

TAJEMSTVÍ ŠŤASTNÉHO MANŽELSTVÍ

1. DÍL ABYCHOM SI ROZUMĚLI..

OBSAH

SLOVO O TRILOGII	
OD REALITY KE ŠTĚSTÍ	
aneb slova úvodem.	
ŽIVOT MÁ SMYSL	
aneb dům i život potřebují základy.	
TAJEMSTVÍ ČLOVĚKA: BÝT SÁM SEBOU	
aneb sebepoznání a sebezpřijetí má význam i pro manželství.	
TAJEMSTVÍ ČLOVĚKA: MUŽ A ŽENA	
aneb rozdíly, které nesmíme přehlížet.	
UMĚNÍ VYBRAT SI PRAVÉHO PARTNERA	
aneb období vzájemného poznávání.	
PARTNERSTVÍ, MANŽELSTVÍ A RODIČOVSTVÍ POD LUPOU SOUČASNOSTI	
aneb hledání významu a správné volby pro šťastnou budoucnost.	
KOMUNIKACE V MANŽELSTVÍ	
aneb jak spolu mluvíme, tak spolu žijeme.	
KRIZE V MANŽELSTVÍ	
aneb ovoce falešných očekávání a mýtů.	
ACH TA LÁSKA ...	
aneb v zrcadlovém sále citací.	
ÚSKALÍ ŽIVOTA	
aneb problémy, které nabourávají šťastný život.	
DOSLOV	
LITERATURA	

OD REALITY KE ŠTĚSTÍ

aneb slova úvodem

Převážná většina z vás mladých spěje k tomu, stát se rodiči, ať plánovaně nebo neplánovaně, možná jimi už dávno jste. Co je důležité a co chce každý z vás, je "být šťastni". Být šťastni ve své činnosti, být šťastni ve svém manželství, být šťastni ve své rodině. Toto přání se však mnohým nespĺňuje, proč? Je to proto, že člověk podléhá omylům. Je na místě si přiznat, že jako lidé jsme omylní. Chceme-li být šťastni, nebudeme malomyslnět, ani nezůstaneme lhostejní ke svému stavu, ke své situaci. Chybami se člověk učí, je však příjemnější využít k poučení toho, čím prošli druzí. Již celá tisíciletí se říká, že dobré od zlého se pozná po ovoci. Jenže se na tento fakt málo dává.

Chceme-li dosáhnout opravdového štěstí, nezbyvá nám než začít u sebe. Nebudeme-li mít štěstí ve svém nitru, nikdy ho nebudeme mít dostatečně. Nanejvýš půjde o dočasné opojení, které nás zklame. Budování šťastného života je celoživotní program. Je to zároveň program růstu vlastní osobnosti. Mír, vnitřní pokoj a radost, to jsou plody této cesty, po které je zapotřebí stále pokračovat. Jistě zde netřeba mluvit o smyslu štěstí, ale o tom, kde ho hledat. Někdo je hledá v loteriích a v naději na splnění slibů stále nových reklam na štěstí, v luxusním stylu života nebo v sexu a v závislostech, které se stávají součástí jeho života. Je v tom štěstí? - Ano, nebo ne? - Ano říká ten, jehož představa je jen iluzí o štěstí. Co je štěstí? Podívejme se na několik odpovědí.

"Štěstí je mozaika složená z nepatrných malých radostí."

MAUROIS

*"Šťastný není ten, kdo se druhým zdá;
šťastný je ten, kdo se sám pokládá za šťastného."*

SENECA

Od neznámých autorů:

*"Štěstí je vrtkavé, rychle vymáhá zpět to, co dalo.
Štěstí je milovat, tvořit, pečovat o někoho."*

"Štěstí nezáleží v tom, mít mnoho, ale být spokojen s málem."

"Štěstí začíná tehdy, kdy umírá naše sobecké já!"

"Štěstí je utkáno ze tří paprsků, kterými jsou láska, radost a pokoj."

Jako poslední nabízím tuto definici:

"Štěstí je to, když se cítíme blaženi pro dosažené dobro."

Připomeňme si, že není dobrem to, co je na úkor potřeb druhých.

Dobro je dobro a zlo je zlo. Chceme-li být šťastni, nesmíme v životní praxi dobro a zlo zaměňovat a směšovat, jak to kolem sebe někdy vidíme. Při přípravě pokrmu stačí jedno zkažené vejce a pokazí se celé jídlo, takže je třeba začít znovu. Podobně na cestě ke štěstí,

přijmeme-li některé zlo s nálepkou dobra jako dobro, vybočíme ze směru... Proto je tak málo lidí skutečně zcela šťastných.

