**V manželstve načakajte spravodlivosť**

Rozhovor z manželmi Baginovcami o krízach v manželstve i o tom ako sa z nich dostať von.

Tvrdia, že problémy v manželstve prichádzajú nenápadne a môžu ho časom úplne rozbiť. Rozprávali sme sa o tom, čo reálne ohrozuje dnešné manželské páry a ako myslieť preventívne, aby sa manželstvo neskončilo rozvodom.

Katarína a Kamil Baginovci sú zapojení do poradenského centra pre rodiny Family Garden. Obaja spolupracujú so saleziánmi, majú štyri deti, venujú sa manželskému poradenstvu a predmanželskej príprave snúbencov. Vyše 25 rokov spolu vedú detský folklórny súbor Kremienok.

V rozhovore pre Postoj okrem iného hovoria: „Každé manželstvo stojí na troch pilieroch – cit, dôvera a záväzok. Keď je tam maximálna kríza, tak cit absentuje, dôvera je už stratená, a záväzok visí na vlásku.“

**Ako dochádza k manželskej kríze? Čo sa stane, keď sa dvaja prv zaľúbení ľudia zrazu pýtajú, prečo som vlastne s týmto človekom?**

**Katarína**: Začína sa to veľmi nenápadne, mlčaním o drobných zraneniach. Tým, že o probléme nehovoríme a tvárime sa, že sa nič nedeje. Komunikácia redne, pokračuje čoraz väčšími pauzami, až to prechádza do mlčania, ktoré nám postupne prestane aj prekážať, veď každý ma svoj režim.

Postupne to prejde do toho, že v podstate je mi lepšie, keď som sama a on nie je doma. A potom, keď príde, tak to nejako vydržím. Posledným stupňom sú invektívy a hádky.

Manželia presne vedia, ako sa majú spolu hádať, kde majú seknúť, kde to bude najviac bolieť. Sme majstrami vo vyťahovaní vecí z minulosti a kríza je na svete. A musí to byť naozaj veľmi zrelé manželstvo, aby si jeden povedal, že ustúpi. Inak je to ego proti egu.

Začiatok krízy: Komunikácia redne, pokračuje čoraz väčšími pauzami, až to prechádza do mlčania, ktoré nám postupne prestane aj prekážať, veď každý ma svoj režim.

Lenže my sme takí zranení, až máme pocit, že len mne sa ublížilo, a nevieme sa už na to pozrieť zvrchu. A keď do toho vpustíme niekoho tretieho, nejakú kamarátku, sestru, mamu, svokru, a neriešia to tí dvaja medzi sebou, tak je rozvod predo dvermi.

**Hovorí sa, že prvá kríza prichádza po siedmich rokoch manželstva. Lenže čoraz viac rodín k nej dospeje oveľa skôr a rozvádzajú sa aj manželstvá v prvých rokoch po svadbe. Čím to je?**

**Kamil:** Otázne je, či uvažovanie mladých párov vrátane kresťanských je dnes také, že ideme do manželstva za každú cenu budovať náš vzťah, nech príde čokoľvek.

Keď sa nedávno jednej panej, ktorá oslavovala 60. výročie sobáša, pýtali na recept na šťastné manželstvo, odpovedala, že žili v dobe, v ktorej keď sa niečo pokazilo, tak sa to jednoducho dalo opraviť.

A teraz žijeme v dobe, v ktorej keď sa niečo pokazí, tak to vyhodíme a kúpime si nové. Keď sme sa my dvaja brali, tiež už boli rozvody, ale neriešili sme úvahy, čo sa stane, keď sa náhodou nezhodneme. Automaticky sme uvažovali tak, že nech bude čokoľvek, pretože ideálne to nebude nikdy, budeme obrusovať hrany a hľadať spôsob, ako ísť ďalej, aby bol vzťah trvalý.

**Teda si myslíte, že podstatou dnešnej krízy manželstva je to, že keď vstupujeme do manželstva, podvedome si pripúšťame, že máme možnosť to kedykoľvek ukončiť?**

**Kamil:** Pripúšťame to. Veľa sa rozprávame s mladými a máme pocit, že prevláda individualizmus v zmysle „chcem, aby mi bolo dobre“ a je oveľa menej uvažovania v duchu „chcem, aby tomu druhému bolo pri mne dobre“. A tým pripúšťame, že keď mi nebude dobre a nenaplnia sa vlastné očakávania, tak to zmením.

