo kritizujúceho rodiča. Ukážte mu, že si vzťah nadovšetko vážite. Cieľom napomínania je láska (1Tim 1,5).

Vytvorte rovnaké pravidlá pre všetkých

Máme tu jednu zlú správu: právo požadovať od svojho partnera, aby sa zmenil, si musíte zaslúžiť. Porozmýšľajte, ako by ste mohli k vyriešeniu daného problému prispieť, a urobte všetky potrebné zmeny. Myslíme tým vytvorenie rovnakých pravidiel pre všetkých: nestavajte sa 1c tomu ani ako dokonalá osoba, ani ako sudca svojho partnera. Nemotivovalo by ho to k zmene a okrem toho to nie je pravda. Nikto z nás nie je dokonalý a nemáme právo navzájom sa súdiť.

Ešte ťažšie je to, že musíte urobiť zmeny na sebe aj vtedy, keby tie svoje zmeny na sebe váš partner neurobil. Môže to znieť nespravodlivo, ale je to jeden z dôležitejších aspektov života. Boh chce vo vás pôsobiť tak, aby ste s Ním vyrástli a dospeli. Chce, aby ste sa Mu stali podobnejší. Nespoliehajte sa na svojho partnera, že dospeje skôr ako vy. Modlite sa za neho, milujte ho, určite si spolu primerané hranice. Váš rast je však vecou medzi vami a Bohom.

Musíte urobiť zmeny na sebe aj vtedy, keby tie svoje zmeny na sebe váš partner neurobil.

Pam a Al túto skutočnosť dokazujú. Al na jednej strane rozkazoval Pam a pri rozhodovaní si nevšimal jej názor. Ona zas bola ticho a neprejavovala mu svoju lásku. Napríklad sa Alovi nepáčili šaty, ktoré si Pam chcela obliecť na párty. Stroho povedal: „Toto sa mi na tebe nepáči. Obleč si iné šaty.“ Pam prikývla. Nepovedala však Alovi na oslave celý večer viac ako desať slov.

Na prvý pohľad môžeme analyzovať problém Pam a Ala jednoducho ako problém danej dvojice. To znamená, že keby bol Al láskavejší, Pam by sa neuzavrela. Alebo naopak, ak by bola Pam priamejšia, Al by bol menej panovačný. Je na tom niečo, ale nevystihuje to skutočnosť, že sú tu dva problémy: Al je panovačný a Pam sa uzatvára do seba. Al by sa mohol stať tou najústretivejšou a najčestnejšou osobou na svete, nebola by v tom však žiadna záruka, že sa Pam neutiahne. Pam by mohla byť asertívnejšia, ale nezaručilo by to, že sa Al vzdá svojej panovačnosti. Pravdou je to, že obaja manželia sú zodpovední najskôr pred Bohom, aby sa zmenili.

Pozrite sa na to, ako vy prispievate k problému hraníc. Spýtajte sa na to svojho partnera. Spýtajte sa svojich blízkych priateľov. A požiadajte Boha, aby preskúmal vaše srdce (Ž 139,23-24). Urobte potrebné zmeny. Naozaj vám pomôžu v tom, aby ste si zaslúžili právo žiadať zmenu. A navyše sú tieto zmeny v hlbšom ponímaní tým, čo vás pretvorí na Boží obraz.

Zmena na požiadanie

Keď žiadate svojho partnera, aby rešpektoval vaše hranice, pamätajte na to, čo už bolo povedané. Preukážte mu svoju lásku a priznajte sa k svojim chybám. Vyjadrujte sa však jasne a konkrétne. Nereagujte unáhlene, keď si v niečom neporozumiete.

- „Chcel by som, aby si ma prestal ponižovať, keď sme s priateľmi.“
- „Chcem, aby si prebral viac iniciatívy pri výchove detí hlavne vtedy, keď im treba pomáhať s domácimi úlohami.“
- „Chcem, aby si si do troch mesiacov našiel stálu prácu.“
- „Chcem, aby si sa staral o domácnosť aj ty, keďže už teraz pracujeme obaja.“

Pamätajte na to, že „kde však nie je zákon, tam nie je ani priestupok“ (R 4,15). Ste zodpovední za určenie problému s hranicami a za stanovanie požiadavky na zmenu. Vo chvíli, keď tak robíte, prenášate časť zodpovednosti na svojho partnera.

Ste zodpovední za určenie problému s hranicami a za stanovanie požiadavky na zmenu.

Doprajte svojmu partnerovi čas a buďte trpezliví

Možno je to po prvýkrát, čo ste so svojím partnerom pomenovali problém hraníc. Alebo je to po prvýkrát, čo ste o ňom začali otvorene hovoriť. Ak je to tak, jednoducho vyslovte požiadavku a poskytnite mu nejaký čas, aby ste videli jeho reakciu. Skôr ako vyvodíte dôsledky, všimnite si, čo sa bude diať. Žiadajte správnym spôsobom a poproste o lásku a empatiu. Pamätajte, že stále, po celý tento čas, vyhodnocujete seba, partnera a proces. Tým, že tomu druhému dáte čas na reakciu, zistíte, či sú dôsledky nutné, alebo nie.

Niektorí partneri, ktorí odporujú hraniciam, potrebujú čas na to, aby sa prispôbili novej realite s partnerom, ktorý má hranice. Asi nie je zvyknutý na vašu priamosť, bezprostrednosť a úprimnosť, ktorou vyjadrujete to, čo sa vám v manželstve nepáči. Veď do istej miery ste ho vytrénovali, aby búral vaše hranice. Teraz však meníte pravidlá a nejaký čas potrvá, kým si na to váš partner zvykne.

Vyjadrite sa jasne a zreteľne. Možno to váš partner potrebuje. Ak je to tak, získali ste ho (Mt 18,15). Vydržte, aby ste zistili, čo dokáže čas, keď ste už raz vyniesli na svetlo sveta problém, ktorý je medzi vami.

Vyvodenie dôsledkov

Určiť hranice však pravdepodobne nestačí. Už od čias Adama a Evy ľudstvo pozná pravidlá, a predsa ich porušuje (1M 3,6). Nech váš partner robí čokoľvek, čo vás zraňuje, výhody, ktoré získava, mu môžu prinášať viac ako vaše prosby a požiadavky. V takejto chvíli musíte stanoviť dôsledky.

Dôsledok je konzekvencia alebo výsledok iného skutku. Musíte určiť isté dôsledky za priestupky vášho partnera. Pre svoju nezodpovednosť musí zažiť niečo nepríjemné. Dôsledok musí mať niekoľko veľmi dôležitých vlastností:

- *Musí byť naplánovaný tak, aby súvisel so skutočnosťou a chránil vás, nie tak, aby ovládal alebo zmenil vášho partnera.* Hranice a dôsledky nie sú o tom, aby niekoho naprávali alebo ho nútili k tomu, aby si lepšie vybral. Sú nato, aby umožnili správnu príčinu a účinok, čím váš partner zakúsi bolesť nezodpovednosti a následne zmeny.
- *Musí byť zámerný, nie impulzívny či dokonca vyvodený v hneve.* Premyslite si na modlitbe a s priateľmi, aký by bol vhodný dôsledok. Nemá to nič spoločné s pomstou. Je to o tom, že odstupujete od snahy zmocniť sa svojho partnera a snažíte sa chrániť pred zlým.
- *Musí byť čo najviac založený na skutočnosti.* Chcete, aby váš partner vnímal skutočnosť. Napríklad od partnera, ktorý sa rozzúri, by ste mali na chvíľu odísť. Nikto nechce byť v prítomnosti toho, kto má práve záchvat zúrivosti. Je to lepšie, ako ho nechať strážiť deti ďalší večer navyše.
- *Musí byť primeraný.* Zhodnoďte, aké chronické, ničivé a vážne je prekročenie danej hranice. Napríklad partner, ktorý neumyje riad, si bude musieť navariť niečo sám, aby to lepšie pochopil. Avšak manželský partner, ktorý má mimomanželský pomer.

bude musieť odísť z domu. Tak či onak, dôsledok musí byť dostatočne dôrazný, aby mal význam, nie však taký krutý, aby bol horší ako samotné správanie.

- *Musí byť vykonateľný.* Uistite sa, že ide o niečo, čo ste schopní urobiť a čo urobíte. Musíte sa ubezpečiť, že máte moc a prostriedky, aby ste dané obmedzenie mohli stanoviť. Ak nedokážete napríklad pastorovi v cirkevnom zbore povedať, že máte problém v manželstve, nevyhrážajte sa, že to urobíte.
- *Nesmie obmedzovať slobodu vášho partnera.* Neurčujte následky tak, že poviete: „Musíš...“ Alebo: „Prinútim ťa...“ Dôsledok nie je niečo, čím máte svojho partnera ovládať. Je to reakcia na jeho voľbu. Nechajte ho, aby si sám vybral, zaujmite však svoj postoj.
- *Musí byť čo najviac bezprostredný.* Rovnako ako deti aj partneri potrebujú rýchle reakcie na svoje konanie. Váš partner dokáže pochopiť súvislosť medzi skutkom a dôsledkom najmä vtedy, ak nie sú časovo vzdialené.
- *Musí rešpektovať rolu partnera.* Neznižujte sa k zbytočnej kritike, ponižujúcim poznámkam a výsmechu.
- *Musí sa „naprogramovať“ tak, aby sa dal meniť podľa potreby.* Dôsledky nemusia byť večné. Keď si váš partner prizná vinu a oľutuje ju, môžete všetko zmeniť. Je však isté, že sa táto zmena uskutoční až po istom čase. Veta *Mrzí ma to!* nestačí na to, aby ste poľavili. Možno sa partner nebude správať lepšie a potom budete musieť byť ďalej nekompromisní. Manželka, ktorá míňa príliš veľa peňazí, si musí na to sama zarobiť. Ak sa to však nezlepší, možno príde o svoje kreditné karty.