Při pohledu na privilegia člověka, kterých se mu dostalo pro život na této planetě obklopené vesmírem, je patrné, že vše, včetně něj samého, je uspořádáno k tomu, aby mohl žít šťastně. Sám je vybaven schopností milovat a žít láskou, která štěstí v jeho nitru dovršuje. Tam také, v nitru každého jednotlivce, začíná. Je tam zakódováno a je třeba ho dostat na monitor svého života rozbalením programu DOBRO. Svůj životní počítač si pak nezapomeňme chránit před virem ZLO.

ŽIVOT MÁ SMYSL

aneb dům i život potřebují základy

Smysl života je v tom, že směřuje k určitému významnému cíli, při čemž se život uspokojivě naplňuje, a tak zároveň dosahuje radosti a štěstí. Člověk někdy ztratí naději na dosažení svého cíle, což pro něj může být zklamáním a velkým zraněním, ale zároveň by to mělo být i upozorněním, že mohlo jít o falešnou cestu, že směřoval k nesprávnému cíli. Překážky a nezdary na cestě však nejsou znamením špatného směru, ani důvodem vzdát se. Život má vždy smysl, někdy však chybí nadání či potřebné úsilí pro objevení tohoto smyslu, pro objevení jeho účelu a cíle. Má-li nějaký směr nebo nějaká činnost smysl, nezaručuje to ještě, že bude vždy hned provázena úspěchem. Je tomu podobně jako v případě pravdy a cti, které mohou být pošlapávány, popírány avšak počet odpůrců nikterak nesníží jejich hodnotu. Pravda zůstane pravdou. A to je podstatné, takže o tom, co je pravdou nerozhoduje počet těch, kteří se k ní přiklání ani počet těch, kteří jí odporují.

Ke smysluplnému životu člověk potřebuje svobodu. Svoboda patří k základním prvkům potřebným pro šťastný život. Lze o ní mluvit ve dvou pojmech, a to o její formě vnitřní a vnější. Ve své vnější podobě může být omezoována až zcela utištěna, ale v nitru člověka může přesto vládnout. V.E. Frankl se o ní vyjádřil takto: "Svoboda není něco, co člověk má. Svobodným člověk je." Je jím ale jen tehdy, pokud se nenechá svobodně něčím zotročit. Do určité míry je tedy svobodným i ve vězení, když věrný své víře vzdoruje svým věznilům a nenechá se zlomit, udrží si pevnou vůli. Oproti tomu i na svobodě, dokonce obklopen bohatstvím, může být člověk uvnitř jakoby svázan, zotročen tím, že podlehl zlu a není s to jen svou vlastní vůlí se osvobodit. Jde o svobodu srdce, která také může být blokována tlakem veřejného mínění. Moderní doba s množstvím změn sebou přináší plno nových podnětů a situací, které vybízí k rozhodování, neboli k užívání svobody či k jejímu zneužívání. Za definici úplné svobody, bychom mohli považovat asi toto: Podstata pravé svobody člověka spočívá v tom, že na cestě k dobru, po kterém touží, mu není kladen odpor. Za účel svobody můžeme považovat naše zdokonalování. To je závislé na schopnosti našeho uvažování a správného rozhodování. Svým svobodným rozhodnutím dáváme svému životu určitý směr a zároveň odmítáme ostatní směry. Biblický verš: "Dvěma pánům nelze sloužit", se týká přímo užívání svobody. Umění správně rozhodovat je životně důležitá věc, zvláště tehdy, kdy se stupňuje boj mezi dobrem a zlem. Žijeme v době, kdy i dívky a ženy po otěhotnění se ocitají před rozhodnutím, zda svým počatým dětem dovolí dál žít nebo zda zvolí jejich usmrcení. V kladném případě, kdy novému životu je ponechána svoboda, využívá ji k přijímání výživy, lásky a péče. Čím jsme byli