**Katarína:** Je to objektívny problém, ktorý súvisí aj s tým, že dnes sa ľudia berú podstatne starší. Dlhé obdobie pred manželstvom už žijú sami, sú zvyknutí, že to, po čom túžia, si splnia, keď chcú niekam cestovať, tak tam idú. A zrazu sa má „ja“ zmeniť na „my“? Samozrejme, že nastáva problém.

**Kamil**: Schopnosť prispôsobenia sa je oveľa menšia. Schopnosť obetovať sa, vzdať sa svojich predstáv, aby to bolo dobré pre oboch, je oveľa menšia, čím neskôr sa ľudia berú. Pretože si zvykli žiť sami pre seba.

**Katarína:** Je tu aj špecialita kresťanského prostredia, v ktorom číha ešte ďalšie nebezpečenstvo. Tí dvaja boli dovtedy zvyknutí sa angažovať na rôznych stretkách, výletoch, boli stále v službe, mali hromadu zážitkov a zrazu sú len dvaja, potom dieťa a zrazu nie je nič.

Všetko si predstavovali inak. A keď majú problém, tak potom „hurá“, sadá sa za internet a rieši sa to na rôznych fórach. Pritom treba použiť sedliacky rozum.

**Najväčšie knižné bestsellery sú práve o vzťahoch, mnohé páry ich majú zopár v knižnici, napriek tomu to v praxi nevychádza.**

**Katarína:** Dnes sú často najmä ženy závislé od poradenských portálov. A namiesto toho, aby o vzťahu alebo výchove hovorili so svojím manželom, hľadajú rady na internete.

**Kamil:** Obaja postupne zutekajú z priamej komunikácie, ona sa potom nedozvie, čo naozaj si myslí on, a naopak.

**Katarína:** Koľko času nám berú nové médiá? Mladý pár sa stretne po práci a každý visí na svojom mobile, pri počítači, ešte si pozrú telku a v lepšom prípade sa na seba pozrú v noci o jedenástej. Nehovoriac o tom, že po novom každý ešte ukladá dieťa v inej izbe, pri ňom aj zaspí a deň sa tým skončil.

Dnes sú často najmä ženy závislé od poradenských portálov. A namiesto toho, aby o vzťahu alebo výchove hovorili so svojím manželom, hľadajú rady na internete.

Dnes si totiž mnohí myslia, že je neprípustné dieťaťu ráznym spôsobom povedať, kedy má ísť spať v ktorú hodinu, lebo by mu tým ublížili a poznačili tým celú jeho existenciu, keďže sa, chúďatko, ešte dostatočne nerozlúčilo s hračkami, ešte všetko z toho dňa emocionálne nespracovalo a my to musíme rešpektovať.

Fajn, až na to, že rodičia postupne zabíjajú svoje manželstvo, každým večerom viac a viac.

**Sú však aj objektívne fenomény doby, ktoré rodinu ovplyvňujú. Manžel je celý deň v práci, aby rodinu uživil, manželka je na materskej sama na dieťa, často aj do večerných hodín. Obidvaja sú svojím spôsobom vyčerpaní, a keď sa večer takto stretnú, čím ešte reálne môže byť jeden pre druhého?**

**Katarína:** Keď muž príde domov, je unavený, už vôbec nie je ochotný komunikovať – maximálne sa tak najesť, oddýchnuť si a ísť spať. Žena sa, naopak, po celom dni teší, že sa môže vyrozprávať a riešiť problémy. Pre muža sú to absolútne nepodstatné veci, no pre ňu životne dôležité. Zopárkrát sa takto nepohodnú a tak sa celá špirála začína.

**Z tohto vyplýva trochu depresívny obraz: vplyv nových technológií, práca so stúpajúcimi nárokmi, tlak na rodičovstvo. Ako z toho vlastne von?**

**Katarína:** Zdá sa mi, že dnešní mladí nie sú v istej fáze svojho života ochotní prijať, že po materiálnej stránke sú na tom tak, ako reálne sú. Aj my sme museli v začiatkoch prijať, že sme v garsónke a možno tam budeme ešte aj s dvoma deťmi a pomalými krokmi sa to zmení. Že nevadí, že budeme teraz nosiť veci zo sekáča a na dovolenku sa pôjdeme okúpať na Zlaté Piesky. A že v takomto móde budeme fungovať najbližších desať rokov, ale vieme, prečo je to tak.

Lenže mladí chcú pokračovať v tom štandarde, aký mali pred svadbou, hoci to často nejde. A potom je jasné, že muž je do ôsmej v práci, žena nie je ochotná sa uskromniť, lebo kamarátky sú už dávno niekde inde, lebo kamaráti boli na dovolenke tam a tam a čo si pomyslia, že my dvaja vysokoškoláci tu trieme biedu?

