

ÚVOD

FENOMÉN KONFLIKTU VO VÝVOJI PARTNERSKÉHO ŽIVOTA

*Istý mladý manželský pár sa spýtal majstra:
„Čo máme robiť, aby naša láska pretrvala?“*

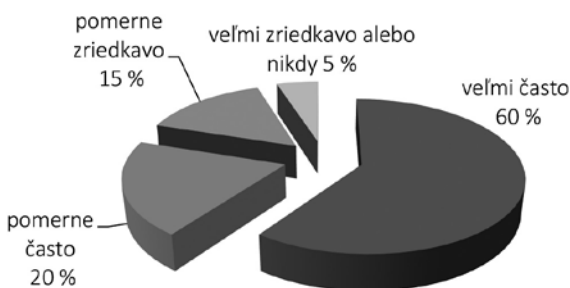
Odpoveď znela: „Dovoľte Bobu naplniť nádobu vašej lásky.“

Úvahy, ktoré by som rád predložil v tejto práci, vychádzajú z mojej viac ako tridsaťročnej praxe v pastorácii rodín a tiež z prieskumu, ktorý sa mi podarilo uskutočniť s pomocou mojich priateľov sociológov na vzorke asi stopäťdesiatich párov.* Prieskum sa týkal nasledujúcich okruhov: manželská hádka a jej fyziognómia, dôvody, ktoré k nej vedú, a dĺžka jej trvania, mužské a ženské reakcie pri partnerskej hádke, úloha, ktorú v nej zohráva vzťah k Bohu, a spôsoby zmierenia, ktoré si volia manželské páry. Treba mať na pamäti, že výskumný dotazník bol primárne cielený na páry, ktoré majú blízko ku katolíckemu prostrediu; dá sa však odôvodnene predpokladať, že ani v sekulárnejšom, či dokonca sekularizovanejšom prostredí by výsledné skóre nebolo zo štatistického hľadiska nižšie, ale skôr vyššie, a to tak z hľadiska miery konfliktnosti, ako aj jej negatívnych účinkov vrátane rozluky a rozvodu.

* Osobitne som zaviazaný Dr. Margherite Romanelliovej, a to najmä za pomoc pri vypracovaní výskumného dotazníka a pri interpretácii získaných údajov.

Prvý údaj, ktorý vyplynul z výskumu, sa týka frekvencie hádok.

Celkovo 60 % párov uviedlo, že hádky medzi nimi sú veľmi časté, 20 % uviedlo, že sa hádajú pomerne často,



15 % uviedlo, že sa hádajú pomerne zriedkavo a 5 % párov uviedlo, že hádky medzi nimi sú veľmi zriedkavé alebo sa vôbec nehádajú.

Odhladnuc od rôznych premenných, závisiacich najmä od rôznorodosti predstáv o tom, čo vlastne hádka je a ako prebieha, sa nepopierateľne ukazuje, že fenomén konfliktu sa týka prakticky všetkých párov. Skupinu 5 % párov, ktoré tvrdia, že sa ich tento problém netýka, by bolo potrebné analyzovať prípad od prípadu, aby sa overilo, v ktorých prípadoch toto ich tvrdenie zodpovedá skutočnému manželskému súladu a kde je len peknou fasádou, za ktorou sa skrýva taká či onaká forma utiahnutia sa do seba sprevádzaná potláčaním hnevu, ktoré je v každom prípade nebezpečné, lebo v ktorejkoľvek chvíli môže celkom nečakane a nekontrolovane explodovať. Zo získaných údajov rozhodne vyplýva, že hoci sú spô-

soby reagovania jednotlivých partnerov odlišné, čo platí v drvivej väčšine prípadov, hádka je fenomén, ktorý je takpovediac štrukturálne zabudovaný do konkrétneho vývoja života páru. Ukazuje sa teda, že tento fenomén je potrebné analyzovať trpezlivo, racionálne, bez zbytočných obáv a falošných obranných mechanizmov, aby sme sa naučili, ako ho úvážlivo zvládať a premieňať na príležitosť, ktorá vedie k rastu, a nie k rozpadu či neriešiteľnej kríze partnerského vzťahu.

Partnerské hádky sú motivované najmä týmito dôvodmi:

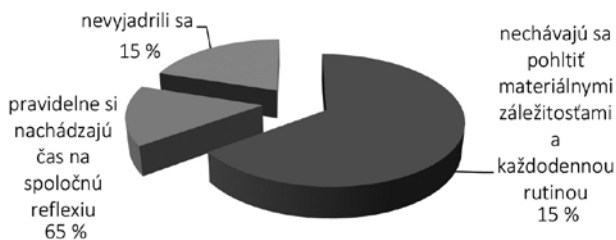
- pocit osamelosti/monotónnosť vo vzťahu/rivalita;
- nespokojnosť so sexuálnym životom a/alebo zamilovanosť do iného človeka;
- nekompatibilita pováh a zraňujúce postoje u jedného či oboch partnerov;
- dotieravosť svokrovcov, respektíve nadmerné zasahovanie príbuzných či priateľov, do života manželského páru;
- prítomnosť patologickej žiarlivosti alebo iných iracionálnych postojov v živote páru;
- nedostatok vzájomného rešpektu medzi partnermi a nedostatočný prienik ich etických hodnôt;
- povrchnosť vzájomného dialógu a nedostatok času naň;
- nahromadená únava z práce a stres vyplývajúci z ekonomických problémov alebo nedostatočného príjmu;
- nadmerná úzkosť alebo impulzivnosť jedného alebo oboch partnerov;
- nedostatočne jasné vymedzenie úloh a nedocene-

nie práce partnera/ky vykonávanej v zamestnaní či domácnosti;

- nakladanie s financiami, ekonomické rozhodnutia týkajúce sa rodinného života, miestnej komunity alebo životného prostredia;
- navzájom si protirečiacie návyky a spôsoby správania zdedené z pôvodných rodín partnerov;
- nedostatočná miera poriadku a primeranej organizácie v rodinnom živote;
- rozdiely v preferenciách týkajúcich sa trávenia voľného času či spôsobov a miest trávenia rodinných dovolení;
- ochabnutie alebo úplná strata viery a modlitbového života u jedného alebo oboch manželov a/alebo radikalizácia jeho/jej náboženského presvedčenia.