<i>Hranica: Chcem aby si...</i>	<i>Dôsledok: Budem taký/taká, že...</i>
... bol doma menej neporiadny.	<ul style="list-style-type: none"> • ... vyhodím všetky tvoje veci, ktoré nájdem na zemi, a nebudem ti prať.
... dodržiaval termíny a nemeškal.	<ul style="list-style-type: none"> • ... odídem na stretnutie bez teba.
... ma prestal ponížovať na verejnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • ... budem mať od teba citový odstup. • ... odídem z akcie.
... prestal s podvodmi a klamstvami.	<ul style="list-style-type: none"> • ... po citovej stránke sa stiahnem alebo ťa požiadam, aby si odišiel z domu (v závislosti od závažnosti problému) až do chvíle, kým nebudeš súhlasiť s poradenstvom.
... prestal byť výbušný.	<ul style="list-style-type: none"> • ... na istý čas odídem z izby/domu. • ... pripojím sa k terapeutickej skupine, ktorá mi pomôže riešiť tento problém. • ... požiadam našich priateľov o radu.
... prestal nadmerne míňať peniaze.	<ul style="list-style-type: none"> • ... vezmem ti tvoje kreditné karty. • ... zavediem oddelené účty. • ... prestanem uhrádzať niektoré výdavky a nechám to na tebe.

... prestal piť/užívať drogy.	<ul style="list-style-type: none"> •... pripravím riešenie. •... budem trvať na tom, aby si odišiel z domu, až kým sa nevyliečiš.
... vyriešil svoje sexuálne problémy (s pornografiou, prostitúciou atď.).	<ul style="list-style-type: none"> •... prestanem sa s tebou sexuálne stýkať. •... budem vyžadovať, aby si tento problém riešil, aby si mohol zostať s nami.
... ukončil svoj mimomanželský pomer.	<ul style="list-style-type: none"> • budem vyžadovať, aby si odišiel z domu a nevracal sa skôr, ako sa tento pomer skončí a nepôjdem do manželskej poradne.
... mi prestal ubližovať/ma prestal zneužívať.	<ul style="list-style-type: none"> • ... odídem z domu na bezpečné miesto. • ... budem kontaktovať políciu/cirkev/poradcov.

PRÍKLADY DÔSLEDKOV

Používajte vyššie uvedené kritériá s modlitebnou podporou vás a vašich priateľov. Na nasledujúcej strane nájdete pár príkladov dôsledkov spolu s podobnými problémami. Sú, samozrejme, všeobecné a mali by sa prispôbiť vašej konkrétnej situácii.

Varujte svojho partnera

Vhodne varujte svojho partnera. Ak ste ho žiadali o zmenu, dali ste mu na to čas a výsledok sa nedostavil, musí si byť vedomý toho, že

teraz začnete určovať obmedzenia. Má to dva ciele. Prvý spočíva v tom, že váš partner má šancu ľutovať skôr, ako začne trpieť (Ez 3,18-19). Druhý cieľ spočíva v tom, že nereagujete impulzívne ani v skrytosti, ale v milosti a trezlivosti. Svojmu partnerovi dávate najavo, že ho nechcete nachytať ani potrestať. Nechcete, aby trpel. Chcete len, aby sa problém vyriešil a vy ste s ním mohli opäť vstúpiť do vzťahu lásky.

Hranica bez dôsledku je kritikou.

Pokračujte ďalej

Hranica bez dôsledku je kritikou. Pokračujte v obmedzení, ktoré ste si už stanovili. Inak si váš partner zvykne na to, že nech urobí čokoľvek, nič horšie ako hádka ho nezasiahne. Ako sa hovorí: „Nech vaše ústa nepíšu šek, ktorý nevedia vaše skutky zaplatiť.“

Určite nastanú problémy. Vina, strach zo straty lásky a strach z vystupňovania správania vášho partnera vo vás môžu vyvolať pochybnosti. Ak sa to stane, poistite sa tým, že sa obklopite milujúcimi, úprimnými ľuďmi, ktorí vás v rozhodnutí pokračovať podporia. Môžu vás povzbudzovať, ochraňovať, uisťovať o správnosti vášho postoja a byť s vami (Hb 12,12-13).

Priebežne skúmajte a vyhodnocujte

A ešte raz — dajte tomu nejaký čas. Pri tejto skúsenosti sa naučíte lepšie chápať svojho partnera. Niektorí partneri budú potrebovať zažiť iba pár dôsledkov nato, aby zistili, že ich nezodpovednosť a sebecko toho druhého zraňujú. Iní budú možno potrebovať viac času a možno bude nevyhnutné zmeniť druh dôsledkov, aby na danú situáciu sedeli lepšie. Ešte stále sa však nájdú takí, ktorí nebudú mať žiaden záujem o zmenu.

Boh je s vami, keď váš partner sústavne odporuje hraniciam lásky: „Jeruzalem., Jeruzalem., ktorý vraždíš prorokov a kameňuješ tých, čo boli k tebe poslaní! Koľko rás som chcel zhromaždiť tvoje deti, ako sliepka zhromažďuje svoje kuriatka pod krídla., ale nechceli ste!“ (Mt 23,37) Keď niekto nechce vnímať city druhých ľudí, nie je to v súlade s Božou vôľou. A predsa Boh dáva ľuďom veľkú slobodu. Slobodu, aby boli sebeckí, aby iných zraňovali. Ale jedného dňa im práve táto sloboda pomôže oslobodiť sa. Ako hovorí C. S. Lewis v knihe *Hovory*: „Ak je vec slobodná v tom, či je dobrá, je tak isto slobodná v tom, či je zlá... Prečo dal teda Boh (ľuďom) slobodnú vôľu? Pretože aj keď slobodná vôľa dáva priestor zlu, je to zároveň jediná vec, ktorá dáva priestor akejkoľvek láske, dobru či radosti, ktorá za to stojí.“¹

„Ak má nejaká bytosť slobodu byť dobrá, má tiež slobodu byť zlá.... Prečo im teda Boh dal slobodnú vôľu? Pretože slobodná vôľa okrem toho, že umožňuje zlo, je tiež ten jediný spôsob, ako umožniť lásku, dobrotu a radosť, ktoré za to stoja.“

Ak je to váš prípad, pochopte, že vaše hranice sú viac pre vás ako pre vášho partnera. Majú vás ochraňovať a mobilizovať a iba sekundárne majú meniť a motivovať vášho partnera. Uplatňujte dôsledky pre vaše duchovné a citové blaho.

Riešte stupňovanie a hnev

Nebudte prekvapení a šokovaní, keď sa negatívne správanie vášho partnera, ktoré vás trápi, začne stupňovať. Deti to robia stále. Skúšajú, či rodičia svoje príkazy myslia vážne. Aj váš partner môže byť postupom času neporiadnejší, dominantnejší, márnотratnejší. Budte

¹ C.S. Lewis. *Hovory* (Bratislava: Porta libri, 2010), str. 58

na to pripravení. Opäť varujte, zavádzajte prísnejšie dôsledky alebo sa jednoducho uistujte o tom, že sa ich pevne držíte. Niektorí partneri pochopia pravdu okamžite, ale niektorí vás budú skúšať dlhšie.

Vyrovnajte sa s hnevom a nenávisťou svojho partnera a neustupujte. Mnohí partneri sa vzdajú vhodne stanovenej hranice, pretože sa nedokážu vyrovnáť s tým, že sú nenávidení. Táto skúsenosť ich vedie k pocitu, že ich nikto nemá rád, že sú zlí. Je to pochopiteľné, keďže každý túži po tom, aby ho jeho partner miloval. Buďte pripravení na to, že váš partner bude na vás nahneváný. Ubezpečte sa, že máte okolo seba iných ľudí, ktorí vás naplnia láskou a budú vás podporovať, aby nahradili lásku, ktorú takto strácate (dúfame, že iba dočasne). Netolerujte zneužívanie ani si nemyslite, že je na vás, aby ste riešili partnerove záchvaty hnevu. Dovoľte však, aby tu bola nenávisť prítomná. Váš partner je na vás nahneváný, lebo ste mu povedali „nie“. Má právo nenávidieť vaše „nie“. Len pochopte, odkiaľ táto nenávisť pochádza, nereagujte na ňu a hľadajte oporu u Boha a svojich priateľov. Spomeňte si, koľko ostrej kritiky sa dostáva Bohu za to, že robí dobrú vec. Bolí Ho to, ale miluje nás a udržiava hranice (2K 12,7-10).