Prijať dnes pokoru tohto druhu je ťažké. A tak sa mladí neraz berú, až keď majú hneď štvorizbový byt alebo dom.

**Kamil:** Pritom vo väčších mestách nie sú rodiny, ktoré by dnes vyslovene strádali. Ale rozdiely sú enormné a nie sme ochotní zľaviť z nárokov.

**Katarína:** Pokora znamená aj to, že sa pokúsime vyhľadať skúsených manželov, na ktorých sa nám páči, ako žijú, a poradiť sa s nimi. Nechať sa nimi istý čas sprevádzať a nie neustále unikať na internet a nachádzať „zaručené“ rady.

**To je dnes však pre mnohých nepredstaviteľné, nechať si hovoriť do súkromného života či už iným manželským párom alebo v prípade kresťanov aj kňazom...**

**Kamil:** Je potrebné budovať vzťahy s inými rodinami a spoločenstvo mentálne blízkych ľudí nás podrží aj v kríze. Tiež je fajn mať v blízkosti aj zrelších manželov, ale nie takých, ktorí nás mentorujú, že toto a toto robíte zle, toto musíte zmeniť. Ale hľadať odpovede na problémy z vlastnej iniciatívy. Dôležité je vedenie na požiadanie.

**Katarína:** Je dobré mať iný spriaznený manželský pár. Nájsť si kamarátov, s ktorými máme rovnaký pohľad na manželstvo, na výchovu, v prípade kresťanov aj na vieru. Keď jedna z tých vecí kríva, je problémom ísť spolu napríklad na dovolenku alebo vstupovať si do rodín.

Je potrebné budovať vzťahy s inými rodinami a spoločenstvo mentálne blízkych ľudí nás podrží aj v kríze. [Zdieľať](https://www.postoj.sk/19563/v-manzelstve-necakajte-spravodlivost)

Musíte si sadnúť v názoroch. Keď niekto berie váš životný štýl s rezervou, keď má problém s tým, v čo veríte alebo že idete na omšu aj na dovolenke a keď niekto vidí, že ich dieťa otĺka vaše dieťa a len sa pousmeje a nerieši to, tak to asi fungovať nebude.

**Kamil:** Sme nastavení na to, aby sme nežili izolovane. Keď rodina nie je obklopená ďalšími rodinami, tak potom vysychá, nemá priestor s kým sa zdieľať. To je potrebné aj pre deti, ktoré rastú, ale aj pre manželov, ktorí sa potrebujú konfrontovať.

Rodinu si nevyberáte, ale priateľov áno. Keď ich nájdete, treba si ich pestovať, lebo je to často na celý život.

**Opäť sa vrátim k tomu, že pri rýchlom životnom tempe, keď manželom chýba čas na seba a príde víkend, predstava, že sa majú angažovať ešte v nejakej komunite či spoločenstve, môže byť ťažká. Ako nájsť správnu hranicu medzi extrémami – uzavretím sa do svojho malého sveta rodiny a na druhej strane prehnaným angažovaním sa na všetkých frontoch spoločnosti?**

**Katarína:** Keď budem hovoriť za nás, áno, aj pre nás je dôležité spoločenstvo rodín. Oveľa dôležitejší je však vzťah nás dvoch. Lebo zamilovanosť a telesná príťažlivosť môžu veľmi rýchlo pominúť. Ale priateľstvo ostáva na celý život a práve na tom sme založili náš vzťah.

Rozhovory a čas pre seba navzájom sú pre nás absolútne dôležité. To sme sa snažili naučiť rešpektovať aj naše deti. Teraz, keď sú deti väčšie, raz za čas odídeme z domu a máme priestor len pre seba.

Prvých desať rokov sa ani toto nedalo. Ale aby sme sa pri tom všetkom, čo robíme, nezbláznili, neustále sme vyhľadávali čas pre seba.

**Kamil:** Manželia by si mali nastaviť priority spoločného života. Keď sa práca a koníčky stanú vyššou hodnotou ako vzťah, je logické, že cez týždeň nemajú čas na rozhovor. Alebo že unikajú len do spoločenstva.

**Katarína:** My sa napríklad snažíme minimalizovať individuálne vlastné aktivity mimo domu. Veľa vecí sa usilujeme robiť spolu. Lebo nechceme žiť tak, že ja idem niekam a potom, aby som mu to vykompenzovala, ho tiež pošlem niekam von.