Jednotným základom, na ktorom spočívajú mnohé z týchto dôvodov, je nedostatok spoločne stráveného času a úprimných rozhovorov o svojich myšlienkach a pocitoch, spojený s nedostatočne rozvinutým vnútorným životom partnerov, čo im bráni načúvať jeden druhému a spoločne ako pár dennodenne zaujímať postoj načúvania voči Bohu a jeho slovu.

Pokiaľ ide o príležitosti na komunikáciu a budovanie spoločnosti, len 15 % párov tvrdí, že si vytvárajú priestor na chvíle spoločnej sebareflexie a vo svojom vzťahu kultivujú živý zmysel pre nežnosť, vďaka čomu sa v manželstve cítia pochopení, milovaní a ocenení. Viac ako 65 % párov sa po odoznení počiatkovej fázy manželstva nechá pohltiť materiálnymi záležitosťami a uspokojí sa s každodennou rutinou. Viac ako 20 % párov sa



k tejto otázke nevyjadrilo. Pokiaľ ide o sexualitu, viac ako 50% opýtaných ju po uplynutí prvých rokov manželstva prežíva v atmosfére únavy, na spôsob chvíľkovej, takmer výlučne telesnej skúsenosti, ktorá neprináša skutočné uspokojenie. To vytvára situáciu monotónnosti/zvykosti, ktorá vedie k pocitu osamelosti a u oboch partnerov podnecuje sklon hľadať najrozličnejšie spôsoby náhradného uspokojenia, ktoré siahajú od moderných foriem úniku pred bezútešnou realitou – najmä nadmerného využívania internetu (hlavne mužmi) a nezdravo intenzívneho čítania (prevažne žien) – až po viac či menej časté príležitostné epizódy nevery a dlhodobo udržiavané mimomanželské vzťahy.

Ako dlho v priemere trvá hádka? V prípade viac ako 50% párov atmosféra hádky pretrváva niekoľko dní, ktoré sú naplnené duševnou bolesťou a vnútornou eskaláciou napätia, čo u oboch partnerov vyvoláva pocity hnevu, frustrácie a túžby po odplate. U zvyšných 50% párov konflikt trvá od niekoľko málo hodín do pol dňa, ojedinele jeden až dva dni. Manželské páry, ktoré aktívne praktizujú kresťanskú vieru, sa po hádke zvyčajne dokážu uzmierniť ešte v ten istý deň večer, kým sa uložia na odpočinok alebo pred spoločnou večernou modlitbou. V prípade neveriacich ani u „papierovo veriacich“ párov

sa tento vzorec správania neuplatňuje. U oboch skupín však platí, že partneri sa uchylujú k najrozličnejším trikom – ukladajú sa na spánok v rôznom čase, umelo si generujú povinnosti a pod. – s cieľom vyhnúť sa priamemu stretnutiu, poctivej konfrontácii so situáciou a jej vyriešeniu v čo možno najkratšom čase.

Pokiaľ ide o typológiu hádok, tieto sa pár od páru líšia. V širokom zmysle možno definovať tri základné typy konfliktných situácií: Niektoré páry žijú celé roky v situácii konfliktu, alebo, naopak, robia všetko preto, aby sa vyhli konfliktom, „ututlali ich v zárodku“ s úmyslom zachovať zdanlivý pokoj v rodine a neohroziť dobro svojich detí. Tieto latentné konflikty však skôr či neskôr prepuknú, zvyčajne v tých najneočakávanejších situáciách a celkom neprimeraným spôsobom. Neraz sa stáva, že atmosféra konfliktu sa odrazí aj v somatickej rovine vo forme bolestí hlavy, nechutenstva, nespavosti, trávaciah ťažkostí a podobne. Iné páry, unavené z hádok pre každú maličkosť, „zložili zbrane“ a celkom rezignovali, domnievajú sa, že „s ním/ňou sa už nedá nič urobiť“. Ďalej je tu skupina ľudí, ktorí sú skalopevne presvedčení, že majú vždy pravdu, a nedávajú partnerovi prakticky žiaden priestor na slobodné objasnenie svojich názorov a postojov. Takíto ľudia kategoricky odmietajú akýkoľvek návrh na využitie odbornej pomoci. Napokon nie je núdza ani o tých, ktorí sa stiahnu do svojej ulity, čoraz väčšmi sa uzatvárajú do svojej osamelosti/úzkosti, čo neraz vyústi do skrytého opovrhovania partnerom.

