

**Cyklus: Ako muža a ženu ich stvoril**  
**Alexander Sacharov**  
**Typické chyby manželov**

Už Lev Nikolajevič Tolstoj vo svojom románe Anna Karenina hovoril, že „všetky šťastné rodiny sú si navzájom podobné, a každá nešťastná rodina je nešťastná svojím spôsobom.“

Dnes budeme hovoriť o tom, čo robí rodiny nešťastnými, akých chýb sa dopúšťajú manželia v manželstve, ktoré prinášajú so sebou následky.

A pomôže nám v tom náš hosť, Alexander Sacharov, konzultant v oblasti rodinných vzťahov. Rada vás vítam v našom štúdiu. Dobrý deň.

Dobrý deň.

Aké sú typické chyby, ktoré deň za dňom robia muži a ženy a často sa ani nezamýšľajú nad tým, že to ničí ich rodinné šťastie?

Jedna zo základných chýb je nekvalitná komunikácia, takto to volám. Čo tým myslím? Nekvalitná komunikácia je, keď ľudia používajú komunikáciu, nie nato, aby priniesli jeden druhému radosť, nie nato, aby niečo prebrali, nie nato, aby obohatili jeden druhého, ale nato, aby sa snažili manipulovať druhým človekom. A nato, my ľudia, používame rozličné metódy, niekedy vyvolávame pocity viny u človeka, niekedy na človeka robíme nátlak pomocou svojej reči, niekedy sa znižujeme na úroveň grobianstva, hrubosti a urážok. Takáto komunikácia samozrejme neprispieva k tomu, aby manželia dosiahli nejakú harmóniu.

Zdá sa, že opisujete nezdravé prijatie manžela, manželky ako nejakého súpera, nepriateľa, ktorého sa treba ponížiť, uraziť, zmanipulovať tak, aby človek dosiahol svoje výhody. Zdá sa mi, že problém je ešte hlbšie.

Je to tak. Veď, koniec koncov, reč je odraz nášho vnútorného presvedčenia, našich snáh, preto jasné, že nesprávne používame reč, lebo nesprávne uvažujeme, pretože už od počiatku sú naše predpoklady nekonštruktívne vo vzťahu k nášmu manželovi, manželke.

Okrem toho, ľudia veľmi často ľudia mlčia o problémových veciach, snažia sa im nejakým spôsobom vyhnúť, snažia sa urobiť všetko možné, aby nehovorili o vzniknutom probléme alebo hrozbe. To je tiež jedna z takých typických chýb, ktorých sa manželia dopúšťajú vo svojom rodinnom živote.

Okrem toho, dosť často vidíme situáciu, kedy sa do vzťahu mieša nejaká tretia strana. Môže to byť nejaký priateľ, priateľka, môžu to byť kolegovia z práce a tiež rodičia.

To je vtedy, keď sa autorita manžela alebo manželky zamení autoritou iného človeka. Teda, nepočúvam názor mojej polovičky, ale počúvam názor nejakého nestranného pozorovateľa, ktorý veľmi často ani nepozná celú hĺbku konfliktu alebo nejakého problému.

Na jednej strane. Na druhej strane pozorujem takú tendenciu, že rodiny, ktoré majú problémy, sa často nejdú poradiť k špecialistom v oblasti rodinných vzťahov, ale idú za ľuďmi, ktorí často prežili negatívnu skúsenosť a v tom je problém, pretože v čom ti môže poradiť človek, ktorý utrpel fiasko vo svojom manželstve.

No, je tu nádej, že človek sa poučil a už neurobí tie isté chyby, a my sa spoliehame na jeho skúsenosti.

Spravidla to prebieha presne naopak. Spravidla človek, ktorý prežil negatívnu skúsenosť, prenáša svoju skúsenosť na človeka, ktorý ho požiadal o radu. Toto je klasický scenár. Hoci, samozrejme, nevylučujem možnosť, že ľudia, ktorí prežili negatívne skúsenosti, môžu dať dobré, správne a konštruktívne rady.