**Problémom teda môže byť, keď si každý sám zariadi svoje aktivity štýlom – ja trikrát do týždňa futbal, ty trikrát do týždňa posedenia s kamoškami, zumbu a nákupy?**

**Kamil:** Presne tak, trikrát je mimo on, potom ona, lenže kedy majú byť spolu? Vrátim sa opäť k prioritám. Aj my, keď sme sa brali, mali sme predtým viacero individuálnych aktivít. Ale spontánne a prirodzene sme sa mnohých vecí vzdali v prospech toho, aby sme boli viac spolu.

To neznamená, že obetujem všetko a budem doma sedieť, že no tak som tu, tak ma tu máš, nech vidíš, ako som sa obetoval. Vôbec nie.

Keď sa práca a koníčky stanú vyššou hodnotou ako vzťah, je logické, že cez týždeň nemajú čas na rozhovor. Alebo že unikajú len do spoločenstva. [Zdieľať](https://www.postoj.sk/19563/v-manzelstve-necakajte-spravodlivost)

Ale keď chceme, aby náš vzťah bol trvalejší, aby vznikol priateľský vzťah, potrebujeme spolu tráviť viac času. Hľadáme teda aktivity, ktoré nás môžu spojiť. Vzdám sa možno futbalu s chalanmi, aj napriek tomu, že mám desať rokov fungujúcu partiu, ale pôjdeme s manželkou hrať spolu badminton alebo squash.

Jasné, môžem si zahrať aj ten futbal, keď ho milujem, ale trikrát do týždňa reálne znamená, že manželka ide bokom. Keď si dáme úprimne na misku váh, koľko času sme za týždeň venovali sebe a koľko rodine, tak rýchlo zistíme, ako sme na tom. Potom sa nečudujme, že prichádza kríza.

**Katarína:** Len čo čas, ktorého je tak málo, začneme vydeľovať na tvoj a môj, nedopadne to dobre.

**Kamil:** Je to o primárnom rozhodnutí, že keď idem do manželstva s tým, že chcem s touto osobou aj zostarnúť, stavať vzťah nie na „ja“, ale na „my“, tak automaticky najprv premýšľam, či je to dobre pre nás.

Ak som bol zvyknutý sám na seba a nikto mi do toho nehovoril, asi budem musieť niečo zmeniť. Nemôžem sa potom čudovať, že ak nič nezmením, naše manželstvo to bude rozbíjať.

**Pre toto všetko ste si založili detský folklórny súbor, ktorý vediete ako manželia?**

**Katarína:** (Smiech.) Ten súbor si môj manžel vyženil, založila som ho ešte sama ako 19-ročná. Dnes je to však naše spoločné hobby. Často mi je ľúto, keď vidím manželov, ktorí sa obetujú pre svoje deti až tak, že celú pozornosť a energiu prenesú na ne a ich vzťah ide do úzadia. Lebo deti raz odídu a my ostaneme sami.

**Je pravda, že dnes sme postavili deti na piedestál, ale veľakrát tej žene ani nič iné nezostáva, lebo keď je manžel stále v práci, pre ňu sa deti stávajú automaticky formou realizácie, či nie?**

**Katarína:** Vnímam to tak, že komunikácia v rodinách sa redukuje len na oznamy a príkazy. A manželského partnera sa už vôbec nepýtame, čo by si chcel robiť, ako by si to chcel, o čom by si chcel hovoriť.

**Kamil:** Keď boli naše deti malé, Katka bola na materskej už 15 rokov – to keď dnes povieme mladým ženám, vnímame, že si pomyslia svoje. Ale my sme to takto chceli, lebo sme si povedali, že pre naše deti je to najväčšie bohatstvo, ktoré im môže Katka dať, keď je s nimi doma a môže sa im venovať.

**Katarína:** A jasné, že to nebolo jednoduché. Nie som totiž typ ženy, ktorej stačí pieskovisko, obchod a dobre nakysnuté koláče. Nebolo mi ľahko, keď som videla, že nie som oblečená podľa posledných trendov a môj syn nosí ružové dupačky, ktoré nám niekto požičal. (Smiech.)

Alebo že sme dlho bývali v jednej izbe s minimom financií a môj červený diplom ležal veľmi hlboko v nejakom šuplíku. Ale brala som to ako súčasť rozhodnutia, že je to teraz tak.

