



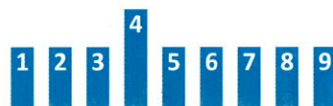
Rada pre rodinu KBS

Kurz prípravy na manželstvo

4. stretnutie:



Komunikácia v manželstve a riešenie konfliktov



obsah textovej časti

4.1 Komunikácia všeobecne	a) <i>komunikácia ako základ „communia“</i>	5
	b) <i>dôležitosť komunikácie pre vzťah</i>	5
	c) <i>učiť sa komunikovať počas známosti</i>	5
4.2 Komunikácia v manželstve	d) <i>komunikácia znamená vzájomné pochopenie</i>	6
	e) <i>počúvanie ako predpoklad a základ hovorenia</i>	6
	f) <i>otvorenosť a pravdivosť</i>	7
	g) <i>jasnosť a zrozumiteľnosť</i>	7
4.3 Verbálna komunikácia	h) <i>vhodné formy správania pri rozhovore</i>	8
	i) <i>faktory úprimnej a otvorenej komunikácie</i>	8
4.4 Neverbálna komunikácia	j) <i>zložky neverbálnej komunikácie</i>	9
4.5 Starostlivosť o lásku	k) <i>postoj zodpovednosti za vzťah</i>	10
	l) <i>čas a miesto na pravidelný manželský dialóg</i>	10
4.6 Predchádzanie a riešenie konfliktov	m) <i>príčiny a riešenie konfliktov</i>	11
	n) <i>pozrieť sa na konflikt očami toho druhého</i>	12
	o) <i>čo uľahčuje a čo zhoršuje riešenie konfliktov</i>	12
	p) <i>neriešiť konflikty pred inými</i>	12
	q) <i>Božia pomoc pri riešení konfliktov</i>	13
4.7 Umenie vzájomne si odpúšťať	r) <i>ak sa vina neodpúšťa, konflikt prerastá do krízy</i>	13
	s) <i>chyby v komunikácii</i>	14
	<i>prílohy</i>	15

texty:

4.1 Komunikácia všeobecne

Správna komunikácia v manželstve je nutná pre lepšie spoznávanie a chápanie jeden druhého. Možno povedať, že *to, ako prežijú muž a žena svoje manželstvo, podstatne závisí od komunikácie*. Zvlášť, keď priania, ťažisko záujmov a túžby každého sa nevyhnutne počas rokov menia. Pod *komunikáciou*, osobitne pod komunikáciou *medzi mužom a ženou*, rozumieme *skutočnosť, ktorá obidvom pomáha dosiahnuť a udržať vzájomné pochopenie*.

a) komunikácia ako základ „communia“

Slovo *communicare* pochádza z latinského spolupodieľať sa na niečom s niekým, činiť niečo spoločným. Pôvodný význam slova sa však ďalej rozvíjal a *komunikovať* dnes predovšetkým znamená *niečo si navzájom oznamovať, s niekým sa z niečoho radovať, niečo druhému dávať a od neho prijímať, zdieľať sa navzájom, otvárať svoje vnútro jeden druhému*. Manželstvo, vzhľadom na svoju intimitu, predstavuje pomerne široké pole autentickej komunikácie jednotlivca. Miera autenticity stúpa s hĺbkou vzťahu medzi jej účastníkmi. Z tohto aspektu sú na poruchovú komunikáciu najcitlivejšie blízke osoby.

Naším cieľom je teda poznávanie komunikácie, ktorá vytvára „komúnio“; mimochodom základy slov komunikácia a „communio“ – spoločenstvo sú v ich latinskom pôvode rovnaké, nepôjde teda len o jednoduché psychosociálne návyky a obyčaje v reči, typické pre muža či ženu.

b) dôležitosť komunikácie pre vzťah

Komunikácia medzi manželmi je dnes oveľa dôležitejšia, ako kedykoľvek predtým. Pred rokom 1950 sa vedecké štúdie téme rozhovoru medzi manželmi vôbec nevenovali. V dovtedajšej spoločnosti bolo pomerne presne stanovené, čo je úlohou muža a ženy v manželstve, čo si smeli, resp. nesmeli, dovoliť povedať a ako sa mohli prejaviť. Tým bolo vopred „všetko povedané“ a už nebolo treba priveľa o tom rozprávať. V histórii ľudstva si zaiste spomenieme, čo si dovoľil povedať muž, čo (ne-) smela žena či dieťa, otrok, kráľ.

Dnes žijeme v dobe, ktorá priniesla radikálne zmeny. Skoro všetko možno chápať z rôznych hľadísk, a preto treba o mnohom rozhodovať. To môže veľmi ľahko vyvolať medzi manželmi aj rôznosť názorov na ich vzťah. Denne treba v záujme posilnenia vzájomného vzťahu mnohé aspekty spoločného života hodnotiť, a to novým spôsobom.

c) učiť sa komunikovať počas známosti

Možno si povieť: Čo sa vlastne máme učiť? Rozprávať vie predsa každý! Rozhovor sa javí ako veľmi prirodzená a jednoduchá súčasť života, skoro taká samozrejmá ako dýchanie a myslenie. V skutočnosti je to komplikovaná schopnosť vyžadujúca si skutočné majstrovstvo vo všetkých našich vzťahoch, či už sú to vzťahy v zamestnaní, vzťahy s príbuznými, priateľmi alebo s manželským partnerom. Konverzácia je naozaj jednoduchá záležitosť, ak sa rozprávame o počasí, o športových výsledkoch, o ekonomike alebo o udalostiach z večerného spravodajstva. Keď sa však dostaneme k tomu, aby sme vyjadrili, aké sú naše túžby, ciele, sny, veľmi rýchlo prideme na to, že sme v tomto smere stále len začiatočníkmi.