menší, tím rozhodnutí k dobru byla snazší. Náročnější bylo pozdější přijímání povinností a potřeba růstu od vlastního egoismu k radostnému dávání. Je krásné dávat, ale kdy co komu? Může dívka jen tak dát někomu své panenství? "Jasně, má svobodnou vůli", pomyslíte si? Ale kolikrát může tak vzácný dar dát? A co vše přitom získat, ...včetně viru HIV. Jak si takovým darováním může zkomplikovat svou budoucnost! A přece dávání z lásky je na člověku to nejušlechtlejší, jenže pouze odpovědné dávání. Odpovědnost je dalším stavebním prvkem šťastného života. Nedáme malému dítěti na hraní ostrý nůž, jen proto, že se mu líbí. Pokud však jsme nezodpovědní, jednáme nemoudře a nejen své děti, ale i často sebe uspokojujeme věcmi, které škodí. Jsou věci, které rozvíjejícímu se člověku deformují správné uvažování. Zde hraje velkou roli i vliv mnohých televizních pořadů. Vliv viděného se zdvojnásobuje oproti pouze slyšenému a osminásobí při prožívání u televize. Takže zapamatování pro možnost pozdějšího použití může být až 80 %. Také vše, co z negativně působících látek je přijímáno do těla, stejně jako škodlivá činnost v oblasti mravní, ovlivňuje schopnost volit správné cíle a poznat v čem je smysl života.

Alfried Längle poukazuje na to, že tento "smysl představuje pomoc orientaci v životě, jako kompas. A díky tomu může smysl ukázat člověku směr k plnému, zdařilému životu." Podle něj je jím to, co by v konkrétních situacích bylo nejlepší dělat.

Pro křesťana je smyslem života spojení s Bohem, který je zdrojem lásky, trvalý život s ním je jeho cílem. Směrnice pro takovou cestu jsou lidem dány v Desateru a člověk je může objevit i ve svém nitru. Týkají se totiž lásky, pro kterou byl stvořen. Vše je vytvořeno k určitému účelu, ať je to pouhá tekutina, velice složitá technická věc nebo třeba rostlina. Užívat je k jinému účelu nemá smysl. Aby se s nimi správně zacházelo dává se při prodeji návod k použití. Lidskému tvorů je účelnou činností to, co koná z lásky. Proto směrnice Desatera jsou Kristem v evangeliu shrnuty v pouhé přikázání lásky, neboť ona je jeho hlavním obsahem. Veškeré jeho rozvedení je pouze tím, čím jsou pro řidiče dopravní značky, které ho na cestě chrání a proto je zapotřebí, aby se jejich příkazům přizpůsobil. Podobně Desatero je přirozenou potřebou ochrany člověka a ukazuje mantinely, mezi kterými se nachází jeho štěstí. Někdo třeba nechce uznávat potřebu šestého přikázání, ale jeho ignorování vede okamžitě k porušování pátého a dalších (užití abortiv, potraty, rozvrácené rodiny, zbožštění sexu). Celá skupina přikázání je propojena a člověk jejich odmítáním škodí sobě i druhým. V rozporu s nimi cesta ke skutečnému štěstí nevede. Naopak člověk, ať je pokřtěný nebo ne, nachází smysl svého života v lásce. Právě v ní prožívá čistou radost, i když ta láska je spojena s nemalými obětmi.

Člověk je stvořen pro lásku. A zpronevěření se tomuto poslání znamená současné otevření se zlu, kterému člověk začal podléhat. Říká se, že zlo plodí zlo a nenávist vyvolává stejnou odezvu. Dá se přemoci jedinou zbraní, a to silou lásky. V boji dobra a zla může po určitou dobu zlo vítězit, nikoli ale trvale. Máme nemalé příklady v nichž zlo narazilo na nepřemožitelnou sílu obětující se lásky. A není náhodou, že tato síla lásky byla čerpána pomocí transcendentního vztahu skrze modlitbu. Hrála podstatnou roli i ve zlomu komunistické moci u nás, ač nemusela být každému zjevná. Mnohem výrazněji je patrná ve vlivu svatých mučedníků, kteří obraceli své trýznitele na víru. V knize pro přípravu snoubenců s názvem Bůh je láska můžete číst příběh, který se udál v letech 1973-78, o Janě, kterou pro víru utýrali její komunističtí rodiče, ale ona je před svou smrtí dokázala svou obětující se láskou obrátit, takže přijali víru a vystoupili ze strany. Tento příběh v kapitole o důvodech víry ukazuje, kterak se utrpení nevinných stává spásou lidstva. Takové příběhy svědčí o tom, že i v utrpení lze nalézt smysl.

Co utrpení, které dnes stále více zasahuje lidstvo v podobě přírodních a jiných katastrof, jež se v takovém množství nikdy dříve nestávaly? Co si o nich myslet ve vztahu k smyslu života?

