

OBSAH

ÚVOD	7
PRVÁ ČASŤ AKO TO CHODÍ	13
1 AKO MÔŽU NIČITELIA LÁSKY ZDEVASTOVAŤ MANŽELSTVO	15
2 ZLÉ ZA OBCHÁDZANIE V MANŽELSTVE PREČO SME V POKUŠENÍ UBLIŽOVAŤ?	32
DRUHÁ ČASŤ ŠEŠŤ NIČITEĽOV LÁSKY	49
3 SEBECKÉ POŽIADAVKY KTO BY CHCEL ŽIŤ S DIKTÁTOROM?	51
4 NEÚCTIVÉ PRESADZOVANIE NÁZORU KTO BY CHCEL ŽIŤ S KRITIKOM?	75
5 VÝBUCHY HNEVU KTO BY CHCEL ŽIŤ S ČASOVANOU BOMBOU?	94
6 NEÚPRIMNOSŤ KTO BY CHCEL ŽIŤ S KLAMÁROM?	120
7 NEPRÍJEMNÉ NÁVYKY KTO BY CHCEL ŽIŤ S KVAPKAJÚCIM KOHÚTIKOM?	145
8 NEZÁVISLÉ KONANIE KTO BY CHCEL ŽIŤ S NEOHLADUPLNÝM SOMÁROM?	161
TRETIA ČASŤ RIEŠENIE MANŽELSKÝCH KONFLIKTOV OHLADUPLNÝM VYJEDNÁVANÍM	177
9 RIEŠENIE KONFLIKTOV V OBLASTI VZŤAHOV S PRIATEĽMI A PRÍBUZNÝMI	179
10 RIEŠENIE KONFLIKTOV V OBLASTI VÝBERU POVOLANIA A ORGANIZÁCIE ČASU	195
11 RIEŠENIE KONFLIKTOV V OBLASTI PLÁNOVANIA FINANCIÍ	212
12 RIEŠENIE KONFLIKTOV V OBLASTI VÝCHOVY DETÍ	230
13 RIEŠENIE KONFLIKTOV V OBLASTI SEXU	246
14 AKO OBNOVIŤ LÁSKU PO PREKONANÍ ZÁVISLOSTI OD DROG ALEBO ALKOHOLU	264
15 NÁVRAT LÁSKY PO NEVERE	278
ŠTVRTÁ ČASŤ PRÍDAVOK	289
16 NAPŔŤANIE POTRIEB PARTNERA AKO STAVEBNÝ PRVOK ROMANTICKEJ LÁSKY	291
17 ČAS AKO STAVEBNÝ PRVOK ROMANTICKEJ LÁSKY	300
PRÍLOHA ZHRNUTIE ZÁKLADNÝCH PRINCÍPOV, KTORÉ VÁM POMÔŽU ZAČAŤ A NEPRESTAŤ LÚBIŤ	309

ÚVOD

Už vás niekedy priateľ alebo priateľka požiadali o radu ohľadom manželstva? Čím by ste začali? Čo by ste im poradili, aby pre nich manželstvo nebolo sklamaním, ale prinášalo im uspokojenie?

Priateľ, ktorý vás oslovil, zrejme začal tým, čo manželka **robí** zle – čo vo vás vyvoláva nespokojnosť – a potom pokračoval tým, čo manželka **nerobí** – a preto v manželstve neprežívate uspokojenie.

Po dlhšom rozhovore by ste však zrejme zistili, že problém vášho priateľa nespočíva len v tom, čo robí alebo nerobí jeho manželka. Zistili by ste to, čo som u väčšiny párov, ktoré prišli ku mne do poradne, zistil aj ja: že váš priateľ už svoju manželku nemiluje. Cit lásky, ktorý k nej kedysi prechovával, je preč.

Ako by ste mu pomohli?

Pri manželských problémoch je niekedy ľahšie nájsť riešenie, ak je chyba na strane druhého partnera. Ak ide o vášho priateľa, môže sa vám zdať nad slnko jasnejšie, že ak by jeho manželka prestala robiť veci, ktoré ho rozčuľujú, a začala robiť to, čo ho bude viac uspokojovať, možno by k nej znova pocítil lásku. Na začiatok preto možno zájdete za jeho manželkou, predložíte jej veci, na ktoré sa sťažoval jej manžel, a pokúsite sa ju prehovoriť, aby zmenila niektoré veci vo svojom správaní.

Ak je však jeho manželka ako väčšina manžielok (a manželov), ktoré prichádzajú do mojej poradne, s opisom manželových sťažností

veľmi ďaleko nezájdete. V prípade, že by vás nechala dohovoriť, by po vašom poslednom slove spustila svoj zoznam sťažností na vášho priateľa, na to, ako robí kadejaké absurdnosti, len aby ju rozčúlil, a ako na plnej čiare zlyhal v napĺňaní jej potrieb. Ak sa vám úprimne zverí so svojimi najhlbšími pocitmi, možno zistíte, že k nemu necíti o nič väčšiu lásku než on k nej.

*To, ako sa partneri vzájomne ovplyvňujú,
má obrovský dosah
na úspech alebo zlyhanie manželstva.*

Nepotrva dlho a uvedomíte si, že obaja vedia, kde robí chybu ten druhý, ale nie to, kde zlyháva on sám. Zistíte tiež, že si neuvedomujú, že práve svojimi chybami prispeli k tomu, že už k sebe necítia lásku.