Pokiaľ ide o otázku mužského a ženského spôsobu prežívania týchto situácií a reagovania na ne, z výskumu vyplynulo, že sú v zásade veľmi podobné, hoci sa

vyznačujú určitými typickými odtienkami a dôrazmi. Správanie ženy je v princípe založené na trojčlene hnev/smútok/sklamanie a je orientované na prejavovanie tvrdosti a nevraživosti, ktorými sa ženy usilujú takpovediac vytrestať svojich manželov tak, že im spôsobia vnútornú bolesť. V priebehu hádky žena vo všeobecnosti zaujíma analytickejší postoj ako muž: pamätá si všetky detaily situácie, ktorá panovala na začiatku konfliktu, a cíti potrebu rad zaradom ich všetky podrobne, niekedy až obsesívne skúmať. Správanie muža je naproti tomu výraznejšie poznačené trojčlenom osamelosť/agresivita/podráždenosť. Muž má v priebehu konfliktu snahu urovnať ho čo najrýchlejšie alebo aspoň bez nadmerného analyzovania podrobností, čo však so sebou nesie riziko, že jeho pohľad na situáciu bude povrchný a neurčitý, takže mu zabráni preniknúť k podstate problému. Tento jeho postoj vyvoláva u ženy ešte väčšie podráždenie a často sa stáva zdrojom ďalších nedorozumení.

V prípade 30% percent respondentov sa v momente hádky vynárajú pochybnosti, či si zvolili správneho životného partnera. Až 40% z nich si v duchu predstavuje ťažkosti, ktoré ich očakávajú preto, že uzavreli manželstvo s povahovo takým odlišným človekom, pričom prežívajú viac či menej bolestivé duševné stavy. Asi 20% respondentov bez väčších výhrad akceptuje osobu svojho manželského partnera a cení si jeho/jej vlastnosti aj napriek prítomnosti hádok v ich vzťahu. Zvyšných 10% sa nad týmito otázkami nezamýšľa, respektíve sa k nim nevyjadri.

Na otázku o úlohe, ktorú zohráva vo chvíľach prebiehajúceho konfliktu Boh, viac ako 40% respondentov odpovedalo, že sa naňho obracajú s prosbou o svetlo, mi-

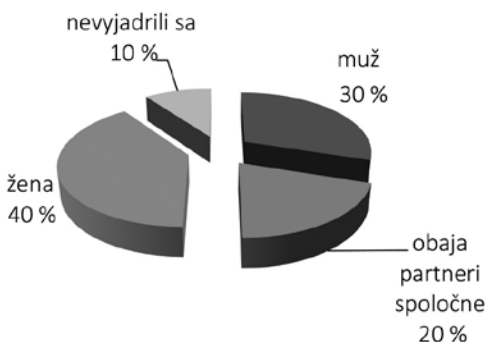


losť a silu znovu obnoviť pokoj v ich vzťahu. Platí to najmä v prípadoch, keď je hádka dlhá a/alebo vážna a k slovu sa dostáva strach, že situácia sa vymkne spod kontroly a stane sa neriešiteľnou. Ak sú manželia po duchovnej stránke náležite pripravení, skúsenosť hádky sa pre nich stáva príležitosťou prehodnotiť svoj život, okresať svoju pýchu a prehnane požiadavky na partnera, úprimnejšie sa pozrieť do svojho vnútra a učiť sa pokornejšej modlitbe. Nechýbajú však ani takí, u ktorých v čase krízy prevláda pocit, že ich Boh opustil, čo spôsobuje, že sa ešte väčšmi uzatvárajú do seba, respektíve do svojej vnútornej bolesti (25 % respondentov). V prípadoch, keď manželia neprežívajú aktívnu skúsenosť viery, celkom absentuje utiekanie sa k transcendentnej dimenzii a prvé miesto zaujíma vlastný hnev, nielen voči partnerovi, ale aj voči ostatným ľuďom a celému svetu. Hádky ako také v každom prípade „tlačí“ manželov k dôkladnej revízii ich vlastných postojov i partnerského vzťahu ako celku

a môže sa pre nich stať – ak je správne vedená – cennou školou života.

Pokiaľ ide o zmierenie, manželské páry k nemu dospievajú mnohými, veľmi rôznorodými spôsobmi.

Tým, kto sa vystaví riziku odmietnutia a urobí prvý krok k zmiereniu, je v niektorých prípadoch muž (30%),



no častejšie to býva žena (40%); v 20% prípadov si partneri vyjdú v ústrety spoločne, pričom si obaja – prinajmenšom čiastočne – uznajú svoju chybu. Nie vždy však dôjde k dôkladnému vzájomnému vysvetleniu dôvodov hádky, na čo sa sťažujú skôr ženy než muži. U 40% z opýtaných sa vyskytuje tendencia vyhľadávať alibi, vyhýbať sa bolesti vyplývajúcej z uznania vlastných chýb a neochota nastúpiť na cestu konkrétneho zmierenia. V 35% prípadoch obaja alebo aspoň jeden z partnerov vníma potrebu prenikáť ku koreňom konfliktov a vyhýbať sa povrchným riešeniam. Veľká väčšina respondentov si rozhodne je vedomá toho, že ak sa tak nestane, konflikt sa vyrieši len načas a potom sa pri najmenšej zádrapke opäť objaví, čo spôsobí, že manželské spolužitie neostane dlhodobo

pokojné. Značné množstvo párov (40%) má vo svojom partnerskom živote skúsenosť, že po vzájomnom zmiernení nanovo objavujú jeden druhého a zažijú celkom novú úroveň vzájomnej lásky. Za týchto okolností sa partnerská hádka ukazuje ako vzácna príležitosť vyrásť nad seba samých smerom k intenzívnejšiemu vzťahu a obnovenej nežnosti.