Utrpení sblízuje, utrpení někdy probouzí v lidech ty lepší stránky, vede je k službě, k zamyšlení nad smyslem života, nad dosavadní špatnou cestou apod. Nebo také naopak odhaluje v lidech jejich vpravdě zlou tvář, kdy při velkých neštěstích můžeme být svědky hyenismu, či kdy pro nejruznější hanebné zisky zrazuje člověk člověka a egoisticky se dere za svou vidinou mít víc. Při všech závažnějších projevech nelásky se současně vzdaluje od srdce člověka ta nejcennější věc, kterou je pokoj a mír, bez kterých nemůže být člověk opravdu šťastný.

Pokud člověk žije, má šanci směr svého života změnit, kde však má jistotu, že bude žít ještě za měsíc, za týden, nebo že se dožije zítřka. Zážitky těch, co přežili klinickou smrt mu dávají třeba naději na pokračování života, ne však na záchranu svého štěstí po smrti.

Jak to někdy dopadá, když umírá ten, kdo se zaměřil proti církvi, ukazuje příběh Verhaegena. Tento velmistr belgických zednářů vymyslel zákon, který nařizoval, aby tři zednáři stáli na stráži před lůžkem umírajícího zednáře, jako pojistka proti případné návštěvě kněze u něho. Tento zákon chtěl prosadit i ve Francii a v Itálii. Když se vracel po úspěšné agitaci, protože byl promrzlý, dal si na jedné zastávce horký grog. Tím téměř vařícím nápojem si spálil hrdlo, jícen i žaludek tak, že nejlepší lékaři v Bruselu už jej nemohli zachránit. Hned druhý den po svém návratu ztratil všechnu naději na uzdravení. Tehdy vstoupili také do jeho pokoje tři nezvaní zednáři a s nehybnou tváří drželi stráž. Verhaegen se zpotil, pocítil odpor nad tím co propagoval a pak i touhu po církvi, po svátosti smíření. Marně volal kněze, tři strážci byli neoblomní. V den jeho pohřbu se našly stopy jeho osamělého smrtelného zápasu na tapetě, kde bylo nehtem vyryto: "Lituji a odvolávám. Verhaegen."

Mělo smysl to, co považoval za smysl svého života dokud byl zdrav? Co asi z toho, o čem je zde psáno dává životu nejlepší smysl? A co já chci považovat za smysl svého života?...

Abych žil smysluplně musím také vědět kdo jsem, jaký jsem a přijmout to.

TAJEMSTVÍ ČLOVĚKA: BÝT SÁM SEBOU

aneb sebepoznání a sebepřijetí má význam i pro manželství

Každý člověk je něco jedinečného, už od svého počátku má v sobě zakódován svůj růst, vzhled, své budoucí schopnosti a nese v sobě určité genetické zvláštnosti. Tak jako je zapotřebí, aby během svého růstu přijímal své prostředí a druhé lidi, tak je též zapotřebí, aby přijímal i sám sebe, své schopnosti, přednosti i nedokonalosti, své pohlaví, tedy své mužství nebo ženství.

Každý se můžeme ptát: Jak jsem spokojen(a) sám(a) se sebou, s tím, kým jsem. A v případě negativní odpovědi je třeba uvažovat o tom, co s tím dělat. Nepřijmu-li kladně sám sebe, těžko mohu s někým vytvářet dobrý vztah. Radost ze života začíná radostí nad tím, že jsem, že existuji. Další radosti, které ji provázejí, pramení z uspokojování psychických potřeb a z přijetí prostředí, které mne obklopuje. Jen proto, že žiji, mohu vnímat, a protože psychicky nestrádám jsem schopen se rozvíjet, růst v osobnost, své okolí vidět jako krásné, dobré a hledat dobro i v jiných lidech, tím jim i více věřit.

O potřebě sebepřijetí R.Guardini napsal: "Kořenem všeho je akt, kterým přijmu sám sebe. Musím souhlasit s tím, že jsem takový, jaký jsem, a přijmout to. Přijmout, že mám ty starosti, které mám... Jasně a statečně přijetí toho tvoří základ celého bytí." Nepřijetí toho může být i hodně deprimující a obnáší komplex méněcennosti, který je sám o sobě překážkou sebepřijetí. Naopak radost nad tím působí tyto schopnosti: Být šťastným, být sám sebou i sám sobě se zasmát. Schopnost lásku přijímat i dávat a otvírat se druhým. Schopnost být asertivní a vidět v sobě hodnotnou a užitečnou osobu. Schopnost prožívat přítomný okamžik naplno, tedy dělat, co zrovna dělám, bez zatížení starostmi o další činnosti. Schopnost vnímat své potřeby a řešit s nimi spojené problémy, rozhodovat se. A mít kladný vztah k realitě života.