Poznám muža, ktorého manželka celé mesiace nenávidela za to, že pre ňu určil finančné limity. Zablokoval jej kreditné karty, lebo míňala príliš veľa peňazí. Jej hnev ho zraňoval, vedel však, že musí urobiť správnu vec pre nich oboch aj pre ich deti. Aj tak sa obával, že ho jeho túžba po nej a jej hnev na neho budú viesť ku kompromisom. Preto sa rozhodol, že sa bude pravidelne stretávať so svojimi priateľmi, aby aspoň niekde mohol prežívať lásku a pochopenie. Bol:

- súčasťou zdravého cirkevného zboru,
- súčasťou terapeutickej skupiny pre páry, ktorá sa stretávala dvakrát do mesiaca,
- súčasťou terapeutickej skupiny pre páry, ktorá sa stretávala raz za týždeň.

A ešte si dohodol:

- jeden alebo dva spoločné obedy so svojimi priateľmi a
- pravidelné stretnutie so svojim najlepším priateľom.

Vynaložil na to veľké množstvo času, ale fungovalo to. Stále mohol milovať svoju manželku a udržiavať danú hranicu, zatiaľ čo ona zápasila so svojím hnevom voči nemu.

USMERNUJTE POCHYBNOSTI

Nech vás neprekvapí, že začnete o sebe pochybovať. Možno vás to čaká najmä vtedy, ak váš partner protestuje, obviňuje vás, začne sa na vás hnevať a bráni sa čoraz viac. Možno začnete pochybovať o tom, či stanovenie hranice je tá správna vec. Predsa len je to pre vás nový spôsob nazerania na veci a možno to tiež nerobíte správne. A zároveň ide o vašu jedinečnú lásku k partnerovi, ktorá vás niekedy bude nútiť lámať si hlavu nad vecami, ako sú napríklad tieto:

- Som nespravodlivý?
- Potrebuje môj partner ďalšiu šancu, kým použijem dôsledok?
- Vysvetlil som dosť jasne danú situáciu?
- Reagujem prehnane?
- Existuje lepší spôsob, ako sú hranice a dôsledky?
- Snažím sa svojho partnera potajomky potrestať namiesto toho, aby som robil to, čo mám?

Akýkoľvek nový spôsob fungovania v živote je sprevádzaný pochybnosťami.

Všetky tieto otázky sú oprávnené a budete si na ne musieť zodpovedať sami. Premýšľajte o nich. Určovanie obmedzení vo vzťahu k svojmu partnerovi je skutočne namáhavé. Zároveň si uvedomte, že akýkoľvek nový spôsob fungovania v živote je sprevádzaný pochybnosťami. Buďte na to pripravení. Zodpovedajte si tieto otázky a pokračujte v procese.

OPUSTENIE PARTNERA - ROZVOD

Smutné., ale potrebné je hovoriť o poslednom dôsledku v manželstve - o rozvode. Rozvod manželstvo nenapraví. Ukončuje ho. Boží ideál to nie je, ale v prípadoch; ako je partnerova nevera alebo ak neveriaci partner opustí veriacu manželku; ho povoľuje (Mt 5;31-32; 1K 7;15). Ani vtedy to však Boh neprikazuje.

Ako môžete vidieť z tejto kapitoly; je treba urobiť mnoho krokov, kým začnete rozvod zvažovať. Ten môže byť iba posledným krokom v dlhom procese; do ktorého patrí modlitba; zmena; trpezlivosť; dôsledky a láska.

Najlepšie je vidieť hranice v manželstve iba tak; ako sú: existujú v manželstve. Hranice sa majú realizovať v rámci manželskej inštitúcie. (V ďalšej kapitole budeme hovoriť viac o tom, ako ľudia zneužili hranice nato; aby opustili svoje manželstvo.) Rozvod tento problém z manželského zväzku vyníma. Vytvorte svoje hranice a dôsledky tak; aby ste nakoniec neboli tým kto zo zväzku odchádza. Radšej ich vybudujte tak; že vaša spravodlivosť a Božie bolestivé fakty časom prinúti vášho partnera podvoliť a zmeniť sa alebo sa rozhodnúť proti vám a Bohu. V tom prípade bude za rozchod zodpovedný váš partner, nie vy.

Najlepšie je vidieť hranice v manželstve iba také, aké sú: teda v manželstve.

Táto kapitola sa zaoberala niektorými náročnými skutočnosťami; ktoré sa týkajú určovania hraníc vo vzťahu k vášmu partnerovi; ktorý tieto hranice nepodporuje. Nezabudnite ale, že Boh je s vami, keď sa Ho držíte. Neopustí vás v konfliktoch a v temných chvíľkach. Pri určovaní hraníc sa držte Boha a svojich priateľov: „Vo dne mi Hospodin preukazuje milosť; v noci mi je jeho pieseň modlitbou k Bohu môjho

života." (Ž 42,9) Pamätajte na Jeho lásku, keď začínate proces určovania hraníc vo svojom manželstve.

Skôr však, ako začnete tento proces, prečítajte si nasledujúcu kapitolu, aby ste sa vyhli chybám, ktoré už iní pri určovaní hraníc urobili.

Časť IV.

Nepochopenie hraníc v manželstve

Kapitola šesnásť

AKO SA VYHNÚŤ NESPRÁVNEMU POUŽITIU HRANÍC V MANŽELSTVE

Pri prednáške o hraniciach na jednom seminári som (Dr. Townsend) zažil zaujímavú skúsenosť. Keď som povedal, že je čas na otázky a odpovede, postavila sa jedna žena a povedala: „Som taká rada, že som sa dozvedela o hraniciach. Umožnilo mi to oslobodiť sa zo zlého vzťahu.“ Prítomní jej súhlasne pritakávali ako väzňovi, ktorého práve prepustili.

Nesprávne použitie hraníc často namiesto väčšej lásky prináša so sebou odcudzenie.

V ten deň o niečo neskôr ku mne prišiel nejaký muž a povedal mi: „Viem, že som bol manželom, ktorý ovládal. Dlhý čas som však usilovne riešil svoje problémy, chodil som do poradnej na stretnutia terapeutickú skupiny, tiež som sa stretával so svojím pastorom. Tá žena, ktorá spomenula, že sa oslobodila zo zlého vzťahu, je moja manželka. Pre hranice opustila domov a naše deti a odmieta sa stretávať s naším pastorom, aby riešila svoje problémy.“ Som zvedavý.

či by obecenstvo tejto žene tleskalo, keby videlo bolesť v tvári jej manžela.

Postupne sme sa začali zaoberať podobnými nedorozumeniami, ktoré sa týkajú hraníc v rámci manželského vzťahu. Naše obavy všeobecne pramenia zo zneužitia úlohy hraníc v manželstve jedným z manželov. Nesprávne použitie hraníc často namiesto väčšej lásky prináša so sebou odcudzenie. Uvedieme niekoľko príkladov:

- Manželka stanoví ako prvú a jedinú hranicu rozvod.
- Manžel ovláda svoju manželku, ale svoje skutky nazýva „určovaním hraníc“.
- Manželka používa dôsledky a odstup nato, aby sa pomstila svojmu manželovi.
- Manžel ospravedlňuje svoj hnev slovami, že je jednoducho úprimný.

Toto všetko sú tragické nepochopenia toho, čo Biblia učí o tom, ako sa stať spravodlivou, zodpovednou a slobodnou osobou, osobou s dobrými hranicami. Hranice sa nevytvorili nato, aby vzťahy ukončovali, ale aby ich chránili a prehlbovali. Hranice v manželstve sú výhradne nato, aby fungovali v rámci manželstva, nie mimo neho.

Hranice sa nevytvorili nato, aby vzťahy ukončovali, ale aby ich chránili a prehlbovali.

Cieľom tejto kapitoly je vyjasniť niektoré z týchto mylných predstáv o hraniciach v manželstve. Pozrieme sa na zmysel trápenia, na to, ako hranice zapadajú do riešenia problémov v manželstve, na problém podriadenia sa a na otázku rozvodu.

ZMYSEL TRÁPENIA

Riley a Emily boli štyridsiatnici. Riley bol typický ochotný a pasívny dobráčisko. Večne ustupoval svojej dominantnejšej manželke v mnohých oblastiach života. Počnúc tým, ako minú peniaze, až po to, ako budú tráviť voľný čas.

Keď sa však dostali do stredného veku, Riley začal stále viac odporovať túžbam a názorom Emily. Požadoval zmeny v manželstve slovami: „Celé tie roky bolo po tvojom. Teraz som na rade ja. Odteraz to bude tak, ako ja chcem.“

Emily si nebola istá; čo tým všetkým Riley myslí. Rozmýšľala; či to nie je kríza stredného veku. Povedala mu však: „Nuž; som otvorená tvojim návrhom, Riley. Zrejme som bola niekedy príliš dominantná.“

Riley však chcel viac než otvorenosť. Chcel slobodu. Míňal peniaze bez toho, aby sa s Emily poradil. Sám podnikal dlhé výlety a nehovoril jej, kam ide. Keď sa ho spýtala na jeho správanie; Riley povedal: „Nedurčujem si vo vzťahu k tebe hranicu. Nemusím ti odpovedať.“

Tento pár prežil dlhé bolestivé obdobie, kým si s Rileym nesadol jeho pastor a nepovedal mu: „Riley; ty si mylíš slobodu so sebeckom.“ Riley si zobral pastora slová k srdcu a začal sa s Emily viac rozprávať.