Základnou podmienkou toho však je, že konflikt musí prebiehať na spôsob „zdravej hádky“, čo znamená, že nesmie byť vedený iracionálnym, deštruktívnym spôsobom, ale pri jeho zvládaní sa musí efektívne uplatňovať rozum. Mýtus o partnerskom živote ako oáze ničím nerušeného šťastia sa tak ukazuje byť čírou utópiou. Tí, ktorí vstupujú do manželstva, by si teda v žiadnom prípade nemali predstavovať, že ich spoločný život bude priamočiarym napredovaním a že v ňom nastane také dokonalé splynutie srdc, že nebudú konfrontovaní so žiadnymi prekážkami. Predstava manželstva ako „oázy pokoja“ je v skutočnosti jednou z najbežnejších a zároveň najnebezpečnejších partnerských ilúzií. Spôsobuje totiž, že akonáhle príde ku konfliktu, partneri majú pocit, že všetko sa rúca, a prichádzajú k unáhlenému záveru, že jediným riešením je rozchod, ku ktorému v prípade mnohých mladých párov aj skutočne dochádza. Dnešné manželstvá sa v mnohých prípadoch nedožijú povestne kritického siedmeho roku spoločného života; rozpadajú sa oveľa skôr – po šiestich mesiacoch, po roku, ba niekedy aj hneď po návrate zo svadobnej cesty. Práve z tohto dôvodu je dnes viac ako kedykoľvek predtým potrebné uvažovať nad problematikou partnerských konfliktov a pracovať na formácii manželských párov,

aby svoje hádky dokázali prijímať ako prirodzený ľudský, prechodný, takpovediac fyziologický jav, podobný bolesti zuba, a v súlade s týmto chápaním sa učili vyhýbať úskaliu ich nadmerného dramatizovania a premieňali ich na epizódy kríz, ktoré ich podnecujú spoločne rásť. Je zaiste pravdou, že fenomén partnerského konfliktu predstavuje len jeden z mnohých kamienkov mozaiky manželského života, no z hľadiska zdarného napredovania manželského vzťahu a jeho budúcnosti má mimoriadnu váhu.

Predložená štúdia má ambíciu poskytnúť v tomto smere akúsi formu príručky, čo pomôže manželom rozlišovať medzi hádkami, ktoré budujú ich vzťah, a konfliktmi, ktorých sa treba v každom prípade vyvarovať, lebo podmieňujú ich spoločnú životnú cestu tým, že vytvárajú neúnosné situácie a neraz vedú až ku krachu manželstva. V tejto knihe vychádzam zo skúmania tém, ktorým som sa venoval vo svojich predchádzajúcich prácach. Ide najmä o titul *Vzývanie Ježišovho mena* (*L'invocazione del Nome di Gesù*), zameraný na modlitbu srdca, a o knihu *Cesta k manželskej nežnosti* (*Viaggio nella tenerezza nuziale*), kde je prezentovaný základný náčrt emocionálnej cesty, umožňujúcej manželom prežívať svoje manželstvo ako sviatosť, ktorú každodenne slávia v horizonte spirituality nežnosti.* V tejto práci, ktorú som nazval *Chváloreč na manželskú hádku*, hodlám ponúknuť určitý základný náhľad na problematiku partnerských konfliktov spolu so sériou konkrétnych podnetov za-

* ROCCHETTA, CARLO: *L'invocazione del Nome di Gesù. Per imparare a pregare ritrovando se stessi*. Bologna : EDB, 2002; Tenže: *Viaggio nella tenerezza nuziale. Per riinnamorarsi ogni giorno*. Bologna : EDB, 2. vyd., 2004.

meraných nato, aby sa z manželských konfliktov stávala čo možno najkonštruktívnejšia partnerská konfrontácia. Hádka totiž vo svojej podstate predstavuje určitý spôsob komunikácie a zároveň je indikátorom slobody, do tej miery, do akej umožňuje manželom vyjadriť to, čo skutočne prežívajú. Hádky ponúkajú manželom možnosť zas a znovu začínať s obnoveným nadšením a istotou, že milosť sviatosti manželstva je silnejšia ako ich obmedzenia a slabosti.

Hádka učí človeka pokore, a ako taká je znakom vzťahu, ktorý sa chce stávať čoraz autentickejším a pevnejším: znakom situácie poznačenej utrpením, ktorá volá po liečbe, uzdravení a vyriešení. Nie je azda pocítovanie bolesti zubov prejavom zdravia, ktorý dokazuje, že signalizácia potreby liečby funguje tak, ako má? Od človeka sa v takejto situácii žiada len to, aby prestal prešľapovať na mieste a začal podnikáť kroky, vďaka ktorým sa vymaní zo zovretia nepriaznivých okolností. To isté platí aj v živote manželského páru. Bolesť spôsobená nedorozumením tu nadobúda charakter dôležitej kontrolky: signalizuje nebezpečenstvo a vyzýva partnerov zjednať nápravu, ktorá im pomôže opätovne objaviť plnosť života vo dvojici a vliat doň obnovené vzájomné porozumenie a radosť zo vzájomnej lásky. Základom tejto cesty je neodvratelným spôsobom prijatá sviatosť manželstva, vstúpajúca manželov do večnej lásky Ježiša Krista, ktorý sa bezvýhradne obetoval Otcovi, vďaka čomu sú manželia schopní milovať sa navzájom tak, ako Ježiš, večný Ženich, miluje Cirkev, svoju Nevestu (porov. Ef 5,21-33).

Srdcom všetkého je odpúšťajúca Božia neha ako základný vzor a nezničiteľná motivácia k zmiereniu, ktoré je schopné bez prestania sa obnovovať, s vedomím, že všetci prebývame v lone Najsvätejšej Trojice a v každom okamihu svojho života sme sprevádzaní jej prítomnosťou a požehnaním. Odpustenie a neha spolu úzko súvisia; jedno nikdy nie je bez druhého. Odpustenie zbavené nežnosti by prišlo o svoju afektívnu účinnosť a uzmierujúcu silu; neha bez odpustenia by bola vystavená nebezpečenstvu, že sa zredukuje na povrchnú emocionálnu epizódu, a tak stratí svoju silu a schopnosť budovať. Nechať sa premieňať odpúšťajúcou Božou nežnosťou teda znamená učiť sa prežívať jednotu týchto dvoch dimenzií, rovnako podstatných pre spoločné napredovanie manželov, a nechávať sa obnovovať vykupiteľskou milosťou Ducha Svätého, ktorú Pán Ježiš vylial na manželov a naďalej tak robí – zakaždým, keď sa modlia, počúvajú Božie slovo a prežívajú skúsenosť sviatostného zmierenia a eucharistického stretnutia so zmŕtvychvstalým Pánom.