Sebepřijetí je předpokladem schopnosti plného přijetí partnera v manželství. Vždyť manželství je rozšíření sebe o jednu osobu.

Sebepřijetí souvisí se sebepoznáním. Těžko mohu sebe přijmout takového, jaký jsem, nebudu-li se znát v pravdivém světle. Je třeba vidět se v reálné současnosti i v možnostech do budoucna.

K problému sebepřijetí patří přijetí nejen toho, co jsem zdědil, co mi bylo dáno geneticky, ale i toho, co se na mé osobnosti utvářelo v raném dětství, co jsem přejal od rodičů. K objasnění nám může pomoci transakční analýza, která má původ v Bernově koncepci skupinové psychoterapie. Následující zmínka o ní má stručně poukázat na to, čím vším je chování člověka ovlivňováno, aby pak každý lépe pochopil sám sebe i druhé.

Podle transakční analýzy v každém z nás, v našem chování, jsou obsaženy tři stavy ega, nazvané: RODIČ, DÍTĚ, DOSPĚLÝ.

"Rodič" znamená souhrn pravidel dodaných z vnějšku, způsob chování předávaný starší generací, rodičem nebo jinou výchovnou autoritou v dětství. Představuje tedy vštípené pojetí, které je bez kritiky přijato. Nemusí jít o názory, se kterými plně souhlasíme, ale přesto je bereme jako samozřejmé, jsou v nás zakořeněny. Rodič se projevuje ve dvou typech. Jednak jako osoba plná porozumění, lásky, starostlivosti, ochranný, pomáhající typ. A jednak jako mentorující autorita, která přikazuje, poučuje, kritický typ.

"Dítě" znamená pozůstatek vnitřních duševních stavů z dětství. Ty jsou různé, negativní i kladné, představují pojetí pocíťované. Rozděluje se na čtyři typy běžné v

chování dítěte. "Dítě bezmocné" vyjadřuje úzkost, nářky, naději. Jeho věty začínají: Když já... Kdybych... Až... Bolí... ap. "Dítě způsobné" se projevuje poslušností a snahou Rodiče potěšit. "Dítě vzdorné" staví se proti nařízením Rodiče s různými negativními projevy. "Dítě přirozené" je radostné, otevřené, chovající se nenuceně.

"Dospělý" znamená zpracované a zhodnocené informace na základě vlastní zkušenosti, mohli bychom říci naučené pojetí života. Dospělý zvažuje doporučení Rodiče i přání Dítěte, jako by je spojoval a usměřňuje je.

Rodič, Dospělý, Dítě, to jsou tři základní pojetí transakční analýzy. Každé z těchto tří pojetí se zobrazuje kruhem, při čemž kruh Dospělého se dotýká (ve svislém seřazení) Rodiče a Dítěte. V případě zaklesnutí dvou pojetí vztahů do sebe kruhy přesahují, a pak se mluví o kontaminaci. Někdy jsou vztahy neprostupné, názorně jakoby odděleny deskou. Typy Rodiče a Dítěte se v člověku vyskytují v různém poměru, který se značí graficky ve výsečích. U Rodiče jde o podíly R. kritického nebo R. pomáhajícího a u Dítěte o výše uvedené čtyři typy.

To, co jsem já nebo můj partner, je možné vypožorovat z výrazových projevů chování. Jde nejen o výrazy s mimikou, ale patří k nim i držení těla se zvláštnostmi chůze, gest a celkového vystupování.

Druhým poznávacím znamením je hlas se svými zvláštnostmi, tónem, melodií a rytmem. V projevech hlasu převládá vždy některý typ ze sedmi uvedených: Rodič kritický (projevuje se často jako rozkazovačný); Rodič pomáhající (starostlivý se snahou povzbuzovat); Dospělý (uvažující, funkční); Dítě bezmocné; Dítě způsobné; Dítě vzdorné; Dítě přirozené. V řeči je poznávacím znamením to, jakých slov a vět je užito. Za další takové znamení vztahující se na současné problémy mohou posloužit typické vzpomínky vázané na určité motivy z dětství.