Zápas Rileyho je príkladom problému, keď si myslíme, že určovanie hraníc znamená, že nemusíme trpieť. Podobá sa to na situáciu, keď si myslíme, že môžeme robiť všetko, čo len chceme, keď sme predtým povedali „nie“. V skutočnosti nič nemôže byť ďalej od pravdy. Hranice nehovoria o úteku pred utrpením ani pred zodpovednosťou. Keď určujeme obmedzenia v manželstve; v skutočnosti niekedy trpíme viac, nie menej. Keď manželka zaujme nesúhlasný postoj voči túžbe svojho tvrdohlavého manžela napláňovať víkend podľa seba, bude za svoj postoj trpieť. A predsa to môže byť pre nich oboch to správne riešenie.

Hranice nehovorí o úteku pred utrpením ani pred zodpovednosťou.

Trápenie je nutnou súčasťou života, rastu a akéhokoľvek zmysluplného vzťahu. Ešte žiadna skutočne zrelá osoba ani manželstvo neunikli trápeniu. Biblia vlastne učí, že trápenie vedie k vytrvalosti, ktorá posilňuje charakter (R 5,3-4). Trápenie, teda aspoň také, ku ktorému nás povoláva Boh, je ako šité nato, aby nám pomohlo prispôbiť sa skutočnosti takej, aká naozaj je. Trápenie nás učí uspokojovať naše potreby, dávať druhým, a predsa upustiť od nároku, aby sa nám klaňali všetky stvorenia vo vesmíre. Trápenie nám pomáha prežiť, dokonca prosperovať, zatiaľ čo sa vzdávame želania „byť bohom“.

- Aký osov môže priniesť manželstvu trápenie?
- Rast vo viere, že nám Boh pomáha a je s nami.
- Poznanie, že máme zostať verní svojim hodnotám v ťažkých časoch.
- Skutočnosť, že pravdivou osobou sa stávame vtedy, keď to nie je práve výhodné.
- Odklad potešenia kvôli budúcemu či lepšiemu cieľu.
- Zotrvanie vo vzťahu s inými namiesto toho, aby sme sa utiahli a sústredili svoju pozornosť na seba.
- Poznanie, že máme odpúšťať nedokonalému partnerovi.
- Poznanie, že máme prijímať odpustenie za to, že sme nedokonalým partnerom.

Takmer k všetkým týmto procesom, ktoré posilňujú a prehĺbujú manželstvo, patrí nejaká bolesť a nepohoda. Trápenie nás tlačí do procesu dospievania.

TRÁPENIE Z NESPRÁVNYCH DÔVODOV

Zmätok ohľadom trápenia, hraníc a manželstva často spôsobuje nie to, že sa manželia snažia vyhýbať rastu, ale to, že istý čas trpeli z ne-

•správnych dôvodov. Pozitívne trápenie, o ktorom sme už hovorili, je pre nás zmysluplné. Neplatí to však pre zlé trápenie. Veľakrát si trpezlivá manželka uvedomí, že to, čo znášaj nerobí vôbec žiadne dobro.

Zmätok ohľadom trápenia, hraníc a manželstva často spôsobuje to, že manželia istý čas trpeli z nesprávnych dôvodov.

Potom si pomyslí: „Už mám toho dosť, každé trápenie je škodlivé,“ a rozhodne sa pre myslenie typu „teraz som na rade ja“, ktoré je podobné vyššie spomenutému Rileyemu. Aby sme to pochopili, pozrime sa podrobnejšie na zlé trápenie.

Zlé trápenie má pôvod buď v tom, že konáme zlé veci, alebo v tom, že nerobíme správne veci. Takáto bolesť je pre nás signálom, že sa deje niečo zlé. Je to varovanie, že treba zmeniť správanie, postoj, pocit. Napríklad Biblia učí, že ak partner zachraňuje vznetlivého partnera pred jeho hnevom, zakúsi nepohodu: „Veľký hnev musí znášať pokutu, ak sa ho však snažíš odstrániť, ešte ho zväčšíš.“ (Pr 19,19) Ak sa partner snaží zvládnuť nezrelosť svojho partnera namiesto toho, aby ho s ňou konfrontoval, na ďalší deň zistí, že to musí urobiť znovu. Akoby túto jeho nezrelosť aktivoval. Je to pre neho bolestivé.

Zlé trápenie má pôvod buď v tom, že konáme zlé veci, alebo v tom, že nerobíme správne veci.

Zlé trápenie sa vyrieši vtedy, keď zastavíme všetko, čo ho spôsobuje.

Nechápte to zle. Zachraňujúci partner neustále nahnevaného partnera neprežíva dobré trápenie — teda trápenie, ktoré pochádza z toho, že sa tvorí niečo dobré. Namiesto toho zažíva zlé trápenie, ktoré pochádza z toho, že je niečo zlé. Žne to, čo seje. Ak bude dbať na varovanie.

ktoré mu táto bolesť signalizuje, možno zmení svoje spôsoby. Zlé trápenie sa vyrieši vtedy, keď zastavíme všetko, čo ho spôsobuje.

Dobré trápenie tiež mení, avšak iným spôsobom. Trápime sa, keď dozrievame pri rôznych situáciách. Poddajný partner napríklad prejaví svoj názor a povie pravdu. Je to pre neho ťažké. A to je dobré trápenie. Keď dozrieva v pravdivosti, je stále jednoduchšie byť úprimným. Potom si však uvedomí, že má ducha, ktorý posudzuje a odsudzuje. Začne teda pracovať na odpúšťaní, aby tento problém vyriešil. Aj to je dobré trápenie. Tento proces pokračuje spolu s rastom.

Boh od vás nechce, aby ste v manželstve určovali hranice, ktoré by zastavili trápenie a bolesť. Chce, aby ste zastavili zlé trápenie, ktoré nevedie k žiadnemu rastu, a začali s trápením, ktoré vždy prináša dobré výsledky. Biblia učí, že „kto prešiel utrpením v tele, skoncoval s hriechom“ (1Pt 4,1). Keď začneme trpieť spravodlivo, úprimne a láskavo, vyrieši sa často problém hriešneho, zmocňujúceho sa, ustráchaného alebo previnilého trápenia.

Nasledujúca tabuľka obsahuje príklady toho, ako môžu hranice v manželstve zastaviť zlé trápenie:

Situácia	Zlé trápenie	Dobré trápenie
Manželka priveľmi utráca.	Manžel ju za to kritizuje alebo naopak mlčí.	Manžel jej odoberie kreditné karty a znáša jej hnev.
Manžel veľa kritizuje.	Manželka spĺňa jeho požiadavky s cieľom, aby získala jeho súhlas.	Manželka odíde z izby, keď ju manžel kritizuje, a ponechá ho napospas jeho vlastnému hnevu.

Manželka ovláda svojho manžela vyvolávaním pocitov viny.	Manžel s hnevom urobí to, čo od neho manželka chce.	Manžel sa postaví proti manželkinmu skrytému ovládaniu a dovolí jej aby ho označovala za nemilujúceho manžela.
Manžel nepomáha s domácimi prácami.	Manželka predstiera, že jej manžel je milým malým chlapcom a prehliada jeho chyby.	Manželka nechá svojho manžela, nech si varí sám, až kým jej nebude pomáhať, nechá ho trucovať.

Ani jeden z týchto scenárov nie je tragický. Nepohoda, ktorú zažijete, prinesie nakoniec dobro. Myslite na to, že Ježiš znášal bolesť na kríži namiesto radosti, ktorú mal pred sebou (Hb 12,2). Neurčujte obmedzenia preto, aby ste úplne znečitliveli. Určujte ich, aby ste vo svojom manželstve budovali lásku, úprimnosť a slobodu.

URČOVANIE HRANÍC AKO SNAHA VYHÝBAŤ SA RASTU

Viktória milovala Coltona, no on nezvládal svoj hnev. Keď bolo všetko v poriadku, bol k nej aj k deťom vrúcny a láskavý. Keď mal však v robote zlý deň alebo keď to medzi nimi neklapalo, bol Colton agresívny. Všetkých zraňoval a v rodine nebol pokoj.

Viktória veľmi ťažko čelila Coltonovej výbušnej povahe a robila to len zriedka. Colton mal mnoho dobrých vlastností a ona nenávidela konflikty v rodine. Nechcela začínať hádku vtedy, keď to nebolo potrebné. A predsa vedela, že sa to vôbec nezlepšuje.

Jeden priateľ jej nakoniec povedal: „Viktória., určí si nejaké hranice skôr, ako sa to zhorší.“ Viktória si nebola celkom istá, čo to znamená, rozhodla sa však určiť obmedzenia.