Ale musím povedať, že som bola neustále obdivovaná, chválená svojím mužom, ktorý mi denne opakoval, ako si to nesmierne cení, aké je to dôležité pre našu rodinu, a okamžite, keď prišiel domov z práce, tak mi so všetkým pomáhal. A dnes nám to deti vracajú tým, že hovoria, čo to pre nich znamenalo a aké majú s nami vzťahy.

**Kamil:** Muž sa často postaví do pozície, že ja som tu jediný zdroj príjmu, ten, ktorý vás živí, a ty si iba to zázemie a nejako si to doma zariaď. A keď príde unavený domov, tak má právo si oddýchnuť, ísť na futbal, pivo s kamarátmi alebo teambuilding, lebo sa potrebuje odreagovať.

Muž sa často postaví do pozície, že ja som tu jediný zdroj príjmu, ten, ktorý vás živí, a ty si iba to zázemie a nejako si to doma zariaď. [Zdieľať](https://www.postoj.sk/19563/v-manzelstve-necakajte-spravodlivost)

Žena má však tiež na veľa vecí právo, lenže ich nestihne ani vysloviť. Alebo jej to muž potom kompenzuje tak, že ju pošle s kamarátkami na víkend. Myslím si ale, že to tiež nie je správne, lebo to vôbec nie je o ich vzťahu.

Je to len o tom, že každý z nich si ten svoj život nejako popri manželstve uchmatne a končí sa to tým, že idú viac od seba. Je to len o tom, ako uniknúť z toho „ťažkého života“, ktorý spolu prežívajú.

**Na čo si majú dávať mladé rodiny ešte pozor, čo nenápadne ohrozuje ich rodinu?**

**Katarína:** Čo najskôr sa oddeliť od svojej pôvodnej rodiny. Zachovať si k nej úctu, ale jednoznačne opustiť zlozvyk pustiť ich do blízkosti nášho manželstva. Aj v našej rodine to bolo veľakrát náročné. Niekedy sme totiž dostávali spätnú väzbu, že sa im napríklad nepáčilo, ako vychovávame svoje deti, boli sme totiž pre naše okolie príliš prísni.

Zdá sa mi, že dnes radi mladí využívajú rodičov ako babysitting alebo výpomoc s bývaním, chcú využívať výhody, nepáči sa im však, že sa potom starí rodičia do mnohých vecí miešajú. Treba to od začiatku oddeliť.

Muž sa musí jasne postaviť na obranu svojej rodiny, povedať jasne, toto je naša nová rodina a my to chceme takto. A keď niekedy od môjho muža niečo jeho rodina chcela, tak on povedal – v poriadku, ale najprv sa poradíme s Katkou a dám vám vedieť. A ja to isté, na prvom mieste bol on, naše rozhodnutie. A sme radi, že aj napriek tomu máme vzťahy s oboma rodinami veľmi dobré.

**Kamil:** Mladé rodiny ohrozuje aj prílišný blahobyt.

**Katarína:** A to nemyslíme len finančný, ale aj ten zážitkový.

**Kamil:** Máme pocit, že rodiny, ktoré žijú v skromnosti a jednoduchších podmienkach, spájajú pevnejšie vzťahy. Nadbytok v materiálnych veciach odpútava dokonca aj veľa veriacich ľudí od Boha. Lebo to prináša mentalitu, že veď my Boha ani nepotrebujeme, vieme sa o seba sami postarať, zarobiť si, vieme si peniaze užiť.

**Katarína:** Veľa manželov chce mať kresťanské manželstvo, ale nechce sa im ho žiť. Chcú síce kresťanskú svadbu v kostole, lebo je to pekné, dáva to pocit, že to vydrží celý život, ale nie sú ochotní do vzťahu vložiť všetko.

Veľa manželov chce mať kresťanské manželstvo, ale nechce sa im ho žiť. [Zdieľať](https://www.postoj.sk/19563/v-manzelstve-necakajte-spravodlivost)

Pripravujeme snúbencov na manželstvo a vidíme, že je to často viac o choreografii toho dňa ako o tom, čo bude potom. Aj keď stretávame i úžasných ľudí, ktorí nám dávajú nádej, že to nie je až také zlé.

Aby sme neboli len pesimisti, sú tu naozaj mladí, ktorí sú novou vlnou a cítia zodpovednosť za budúcnosť a vracajú sa k sedliackemu rozumu, ktorý naša porevolučná generácia vo veľkom stratila.