K posledním dvěma poznávacím znamením patří naslouchání do sebe neboli uvědomění si vnitřních dialogů, kdy jakoby se sebou mluvíme v druhé osobě, případně působení toho, co nám bylo kdysi řečeno, a dále sledování účinku jednání, všimnutí si toho, co se děje mezi mnou a druhými, jaké v nás vznikají pocity.

Každý z nás je osobností, která je hodna lásky. A každý by měl být osobností ochotnou druhé obdarovávat, povznášet a zároveň by měl s nimi objevovat, že na světě může být bezva. A toto "bezva", že lze prožívat uvnitř v duši.

Tím nejpodstatnějším pro náš spokojený život je utváření vztahů. A to ve třech směrech či rovinách. Na přední místo můžeme dát vztah k bytosti, která je hlavním zdrojem našeho dobra. Pro křesťana je to bytost transcendentní (přesahující běžné smyslové poznání) a přitom dosažitelná v našem nitru. Jde tedy o vztah k Bohu, o napojení na zdroj jeho lásky.

Druhou rovinou je vztah k ostatním lidem. Zároveň nesmíme přehlížet vztah třetí roviny, a to k sobě samému.

Každý jsme se narodili jako egocentrická osoba, plná potřeb, která hned neviděla sebe jako bezvadnou osobu, ale za bezva považovala toho, kdo uspokojoval její potřeby. (Dospělý se na takové pozici považuje za bezcenného.)

Pak mohlo dojít k tomu, že jsme přestávali vidět v těch druhých bezva osoby a že naše projevy byly ovlivněny názorem "nikdo není bezva". (V pozdějším věku je podobná pozice samotáře s nedostatkem důvěry a také schizofreniků.)

Jelikož je v nás zakódováno vědomí osobnosti a často sklon k považování se za lepšího, než jsou druzí, může někomu z nás chybět zábrana k posunu na pozici, v níž se člověk cítí jako bezva osoba, která ve druhých lidech nevidí dobro, ale vidí je zcela opačně. (Na této pozici roste chlad, odměřenost, zaujatost a sklon ke krutosti.)

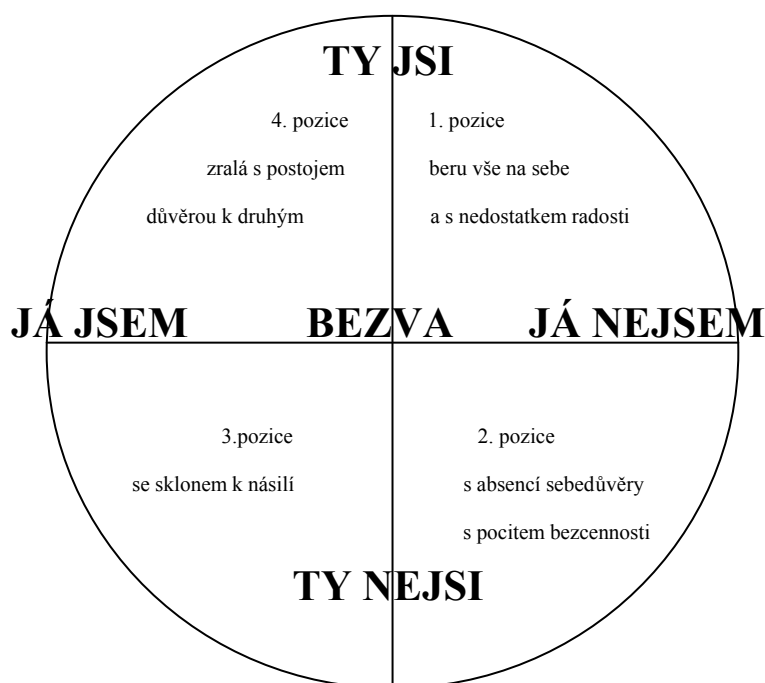
Zbývá pozice, na které se cítíme bezva a druhého považujeme také za bezva. Je to jediná pozice s předpokládanou zralostí pro manželství. Neboť jde o pozici, z níž se může rozvíjet vztah lásky k druhému člověku.

Nemám-li rád sebe, nemohu prožívat tento vztah, a nevidím-li v druhém určitý stupeň dokonalosti, nemohu si ho ani vážít. V této čtvrté pozici jsou si lidé rovni a cítí se šťastně.