Žijeme vo veku neustáleho rozprávania, ktoré je vidieť aj počuť. Hovoriace tváre z televízie, nepretržitý prúd e-mailov a spamov, ktoré väčšina z nás dostáva, vybavovanie telefonátov počas nakupovania v hypermarkete, ustavičná hudobná kulisa kamkoľvek sa pohneme. Takto „komunikujeme“ nepretržite. Miesto, kde je pokoj a ticho, nájdeme málokedy.

Ale o akú komunikáciu ide v manželstve? Keď spolu otvorene a zmysluplne nekomunikujeme, keď spolu nezdieľame svoj život, začíname sa cítiť sami, pretože aj sme sami – možno jeden vedľa druhého, ale sami. To nie je Božím zámerom. Boh na počiatku povedal: „Nie je dobre byť človeku samému.“ (Gn 2,18)

Preto je potrebné osvojiť si schopnosť komunikovať vo dvojici. Najlepšie už v období, keď sa partneri ešte len „objavujú“, kým ešte nepadlo vzájomné rozhodnutie pre spoločný život. Mladí ľudia, ktorí sa naučili spolu komunikovať pred manželstvom, sú i po rokoch spokojní so svojím manželským spoložitím.

4.2 Komunikácia v manželstve

Prečo je vzájomná komunikácia manželov taká dôležitá? Komunikácia ako prostriedok budovania a prehlbovania vzťahu medzi manželmi pomáha:

1. predchádzať nedorozumeniam, konfliktom, krízam a tak budovať vzťah,
2. ak už vznikli – riešiť ich.

d) komunikácia znamená vzájomné pochopenie

Snúbenci si majú veľa čo povedať, dokonca aj o menej podstatných veciach, pretože rozhovor udržuje a prehľbuje ich vzťah. A predsa si po niekoľkých rokoch nemajú čo povedať. Kde sa to všetko podelo? Kde sa stala chyba? Tá najväčšia investícia mladých ľudí na začiatku ich vzťahu je čas, ktorý si vzájomne venujú a naplňujú vzájomným rozhovorom. Keď vstúpia do manželstva, sú síce stále spolu, ale koľko a o čom sa spolu rozprávajú?

Manželský či partnerský rozhovor je základnou výživou pre vzťah manželov. Je ako krvný obeh pre živý organizmus. Keď krvný obeh prestane fungovať, začínajú odumierať jednotlivé tkanivá a ak sa neposkytne včasná odborná pomoc, organizmus speje k zániku.

e) počúvanie ako predpoklad a základ hovorenia

Najdôležitejším predpokladom dobrého dialógu je ochota počúvať toho druhého: základom rozprávania je teda byť ticho! Táto ochota vyžaduje odstrániť vlastné myšlienky a starosti a sústrediť sa celkom na to, čo hovorí ten druhý o tom, čo mu leží na srdci (načúvať, čo druhý hovorí). Tam, kde nemá kto počúvať, nejde o rozhovor, aj keby sme rozprávali celé hodiny.

Samozrejme, že je to namáhavé. Znamená to stále prispôbovať svoj vlastný rytmus rozhovoru. Pri počúvaní často zistíme, že už vopred uvažujeme o tom, čo by sme mali odpovedať. Alebo že ihneď hodnotíme a zatriedujeme počuté do určitých „priečinkov“, kategórií. Partner skôr alebo neskôr, zbadá, že ho nepočúvame, hoci sa usilujeme ho správne pochopiť. V rozhovore je preto nevyhnutné stále znova sa oslobodzovať od vlastných predstáv, myšlienok a kritérií, („stávať sa prázdni“), aby sme boli schopní celkom prijať to, čo ten druhý hovorí.

Nie je jednoduché cvičiť sa v tomto umení. Stále znova sa musíme snažiť, aby sme boli otvorení pre toho druhého – tým rastie schopnosť počúvať ho, prijať ho. Skôr alebo neskôr na vlastnej skúsenosti pocítíme, že priestor „prázdna“, ktorý sme týmto spôsobom v sebe vytvorili pre toho druhého, nás obohacuje. Učíme sa skutočne chápať druhého človeka. Komu sa v rozhovore podarí oslobodiť sa od vlastných predstáv a úsudkov, ten je schopný oveľa

viac sledovať myšlienkové pochody partnera a pochopiť jeho pocity. Človek si takto osvojí svet toho druhého, do určitej miery vstúpi do jeho roly (chodí v jeho topánkach, je z jeho krajca chleba, ako nás o tom učí empatická komunikácia vciťujúca sa a vžívajúca sa do druhého človeka).

f) *otvorenosť a pravdivosť*

Dobrá komunikácia vyžaduje hovoriť to, čo si skutočne myslíme, čo cítime, nepredstierať ani nezamlčovať svoje pocity. Nielen pre toho, kto počúva, platia určité pravidlá. Aj ten, *kto hovorí, musí byť vyzbrojený určitou otvorenosťou*. Už len obyčajná otázka: „Ako sa máš, ako sa ti darí?“, nesmie odznieť iba do prázdna, „zo slušnosti“. Ak pre túto krátku otázku sme schopní prerušiť svoju činnosť a osloviť druhého, ukazujeme mu tým, že nám na ňom záleží, že nás zaujíma všetko, čo robí, čo prežil, jeho city, vzťahy...

Často počujeme, že v otvorenom partnerskom vzťahu by sa malo povedať všetko. To však v žiadnom prípade nesmie viesť k jednostrannej kritike slabostí a nedostatkov. Tá totiž často vedie k obrannému postojovi kritizovaného, ktorý ho môže urobiť „slepým“ a pripraví ho o potrebnú mieru v reakciách. Môže tak ľahko dôjsť k hlbokým citovým zraneniam, ochladnutiu vo vzťahu a dusivému tichu medzi manželmi. Tu sa odporúča *stará osvedčená rada použiť pravidlo 5:2 – keď chceš niekoho pokarhať, vytknúť mu jednu-dve chyby, najprv ho päťkrát pravdivo, úprimne a primerane pochváľ* (voved' ho do raja a z neho mu ukáž peklo).