Túto štúdiu venujem všetkým manželským párom, ktoré som spoznal na svojej životnej ceste, ako aj tým, ktoré ešte stretnem v budúcnosti, a aj párom, ktoré nikdy nespoznám, no spojím ma s nimi táto kniha.

Nech ich Pán všetkých požehná bohatstvom svojich darov a otvorí ich srdcia pre obzory nekonečnej nežnosti, aby sa dennodenne učili zas a znova žasnúť nad svojou vzájomnou láskou a bez prestania ju, naplnení radosťou a vďačnosťou, nanovo objavovali.

Zároveň prosím o modlitby: za mňa, kňaza Kato-
líckej cirkvi, aby som dokázal bezvýhradne dôverovať
Bohu, i za všetky rodiny a ich deti, ktoré spoločne tvoria
novozaložené Rodinné centrum – Dom nehy – moju
novú rodinu v Pánovi, aby bola schopná kvalifikovane
a súcitne slúžiť všetkým párom, ktoré tam prichádzajú,
najmä tým, ktoré sa ocitli v ťažkostiach, a skrze evanje-
liovú srdečnosť a milosť Ducha Svätého im dokázala po-
skytovať oporu na ich ceste.*

Všetko na chválu a slávu Najsvätejšej Trojice a Márie
– Theotòkos – Matky Božej Nehy.

CARLO ROCCHETTA

V Perugia, 8. septembra 2003,
na Sviatok Narodenia Panny Márie

* Úprimne ďakujem Tiziane a Mauriziovi Tibidovcom, Marii Terese
a Claudiovi Tufovcom, Barbare a Stefanovi Rossiovcom, Marii Carme-
le Bosco z Rodinného centra Domu nehy, Michele a Fabiovi Scudel-
larovcom a Maure Marcangeliovej za korektúry a cenné rady, ktoré mi
poskytli pri záverečnom redigovaní textu.

CESTA KU KONŠTRUKTÍVNEMU ZVLÁDANIU MANŽELSKÝCH KONFLIKTOV

*Majster miloval obyčajných ľudí a podozrievavo bladel na tých,
ktorí vynikali svojou svätosťou.
Jednému zo svojich učeníkov, ktorý sa s ním prišiel poradiť vo veci
manželstva, povedal: „Len si prosím nevezmi za ženu sväticu.“
„Prečo?“ začudovane odvetil mladý muž,
„Lebo je to najistejší spôsob, ako sa stať mučeníkom.“*

Základná otázka, z ktorej musíme vychádzať, je celkom jednoduchá, ale rozhodujúca: ako zvládať drobné i závažné konfliktné situácie, ktoré vznikajú, respektíve môžu vzniknúť v manželskom živote? Ide o základný problém, z ktorého vyplýva celý rad ďalších otázok:

- Majú partnerské hádky nejaké spoločné vlastnosti? Ak áno, aké?
- Z akých fáz pozostáva partnerská hádka?
- Aký je rozdiel medzi permanentným a príležitostným konfliktom?
- Za akých okolností možno nazvať manželský konflikt „zdravým“?
- Existujú spoľahlivé kritériá na rozlíšenie zdravého a nezdravého partnerského konfliktu?

- Akým spôsobom je možné premeniť partnerské konflikty na príležitosti urobiť spoločnú sebareflexiu a dozrievať?

Tieto otázky sú vskutku zásadné. Ide v nich totiž o to, aby manželia dokázali rozlíšiť, kedy môžu hádku spolu s bolesťou, ktorú obnáša, akceptovať a kedy musia, naopak, urobiť všetko pre to, aby sa jej vyhli, s cieľom nenechať sa vtiahnuť do vzájomného stretu, ktorý by sa pre nich stal zdrojom ďalších nedorozumení a ako taký by mal rozkladný vplyv, či dokonca fatálny dosah na ich manželskú lásku a jej budúcnosť.

1. Vlastnosti „zdravej partnerskej hádky“

Zdravú partnerskú hádku možno charakterizovať ako konfrontáciu, pri ktorej konanie jej účastníkov nevedie k vytváraniu neriešiteľných konfliktných situácií, ale jej aktéri sa namiesto toho usilujú o objektívne objasnenie situácií, ktoré zatažujú ich vzťah atmosférou nepohody a zbytočnými komplikáciami. Sledujú pritom jediný cieľ: prakticky a konkrétne prežívať pravdu o manželskom živote v kontexte vzájomnej lásky a úcty, ktoré spočívajú na nezničiteľnom základe sviatosti manželstva. Inak povedané, hádka je zdravá, keď sa z nej nestáva „súboj“ na život a na smrť, v ktorom napokon jeden vyhrá a druhý prehrá, ale keď sa transformuje do podoby pozitívne ladenej spoločnej sebareflexie, pri ktorej si obaja partneri vzájomne umožňujú slobodne vyjadriť, čo cítia, aké emócie a túžby nimi hýbu, aké pocity hnevu a rozhorčenia planú v ich srdciach, bez toho, aby sa cítili posudzovaní alebo „škatulkovaní“ ošuchanými frázami, verbálnym strieľaním od pásu alebo po-

stojmi, ktoré už v zárodku potláčajú každú možnosť diskusie a obnovennej zhody.