Nepohoda, ktorú zažijete, prinesie nakoniec dobro.

Výsledok bol ako staré porekadlo: „Málo poznania so sebou pri- náša nebezpečenstvo.“ Keď prišiel Colton z práce domov, Viktória ho čakala vo dverách s ultimátom. Skôr ako mal šancu povedať „ahoj“, mu povedala: „Mám dosť tvojej prechkej povahy. Zraňuje to mňa aj naše deti. Ak ešte niekedy namieriš svoj hnev proti nám, sťahujeme sa k mojej mame. Je to na tebe.“

Colton bol hotový. Samozrejme, hneď dostal záchvat hnevu, po ktorom Viktória a deti strávili pár nocí u matky. Nasledujúcich pár týždňov nebolo práve bezproblémových. Colton bol našťavaný na Viktóriinu neočakávanú hranicu. Cítil to ako úder pod pás alebo ako útok „sčista-jasna“. Deti boli dezorientované a rozdelili sa do dvoch táborov podľa svojej oddanosti k rodičom. Trvalo veľmi dlho - dlhšie, ako bolo treba - kým Viktória a Colton vyriešili svoje záležitosti a všetko medzi sebou napravili.

Viktória mala dobrý úmysel, nechápala však, aké miesto majú hranice v jej manželstve. Bez varovania svojvoľne určila pravidlo vo vzťahu ku Coltonovi. Colton nemal žiadnu šancu pocítiť jej lásku alebo záujem. Cítil len jej hnev. A urobil len to, čo väčšina z nás robí, keď necíti niekoho lásku, iba jeho hnev: tiež sa nahneval. Takto je to, keď sa všetko rozpadá.

Ešte dôležitejšie však bolo jej nepochopenie toho, že hranice v manželstve nie sú jednoduchým ultimátom. Sú súčasťou dlhého a často namáhavého procesu, ktorý si vyžaduje viac ako len určovanie obmedzení. Duchovný a emocionálny rast si vyžaduje komplexný súbor situácií. Trvá to dlho, kým dozrieme. Boh s nami robí mnohé

veci, aby nám pomohol rásť. Pozná naše slabosti a vie, koľko času, trpezlivosti a námahy si vyžaduje, aby sme sa zmenili. Aké by to bolo pre Neho ľahké, jednoducho určiť pravidlá a oznámiť nám: „Dajte si život do poriadku, lebo inak uvidíte!“ V skutočnosti s nami ide oveľa dlhšou a náročnejšou cestou: „Podťe len a súďme sa - vraví Hospodin“ (Iz 1,18), keď s nami pracuje na našej hriechnosti a detinskosti.

Hranice v manželstve nie sú jednoduchým ultimátom. Sú súčasťou dlhého a často namáhavého procesu, ktorý si vyžaduje viac ako len určovanie obmedzení.

To isté platí pre manželstvo. Pochopte, aký náročný je rast a zmena pre vášho partnera hlavne vtedy, ak ju odmieta alebo sa neovláda. Dajte mu tú istú milosť, ktorú aj vy potrebujete nato, aby ste dospeli. Uvedieme niekoľko prvkov, ktoré budete musieť použiť vo svojom manželstve spolu s hranicami. Keď ich preniesiete do svojho vzťahu, v procese rastu pomôžu. Nie sú spôsobom, ako niekoho zmeniť alebo napraviť, ony procesu rastu slúžia.

Láska

Láska je najdôležitejším prvkom každého vzťahu. Je to základný rámeček toho, ako zaobchádzať s partnerom. Keď máte niekoho radi, stojíte za ním a všetko, čo robíte alebo hovoríte, musí byť konané z perspektívy lásky, a nie z pomsty alebo snahy trestať. Keď v manželstve vzniknú problémy, ako prvé treba dokázať, že túžite po tom najlepšom pre svojho partnera, aj keby sám nebol milujúcou osobou. Niektorí partneri budú reagovať na samotnú lásku hneď, ako im prenikne do srdca. Niektorí možno nebudú reagovať vôbec. V takýchto prípadoch vám láska pomôže vyvažovať bolesť hraníc.

Keď v manželstve vzniknú -problémy, ako prvé treba dokázať, že túžite po tom najlepšom pre svojho partnera, aj keby sám nebol milujúcou osobou.

Tí druhí

Nielenže to, čo robíte, má byť prejavom vašej lásky, ale aj vy potrebujete prijímať pozornosť, oporu a povzbudenie od Boha a zo strany ďalších ľudí mimo vášho manželstva. Potrebujeme vzťah s ľuďmi, ktorí nás budú vnútorne naplňovať hlavne vtedy, keď prechádzame v manželstve skúškami. Keď máme dobrý vzťah s inými, pomáha nám to znášať a tolerovať daný problém, odstup od nášho partnera a aj to, čo nás to stojí, aby sme sa s daným problémom vyrovnali. Mnohokrát partner, ktorý nie je veľmi chápatý, neurčí buď žiadne hranice, alebo určí extrémne citlivé hranice ako reakciu na svoju vlastnú vnútornú prázdnotu.

Mnohokrát partner, ktorý nie je veľmi chápatý, neurčí buď žiadne hranice, alebo určí extrémne citlivé hranice.

Napríklad jeden muž, ktorého poznám, nedokázal nadväzovať vzťahy mimo manželstva. Bol samotár. Keď nakoniec riešil so svojou manželkou jej nadmerné miňanie peňazí, uvedomil si, že je k nej tak veľmi arogantný, ako ani nechcel byť. Nedostatok pocitu, že je milovaný, v ňom spôsobil, že stanovil zbytočne tvrdú hranicu. A tvrdá hranica je takmer vždy prijímaná s hnevom. Zriedkakedy dosiahnete to, čo chcete, keď takúto hranicu určíte.

Priznanie

Neexistujú takmer žiadne manželské problémy, za ktoré môže len jeden z partnerov. Pokorne prijmite zodpovednosť za to, čo ste urobili, ospravedlňte sa, žiadajte o odpustenie a zmeňte sa. Možno ste

neprehovorili vtedy, keď ste mali. Možno ste povedali o svojich problémoch v manželstve druhým, no neriešili ste to so svojím partnerom. Ak si priznáte svoj podiel na probléme, pomôže to vášmu partnerovi, aby sa necítil posudzovaný alebo ponížovaný.

Vyzvanie

Nech je problém medzi vami a vaším partnerom akýkoľvek, vyzvite ho k zmene skôr, ako určíte obmedzenia. S láskou a empatiou ho požiadajte, aby urobil zmenu. Napríklad môžete povedať: „Tvoj kritický tón zraňuje moje city a vzdďaľuje ma od teba. Chcem ti byť bližšie. Budeš pracovať na zmene?“ Často manžel pocíti smútok z bolesti, ktorú spôsobil svojej manželke. Keď si to však vysvetlíte, nemusí nastať konflikt.

Varovanie

Varovanie je jedným z prvkov, ktoré Viktória zanedbala. Vo vzťahu s Coltonom išla rovno k určeniu hranice. Colton mal pocit, akoby ho prepadli a ublížili mu. Varovanie mohlo pomôcť obidvom dosiahnuť to, čo chceli. Keď varujeme, hovoríme partnerovi dve veci: Ako prvé hovoríme, že sa v budúcnosti môže stať niečo bolestné. Ako druhé mu hovoríme, že jeho správanie môže rozhodnúť o tom, čo sa stane. Viktória mohla povedať: „Ak sa neprestaneš hnevať, budem sa musieť od teba odpútať, aby som sa ochránila.“ Upozorňujte svojho partnera. Poznanie, že v budúcnosti príde dôsledok, nám často pomôže priznať si svoj podiel viny.

Trpezlivosť

Veľakrát môže byť partner netrpezlivý a nechce tolerovať nezodpovednosť ani ovládanie toho druhého. Hneď ako sa objaví problém, požaduje okamžitú zmenu a je dosť kritický, keď jeho partner opäť

zlyháva, keď upadne do starých koľají alebo odporuje procesu rastu. Často je takýto partner netrpezlivý preto, že sa dlhý čas len ticho trápil, a preto má pocit, že už vlastne trpezlivý bol.

Tiché trápenie však nie je trpezlivosť. Takéto trápenie často ovláda strach alebo snaha vyhnúť sa konfliktu. Trpezlivosť je niečo iné. Trpezlivosť umožňuje uskutočniť proces, pričom vy poskytujete priestor pre rast. Partnerovi umožňujete rásť a vy ste pri tom láskaví a pravdiví. Spomeňte si, ako dlho to trvalo vám, kým ste sa zmenili. Pamätajte na Božiu trpezlivosť s nami: „...vám zhovieva, lebo nechce, aby niekto zahynul.“ (1Pt 3, 9)

Tiché trápenie však nie je trpezlivosť.

Dôsledok

Keď je už v hre láska, opora, vyzvanie, varovanie a trpezlivosť, možno budete musieť pristúpiť až k vášmu dôsledku. Dôsledok vás chráni a tiež pomáha vášmu partnerovi, aby sa zaoberal skutočnosťou vašich skutkov. Konajte dôsledne, ale s láskou. Neurčujte svoj dôsledok v hneve, v pomste alebo ako trest.