Oveľa *správnejšie je hľadať na tom druhom dobré vlastnosti a aj tie najmenšie kroky k lepšiemu oceniť*. Nesmie nás odradiť, keď smerovanie k dobrému sprevádza množstvo negatívnych aspektov. Ten druhý vytuší, či mu jeho partner ide v ústrety s pozitívnym postojom. To mu pomáha a posilňuje jeho sebavedomie k tomu, aby sa i naďalej kladne rozvíjal. *Je lepšie, ak seba a svoje potreby dáme na druhé miesto, ako by sme mali ublížiť tomu druhému*.

Samozrejme, že je možné – a niekedy aj potrebné – povedať i negatívne skutočnosti. Na to však treba využiť celkom *špecifické okamihy* (nie pri svokre či susedoch) a *kritike vymedziť čo najmenší priestor*.

g) *jasnosť a zrozumiteľnosť*

Častým problémom komunikácie je jej jasnosť a zrozumiteľnosť, teda rozdiel medzi tým, čo chceme vyjadriť (tým, čo si myslíme) a tým, čo skutočne povieme, resp. tým, ako to pochopí druhá strana. Aby bola komunikácia zrozumiteľná, mal by ten, kto rozpráva, poskytnúť počúvajúcemu aj jasný výklad, ako treba jeho slovám rozumieť, čo je v podtexte. Ak sa teda za slovami: „Nič nestíham!“ skrýva podtext „Chod' nakúpiť!“, malo by byť toto očakávanie aj zreteľne povedané, nie je rozumné predpokladať, že to ten druhý uhádne.

Ak máme v úmysle začať nejaký dôležitý rozhovor, mali by sme sa vopred presvedčiť, či partner nie je v takom stave, ktorý mu počúvanie sťažuje alebo znemožňuje. To môžu byť rôzne okolnosti – únava, choroba, ale aj zaujatie inou činnosťou, ktorú ten druhý nedokáže prerušiť. Nemôžeme nikomu vyčítať, že sa nechce s nami baviť, keď má rozrobenú prácu, ktorá vyžaduje pozornosť a dokončenie, alebo práve sleduje záverečné pasáže detektívky či majstrovský finálový zápas.

Aj čas, ktorý chceme rozhovoru venovať, by mal byť primeraný, aby sme rozhovor nemuseli v dôležitom bode prerušiť. Ak mu chceme napríklad venovať aspoň hodinu v týždni, rozhodne by to nemala byť práve tá hodina, ktorá nám ostáva do odchodu vlaku na služobnú cestu.

Rovnako aj prostredie by malo byť harmonické a rušivé momenty je potrebné vylúčiť.

4.3 Verbálna komunikácia

h) *vhodné formy správania pri rozhovore*

Priblížme si niekoľko vybraných princípov správania pri rozhovore:

- *zreteľný zrakový kontakt*: fixácia zraku počúvajúceho k hovoriacemu a naopak; do každých ľudských očí možno pohliadnuť; nepozerať ponad plece, mimo a pod.;
- *živý a dynamický výraz tváre*: zodpovedá tónu a obsahu reči;
- *orientácia tela smerom k hovoriacemu*: aby sme vyjadrili postoj toho, kto prijíma; v každom rozhovore má význam pootočiť telo smerom od kuchynskej linky mamy ku gauču, kde leží otec alebo sa hrajú deti;
- *primeraná vzdialenosť*: voľme primeranú vzdialenosť, v zóne do 30 cm sa odohráva intimita, do 70 cm je vedená prevažná väčšina všetkých osobných a príbuzenských rozhovorov a za 1,5 metrom je už neosobná sféra, čiže ak sa v nej budú viesť rozhovory často, budú mávať neosobný charakter a nebudú zaväzovať poslucháča;
- *primerané vyjadrenie pocitov*: prejavme primeraný slovný súhlas s počutým obsahom, napr. slovami súhlasím, jasné, prepáč, nerozumel som ap. Neznamená to, že sme povinní súhlasiť s každým názorom partnera, ale iba to, že pocity, ktoré tento názor sprevádzajú, akceptujeme. Avšak aj tu platí miera (a stredná zlatá cesta), pretože prehnané prijímanie pocitov a prílišné prisviedčanie partnerovi môže spôsobiť zablokovanie jeho prejavov a dojem, že k tomu, čo povedal, už niet čo dodať.
- *zachovanie pokoja*: zachovajme pokoj, zdržme sa nedočkavých pohybov a skákania do reči;

i) *faktory úprimnej a otvorenej komunikácie*

A ešte faktory, ktoré prispievajú k skvalitneniu komunikačných spôsobilostí partnerov:

- *prejaviť city a pocity*: základnou spôsobilosťou je otvorene vyjadriť vlastné prežívanie, prejaviť svoje pocity a city i názory – pokúsiť sa ich nepliesť, lebo kým myšlienky, názory sú relatívne stále veličiny myslenia, city a pocity sa často menia. Každé slovo viaže istý emocionálny náboj. Ľudský rozum sa teda od vecného mechanizmu líši tým, že svoje fungovanie prežíva, precítiuje. Výchovou sme však vedení k tomu, aby sme sa vyjadrovali vecne a objektívne. Myslíme si, že city subjektívizujú názor a skresľujú realitu, preto vyjadrujeme častejšie a ľahšie svoje názory, ako city a často si obe tieto veličiny pletieme. Medziľudský vzťah je práve o to intenzívnejší, čím viac citov je v ňom vyjadrovaných – tým sa manželský vzťah líši od formálneho vzťahu (napr. ku kolegovi v práci).
- *časté vyjadrenie citov láskavosti, vďačnosti a priania*: manželia by sa teda k sebe mali správať ako k ľuďom, ktorí majú svoje pocity, čiže niečo prežívajú. Má to i výchovný dôsledok. Ten, kto je často akceptovaný, ľahko prijíma i vlastné pocity a nebojí sa ich priznať pred druhými.
- *vyjadrenie negatívnych citov*: dôverne, nie často vyjadrujeme negatívne city, opatrne a vo vhodnom okamihu, bezprostredné vyjadrenie negatívneho pocitu totiž zväčša problém nerieši, iba svojou nákazlivou spontánnosťou často strhuje okolie k podobným negatívnym prejavom.
- *vyhýbať sa priamemu obvineniu a okamžitým výčitkám*: vyhýbajme sa priamemu obvineniu druhého (napr. spôsobom: „Ty si...“ ale povedzme napr.: „Nepáči sa mi, bolí ma, mrzí ma, trápim sa, že...“ a teraz pomenujme konkrétne a hlavne určité správanie druhého, nie jeho nemenné vlastnosti!) S výčitkami je to ako s rámom na obraze, nikdy sa z neho postihnutý neoslobodí.