Treba dodať, že zdravá hádka nie je zdravá preto, že by bola legitimizovaná viac či menej vratkými kalkuláciami a obratnou ekvilibristikou, ale preto, že ide ku koreňom príčin, ktoré spôsobujú nepohodu vo vzťahu, usiluje sa o priezračné, spoločne osvojené a podľa možnosti rozuzľujúce zmierenie. Zdravý konflikt sa neriadi logikou „prehľadania horkých piluliek“; pri takomto prístupe totiž hrozí reálne riziko, že partneri si ním pripravia živnú pôdu pre ešte väčšie problémy. Ak manželia nebudú ochotní poctivo čeliť problémom, ktoré sa objavili v ich vzťahu, ich obnovená jednota nebude schopná odolávať ťažkostiam alebo toho bude schopná len dočasne a oni sami nedospejú k žiadnemu významnejšiemu pokroku vo vzájomnom sebaopoznaní a dozrievaní na svojej spoločnej ceste. Každý z partnerov má preto povinnosť poskytnúť tomu druhému možnosť slobodne prejať svoje pocity, aj tie negatívne, a zároveň s tým aj právo byť vypočutý, rešpektovaný a milovaný. Z toho okrem iného vyplýva, že hádku, ktorá by bola zameraná výlučne na vzájomné zraňovanie, ponižovanie, odplácanie sa za utrpené krivdy, spôsobovanie bolesti alebo ničenie, treba hneď v zárodku rázne odmietnuť. Vo všetkých týchto prípadoch musia partneri urobiť všetko pre to, aby sa vyhli hádke alebo ju aspoň odložili na vhodnejšiu chvíľu, keď budú pokojnejšie naladení a lepšie disponovaní na konštruktívnu konfrontáciu.

2. Fázy partnerskej hádky

Pri procese hádky vo všeobecnosti rozoznávame štyri základné fázy – inštinktívnu reakciu, diskusiu, fázu latencie a zmierenie –, ktoré sú navzájom zložito poprepájané, no nemusia vždy nasledovať v uvedenom poradí.

Prvá fáza, inštinktívna reakcia, je najchúlostivejšia zo všetkých štádií hádky, pretože vzniká náhle, bez toho, aby si ju človek prial alebo predvídal, takže môže nadobudnúť nekontrolované a nekontrolovateľné formy a prejavy. U autoritárskych, egocentrických, neurotických a sanguinických osobností existuje zvýšená pravdepodobnosť vzniku nekonštruktívnych postojov, vyvolávajúcich na oboch stranách konfliktu rovnako intenzívne protikladné reakcie. Tie môžu vyústiť až do stavu hlbokého rozrušenia, rozčarovania a zatrpknutosti. Pochopiteľne, tento vzorec správania sa neuplatňuje vo všetkých prípadoch: sú situácie, v ktorých sa manželia správajú rezervovane, bez zjavnej impulzívnosti, ale vnútorne zaujímajú drsné postoje vyznačujúce sa vzájomným odmietaním až opovrhovaním.

Fáza diskusie do značnej miery vyplýva z fázy inštinktívnej reakcie: každý z účastníkov sporu sa v nej usiluje brániť svoje pozície, prezentovať svoje dôvody a obviňovať toho druhého. Výrazne sa mení tón hlasu, najmä ak ide o veľkú hádku, ktorá je často sprevádzaná intenzívnou emocionálnou zaangažovanosťou a somatickými reakciami. Tie môžu siahať od vonkajších prejavov hnevu (búchanie dverami), cez hysterický plač, ukryvanie sa za nepreniknuteľnú bariéru mlčania či zmenený pohľad, až po rozličné formy triašky a nervové tiky. Nedá sa vylúčiť,

že v tejto fáze sa u jedného alebo aj oboch partnerov vyskytnú také spôsoby správania, aké sa u nich dovedy nikdy neprejavili, sprevádzané výčitkami a schválnosťami všetkého druhu. Táto fáza je tiež veľmi chúlостivá, lebo sa pri nej môže ľahko stať, že partneri sa nechajú strhnúť prúdom slov a gest, čo môže výrazne sťažiť proces zmierenia. Neslobodno zabúdať – ani vo chvíľach najprudšieho rozčúlenia –, že slová a gestá sa môžu stať záťažou schopnou vytvárať nebezpečné, či dokonca až nenapraviteľné vnútorné rozpoloženia, ktoré bezprostredne ohrozujú jednotu páru a jeho budúcnosť.

Po samotnej hádke takmer vždy nasleduje fáza latencie: u oboch partnerov sa prejavuje tendencia utiahnuť sa do samoty spolu so svojimi argumentmi, zamyslieť sa nad tým, čo povedali a čo si vypočuli, udeliť si „rozhršenie“, pripravovať si ďalšie argumenty proti partnerovi, alebo banať, že pri hádke opomenuli nejaký detail, ktorý im mohol poslúžiť na posilnenie ich pozície. Nemožno vylúčiť, že v tejto fáze sa objaví aj tendencia zveličovať prežitý konflikt, čo so sebou často prináša prehnané sústredenie pozornosti na zložitú povahu partnera, jeho obmedzenia a čudácke črty. Ak sú manželia veriaci, je možné, že sa v tomto štádiu obrátia na Boha a v modlitbe ho poprosia o silu urobiť prvý krok k zmiereniu. Ak u nich viera absentuje, vo všeobecnosti platí, že tu zvyčajne prevládne tendencia ešte viac sa uzavrieť do seba a ustrnúť v postoji pýchy a odmietania. V mysliach oboch partnerov sa pritom často upevňuje presvedčenie, že prvý krok ku zmiereniu by mal urobiť ten druhý. Oba ja prežívajú strach z odmietnutia, ktoré by bolo bolestnejšie než samotná hádka.