**Nie je to však už len malá, elitná skupinka?**

**Katarína:** Ja mám dojem, že zle už bolo, že bude už len lepšie.

**Kamil:** Vďaka Bohu vnímame množstvo párov, ktoré chcú svoj vzťah budovať na dobrých hodnotách, na pevných pilieroch. Je to však aj na nás rodičoch. Máme skoro 50 rokov, štyri deti. Ale uvedomujeme si, ako povedal jeden salezián, že podstata nie je vychovať inžinierov, lekárov, právnikov so štyrmi titulmi. Ale my vychovávame najmä budúce nevesty a ženíchov.

**Ako to myslíte?**

**Kamil:** Môže to vyznievať čudne, ale to je to najpodstatnejšie. Mnohí rodičia vychovávajú syna, aby sa dostal na Oxford alebo Cambridge, ale nepripravia dieťa na budúci vzťah. Je to skrátka iná životná filozofia, keď sa na to pozrieme z pohľadu budúceho manželstva. Práca je, samozrejme, dôležitá, ale nie je to najpodstatnejšie.

**Katarína:** Nie je väčšie nešťastie rodiča, ako sa pozerať na choré, zomierajúce dieťa. Bolestivé je však tiež dlhodobo pozerať na vlastné dieťa, ktoré žije v nešťastnom vzťahu.

My máme dvoch chlapcov a dve dievčatá. Samozrejme v nich podporujeme vzdelanie, ale na prvom mieste ich vedieme k tomu, aby vedeli byť dobrými životnými partnermi. Že mať viac detí a byť s nimi doma neznamená, že som menejcenná a tie šikovné sú zatiaľ v práci.

Dúfame, že sme pre nich sami dostatočným vzorom a snažíme sa ich obklopovať ľuďmi, ktorí by pre nich vzormi mohli byť. Zatiaľ sme pred našou prvou svadbou najstaršej dcéry. Keď povie rovesníkom, že žijú so snúbencom v čistote, chodia spolu sedem rokov a že ich méta po svadbe je mať deti a mať ich veľa, že chcú spolu zostarnúť, v prostredí ambicióznych mladých ľudí, ktorí sú zameraní len na kariéru, to znie čudne.

**Predmanželská príprava je teraz veľkou témou aj v cirkvi. Ostatné povolania, ako kňazi či rehoľníci, sa pripravujú na krok zasvätenia sa Bohu niekoľko rokov, snúbenci na to v mnohých farnostiach dostanú papier v lepšom prípade za týždeň. Je to dosť?**

**Katarína:** Pri plánovaní svadby venujú snúbenci reálne viac času telefonovaniu a vybavovaniu celej organizácie ako samotnej príprave.

**Kamil:** Veľa sa mení, mnohé farnosti aj Konferencia biskupov Slovenska realizujú projekt, kde príprava trvá aspoň deväť stretnutí počas asi troch mesiacov. Tiež sme do toho ako manželia zapojení a aj tak si myslíme, že aj to je málo.

Podľa ideálnych predstáv by bolo dobré, aby príprava trvala aj rok s viacerými stretnutiami v čase. Aj Svätý Otec o dôležitosti prípravy do manželstva hovorí v exhortácii Amoris Letizia.

Mení sa celé povedomie o manželstve, že je potrebné investovať čas príprave na manželstvo, ale aj sprevádzaniu mladých rodín. Lebo tak ako sa to dobre nastaví na začiatku, tak to má potom dobrý koreň a môže to fungovať.

**Katarína:** Treba snúbencom hovoriť o krízach, ktoré prídu, že v dobrých časoch je potrebné sa pripraviť na tie zlé napríklad osvojením si komunikačných zručností.

**Kamil:** Kríza nie je negatívna vec, pokiaľ vieme, ako z nej vyjsť a napokon nás posúva dopredu. Problém nie je samotná kríza, ale to, že z nej neviem vyjsť von. A riešenie sa veľakrát začína odpustením.

**Katarína:** Krízy a to, ako ich vo vzťahu zvládame, sú prvou školou aj pre deti, už len tým spôsobom, ako sa spolu rozprávame. Deti aj to najmenšie napätie cítia a pozorujú rodičov, čo s tým robia.

**Má zmysel bojovať o manželstvo, v ktorom už nie je iskra, pokoj, radosť z toho, že sú manželia spolu?**

**Katarína:** Každé manželstvo stojí na troch pilieroch – cit, dôvera a záväzok. Keď je tam maximálna kríza, tak cit absentuje, dôvera je už stratená a záväzok visí na vlásku. Dobré je teda ísť na to zozadu. Vrátiť sa k záväzku a urobiť všetko preto, aby som ostatné zmenil. Poprosiť okolie o pomoc, modlitby. Zamyslieť sa, čo môžem urobiť, aby mal partner opäť vo mňa dôveru.