4.4 Neverbálna komunikácia

Podľa českého psychológa Jara Křivohlavého slová odovzdávajú len 7 % informácií, gestá, pohľady, mimika až 55 % a tón hlasu 38 % informácií. Či si to už uvedomujeme viac alebo menej, rozprávame vlastne celou svojou osobou. Keď si napríklad všimneme deti, ako „visia“ na našej tvári, ako sledujú naše oči, gestá, ako si nás priam „prečítajú“, aj keď nemusia rozumieť tomu, čo hovoríme, už asi vieme, o čom je reč. Neverbálna komunikácia je vývojovo staršia ako verbálna, ťažšie ju ovládame, pretože často prebieha na podvedomej úrovni, ale pozornému človeku môže povedať omnoho viac, ako by sa zdalo. Jej význam je však často podceňovaný. Treba si ale uvedomiť, že neverbálna komunikácia vyjadruje viac informácií ako to, čo verbálne poskytujeme.

j) zložky neverbálnej komunikácie

– *rozprávame „celým telom“*: v akomkoľvek vzťahu, manželskom, rodičovskom, zamestnaneckom, ak chceme „skutočne informovať o tom, čo cítime“, musí byť v súlade s tým, čo vravíme a naším osobnostným (duševným) rozpoložením. Preto je dôležité, aby sme partnerovi vyjadrili postojom tela, výrazom tváre, pohybom rúk, intenzitou a tónom hlasu to, čo skutočne cítime a čo deklarujeme slovami. Teda *verbálna a neverbálna komunikácia musí byť v súlade*.

– *hlasitosť reči*: partneri by mali poznať svoj spôsob komunikácie. Sú ľudia, ktorí keď sú rozčúlení, rozprávajú veľmi rýchlo a hlasno, a sú ľudia, ktorí zvyšujú hlas v prípade, že chcú presvedčiť okolie o svojej pravde alebo chcú vyjadriť, že je pre nich niečo veľmi dôležité, a sú ľudia, ktorí v najväčšom rozčúlení, pod tlakom, začnú rozprávať pokojne, pomaly, rozvážne. Je veľmi dôležité poznať svojho partnera, aby sme nevyvodzovali mylné závery z tónu, kadencie a intenzity ich hlasu.

– *gestika*: gestikulácia, teda pohyb rúk je veľmi významným signálom, ktorý sprevádza našu komunikáciu. Poväčšine platí, že človek, ktorý je rozčúlený, začína viac pohybovať rukami, skúša partnerovi názorne vysvetliť, čo cíti, nechce ho ohroziť, „len“ vysvetľuje. Na druhej strane, prosebné gestá, pohyb rúk smerom k partnerovi poukazujú na potrebu kontaktu, vyjadrenie lásky, blízkosti. Treba si však uvedomiť, že ak niekto ruky nevystiera a nemáva nimi, neznamená to, že „nič necíti“. Niekedy nedokáže vyjadriť rukami to, čo sa odohráva v jeho vnútri. Bojí sa ohroziť toho druhého. Platí tu to, čo už bolo povedané: manželia by sa mali poznať a vedieť, kedy a ako reaguje ten druhý.

– *mimika*: znamená výraz tváre. Výraz našej tváre by mal byť v súlade s tým, čo hovoríme. Nemôžeme partnerovi tvrdiť, že je všetko v poriadku a tváriť sa pri tom, ako keby nás niečo bolelo. Usmievame sa, keď cítime a deklarujeme, že sme v pohode, že sa cítime príjemne, oznamujeme príjemné veci, tešíme sa, vyjadrujeme radosť. Naša tvár sa vraští, mračí, keď sme v nepohode, sme nahnevaní, smútime, niečo nás trápi.

– *pozícia tela* alebo postoj, ktorý zaujmeme, vyjadruje, aký vzťah máme k tomu druhému. Ak nechcem, aby sa niekto ku mne priblížil (je cudzí, mám k nemu neosobný vzťah, nemám ho rád, ublížil mi,...), tak nechcem, aby prišiel bližšie ako na 50 cm. Ak vyjadrujem lásku, blízkosť, chcem, aby bol pri mne a „narušil“ moju intímnu zónu (menej ako 30 cm), ktorá patrí partnerovi, deťom, rodičom, blízkym priateľom. Dôležité je aj to, ako sa pri tom správam „moje telo“. Napr. ak sa s niekým rozprávam a mám prekrížené ruky, odvraciam tvár a celé telo, vyjadruje to, že síce počúvam, ale hovorené slovo si nepripúšťam, ide o tzv. obranný alebo odmietavý postoj. Ak otváram náruč, ruky mám voľne položené na stole, na kolenách, pozerám tomu druhému do očí, znamená to, že som prístupný tomu druhému. Počúvam, čo mi vraví, vyjadrujem to svojím telom.