Myslím, že to je aj otázka kultúry našich vzťahov v rodine. Nezvykneme, ako sa hovorí, prať špinavú bielizeň na verejnosti. Neradi to robíme. Je veľmi ťažké ísť za psychológom, za rodinným konzultantom a porozprávať mu o svojich rodinných problémoch.

Áno, hoci je to dosť zvláštne, veď už dávno využívame služby rôznych špecialistov: lekárov, advokátov atď.

Zvláštne, vyzerá to tak, že naša rodina nie je pre nás prioritou. Svoje finančné problémy niekomu zveríme, otázky, ktoré sa týkajú nášho organizmu, to je naozaj dôležité. A to, aké je prostredie, aké sú vzťahy v našej rodine, ostáva na druhej koľaji, keď to nechceme riešiť za pomoci špecialistov.

Toto sú typické chyby. Existujú ešte nejaké chyby alebo tieto sú hlavné a tu môžeme skončiť?

Nie. To sú chyby v komunikácií.

No, veľmi často ľudia, keď sa zoberú, sa jednoducho prestanú snažiť, usilovať sa o seba navzájom.

Čo myslíte pod slovom: usilovať sa?

Teda, keď pred svadbou ľudia podávali hrdinské výkony, aby si získali jeden druhého, zaujali ho, urobili pre neho niečo príjemné, tak v manželstve pozorujeme tendenciu, že ľudia jednoducho ochladnú, ľudia si privyknú nato, že on, ona nikam neodíde, že je stále vedľa mňa, a preto sa už netreba usilovať, snažiť.

Najčastejšie sa tejto chyby dopúšťajú muži, pretože muž je svojou prirodzenosťou lovec, on potrebuje mať cieľ. Keď muž dosiahol cieľ,

... načo sa ešte snažiť ...

... áno, on sa uspokojí.

Okrem toho, často začínajú ľudia v rodine začínajú žiť izolovane jeden od druhého.

Vo vnútri rodiny sa izolujú?

Vo vnútri rodiny žijú svojim vlastným životom, je to tzv. osamelosť vo dvojici, keď sa u ľudí formuje svoj okruh komunikácie t.j. svoji priatelia, svoja kariéra, následne ľudia začínajú aj oddychovať, tráviť čas oddelene.

No na druhej strane je pochopiteľné, prečo chcú ísť samostatne na dovolenku. Celý rok sme dvaja, spolu, a ľudia jednoducho túžia zažiť nové zážitky oddelene jeden od druhého, a potom je veľmi dobre podeliť sa o ne, ako bolo výborne na dovolenke.

Vždy sa mi zdalo, že v našej modernej spoločnosti existuje deficit komunikácie manžela a manželky, o to viac v takej nenútenej atmosfére. Hovoríme o tom, že vo veľkomestách ľudia nemajú dostatok času na bežnú komunikáciu, a tu, prečo zrazu tvrdíme, že si potrebujú oddýchnuť jeden od druhého? Naopak.

Teda, skôr to ukazuje, že v manželstve naozaj niečo nie je v poriadku, keď chceme víkend alebo dovolenku tráviť oddelene.

Niečo sa stalo. Ľudia, ktorí sa milujú, si nechcú brať dovolenku, aby si oddýchli jeden od druhého.

To znamená, že naše chyby môžu byť osudové, keď cez odstup, ako sa nám zdá, osviežime pocity cez obdobie určitého ochladenia alebo keď jednoducho zamličíme svoje pocity, problémy alebo prežívanie.

Presne tak.

S akými problémami k vám ešte prichádzajú páry na konzultáciu, ktoré sú najtypickejšie?

Problémy sú veľmi rôznorodé. Keby som zosumarizoval všetky problémy, s ktorými ľudia prichádzajú, tak vidím jeden, veľmi dôležitý, no základný problém.

Ľudia prestali smerovať k duchovným ideálom, k ideálom Svätého písma. A keď ľudia prestávajú vidieť túto duchovnú orientáciu, okamžite u nich vznikajú všetky možné problémy. Človek hneď chce nasledovať svoju podstatu, svoju prirodzenosť: byť egoistom.