Prehodnotenie hraníc

Mnohé hranice sa môžu meniť tak, ako sa mení a dozrieva váš partner. Možno nebudete musieť navždy ponechať v platnosti dané obmedzenie, keďže to, čo spravíte navonok, prijímate za svoje vo svojom manželstve. Stáva sa to súčasťou toho, kým ste vy dvaja. To je znamením dozrievania: čo bolo vonku, stáva sa súčasťou nášho vnútra.

Prehodnotenie hraníc môže znamenať, že keď sa váš partner zmení, opäť sa s ním zblížite. Alebo budete potrebovať menšiu ochranu pre seba. Alebo už nebudete tak veľmi kontrolovať výdavky. V man-

želstve sa snažte fungovať s čo najmenším počtom pravidiel. Čím viac ľudia rastú, tým menej pravidiel potrebujú.

V manželstve sa snažte fungovať s čo najmenším počtom pravidiel.

Odpustenie

A nakoniec, neustále buďte aktívni v procese odpúšťania. Odpustiť znamená zrušiť dlžobu. Potrebujete svojmu partnerovi odpustiť a zároveň ho požiadať o odpustenie. O čo sa snažíte pri určovaní hraníc, môže vážne narúšať skutočnosť, že neprežívate odpustenie. Takto podstupujete mnohé nebezpečenstvá, ktoré narušia proces rastu v manželstve, ako je:

- obviňovanie,
- posudzovanie,
- vyvolávanie výčitiek svedomia u svojho partnera,
- neschopnosť zabudnúť na minulé problémy,
- preberanie prílišnej zodpovednosti za problémy vášho partnera.

Keď nám chce Boh pomôcť rásť, urobí viac než jednoduché určenie obmedzenia. Svoje hranice používa ako jeden z niekoľkých prvkov nato, aby nás povzbudil k zmene, zrelosti, aby sme sa stali tým, čím sme mali byť podľa Jeho plánu. Proces rastu je náročný, ale jeho alternatíva — rozvod — je horšia.

Skôr ako budeme hovoriť o rozvoде, pozrime sa zbežne na to, ako sa dá myšlienka podriadenosti v manželstve nesprávne využiť.

PODRIADENOSŤ

V Biblii je len málo takých miest, ktoré spôsobujú toľko nedorozumenia, ako toto vyučovanie o podriadenosti: „Ženy, buďte poddané svojim mužom ako Pánovi, pretože muž je hlavou ženy, ako aj Kristus, Spasiteľ tela je hlavou cirkvi. ... Muži, milujte svoje ženy tak, ako aj

Kristus miloval cirkev a vydal za ňu seba samého, aby ju posvätil.“ (Ef 5,22-23,25) Muži používajú tieto slová apoštola Pavla nato, aby ospravedlnili ovládanie a zneužívanie svojich žien. Vlastne je pravda, že sme sa len zriedkavo stretli pri manželskej terapii s klientom, ktorý by nadhodil problém podriadenosti, pokiaľ sa problém z veľkej časti netýkal problému ovládajúceho manžela. Manžel chce zvyčajne ovládať, a nie slúžiť svojej manželke. Odmietajú si ale priznať to, že chce manželku ovládať. Keď už má manželka toho dosť a postaví sa proti nemu, on sa začne oháňať podriadenosťou, aby sa dostal späť k ovládaniu a vyhol sa akémukoľvek problému, s ktorým je konfrontovaný. Toto spôsobuje zlú interpretáciu tohto citátu.

Tento úsek Biblie v podstate stanovuje v manželstve zmysel pre poriadok. Kládne konečnú zodpovednosť za rodinu na plecia muža. On je „hlavou“ alebo vodcom rodiny, ako je Kristus vodcom cirkvi. Tento citát žiada od ženy, aby sa podriadila mužovmu vedeniu rovnako, ako sa my podriaďujeme Kristovmu vedeniu.

Ako toto vodcovstvo vyzerá? Je to v podstate také vodcovstvo, aké Kristus dáva cirkvi: On za ňu umrel a On ju uzdravuje. Túži po jej raste, myslí na jej najlepšie dobro, očisťuje ju od viny, poskytuje zdroje pre jej rast a ochraňuje ju pred svetom, telesnosťou a diablom. Pomáha jej investovať jej talenty, lieči jej bolesti, berie na seba jej trápenia, je jej oporou v skúškach a kráča s ňou bok po boku.

Apoštol Pavol opisuje túto vodcovskú úlohu v liste Filipským v druhej kapitole ako úlohu dávajúceho sluhu: „Tak zmýšľajte medzi sebou ako Kristus Ježiš: On, hoci mal Božiu podobu a svoju rovnosť s Bohom nepovažoval za ulúpenú, zriekol sa tejto hodnosti, keď vzal na seba podobu otroka, stal sa podobný ľuďom a zjavil sa ako človek, ponížil sa a stal sa poslušným až na smrť, a to na smrť na kríži.“ (verše 5-8) Vodca je dávajúci sluha, ktorý sa zaviazal k tomu najlepšiemu pre toho (tých), koho (ktorých) vedie. Ak manželka odporuje manželovi, ktorý je milujúci,

úprimný, starostlivý a ktorý jej poskytuje duševnú pohodu, potom niečo nie je v poriadku. Prikázanie pre ňu, aby sa podriadila a aby reagovala na svojho manžela, predpokladá, že ju miluje práve takýmto spôsobom. Či už teda hovoríme o cirkvi, alebo o manželstve, toto prikázanie poskytuje nádherný obraz obetavej lásky a reakcie na takúto lásku.

Podriadenosťou v tomto zmysle slova nie je prípad, keď manžel iba hovorí manželke, čo má robiť. Vodcovstvo neznamená nadvládu. Manželstvá, ktoré fungujú najlepšie, majú rovnocenných partnerov s odlišnými úlohami. Najlepšie sa rozhoduje spolu vtedy, keď obidve strany so svojimi rôznymi prednosťami prinášajú rôzne pohľady. Milujúci manžel by nikdy nerozhodol tak, že by tým zranil svoju manželku. Potrebuje jej prínos a ona potrebuje ten jeho. Dopĺňajú sa navzájom a sú partnermi. Vlastne vo verši, ktorý sa nachádza pred veršom o podriadenosti, Pavol hovorí: „Buďte si navzájom poddaní v báni pred Kristom.“ (Ef 5,21) Manžel by sa mal vždy podriaďiť potrebám svojej manželky, ako to Kristus urobil za tie naše - dokonca až svojou smrťou na kríži.

Iný problém sa môže objaviť vtedy, keď manželka prejaví iný názor a jej manžel povie, že nie je pokorná. Možno manželka konfrontuje postoje, závislosť, klamstvo či nejaké iné zlé správanie svojho manžela a on ju za to nazve „nepokornou“. Manželky sa majú vždy podriaďiť Bohu a Jeho zákonom, ktoré sú nad zákony ich manželov. Ale ich manželia robia niečo zlé, manželky sa majú postaviť proti tomuto zlu.

Existuje tiež problém dominantnej ženy, ktorá chce mať vo všetkom hlavné slovo. Sebeckto nepozná žiadne hranice medzi pohľaviami. Ak je muž taký pasívny a slabošský, že ho dominantná manželka dokáže mať pod palcom celých päťdesiat rokov, tak niečo nie je v poriadku. A naopak, ak sa takýto muž konečne stane osobnosťou, a ona sa mu nepodriadi, keď preberá na seba zodpovednosť, ona bude mať ťažkosti. Jasný učenie úryvku z Písma hovorí, že manželka sa má

podriaadiť vedeniu svojho manžela naplno, čo musí každý pár dotvoriť tak, aby to fungovalo aj v ich prípade.

Myšlienka podriadenosti sa nikdy nechápe tak, že niekto bude prekračovať hranice toho druhého. Podriadenosť má význam iba v rámci hraníc, lebo hranice podporujú sebaovládanie a slobodu. Ak manželka nie je slobodná a nemá samu seba pod kontrolou, aj tak sa nepodriaďuje. Je otrokom otrokára a je *mimo Božej vôle*. Ako hovorí List Galaťanom 5,1: „Kristus nás oslobodil, aby sme boli slobodní. Stojte teda a nedajte sa znova zapriať do jarma otroctva.“ Ak je manželka pod nejakým zákonom, ktorý hovorí, že je „zlá“, ak sa nepodriadi krutosti alebo problémom svojho manžela, potom nie je vôbec slobodná. Podobne, ak nemá slobodu povedať „nie“ bez toho, aby bola považovaná za „zlú“, tiež nie je slobodná. Takže predstava hraníc ako „slobody robiť dobré“ v žiadnom prípade nekontrastuje s myšlienkou podriadenosti. Jedine slobodná osoba sa môže podriaadiť.