– *konanie*: myslíme tým správanie. Tu vychádzame z tradičného príslovia: „Vodu káže, víno pije“, ktoré každý pozná. V praxi to znamená, že všetko, čo deklarujeme, by sme mali dokazovať vo svojom každodennom správaní. Nemali by sme poučovať, vychovávať, očakávať od druhých, že

budú rešpektovať „naše“ pravidlá a popri tom my budeme robiť tak, ako to vyhovuje v danej situácii nám.

4.5 Starostlivosť o lásku

Ani kvety v záhrade či byte nedokážu žiť, ak sa im nedostáva dennodennej starostlivosti: vody, svetla, živín a lásky. Poväčšine to vieme. Prečo si však myslíme, že láska je samozrejماً vec a dokáže pretrvať veky a zabúdame, že môže umrieť, keď sa o ňu nebudeme starať? Prečo si myslíme, že je samozrejماً, že bude fungovať vždy a navždy? Treba si uvedomiť, že nie. Nič nie je zadarmo. Všetko si treba zaslúžiť. *Manželská láska potrebuje viac starostlivosti ako si to vôbec dokážeme predstaviť na začiatku vzťahu.*

k) *postoj zodpovednosti za vzťah*

Na začiatku vzťahu sme všetci veľa rozprávali, nevedeli sme, čo si ten druhý myslí – nepoznali sme sa. Preto *sme veľa vzájomne komunikovali*, pýtali sa, overovali si správne pochopenie. Komunikácia bola pre nás veľmi dôležitá, aj keď sme si to neuvedomovali. *Keď sa staneme manželmi, zabúdame, že nie je samozrejماً „uhádnuť myšlienky“ a napriek tomu, že sa poznáme, život prináša rôzne situácie, o ktorých nám pred manželstvom nenapadlo uvažovať. Je veľkou chybou o nich nerozprávať.* Nevieme čítať myšlienky toho druhého, nemali by sme sa spoliehať na to, že ten druhý vycíti, ako sa cítime. Staré príslovie hovorí, že nemému ani vlastná mama nerozumie. Preto je našou povinnosťou rozprávať o svojich pocitoch, o problémoch, s ktorými sme sa stretli. Je veľmi dôležité si uvedomiť, že *problémy vznikajú tam, kde sa niečo nepovie a nie tam, kde sa niečo povie.* Ak vzájomne komunikujeme, riskujeme síce konflikt, ale môžeme získať oveľa viac – vieme, ako je na tom ten druhý a vieme zaujať svoje stanovisko v dobrej viere, že problému sa vyhneme, alebo ho spoločne vyriešime. Nieкто s humorom povedal, že deväť z desiatich problémov človeka pochádza z biednej komunikácie a desiaty pochádza z dobrej komunikácie.

l) *čas a miesto na pravidelný manželský dialóg*

V manželskom zväzku by sa mal nájsť čas na pravidelný dialóg. Čas je však veľmi vzácny dar. Je to jedno z ohraničení, v rámci ktorého musíme žiť. Každý deň má 24 hodín, každý týždeň má 168 hodín – to nezmeníme. V rámci tohto času, ktorý za týždeň prežijeme, sú veci, ktoré musíme urobiť, ktoré sú nevyhnutné a sú aj také, ktoré si môžeme, alebo nemusíme vybrať. Musíme si uvedomiť, že ani najkrajšie začínajúce manželstvo nemá dlhé trvanie, ak nedostane to, čo ho živí: čas pre spoločný rozhovor a záujem jeden o druhého. Možno sa vám to teraz bude zdať trochu umelé, ale mali by ste si vyhradiť pravidelne čas len pre vás dvoch, kedy sa budete venovať len sebe a svojmu vzťahu. Po prvom roku manželstva začínajú páry pridelovať svoj čas rodine, priateľom, individuálnym činnostiam a práci a nechávajú nechránený čas pre nich dvoch. Ak si však dokážete stanoviť čas na spoločnú schôdzku, čas len jeden pre druhého a pre rozhovory o vašom vzťahu, stane sa táto prax zvykom a žiaden z účastníkov „súťaže o váš čas“ – prácu a deti nevynímajúc – nebude schopný vám z neho ukradnúť. To nie je egoizmus vo dvojici. To je postoj zodpovednosti za náš vzťah.

Ak sa rozprávame o tom, čo by sme mali robiť, ako viesť spoločný dialóg – *ideálne je nájsť si pravidelný čas a miesto.* Najlepšie pravidelne – mimo domácnosti (alebo doma, keď sa nám nieкто postará o deti alebo už spia, a my nie sme unavení). Témy rozhovoru nemusia byť náročné – veď život ich prináša dost – a vyhradíme si preň dostatok času. Aj keď rodičovstvo a starostlivosť o rodinu vyžaduje veľa času, nemali by sme zabúdať na partnera.

Niekedy predsavzatia, čo všetko urobím a chcem urobiť, ustúpia do úzadia pred „akútnymi“ – existenčnými problémami. Práve toto treba mať na zreteli v manželskom živote. Aby sme sa vyhli riešeniu veľmi dôležitých problémov na úkor našich, manželských. Cestou je *nájsť si pravidelný čas na vzájomnú komunikáciu* – aj keď len raz týždenne zhodnotiť, ako ubehol týždeň, čo sa stalo a čo s tým. Napriek všetkým dobrým predsavzatiam sa nám to niekedy nepodarí. Nezúfajme. Riešme veci tak, ako idú. Nevyšiel nám náš pravidelný čas? Podme riešiť teraz. *Vždy je lepšie neskôr, ako vôbec*, alebo keď je už neskoro. *Základom je – rozprávajme*. S plačom, slzami, pocitom krivdy, zlosťou... Ale rozprávajme.