Čo teda máme chápať pod duchovnou orientáciou? Sme veriaci ľudia, možnože nechodíme do kostola, no sme manželia, možno sme sa niekedy aj zosobášili, nie sme zlí, nič také strašné nerobíme. Nepodvádzame jeden druhého, neponižujeme a nejako spolu žijeme. Takých zjavných hriechov niet. Nikoho som nezabil, nikoho som neokradol, neoklamal, nič také nie je. Prečo potom existuje taká odlúčenosť, odtrhnutosť? O aké duchovné zameranie ide? K čomu ich prizývate? Čomu by mali venovať pozornosť?

V tom je práve ten problém, že ľudia prijímajú vieru a duchovnosť ako súbor nejakých pravidiel, ako niečo, čo treba robiť alebo nerobiť. No pod duchovnosťou ja rozumiem práve vzťah, vzťah človeka so svojim Stvoriteľom. A keď je tento vzťah so Stvoriteľom narušený, keď sa človek prestáva zamýšľať nad svojim životom, keď sa prestane zamýšľať nad veľkosťou Boha, nad univerzálnosťou Jeho princípov, vtedy vznikajú problémy.

Teda, naše problémy, naša chudoba v duchovnom živote sa prenáša do všetkých oblastí, vrátane našej rodiny.

Samozrejme. Ja osobne som si vo svojom živote všimol takúto tendenciu, keď môj vzťah s Bohom z nejakých dôvodov slabne, buď niet toľko času alebo je niečo iné, hneď cítim, že je pre mňa zložitejšie zvládať svoju nervozitu, svoju podráždenosť, už nie som natoľko schopný kontrolovať svoje emócie, ako v momentoch, keď je môj duchovný stav lepší.

Svoju nervozitu, svoje emócie je možné aj vyliť na človeka, ktorý je vedľa mňa, je to veľmi pohodlné.

No, to je slabá pozícia.

Načrtli sme si základné chyby, ktorých sa dopúšťajú páry vo svojom rodinnom živote. No, spomedzi chýb existujú nejaké typicky mužské alebo typicky ženské chyby?

Samozrejme, že existujú. Keď budeme hovoriť o ženských chybách v manželstve, tak najčastejšou chybou je, keď si žena berie príliš veľa na seba. Keď sa žena snaží mať kontrolu nad úplne všetkými oblasťami života.

No súhlasíte, že žena to nerobí preto, že túži byť tá "super" žena, ale kvôli tomu, že jednoducho nedôveruje mužovi. Často mu naozaj nemôžeš zveriť nejaké funkcie a treba ho kontrolovať. Urobil to alebo nie? Ženy sú prinútené to robiť.

A toto robí medvediu službu samotnej žene, pretože v takom prípade ona berie mužovi všetky možnosti rásť, rozvíjať sa, odníma mu všetky možnosti, ako napraviť situáciu vo svojom živote. Preto netreba zobrať zodpovednosť, odobrať ju mužovi a prebrať všetko na seba. V konečnom dôsledku to vedie k tomu, že žena sa vyčerpá a muž zostane na predošlej úrovni.

Ženy potom cítia nespokojnosť vo vzťahu k svojmu mužovi, hromadia sa krivdy, nespokojnosť: prečo nerobíš, ako ja chcem a ja robím za teba tvoju prácu.

Samozrejme. Úlohou ženy je v tomto prípade nadchnúť svojho muža nato, aby on niečo urobil. A toto je oveľa výhodnejšia a efektívnejšia stratégia, čo sa týka tejto chyby.

Ešte môžem povedať, že ženy sa veľmi často príliš zacyklujú na svojej vlastnej rodine. Žena sa prestane rozvíjať ako osobnosť. Keď sa jej okruh záujmov zúži len na riešenie otázok ohľadom domácnosti, žena prestáva byť zaujímavá pre svojho muža.

Teda, žena gazdinka je koniec šťastného rodinného života.

Možno to nie je koniec, ale je to jednoznačne varovný signál.

Takže máme zaujímavú situáciu. Žena má aj pracovať, aj sa starať o domácnosť a o pohodlie rodiny. Keď sa človek chce realizovať v rodine, prečo to netreba robiť?