K snadnějšímu uvažování

o vlastní pozici je toto

grafické znázornění:



Problematika sebepoznávání je spojena i s otázkami, které se týkají temperamentu. Temperament se týká dynamiky a intenzity prožívání osobnosti. Žádný typ temperamentu se nevyskytuje sám o sobě, ale v kombinaci. Podle pojmenování řeckým lékařem Hippokratem se stále označují čtyři typy temperamentů názvy: melancholický, cholericický, sangvinický a flegmatický. Hippokratova typologie byla později upravena a upřesněna Galénem. V posledním století se začala užívat typologie Pavlovova, odvozená z pokusů na psech. I.P. Pavlov termíny ponechal a zaměnil charakteristiky cholerika a sangvinika, jak uvádí P. Hartl, aby je použil pro typologii založenou na měření nervových procesů, jejich síly, rychlosti a proměnlivosti. Při hodnocení temperamentu jde o posuzování výsledků nervové činnosti v závislosti na dráždění a útlumu nervových center a na síle, rychlosti pohybu i na vyrovnanosti procesů vzruchu a útlumu. Vzruch je ovlivňován připraveností energické aktivity. Útlum obnovuje funkční pohotovost překonávat nepříznivé vlivy.

Podle I. P. Pavlova je melancholik typ slabý; choleric typ silný, nevyrovnaný, s převahou vzruchu nad útlumem; flegmatik typ silný, vyrovnaný, pomalý, s pomalým

střídáním vzruchu a útlumu a sangvinik typ silný, vyrovnaný a pohyblivý s rychlým střídáním vzruchu a útlumu.

Ernst Kretschmer, německý psychiatr, narozený 39 let po Pavlovovi, na rozdíl od něj předpokládá, že temperament je záležitostí celkové konstituce člověka. A bylo by možné uvádět další rozdílné typologie. Není proto divu, že se liší názory, které vlastnosti jsou pod vlivem daných typů. V roce 1992 u nás vyšla kniha s názvem "TEMPERAMENTY Znáš sám sebe?", která uvádí i vlastnosti vůle. Zařazení těchto vlastností většina odborníků zde považuje za zcela nepřijatelné, i když jsou psychologové, kteří námitky nemají.

Vlastnosti, které se váží v Pavlovově typologii na melancholika, bývají někde uváděny jako samé negativní, vyjma střízlivosti. Ve skutečnosti tomu tak není, někteří autoři právě u něj uvádějí nejvíce kladných vlastností. Švýcarský zakladatel analytické psychologie, C. G. Jung, považoval za lepší právě typy melancholika a flegmatika, neboť schopnost navazování kontaktů si s věkem stejně osvojí a nehrozí jim v pozdějším věku zpovrchnění vztahů jako protějším typům. I když u člověka jeden z temperamentů převládá, jde u každého jedince o jejich originální kombinaci. Ta ovlivňuje zvláště naši vzrušivost, která se projevuje v našem reagování, zejména co do síly a doby trvání. Je zde i patrný vliv na naši emocionalitu (citové prožívání). To se odráží v našich touhách, náklonnostech i projevech.

Charakteristika základních typů temperamentů:

MELANCHOLIK se zaměřuje na hledání jistot a bezpečí, zůstává rád v pozadí, je citově založený, mívá tvůrčí schopnosti. Je vnímavý, přemýšlivý, se snahou objasňovat příčiny. Hluboce prožívá i méně významné události. Je nakloněn k zádumčivosti až k těžkomyslnosti. Jeho vyjadřování bývá problematické pro pomalejší myšlení. Vyznačuje se malou vzrušivostí nervových procesů, s tím souvisí i jeho pomalejší činnost. Objevuje se u něj sklon k svědomitosti a k morálním kvalitám se snahou podpořit tuto oblast ve společnosti. S tím souvisí i jeho sklon k obětavosti v sociální oblasti a obranářský postoj při překonání náklonnosti k ostýchavosti. Obtížněji navazuje kontakty. Jeho touha se obvykle zaměřuje pouze na jeden vztah, v tom směru je silnější a věrný. Je spolehlivý, málomluvný a plachý, uzavírá se do sebe. Jeho případné zklamání ho přivádí ke sklíčenosti, k úzkosti. Také se těžko vyrovnává se zklamáním a přehlížením, s pocity ublíženosti. Snadno se může stát na někom závislým. Samotářství u něj může vyústit v podivínství a v nedůvěřivý pesimismus. Tento typ temperamentu má frekvenci vzruchu a útlumu pomalou a hlubokou. Vyskytuje se u něj převážně spojení s typem Bezmocné Dítě.