4.6 Predchádzanie a riešenie konfliktov

Nedorozumenia a konflikty v manželstve sú často chápané ako čosi, čo ohrozuje manželské šťastie, ale žiadne manželstvo sa bez nich nezaobíde. *Niet vzájomnej komunikácie bez konfliktov*. Nie sme rovnako fungujúce stroje. Každý z nás si nesie do vzťahu svoju genetickú, dedičnú, ale aj spoločensko-výchovnú výbavu. Je preto prirodzené, že dve individuality narazia na neuralgický bod, ktorý môže byť zdrojom konfliktu. *Konflikty sú súčasťou života*. Dôležité je si uvedomiť, *či konflikt niečo rieši a posúva náš vzťah – je konštruktívny, alebo je ničivý, ubližujúci – deštruktívny*. Manželské šťastie nájdú len tí, ktorí sa ich naučia prekonávať, ktorí sa vo svojej rôznosti dokážu zladíť. Ak to budú skúšať stále znova, určite dospejú k vytúženej harmónii a prehĺbeniu svojho vzťahu.

m) príčiny a riešenie konfliktov

Každý z nás je neopakovateľný, jedinečný, je originál. To, čím sa vzájomne líšime, môže byť rovnako dôvodom nášho záujmu, ako aj nedorozumenia. Príčiny konfliktov sú rozmanité:

- 1 – konflikty pochádzajúce z rozdielnosti temperamentov;
- 2 – konflikty spôsobené rozdielmi vo vzdelaní, postavení, povolani, veku;
- 3 – konflikty, ktorých príčinou sú rôzne spôsoby riešenia situácií v pôvodných rodinách;
- 4 – konflikty spôsobené neopustením pôvodnej rodiny;
- 5 – konflikty kvôli rôznemu postojom k peniazom;
- 6 – konflikty pre rôzne priority hodnotového rebríčka.

Význam konfliktov je v tom, že nás posúvajú vo vzájomnej komunikácii, kvalite vzťahu. Samozrejme, iba v prípade, ak ide o konštruktívny konflikt. Problémom je však deštruktívny konflikt, ktorý ničí, ubližuje a ktorým sa nič nerieši. Tu *býva najčastejšou príčinou neriešenie problémov vyhýbanie sa im, nedostatočná komunikácia medzi partnermi, napätie narastá, rovnako pocity krivdy, pocity nedocenenia, neprijatia, a pod takouto ťarchou sa spúšťa ničivý konflikt*.

Problém, ktorý v snahe vyhnúť sa konfliktu neriešime, sa nestratí, nevyparí. Naopak, stupňuje sa subjektívna nepohoda, rastie napätie, a potom stačí drobnosť, zdanlivo bezvýznamná záležitosť a konflikt prepukne v celej sile. Nebezpečenstvo je v tom, že ak ho riešime hneď, sme schopní zaujať objektívny postoj a vecnosť, teda je väčšia pravdepodobnosť, že problém vyriešime. Ak však vypukne dlhodobo neriešený problém (sprevádzaný pocitmi krivdy, výraznou emocionálnou zaangažovanosťou), je veľmi pravdepodobné, že si navzájom budeme ubližovať a namiesto riešenia si každý z partnerov odnesie len pocity sklamaní, ľútosti a ďalšej krivdy.

n) pozrieť sa na konflikt očami toho druhého

Veľmi častou chybou v komunikácii je, že konflikt riešime len zo svojho uhla pohľadu. Sme príliš osobnostne a emocionálne zaujatí vlastnou frustráciou, aby sme boli schopní prijať potreby, pocity partnera. Neznamená to, že nemáme pravdu, že sa popierajú naše pocity, ale egoisticky (veď sme ľudia) zabúdame na potreby a pocity toho druhého. *Je veľmi dôležité, ale aj veľmi ťažké, vcítiť sa do nášho partnera a skúsiť porozmýšľať, ako veci vidí on, ako sa pri tom cíti a čo pri tom potrebuje. Je to možnosť, ako vyriešiť konflikt konštruktívne.*

Vždy by sme mali mať záujem, aby sa konflikt vyriešil konštruktívne. Jednou z možností je *pripustiť, že pohľad druhého, aj keď je odlišný od nášho, môže byť pravdivý.* Väčšinou je pravda kdesi uprostred. Ale môže sa stať, že pravdu máme obaja, každý zo svojho uhla pohľadu – stačí, ak trochu prižmuríme oči, alebo ich naopak, viac otvoríme a budeme to vidieť rovnako. (Príloha: príklady obrázkov na sledovanie „zrakových sebaklamov“ – čaša aj profily, mladá aj stará žena a podobne.) *Ak budeme tvrdohlavo trvať na svojom, bez možnosti pripustiť aj iný pohľad, konflikt nevyriešime.*

o) čo uľahčuje a čo zhoršuje riešenie konfliktov

Pri konfliktoch *by sme sa mali vyhýbať* (najčastejšie túto chybu robia ženy – vzhľadom na intenzívnejšie prežívanie) *dlhým rečiam, odvádzaniu od témy, obširnému vysvetľovaniu a zachádzaniu do nepodstatných detailov* (vzťahy k rodinným príslušníkom, deťom, predchádzajúcim skúsenostiam). *Odpovede by sa mali obmedziť na pragmatické zhodnocovanie situácie, stavu a mali by byť „odpoveďou“ na položenú otázku – je potrebné odpovedať čo najstručnejšie, bez obširného vysvetľovania.*