Bez ohľadu na podriadenosť môžeme povedať, že pre akýkoľvek vzťah nie je sebeckosť nikdy dobrá. Ak obaja nepoužívate svoju slobodu a hranice nato, aby ste si navzájom slúžili, potom nerozumiete láske. Ako nám hovorí Pavol v 1. liste Korinťanom 13,5, láska „nehľadá svoj prospech“. Používajte svoju slobodu, aby ste dávali, obetovali sa a milovali svojho partnera. Ak to urobíte a väčšina vašich hádok je o tom, kto dostane šancu obetovať sa, podriadenie už nebude problémom. Budete sa jeden druhému navzájom podriaďovať v kresťanskej láske. A ak to stroskotá, obaja ste zodpovední za svoje správanie, aby ste sa opäť podriadili láske a tomu druhému. Ak jeden z vás zistí, že je sebecký a neslúži tomu druhému, priznajte si také správanie a zmeňte sa. Túžte po tom najlepšom pre toho druhého a problém podriadenosti sa stratí.

HRANICE A ROZVOD

Takmer na každom seminári ktorý robíme o hraniciach, počujeme verziu nasledovného príbehu:

Kelly sa vydala s veľkými očakávaniami. Scott bol stelesnením všetkého, čo chcela — bol spoločenský, atraktívny, úspešný a bol kresťan. S ním mala vždy pocit, že život je úžasný. Obdobie, keď spolu chodili, bol rajom na zemi. Venoval sa jej, robil pre ňu aj nemožné. Posielal jej kvety, plánoval pre ňu neobyčajné výlety, venoval jej celú svoju pozornosť. Cítila sa výnimočne.

Bolo teda pre ňu ľahké povedať „áno“ Scottovmu návrhu na sobáš. Vlastne mala obavy z jeho túžby hneď sa zobrať. Mala pocit, že naozaj potrebujú viac času ako šesť mesiacov, ktoré spolu chodili. Vedela však, že ho miluje, a rozhodla sa, že do toho ide.

Vzali sa o pár mesiacov. Kelly sa teraz cítila úplným človekom. Život sa chystala naplniť všetkým, čo vždy chcela. Tento pocit však trval asi iba šesť mesiacov. Scott sa začal meniť.

Najprv sa zdalo, že už 1c nej nie je taký láskyplný. Potom začal vyhľadávať chyby, ktoré urobila. Nepáčilo sa mu už nič, čo spravila. Drobnosti, ktoré sa mu páčili, teraz už takmer nevnímal a ak áno, tak ju kritizoval. Bola z toho veľmi sklamaná.

Ako plynul čas, Scott trávil viac času so svojimi priateľmi pri golfe. Prichádzal domov čím ďalej, tým neskôr. A keď bol doma, pozeral v televízii šport a s Kelly sa rozprával stále menej. Keď sa ho niečo pýtala alebo sa s ním snažila porozprávať, odpovedal jej jednoslovné alebo ju len odbil. Jeho vášeň a snaha získať si ju, ktoré charakterizovali ich vzťah na začiatku, boli dávno preč.

Kelly sa najprv snažila so Scottom komunikovať. On sa však hneval a hovoril jej, že sa len zbytočne sťažuje. Chcela, aby šli do poradne, on však nikomu nedôveroval a nechcel hovoriť o svojich problémoch.

A tak skúsila prístup „milej manželky“. Niekde čítala, že takéto problémy nastávajú preto, že manželka nebuduje hrdosť svojho manžela a neuspokojuje jeho potreby. Obviňovala sa za Scottovu pasivitu. Vychádzala zo „spolahlivého programu“, aby mu robila po vôli. Vylepšila svoj vzhľad, obliekala sa sexi a naplňala jeho potreby tak, ako „kráľ“ očakával.

Opovrhol každou jej snahou. Cítila sa ponížená. Vôbec si ju nevážil a jeho hnev rástol. Bola taká osamelá a tak veľmi potrebovala jeho lásku, že stále viac upadala do depresí. Nakoniec sa zdôverila priateľke.

Priateľka jej povedala, že Boh nikdy nemal pre ňu v pláne takýto život a že si zaslúži niečo oveľa lepšie. Potrebuje mať nejaké hranice, nakresliť do piesku nejaké čiary. Ak sa nezmení, tak potom je to koniec manželstva, povedala jej priateľka. Táto rada bola v rozpore s radou jej pastora. Ten jej už predtým povedal, že by sa mala podriaďovať Scottovi a všetko by bolo dobré. Ona to však vyskúšala a nefungovalo to. Rada priateľky jej v tejto chvíli znela lepšie. Bola zničená a na svete bolo predsa príliš veľa pekných mužov, aby musela takto žiť. A tak sa chytila rady svojej priateľky. Povedala Scottovi, že sa musí zmeniť, inak za seba neručí.

Iba na ňu hľadel, akoby bola šialená, a pokračoval po starom. Pochopila to ako signál a išla k právnenému zástupcovi. Podľa nej „získavala isté hranice“. Vždy bola takou osobou, po ktorej ľudia šliapali a ktorá sa snažila každému urobiť radosť. Nadišiel čas urobiť radosť sebe.

Nakoniec dosiahla rozvod a teraz je sama. Vysvetlila to tak, že sa snažila získať hranice.

V istom zmysle mala Kelly pravdu: istotne potrebovala nejaké hranice. Aj jej priateľka mala pravdu: Boh pre ňu nenaplánoval, aby takto žila. Obe sa však zúfalo mýlili v spôsobe, akým tento problém riešili.

Ako sme už povedali, rozvod nie je hranica. Rozvod je koniec vzťahu.

Ľudia sa v manželstve bez hraníc často dostávajú do bodu, keď to už jednoducho nedokážu prijať. A majú pravdu. Boh nemal nikdy v úmysle, aby bol nejaký vzťah bez hraníc, lebo hranice posilňujú Jeho spravodlivé princípy. Boh však nikdy nemal v úmysle ani to, aby bol rozvod hranicou, a istotne nemal v úmysle, aby sa z neho stalo prvé skutočné stanovisko, ktoré niekto zaujme. Takýto posun v podstate bráni rastu a zmene.

Božím riešením na pozíciu *Už takto viac nedokážem žiť!* je v podstate niečo takéto: „Dobre! Neži už viac takto. Urči zlému správaniu pevné obmedzenia, ktoré sú vytvorené nato, aby podporovali zmenu a záchranu. Berte si lásku a oporu, ktorú potrebujete, z iných miest, aby ste zaujali také stanovisko ako ja, keď pomáham zachrániť vzťah. Trápte sa dlho, ale trápte sa tým správnym spôsobom.“ A keď to urobíte Božím spôsobom, šance na záchranu sú oveľa lepšie.

Napísali sme túto knihu preto, aby vám pomohla predchádzať trápeniu. Ak aj vtedy, keď váš partner nerastie a nedozrieva, zaujmete postoje, ktoré tu navrhujeme, môžete viesť dobrý život. Zažili sme mnohé situácie, ktoré zmenili vzťah, keď ľudia prestali so správaním, ktoré nikam nevedie. Je to napríklad kritizovanie, rozchody v hneve atď.

Boh však nikdy nemal v úmysle ani to, aby bol rozvod hranicou, a istotne nemal v úmysle, aby sa z neho stalo prvé skutočné stanovisko, ktoré niekto zaujme.

Stále je mnoho zbytočných rozvodov. Boh vždy chce, aby sme urobili všetko, čo sa dá na záchranu vzťahu urobiť, a neopúšťali ho.

Ježiš neposudzuje nikoho. Prináša nám svetlo (Jn 3,19-21). Koná správne. Nebude sa podieľať na klamstvách, násilí, zrade, závislostiach, nezodpovednosti. Prinesie hranice svetla do každej situácie a naplní ich. Ak potom ľudia reagujú, získajú si ich. Ak nie, tak odchádzajú.

V istom zmysle by ľudia so statočnými hranicami mohli predchádzať mnohým rozvodom. Musia však zaujať pevný postoj. Musia sa oddeliť od modelov správania, proti ktorým určujú hranice, nie sa na nich podieľať. Musia požadovať spravodlivosť namiesto toho, aby sa znovu podieľali na vzťahu. Ak sa stanú svetlom, potom sa tá druhá osoba buď mení, alebo odchádza. Práve preto v mnohých prípadoch vravíme, že by ste naozaj nemuseli byť tými, kto žiada o rozvod. Ak robíte dobre a tá druhá osoba je naozaj zlá, je veľmi pravdepodobné, že vás opustí. Vy však môžete mať istotu, že ste urobili všetko, čo bolo možné, na záchranu vzťahu.

Problémom je, že si niekedy človek myslí, že určuje hranice, v statočnosti však len naďalej obviňuje svojho partnera a požaduje od neho zmenu bez toho, aby sa sám najprv zmenil. Kým budete žiadať, aby si niekto vybral zo svojho oka triesku, ubezpečte sa, že ste už zo svojho oka vybrali brvno.