Zmierenie, či už ho iniciuje niektorý z partnerov, alebo obaja partneri súčasne, predstavuje moment obnovy partnerského vzťahu, znovuzrodenie manželského života s možnosťou začať odznova. Podstatné je, aby táto posledná fáza prebehla naozaj a uspokojivo. Nie je totiž ničím výnimočným, že prebehne len *pro forma*, naoko, pričom partneri sa naďalej zhrýzajú pochybnosťami, alebo dokonca strachom, či ich manželský vzťah nedospel do štádia nezvratnej krízy. Základnou požiadavkou je, aby všetky fázy hádky prebiehali čo najcivilizovanejšou formou a aby boli zamerané na hľadanie dobra pre manželské „my“ – bez pretváranky, na základe lásky, ktorá nesmie byť nikdy spochybnená; slovom, aby celý konflikt prebiehal na spôsob „zdravej hádky“.

Pravdaže, uvedené delenie na štyri fázy je len orientačné. Každá hádka totiž prebieha svojším, špecifickým spôsobom. Stáva sa napríklad, že prvá fáza úplne alebo čiastočne odpadá, pretože je viac či menej „absorbovaná“ druhou fázou, prípadne dochádza k tomu, že obe fázy nadobudnú formu ľadového mlčania a/alebo postoja odsúdenia, reakcie charakterizovanej dominanciou jedného partnera nad druhým, bezprostredne po čom nastupuje fáza latencie. Táto fáza konfliktu nadobúda v závislosti od kontextu rôzne charakteristiky: môže prebiehať v znamení vzájomného dištancovania sa, zarytého mlčania, bezhlavého pohrúženia sa do práce alebo tak, že partneri trávajú hodiny a hodiny pri televízii, pričom si dookola premietajú v mysli scénu hádky a čoraz väčšími prepádajú zatrpknutosťou. Rozhodujúcou úlohou, pred ktorú sú postavení obaja partneri, je nájsť cestu a silu na zmierenie. Aj záverečné rozuzlenie

manželskej hádky prebieha rozličnými spôsobmi: niekedy k nemu dochádza v dôsledku vysilenia jedného či druhého z partnerov, ktorý už nedokáže znášať bolesť z toho, že sú „pohádaní“; inokedy príde k zmiereniu z iniciatívy jedného z partnerov alebo na základe ich spoločného rozhodnutia. Zmierenie sa uskutočňuje v atmosfére pravdivosti a vedie k obnoveniu manželského spoločenstva len vtedy, ak zahŕňa skutočné objasnenie príčin konfliktu.

3. Typológia partnerských hádok

To, čo bolo doteraz povedané, sa týka hádky všeobecne. Hneď na prvý pohľad je zrejmé, že existujú minimálne dva základné typy hádok: Prvým sú opakujúce sa hádky, prameniace z partnerských problémov, ktoré neboli nikdy skutočne vyriešené. Pri každom, aj tom najmenšom nedorozumení alebo nezhode preto zas a znova vyplávajú na povrch. Potom sú to príležitostné hádky podmienené aktuálnymi okolnosťami. Tento druhý typ hádok je zvyčajne možné pomerne jednoducho vyriešiť v závislosti od závažnosti príčin, ktoré ich vyvolali. Pri oboch uvedených podskupinách ide napohľad o to isté – hádku, – no v skutočnosti sú to dve zásadne odlišné kategórie partnerských konfliktov.

3.1. Opakujúce sa hádky

Veľká časť manželských hádok – podľa niektorých výskumov až 65 % – spadá do kategórie hádok odrážajúcich dlhodobo neriešené partnerské problémy. Príčina tohto typu konfliktov spočíva do značnej miery v povrchnosti manželov, ktorí nechcú, nevedia alebo

nie sú pripravení čeliť špecifickému vývoju partnerského života a namiesto toho, aby každodenné situácie spoločnými silami aktívne stvárnili, nechávajú sa unášať ich prúdom. Konfliktných situácií je nespočetne veľa: od nezhôd v otázkach týkajúcich sa počtu detí, cez neochotu jedného či druhého partnera spoločne rozvíjať obojstranne uspokojivú sexualitu, záležitosti týkajúce sa práce, chodu domácnosti či zabezpečovania príjmu, až po starostlivosť o deti, ich výchovu alebo nevhodné zasahovanie svokrovcov a iných ľudí do života manželského páru. Keď sa tieto situácie presvedčivo neobjasnia a nevyriešia prostredníctvom spoločných rozhodnutí oboch partnerov, je takmer isté, že u jedného alebo druhého partnera to povedie k negatívnemu vnútornému naladeniu, hnevu, depresii, úzkosti alebo túžbe po odplate, čo môže spôsobovať a často aj spôsobuje opakované hádky, neraz vyprovokované úplnými malichernosťami.

Hádka, akokoľvek banálna, je v takomto prípade indikátorom hlbšieho problému, ktorý nikdy nebol skutočne vyriešený, takže pripomína oheň tlejúci pod popolom schopný kedykoľvek vzplanúť. Takéto problémy často pretrvávajú v živote manželských párov celé roky, ba niekedy aj celý ich spoločný život. Je síce pravda, že sú prípady, keď sa manželia naučia žiť so situáciami tohto druhu, vybudujú si určitý *modus vivendi*, ktorý zachráni krehkú rovnováhu ich spoločného života i samotného manželstva, no rovnako platí aj to, že pri takomto spôsobe riešenia manželských problémov v sebe obaja partneri prechovávajú viac či menej intenzívnu zatrpknutosť, sebaľútosť, či priam pocit odmiet-

nutia, ktoré majú tendenciu vzdalať ich srdcia jedno od druhého a bránia im viesť plne uspokojujúci citový život.