Dôležité a zároveň veľmi ťažké je zostať pokojný a ignorovať urážky a výmysly. V takýchto situáciách sme emocionálne zaangažovaní a dotýkajú sa nás na najcitlivejších miestach. Ktorýkoľvek z partnerov môže na podporu svojej pozície „vytiahnuť“ nie korektné zbrane – urážky, staré krivdy, domýšľania a pod. *Vtedy je potrebné, aby druhý partner nereagoval na takéto podnety, ale zotrval na riešení konkrétnej situácie, pre ktorú konflikt vznikol.* To nie je popretie svojich pocitov, ale ich ovládanie. (Príloha D: JA-odkaz, TY-odkaz) Ak sa tak nestane, s najväčšou pravdepodobnosťou sa problém nevyrieši, ale prehĺbi vzájomným urážaním, ubližovaním a nárastom ďalších pocitov krivdy. Ak má konflikt priniesť niečo pozitívne (byť konštruktívny), jeho výsledkom by mala byť zmena a riešenie prijateľné pre oboch manželov. Preto *je nutné odlišiť v kritike fakty od subjektívneho hodnotenia – snažiť sa byť „nad vecou“, vo vypätých situáciách „vychladnúť“, aby sme naše pocity nevydávali za fakty a nedospeli k mylným záverom.*

p) neriešiť konflikty pred inými

Netreba zaťahovať do konfliktu tretie osoby. Ak už naozaj manželia nevedia s konfliktom pohnúť a musia niekoho zapojiť, nemá by to byť rodič ani jedného z manželov. Rodičia obyčajne nedokážu byť objektívni a v snahe riešiť konflikt môžu narobiť viac škody ako osohu a v najhoršom prípade aj celý vzťah rozbiť. Manželvia by sa preto mali *obrátiť na niekoho, koho obaja považujú za autoritu a za nestranného a na koho rady dajú.* Môže to byť kňaz, spoločný priateľ, psychológ – ktokoľvek, kto je autoritou pre oboch. Pri riešení konfliktu nejde o to, kto z toho vyjde ako víťaz. Tam, kde vyhráva jeden, prehráva manželstvo, vzťah. Konflikty by sa nikdy nemali riešiť pred deťmi. Deti by nikdy nemali byť do nich zaťahované ako rukojemníci.

q) *Božia pomoc pri riešení konfliktov*

V ten istý deň, v ktorom sa vyskytol konflikt, treba urobiť všetko, čo je v našej moci, aby sme ho vyriešili, alebo aspoň začať proces likvidácie jeho následkov. Najťažšie je však začať. *Proces zmierenia má začať tá strana, ktorá si prvá uvedomila, že niečo nie je v poriadku a začať prosiť o Božiu pomoc cez strelnú modlitbu, ktorá je jednou z foriem komunikácie s Bohom a je dôležitým kameňom stavby nášho vzťahu s Ním. Zčať rozhovor nezávisle od toho, či som ukrivdený, či som krivdil.* Pred Bohom sú obaja zodpovední za všetko, čo sa deje v ich manželstve, zvlášť za jednotu a nastolenie vzájomnej lásky (tu platí poučenie sv. Pavla Efezanom, nech „slnko nikdy nezapadá nad vašim hnevom“).

Je dobré pri riešení problému začať modlitbou i zakončiť poďakovaním za Božiu pomoc. Uvedomenie si Božej prítomnosti uľahčuje sebaovládanie a nájdenie spravodlivého riešenia. Počas rozhovoru sa treba sústrediť na prameň konfliktu a hovoriť o svojich pocitoch v čase situácie, ktorá zapríčinila konflikt. Neútočiť, nesúdiť, nekritizovať druhú stranu, ale opisovať svoje vnútro a svoju rolu v tomto konflikte. Vtedy treba tiež prosiť o odpustenie za tie skutky, ktoré sme uznali za zlé z vlastnej viny. Úlohou druhej strany je opísať svoje zážitky a svoju časť viny. Nie je tomu tak, že za konflikt je zodpovedná len jedna strana. *Vždy obe strany nesú zodpovednosť, hoci percento viny sa môže veľmi líšiť.* (Prírodnou tendenciou človeka je sústreďovať sa na negatívne vlastnosti iných ľudí: Keby sme nakreslili bodku na veľký papier, kde by padol náš zrak? – samozrejme na tú bodku... Nevšimli by sme si celý ostatný povrch papiera, sústrediac sa na tú malú bodku. Tak je to aj s našimi chybami.)

4.7 Umenie vzájomne si odpúšťať

Schopnosť odpúšťať je „najťažšia“ časť vzťahu lásky a je základom každého vzťahu – treba sa jej učiť (je to akt vôle; nebola nám daná do vienka). Sami vieme, aké to je, keď nám bolo v minulosti odpustené (Bohom pri sviatosti zmierenia, rodičmi v puberte, priateľom pri zlyhaní a pod.). Odpustenie je dôležitou súčasťou komunikácie pri ukončení konfliktu, v ktorom má nastať vzájomné zmierenie (teda zabudnutie na viny), s eventuálnym návrhom riešenia, ako sa v budúcnosti vyhnúť podobným situáciám. Neskôr po príchode detí do rodiny by manželvia nemali zanedbať nadobudnuté schopnosti odpúšťania si a vštepovať ich deťom pri výchove už odmalička.

Pamätajme na slová sv. Pavla: „Viem, že tým, čo milujú Boha, všetko slúži na dobré.“ (Rim 8, 28). „Všetko“ znamená tiež ťažké situácie, ktoré sa niekedy zdajú byť neznesiteľné. Boh však vo svojej múdrosti a milosrdenstve obráti aj naše zlé správanie na také, ktoré môže priniesť nakoniec dobré ovocie.

r) *ak sa vina neodpúšťa, konflikt prerastá do krízy*

Pri každom konflikte by sme si mali uvedomiť *jeden cieľ: sme manželvia, rozhodli sme sa spolu žiť, v dobrom aj zlom.* To sa dá iba v prípade, že dokážeme tomu druhému odpustiť. Nepresadzovať svoju pravdu za každú cenu, nevytýkať partnerovi staré krivdy, omyly a pochybenia. *Ak nedokážem odpustiť, pocit krivdy ma bude sprevádzať po celý čas a je isté, že bude príčinou ďalších konfliktov, ktoré v konečnom dôsledku prerastú do manželskej krízy.*

s) *chyby v komunikácii*

K nevhodným formám komunikácie pri riešení konfliktu patrí:

1. *zovšeobecňovanie a preháňanie* – napr.: „Nikdy nič neurobíš poriadne“, „Vždy prídeš neskoro“
2. *nekonkrétnosť* – napr.: „Doma je veľký neporiadok“
3. *prekrúcanie úmyslu* – napr.: „Raz-dva sa vrátim“ (ale mám v úmysle ostať podstatne dlhšie)
4. *pripisovanie úmyslu* – napr.: „Robíš mi to naschvál“.