Každé manželstvo stojí na troch pilieroch – cit, dôvera a záväzok. Keď je tam maximálna kríza, tak cit absentuje, dôvera je už stratená a záväzok visí na vlásku.

Ako začať napĺňať jeho citové potreby? Začať od seba, čo môžem robiť inak. Každý z nás v podstate vie, čo robí zle, len to presúva na zodpovednosť partnera. Skúsme sa reálne zastaviť a ísť od bodu nula a dať do toho všetko, celých svojich 85 percent a na tých 15 z druhej strany ani nečakať. Aspoň na najbližších pár dní, na týždeň. Takto je to obrovská šanca na úspech.

**Hovorí sa, že partner sa nikdy nezmení a nemáme to ani očakávať, alebo áno?**

**Katarína:** Je potrebné začať vždy od seba. Iná šanca nie je.

**Často je však situácia, že dvaja si niečo vyčítajú, každý má tú svoju pravdu a výčitky toho druhého neprijímajú. Má sa teda jeden umenšiť a prispôsobiť sa, lebo to ten druhý vyžaduje?**

**Kamil:** Už sme to spomínali, je potrebné sa naučiť takému spôsobu komunikácie, aby sa tí dvaja v čase krízy vedeli porozprávať bez zranení o všetkom, čo ich trápi. Existujú na to rôzne techniky, aby som už pri vyslovení problému toho druhého nepodráždil. Lebo keď už je zle, stačí, že poviem tri slová a ten druhý reaguje štýlom: Už zase toto vyťahuješ...

**Katarína:** Keď je nejaká vec, ktorá dlhodobo vo vzťahu nefunguje, nejaké správanie, reakcie, niečo, čo mi prekáža. V prvom rade si treba nájsť sústredený čas na komunikáciu. Predtým si v hlave bez emócií sformulovať, čo mu chcem povedať. A keď začnem, treba hovoriť stále iba o sebe, ako sa vtedy cítim, keď sa tá vec deje.

Nepoviem, že ty toto, alebo ono robíš zle. Ale poviem – keď sa takto správaš, ja sa cítim takto. Začať tým, čo mi prekáža, ako sa pri tom cítim, čo by som chcela zmeniť, a končiť tým, čo pre budúcu zmenu urobím ja.

Nech tam ani raz nie je nahodené na smeč to, aby sa ten druhý potreboval ospravedlňovať, aby potreboval vysvetľovať, že je to celé úplne inak. Ak toto dodržíme, s najväčšou pravdepodobnosťou sa stane to, že partner začne aspoň rozmýšľať, čo mi tu táto osoba chce vlastne povedať.

**Kamil:** To je jedna z možností. Sú však situácie, keď sú už manželia v takom stave, že k takejto komunikácii už ani nemôže prísť. Vtedy je už potrebné vyhľadať nejaké poradenské centrum, sadnúť si trebárs s kresťanským koučom, ktorý vie viesť štruktúrovaný rozhovor. Alebo ísť na vhodný kurz pre manželov, počúvať príbehy iných rodín, ktoré problémy prekonali.

Dôležitá je však prevencia, postaviť si svoje manželstvo pred všetko iné.

**Faktor viery síce hrá v štatistikách rozvodovosti významnú rolu, no rozvodovosť výrazne postihuje čoraz viac aj veriace páry. Prečo?**

**Kamil:** Vieru veľakrát žijeme len formálne, hlásime sa síce ku kresťanstvu, ale otázka je, či to žijeme v manželstve. Či sa spolu modlíme, či rastieme spolu vo viere. Keď dvaja žijú vzťah s Bohom, tak by manželstvo malo fungovať. Ale tu je otázka, či vieru žijem sám pre seba, aj keď som v manželstve, alebo či ju žijem spolu s manželkou a deťmi a s Bohom rátam v rodine.

**Katarína:** Keď je to už také zlé, že jedna strana robí všetko pre to, aby sa vzťah rozpadol, alebo je tam už dokonca niekto tretí, tak tam by sa už mal každý spýtať sám seba: Urobil som naozaj všetko, čo bolo v mojich silách, pre záchranu nášho vzťahu? Čo by som mohol urobiť viac? Verím v Boha alebo verím Bohu? Ako som zaangažovala okolie?