Tu by som zamenil slovo. Za slovo "pracovať" by som dal slovo "seberealizovať sa". Tu netreba hovoriť o práci, ale o seberealizácii. Keď sa žena v niečom seberealizuje, môže to byť práca, nejaký koníček, záľuba, ona je zaujímavá pre svojho muža. No, keď sa to nedeje, tak s takou ženou sa muž začne veľmi rýchlo nudiť a to je chyba.

Okrem toho, ženy často radi prerábajú svojich mužov. Ženy sa snažia mužom poradiť, pritlačiť ich, okresať, prerobiť ich, aby im vyhovovali. Je to chyba, pretože to často nič dobré neprinesie. Muži reagujú diametrálne odlišne, presne opačne. Muži odporujú, odmietajú to všetkými možnými spôsobmi, preto to nemá zmysel.

Teda výchova v manželstve je etapa, ktorú už nikto nepotrebuje.

Výchova partnera v manželstve je nezmyselná strata času. A spoločný rozvoj, to áno, ten má zmysel.

Dobre, ženské chyby sme ukončili?

Samozrejme, že by sme mohli v zozname pokračovať, no potom by sme v našej relácii nestihli prediskutovať aj mužské chyby.

Jednou zo základných chýb mužov je, že veľmi ťažko odhaľujú to, čo cítia. Je pre nich veľmi ťažké odhaliť žene svoje prežívanie, svoje emócie. Častejšie je pre nich ľahšie akosi sa skryť, ujsť od rozhovoru, odísť od diskusie, no je to chyba, pretože žena potrebuje vedieť, čo sa deje vo vnútornom svete muža, ona sa takto lepšie cíti.

A v čom je príčina? Prečo muž nechce hovoriť o svojich pocitoch, prežívaní? Bude sa potom cítiť menej mužom?

Všetko je veľmi jednoduché: je to strach. Strach z toho, že keď muž prizná v sebe samom nejaký problém, nejaké prežívanie, že to bude svedčiť o ňom, že nie je skutočným mužom.

Teda, v tejto situácii je veľmi dôležitý múdry postoj ženy, ktorá nebude ponižovať alebo nejako pohŕdať pocitmi muža, alebo možno ho nebude príliš mučiť: povedz, v čom je problém.

Múdra žena vytvorí atmosféru, ktorá pomôže mužovi otvoriť sa. No ona mu nebude vyčítať to, že je taký uzavretý, že sa neotvára atď.

No a je ešte jeden moment, o ktorom chcem povedať. Muži sa v poslednej dobe vyhýbajú zodpovednosti. Toto je jednoducho pohroma v dnešnej spoločnosti, keď muž nechce prevziať na seba zodpovednosť. Je to chyba. A tu je žena, ako sme hovorili, samozrejme nútená zapojiť sa. No dovedy, kým muž neprevezme na seba svoj podiel zodpovednosti, nemôže byť ani reči o harmonickom, a už vôbec nie o šťastnom vzťahu v manželstve.

Vo svojej praxi ste sa stretli s takou situáciou, že v rodine bola dominujúca žena, ktorá mohla ľahko všetko odovzdať a muž s radosťou všetko prevzal, všetky tie povinnosti a zodpovednosť, ktoré sú v rodine?

Nie. V mojej praxi sa to nestalo. Ide skôr o nejaký ideálny obraz. Ženy sa ťažko vzdávajú svojej vedúcej pozície a muži neochotne prijímajú svoju rolu: rolu zodpovedného človeka.

Aké je potom východisko?

Východisko je v tom, aby sme plánovane, systematicky menili predstavy muža a ženy, keď hovoríme o nesprávnych vzťahoch, treba systematicky, plánovito meniť tento model vzťahov, a vtedy to prinesie výsledky.

Takže nie revolúcia, ale evolúcia (vývoj).

Presne tak.

Hospodin stvoril mužov a ženy pre šťastie. Budte šťastní vo vašich rodinách. Tešíme sa na vás aj nabudúce, dovidenia.

Preložené a natitulkované so súhlasom [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru).