Ženy sa často dopúšťajú chyby: sú presvedčené, že partnera „vychovávajú na svoj obraz“, pričom zabúdajú, že je to ich manžel, a nie dieťa, ktoré by mali vychovávať. Na druhej strane muži zabúdajú na emocionálny rozmer ženy, na jej precitlivosť, vzťahovačnosť, sklony k unáhleným záverom a túžbu po romantickej láske.

použitá literatúra

Křivohlavý Jaro: *Povídej - Naslouchám, Návrat*, Praha 1993.

Lencz L. a Krížová O., *Metodický materiál k predmetu etická výchova*, Metodické centrum, Bratislava 1993.

Powell John, *Kto prvý hodí kameňom?*, Dobrá kniha, Trnava 1997.

Ryan Michael, *...aby pohár nepretiekol*, Lúč 2007.

Traxler L. a kol., *Příprava snoubenců na manželství* (Metodická pomůcka k vedení křesťanských snoubeneckých kursů), Mlejnek s.r.o., Pardubice 1992.

rozširujúca literatúra

Chapman G., *Päť jazykov lásky*, Porta libri 2010.

príloha A

Krátkou aktivitou chceme vzbudiť záujem a uvažovanie o téme – to, že existuje verbálna a neverbálna komunikácia asi vedia všetci – môžeme túto časť uviesť otázkou: čo si myslíte, aký má podiel v našej komunikácii verbálna a neverbálna.

Položíme otázku a zapisujeme „tipy“ v percentách (napr. 50 : 50) – najlepšie, keď zaznejú všetky kombinácie – až po vyjadrení každého uvedieme „správnu“ odpoveď.

Pri odhadoch celkového pomeru verbálnej a neverbálnej komunikácie sa väčšina odborníkov zhoduje v tom, že verbálnej komunikácii patrí iba 20 – 30 % (z celkových 100 % našej komunikácie) a neverbálnej ostáva až 80 – 70 %. Existujú samozrejme aj hraničnejšie názory (napr. J. Krivohlavý v bode 4.4), ale aj v tomto prípade je podiel verbálnej menší ako neverbálnej.

príloha B

Použijeme jednoduchú otázku, čo považujú prítomní za rušivé momenty pri vedení rozhovoru. Odpoveď na seba nenechá dlho čakať, lebo o televízii, videu, hudbe či iných virtuálnych médiách neustále zapnutých u nich doma, niečo všetci vedia. My sa ujmeme odpovede iba pri mimoriadne uzavretých poslucháčoch.

príloha C

Aktivita: necháme napísať každého na jednu zvisle zloženú polovicu papiera (A5, A4) najmenej 10 nefalšovaných pravdivých chvál a kladných vlastností o tom druhom, ktoré sme už na ňom rozpoznali, aby v prípade budúcich hádok ten papier použili ako ťahák na správnu kritiku, lebo v okamihu zlosti si ťažko spomenú čo i len na jednu z nich a majú ich použiť 5, aby mohli vytknúť 1 – 2 chyby. Častú otázku snúbencov, či nemôžu napísať radšej 10 záporných vlastností, odkážeme zľahka na spovednicu alebo duchovné cvičenia.

príloha D

Riešenie modelových konfliktných situácií prostredníctvom techniky *JA-odkaz*, *TY-odkaz*.

Ak sa nechceme zbytočne nechať vťahnuť do konfliktu alebo ho vyvolať, pritom však chceme poskytnúť informáciu o svojom stanovisku, je veľmi dobré použiť techniku *JA-odkaz*. Pri rozprávaní pomocou *JA-odkaz-u*, vyjadrujeme svoje pocity, to, čo nás trápi, čo sa nám nepáči, s čím nesúhlasíme bez toho, aby sme ublížili druhej strane. Naše pocity sú len naše. Ich vyjadrenie neohrozuje, neuráža, nevyvoláva pocity viny. Iba informuje. Ak sa vyjadrujeme formou *TY-odkaz-u*, hodnotíme, kritizujeme, vyvolávame u druhej strany pocit viny, zlyhania. Je vnímaný ako kritika, útok.

Príklad: Váš partner veľmi často (opakovane) nedodrží slovo (čas stretnutia).

Vyjadrenie formou *TY-odkaz*: „Zase si prišiel neskoro, v poslednej dobe vždy chodíš neskoro, ja tam sama stojím a čakám. Mohla som medzi tým urobiť nákup, nemusela som odchádzať skôr z roboty...“ Tento spôsob vedie ku konfliktu. Partner sa cíti previnilo, ohrozený, má dôvody, prečo prišiel neskôr, ale na ich prednesenie nie je priestor, pretože hneď začne protiútok a konflikt je na svete. Navyše konflikt deštruktívny, ktorým sa problém nevyrieši, len sa ublíži obom stranám.

Vyjadrenie formou *JA-odkaz*: „Som nervózna, sklamaná, mám pocit zbytočnosti, som nahnevaná“ (vyjadrenie pocitov) „keď meškáš, pretože si zasa prišiel neskoro...“ (uvedenie dôvodu) „pretože mám pocit, že ti nestojím za to, aby si bol presný“ (vyjadrenie očakávania).

Sformulujte *JA-odkazy* v nasledujúcich situáciách:

A: Váš partner, resp. dospievajúce dieťa, už tretíkrát tento týždeň prichádza domov o hodinu neskôr na večeru.

Cítim

.....

keď ty

.....

.....

pretože

.....

.....

B: Kým vysvetľujete učivo (prednášate problém na porade), dvaja z prítomných sa zabávajú.

Cítim

.....

keď ty

.....

.....

pretože

.....

.....