Na prvom stretnutí v manželskej poradni sa rozprávam s každým z manželov osobitne. Inak by to mohlo sklznuť k tomu, že budú počas celého stretnutia len jeden druhého kritizovať. Ak by som dovolil, aby so mnou hovorili spoločne, odchádzali by z poradne v horšom stave, než v akom prišli. Rozprávam sa teda s nimi po jednom a snažím sa pochopiť, ako vplývajú jeden na druhého – ako jeden druhému ničia život a ako sa im nedarí spraviť partnera šťastným. Snažím sa tiež odhadnúť, o koľko lásky k partnerovi už prišli.

Na úplne prvom poradenskom stretnutí vravím manželom jednu veľmi dôležitú vec. Je to vec, ktorú treba dokonale pochopiť: takmer všetko, čo vy a váš partner spravíte, nejakým spôsobom ovplyvní vašu lásku. Vaše konanie vašu lásku k partnerovi buď posilňuje, alebo ničí.

To, ako sa partneri vzájomne ovplyvňujú, má obrovský dosah na úspech alebo zlyhanie manželstva. Ak by manželka vášho priateľa prestala robiť veci, ktoré ho rozčuľujú, a začala by robiť veci, vďaka ktorým sa ocitne v siedmom nebi, priateľ by sa prestal sťažovať a udialo by sa ešte niečo. Znova by sa do nej zaľúbil.

Samozrejme, aj váš priateľ by musel zmeniť niektoré veci. Musel by si vziať k srdcu sťažnosti svojej manželky a uspokojiť jej city. Potom

ZLÉ ZAOBCHÁDZANIE V MANŽELSTVE

PREČO SME V POKUŠENÍ UBLIŽOVAŤ?

V predošlej kapitole som definoval pojem **ničiteľ lásky** – návyk, ktorý odčerpáva body z citovej banky. Inými slovami, ide o **opakované** konanie jedného z partnerov, ktoré toho druhého robí nešťastným. Táto definícia je veľmi dôležitá, pretože zdôrazňuje, že ide o návyky a nie o izolované prípady či jednorazové prešľapy. Hoci k výberu z citovej banky dochádza vždy, keď niečím partnerovi ublížite, ja som sa rozhodol sústrediť pozornosť na návyky, pretože návyky majú viacnásobne väčší dosah než jednotlivé chyby – zlé návyky odčerpávajú prostriedky z citovej banky oveľa rýchlejšie než jednotlivé chyby. Ak máte vo zvyku robiť niečo, čo vášho partnera zraňuje, body lásky vám budú ubúdať dovtedy, kým svoj návyk nezmeníte, respektíve dovtedy, kým vás váš partner neprestane milovať.

*Návyky majú viacnásobne väčší dosah
než jednotlivé chyby.*

Zlé zaobchádzanie v manželstve môže mať napríklad podobu prvých troch ničiteľov lásky, ktorých si predstavíme. Sú nimi sebecké požiadavky, neúctivé presadzovanie názoru a výbuchy hnevu. Ide o návyky, ktoré sa bežne používajú na riešenie problémov v manželstve, no pritom dokážu veľmi ublížiť. Ak chcete niečo od svojho partnera alebo

máte medzi sebou konflikt, môžete mať sklon používať na presadenie vlastnej vôle práve týchto ničiteľov lásky.

Pri každom z týchto ničiteľov lásky ide o úmyselné ubližovanie partnerovi v sebeckej snahe získať prevahu. Namiesto hľadania riešenia prijateľného pre obidve strany sa jeden z partnerov snaží nastoliť riešenie, ktoré druhého partnera znevýhodní. A ak sa voči tomu vzoprie, bude nasledovať trest.

Každý z uvedených ničiteľov lásky spĺňa kritériá nátlakového pokusu o riešenie konfliktu, zvyčajne sa však objavujú v určitom poradí a postupne sa vyhrocujú. Ako prvé sa obyčajne objaví **sebecké požiadavky** – jeden partner hovorí druhému, čo má robiť. Ak nimi nedosiahne to, čo chce, často nastupuje **neúctivé presadzovanie názoru** – jeden partner sa snaží nanútiť svoj spôsob zmýšľania tomu druhému a donútiť ho k podriadenosti. Ak to nezaberie, posledným a najtvrdším pokusom o získanie prevahy sú **výbuchy hnevu** – trestanie partnera dovtedy, kým sa nepodriadi.

Chcem, aby ste od partnera dostávali to, čo potrebujete. To je základ šťastného a uspokojivého manželstva. Tieto tri nátlakové taktiky vám v tom však nepomôžu. V skutočnosti ešte *znižujú* vaše šance získať to, čo potrebujete. Navyše platí, že ak budete konflikty riešiť pomocou týchto ničiteľov lásky, prestanete sa ľubiť.

Jedna z najväčších prekážok na ceste k odstráneniu zlého zaobchádzania je neschopnosť rozpoznať a pochopiť, čo je zlé zaobchádzanie. Keď sa snažím manželov presvedčiť, aby si prestali navzájom ubližovať, takmer zakaždým narazím na rovnaký kameň úrazu. Partner, ktorý ubližuje, si často nemyslí, že tomu druhému ubližuje. Mnohokrát sa stretávam s tým, že partner je šokovaný a reaguje slovami: „Ja mu neubližujem – to môj partner mi ubližuje.“ Alebo: „Vari nemám právo ukázať, čo cítim?“

*Nátlakové taktiky znižujú vaše šance
získať to, čo potrebujete.*