Zopakujeme tu postup, ktorý navrhujeme v našej knihe *Safe People (Spoločliví ľudia)* a ktorý vedie k náprave vzťahu. Je to len iný spôsob, ako povedať to isté, čo sme spomínali v kapitole o partneroch, ktorí odporujú hraniciam:

1. Začnite z pozície plnej podpory, aby ste mali silu so svojím partnerom komunikovať.
2. Vyriešte si svoje problémy a správajte sa k svojmu partnerovi spravodlivo. Neprispiievajte k problému svojimi vlastnými problémami.
3. Zainteresujte ostatných, aby vám pomáhali (poradcov, pastorov, priateľov, rodinu, iných vplyvných ľudí).
4. Prijmite statočnosť a neočakávajte veľa. Odpusťte to, čo sa už stalo.
5. Dajte šancu zmene. Keď ste si určili vo vzťahu dobré hranice, dajte im čas. Váš partner vám spočiatku nemusí veriť.

6. Trápenie sa začína teraz. Nezačalo sa vtedy, keď ste k danému problému prispievali.
7. Ak dobro, ktoré robíte, neprináša po dlhšiu dobu zlepšenie, je odlúčenie niekedy jedinou užitočnou možnosťou, kým sa niekto, kto odporuje, nerozhodne zmeniť. Ak ani počas odlúčenia nesmeruje k zmene, neposkytujte svojmu partnerovi výhody manželstva. Ak je niekto násilnícky, závislý nebezpečný alebo má iné vážne problémy môže mu odlúčenie zmeniť život.

Hranice v manželstve sa snažia o zmenu a záchranu vzťahu. Rozvod by nikdy nemal byť prvou hranicou. Potrebujete určiť hranice v prostredí vzťahu, a nie za účelom ukončenia vzťahu. Nepodieľajte sa na vzťahu, kým má deštruktívny charakter. Toto je hranica, ktorá pomáha. Ak však zaujmete takýto postoj, uistite sa, že daný problém je problémom tej druhej osoby a že ste sa dovtedy riadili všetkými vyššie spomenutými Božími krokmi.

Zámerom tejto knihy je nesporne to, aby sa zlé trápenie vo vzťahu skončilo. Chceme však aj záchranu vzťahu. Ukončíte svoje trápenie a zistíte, či by hranice, ktoré ste určili na ukončenie utrpenia, mohli poslúžiť aj na dosiahnutie záchrany a zmierenia.

Videli sme, že to fungovalo v mnohých beznádejných situáciách. Keď jeden z manželov konečne získa skutočné hranice, ten druhý sa vzchopí. Dajte tomu šancu.

ZÁVER

Od vydania knihy *Hranice: Kedy povedať áno, kedy povedať nie* v roku 1992 sme sa stretli s mnohými ľuďmi., ktorí začali hľadať skutočnú lásku v padlom svete. A zároveň sme nabrali vietor od mnohých hrdinov hraníc. Pred nimi snímame klobúk.

Mnohí ľudia v bežnom živote očakávajú, že budú v manželstve rásť. Napriek tomu sa pristihnú pri tom, že ako Adam a Eva ukazujú prstom na svojho partnera, a zostanú v tomto stave zakliesnení. Keď však odstránia brvno zo svojho oka, preberú zodpovednosť za svoje skutky, ich sebakontrola vedie k úprimnejšej láske. Objavujú, že rast je nepretržitá cesta, a ochotne sa touto cestou vydávajú.

Sú ľudia v ťažkých životných situáciách, ktorí zase pre nejaké divné učenie alebo pre svoje slabosti nezaujali postoj, ktorý potrebovali zaujať voči bolesti a zlobe vo svojom manželstve. Príliš sa báli vzoprieť zneužívaniu, nezodpovednosti, ovládaniu alebo inému správaniu, ktoré ničí lásku. Dôsledkom toho bolo, že dané správanie a ich bolesť pokračovali. Potom si prečítali knihu *Hranice* a zistili, že Boh sa stavia na stranu toho, čo je dobré. Boh sa zastáva lásky a je proti zlu. Boh sa zastáva zodpovednosti a slobody, pričom je proti nadvláde a ovládaniu. A títo ľudia sa pridávajú k Bohu v boji za to, čo je dobré. Určujú hranice zlému a chránia dobré - lásku a úctu. A ako výsledok toho, že zaujali tento odvážny postoj, sa ich manželstvo zmení a zachráni.

Naším obľúbeným príbehom je, keď manžel príde za nami na seminár, aby nám poďakoval za napísanie *Hraníc*. Keď sa ho spýtame, či už knihu prečítal, odpovedá: „Nie, ale moja manželka áno. A keď prestala znášať moje nezrelé správanie, musel som sa zmeniť a rásť. Musel som sa naučiť, že nemám byť taký zlý, panovačný, egoistický. Náš vzťah som tým ničil.“ Odvážni manželia, ktorí budú chrániť to,

čo si vážia, v takýchto prípadoch zachraňujú manželstvo aj človeka. Toto je ovocie pokoja (Hb 12,11). Hranice splnili svoju úlohu, človek oľutoval svoje chyby a vyrástol.

A nakoniec sú tu ľudia, ktorí vždy robili len dobro, ktorí sa stavali na stranu dobrého, a ktorí boli predsa odmietnutí. Trpeli za svoj postoj. Postavili sa proti svojmu násilníckemu alebo závislému partnerovi a povedali: „Toto nie je správne.“ A výsledok bol čiastočne dobrý: zneužívanie či spôsobovaná bolesť prestali. Násilnícky partner však nedbal na disciplínu a obrátil sa proti nim. Títo ľudia sa oslobodili od zlého, lásky sa im však nedostávalo. Museli nájsť lásku a oporu u svojich priateľov a v ich spoločnosti. K týmto ľuďom sa obracajú naše srdcia. Robili ste dobre a trpeli ste tak ako Ježiš a ako nám je prikázané (1Pt 3,13-14). Nech vás žehná Boh za vašu odvahu a vytrvalosť!

Nemôžeme však ukončiť túto knihu bez toho, aby sme vás nevarovali pred opakom týchto dobrých ľudí. Sú to vypočítaví ľudia, ktorí používajú hranice nato, aby pokračovali v popieraní a obviňovaní. Zo svojho oka si neodstránia brvno a nesnažia sa o sebakontrolu. Namiesto toho obviňujú druhých a snažia sa ich súdiť a ovládať. Najprv sa pozrite do seba - skôr ako budete viniť druhých - a uistite sa, že nepatríte do tejto skupiny. Potom sa postavte na stranu toho, čo je správne a dobré, po celý čas sa pritom chráňte toho, aby sloboda nebola pre vás príležitosťou k sebecku (G 5,13).

Nech sa nachádzate v ktorejkoľvek z týchto situácií, modlíme sa za to, aby ste prijímali hranice tak, ako ich berie Boh. On sa ovláda, stavia sa na stranu dobrého v živote — na stranu lásky, odpustenia, slobody a zodpovednosti. Milostivý Boh túži, aby ostatní vyšli z tmy a pripojili sa k Nemu vo svetle, v ktorom je. A Boh vždy bojuje za lásku, nikdy nie na úkor inej osoby, často však na svoj úkor.

S Bohom ako naším vzorom plným milosti a pravdy sme presvedčení o tom, že mať v manželstve dobré hranice je skutočne dosiahnuteľné.

Nech vás Boh žehná!

HENRY CLOUD, PH.D.

JOHN TOWNSEND, PH.D.

NEWPORT BEACH, CALIFORNIA

Hranice v manželstve

Hemy Cloud, John Townsend

Vydala Porta libri Bratislava v roku 2014 ako svoju 106. publikáciu.

Z anglického originálu *Boundaries in Marriage* preložil Marcel Perecár.

Jazyková úprava: Nadežda Lúčanská a Jana Kráľová

Layout a DTP: Karol Prúdil - *remini*

Vysádzané písmom Doko — Ondrej Jób

Tlač: alfaPRINT, Martin

Druhé vydanie



Porta libri

Legionárska 4

81107 Bratislava

Telefón: 02 — 55 64 08 68

porta@porta.sk

www.porta.sk

ISBN 978-80-8156-031-6

Dr. Henry Cloud a Dr. John Townsend sú klinickí psychológovia, konzultanti, prednášatelia a autori mnohých populárnych kníh. Okrem spolupráce v psychologickom centre na klinike Minirth-Meier v Newport Beach v Kalifornii založili spolu poradenské centrum Cloud-Townsend Clinic and Resources. V slovenčine a češtine vyšli knihy: Hranice, Děti a hranice, Rozhovory o hranicih, Hranice v chození a iné.

Manželstvo je predovšetkým o láske. A predsa láska nestačí. Manželský vzťah potrebuje aj iné prísady, aby rástol. Týmito prísadami sú sloboda a zodpovednosť. Iba keď manžel a manželka poznajú a vzájomne rešpektujú svoje potreby a slobodné rozhodnutia, môžu sa jeden druhému v láske úplne odovzdať. Ak sú hranice na svojom mieste, z dobrého manželstva sa stane ešte lepšie. V knihe sa dozviete:

- čo sú hranice v manželstve a ako ich určiť;
- o desiatich zákonoch hraníc;
- o šiestich typoch konfliktov a ako ich riešiť;
- aké hodnoty pomôžu vášmu vzťahu sa rozvíjať.

Kniha je určená: manželským párom, pastorm, kňazom a manželským poradcom, psychológom, snúbencom a všetkým, ktorých táto téma zaujíma.