Ak je vážna kríza, tam sa už ľudskými silami nedá z nej len tak vyjsť. Keď sa dokážeme modliť, aby prijali naše dieťa na vysokú školu, veľmi úpenlivo, tak čo sme ochotní urobiť pre záchranu nášho vzťahu? Ako sa modliť, ako sa postiť?

Človek by sa mal seba opýtať: Urobil som naozaj všetko, čo bolo v mojich silách pre záchranu nášho vzťahu? [Zdieľať](https://www.postoj.sk/19563/v-manzelstve-necakajte-spravodlivost)

A myslieť si, že mne sa to nemôže stať, je znakom pýchy. Môže sa to stať každému. Dávame si otázku, koľko som ochotná čakať, kým sa to zmení, alebo sa muž po odchode vráti? Aj keď na posledné dva roky života.

Boh môže ľudí obdariť schopnosťou to všetko vydržať. Dávame si otázky, čo všetko by sme boli ochotní urobiť, keby prišla choroba a do konca života by sme spolu nemohli napríklad intímne žiť? Stála by som pri ňom? On pri mne? Keby to bolo postavené len na vlastných silách, tak sa to zosype za týždeň ako domček z karát.

**Firemná kultúra mnohých zamestnávateľov tiež manželstvu veľmi nepomáha...**

**Kamil:** Všetky tie časté teambuildingy s vylúčením rodiny a partnera, to je pre vzťah čisté zlo.

**Katarína:** To je aj na každom mužovi, aby sa pozrel do zrkadla a pýtal sa samého seba. To naozaj musím byť tie dve hodiny navyše v tej práci? Dobre vypĺňam čas? Alebo občas si dám kávičku, občas pokecám, cigaretka? Keď na tento teambuilding nepôjdem, tak ma naozaj tá firma vyhodí? To si naozaj myslím, že keď som bol tri dni preč, tak si to u manželky vyžehlím tým, že budem na ňu dve hodiny milý?

Keď poviem v práci, že chcem odchádzať o pol piatej domov s odôvodnením, že chcem vidieť svoje deti vyrastať, tak ma naozaj vyhodia? Osobne si myslím, že to občas mužom aj vyhovuje, lebo tým niekedy unikajú z domu.

**Kamil:** Alebo uniká do práce aj žena, deti dáme do jaslí a aj ona si žije svoj život. A potom aj ona má právo na teambuiling, lebo však fifty-fifty.

**Katarína:** Jasné, že je to aj o financiách, dnes je všetko drahé. Aj my máme hypotéku. Ale je to všetko o nastavení. Pamätám si, ako som sa teperila ako vedúca na tréningy folklórneho súboru v starom žiguláku a snažila som sa zaparkovať medzi tie fára, ktorými rodičia priviezli deti na tréning.

Nebolo to ľahké, bolo to na pokoru. Bolo vtedy za tým naše rozhodnutie a bolo to tak dobre. A keď sme nemali na drahú večeru a aupairku, tak sme sa pekne obliekli a urobili si večeru so sviečkami aj doma.

A namiesto hmotných darčekov si terbárs kúpte na zľavovom portáli víkendový pobyt a rozprávajte sa tam do nemoty, zoberte staré fotky a spomínajte, aké to bolo kedysi super.

**Ako teda naozaj prekonať problémy?**

**Kamil:** Keby si tak pár aspoň raz za týždeň položil otázku, čo môžem urobiť preto, aby náš vzťah lepšie fungoval, veľa by sa zmenilo. Ľudia často žijú vedľa seba len paralelné životy a uspokoja sa s tým. Lenže takéto manželstvo má tendenciu ísť časom viac od seba ako k sebe. Nie je dobré si zvyknúť na priemernosť, že veď to nie je až také zlé.

**Katarína:** A nečakať v manželstve spravodlivosť. Že ja som dala 60 percent a on iba 40, to je bezvýchodiskové uvažovanie. Koľko času som ochotná dávať bez očakávania?

**Kamil:** Dôležité je, že keď už raz odpustím, tak dať za tým naozaj bodku a nevracať sa k tomu. Nevyťahovať staré krivdy z minulosti, lebo to partnera zbavuje pozitívneho nastavenia. Základ je v ozajstnom odpustení.

**Katarína:** Je dôležité byťjeden k druhému aj milosrdní. Pripustiť, že je možné, že partner opäť možno zlyhá v tej istej veci. Lebo ak sa nastavíme, že odteraz už ideme iba dobrým smerom, s čistým štítom, a ak príde k nejakému zlyhaniu, tak to celé padne. Byť milosrdný tak, ako je milosrdný aj náš nebeský Otec.