Spoločná manželská cesta životom je v takýchto prípadoch len zdanlivo zdravá a harmonická, pretože partneri musia ustavične balansovať na hrane a urputne sa usilovať o uchovanie vratkej rovnováhy ich vzťahu. Z vyššie uvedeného nijako nevyplýva, že medzi partnermi to musí dokonale „klapať“, že neexistuje určitá miera konfliktnosti, ktorú sa treba naučiť akceptovať; v skutočnosti ide o to, aby sa spoločne učili poctivo čeliť hádkam a konštruktívne zaobchádzať so svojimi zraneniami, čo znamená, že si ich priznajú a otvoria sa procesu uzdravenia. V opačnom prípade sa medzi manželmi nevyhnutne vytvorí vzdialenosť, ktorá sa môže časom zväčšovať až do tej miery, že sa z nich stanú dve paralelné existencie, a to aj v prípade, že budú bývať pod jednou strechou a spať v jednej posteli.

Americký psychológ John Gottman zostavil takýto zoznam vlastností partnerského vzťahu, ktoré považuje za príznaky zablokovanej konfliktnosti, neschopnej vyjsť zo slepej uličky:

- Po hádke sa cítite odmietnutí.
- Neprestávate hovoriť o svojich problémoch, no napriek tomu sa nedokážete pohnúť z miesta.
- Zabarikádovали ste sa vo svojich pozíciách a nemienite ich prehodnotiť.
- Čím viac diskutujete, tým sa cítite frustrovanejšie a traumatizovanejšie.
- Vo vašej vzájomnej komunikácii absentujú city náklonnosti a zdravý zmysel pre humor.

- Sústavne sa navzájom očierňujte pred druhými.
- Tieto črty vášho vzťahu vás oboch vháňajú do čoraz radikálnejšieho zastávania vašich pozícií a čoraz viac vám odoberajú ochotu vyjsť zo svojej ulity.
- Pozorujete, že sa čoraz väčšmi emocionálne od cudzujete jeden druhému, a nevyvoláva to vo vás žiadnu citovú odozvu.*

Zoči-voči tomuto všetkému existuje z patovej situácie jediné východisko: nanovo objaviť autentické dôvody spoločnej cesty životom, vrátane pravého zmyslu sviatosti manželstva a milosti, ktorá sa vďaka nej vylieva na manželov, navzájom si vyjaviť sen o nežnosti, ktorý obaja nosia vo svojom srdci, zboriť umelo vybudované múry rozdelenia a navzájom si dať pocítiť, že každý z dvojice je milovaný tým druhým. Rozhodne, jediným liekom na zablokovanú partnerskú konfliktnosť je láska, ktorá odpúšťa, prijíma, dáva a rozdáva sa; láska, ktorá sa práve preto, že odpúšťa, prijíma, dáva, rozdáva sa a kladie manželské „my“ pred „ty“ a „ja“, stáva kľúčom k riešeniu každej partnerskej situácie poznačenej atmosférou trvalého konfliktu.

3.2. Príležitostné hádky

Celkom iná vec sú sporadické hádky. Celkovo vzaté sa dá povedať, že v tomto prípade ide o jednoduchšie riešiteľné konflikty, vznikajúce z menej závažných príčin, ktoré nie sú zatažené latentnými, nevyjasnenými nezhodami. Dôvody takýchto hádok majú zväčša situač-

* GOTTMAN, JOHN: *Intelligenza emotiva per la coppia*. Milano : Rizzoli, 1999, s. 128–129.

ný ráz. „Rozbuškou“ tohto typu sa môže stať napríklad nevhodne zvolené alebo impulzívne vychrlené slovo, zábudlivosť vyvolávajúca nevôľu partnera, moment únavy alebo nervozity atď. Je zrejmé, že ide o menej závažnú formu konfliktu, no neradno ju podceňovať, lebo, ako sa hovorí, aj malá iskra môže zapáliť veľký oheň. Aj v tomto prípade je potrebné rozumne zvládať začínajúcu alebo už prebiehajúcu hádku, vyhýbať sa jej „pretečeniu“ a akceptovať bolesť, ktorú vnáša do života páru.

John Gottman upozorňuje, že hoci sú problémy tohto rázu v porovnaní s vyššie uvedeným typom hádok relatívne jednoduché, môžu sa stať príčinou nemalých ťažkostí, ba dokonca partnerských kríz. Samotná skutočnosť, že sú ľahšie riešiteľné, totiž neznamená, že sú už vyriešené. Je preto potrebné rozvinúť primeranú stratégiu ich kontroly a zvládania.

Gottman navrhuje uplatňovať niekoľko jednoduchých zásad, ktoré, pokiaľ sú praktizované súbežne, môžu v tomto smere predstavovať účinnú pomoc.

- Usilujte sa, aby ste ku konfliktu pristupovali pokojne, bez zlosti.
- Počas hádky načúvajte reakciám svojho tela, aby ste zistili, či sa medzi nimi nevyskytujú signály nasvedčujúce tomu, že vo vás tlejú potlačené emócie.
- Usilujte sa efektívne uskutočňovať pokusy o nápravu a zmierenie a vychádzať v ústrety takýmto snahám zo strany partnera.
- Učte sa nachádzať obojstranne prijateľné riešenia konfliktu a byť otvorení pre kompromisy.
- Učte sa zaujímať postoj vzájomnej tolerancie zoči voči svojim nedostatkom, osvojujte si schopnosť