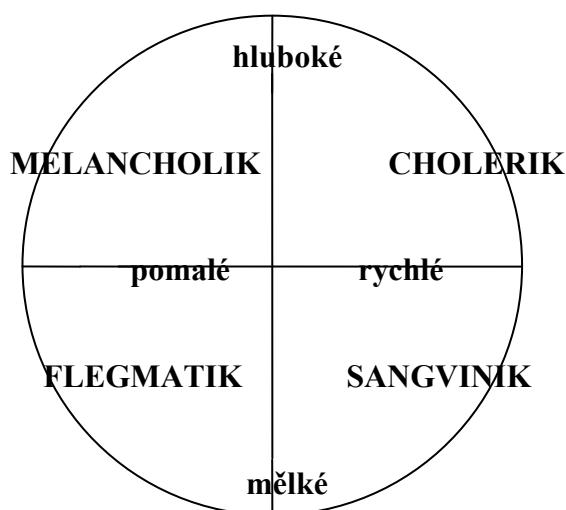
CHOLERIK se zaměřuje na získání dominantního postavení a moci. Je charakterizován snadnou vznětlivostí, jako vzrušivý typ se sklony k prchlivosti. Bývá impulzivní, projevuje se u něj určitá citlivost, ale postrádá se rozvinutí citů, objevuje se chladnost, vypočítavost a neústupnost. Má rozkazovačnou povahu s touhou druhé poučovat, vést i ovládat. Má organizační talent, je energický, odvážný, bystrý, učenlivý, cílevědomý, přesný, sebejistý, ctizádostivý, vášnivý, prudký, bojovný, domýšlivý, když je pokořen, zuří. Je svéhlavý, se sklonem k pýše. A pokud mu jde jen o vlastní velikost, stává se bezohledným egoistou. Nesnáší polovičatost, bývá i svědomitý a schopný zasazovat se o uplatňování spravedlnosti. Dokáže nasadit maximum pro velké, smělé plány. Tento typ temperamentu má frekvenci hlubokou a rychlou. Vyskytuje se u něj převážně spojení s typem Vzdorné Dítě.

SANGVINIK se zaměřuje na získání obdivu, touží být hvězdou. Má radostnou povahu, je ke všem přátelský a až příliš otevřený. Rád baví společnost, je nápaditý, bystrý, vtípný, štědrý, nezištný, soucitný. Výrazně je i náladový, povrchní, nestálý, lehkomyšlný a roztěkaný. Těžko dokáže být sám sebou a nestranným. Podbízí se, rád se chlubí, snadno se

v něm probudí závist a žárlivost. Potřebuje stálou změnu zážitků, lidí i věcí, jinak má dlouhou chvíli. Je dobrým kooperátorem, vtahuje ostatní do hry, ale vůdčí role mu nevyhovuje. Lehce se pro vše nadchne, má rád svět fantazie a dovede rychle střídat smích a pláč, naštvanost. Tento typ temperamentu má frekvenci rychlou a mělkou. Vyskytuje se u něj převážně spojení s typem Přirozené Dítě.

FLEGMATIK se zaměřuje na klid a pokoj, nikdy nespěchá, neprosazuje se. Je pomalý, ale vytrvalý a spolehlivý, věcný a stálý. Je charakterizován zpomalenou citovou reakcí, rozvážností až netečností i jako vyrovnaný, silný a přitom pomalý typ. Bývá dobrý tahoun, obrněný proti vznětlivosti. Jeho výkony představují méně kvantity a více kvality. Bývá důvěřivější, mírumilovný a starostlivý. Často povahově nevyhraněný. Také může působit unaveným dojmem. Libuje si v jídle, v spánku, v odpočinku. Je to typ, který bývá ponižován. Sám se stranou obyčejně nestaví. Dokáže být netečný, lhostejný, tichý i trpělivý. Tento typ temperamentu má frekvenci mělkou a pomalou. Vyskytuje se u něj převážně spojení s typem Způsobné Dítě.

Jednotlivé typy temperamentů, které mají podobnou frekvenci vzruchu a útlumu, se mohou snadno doplňovat. Jsou to ty, které spolu v následujícím grafu sousedí. Rysy protilehlých typů se projeví zřídka.



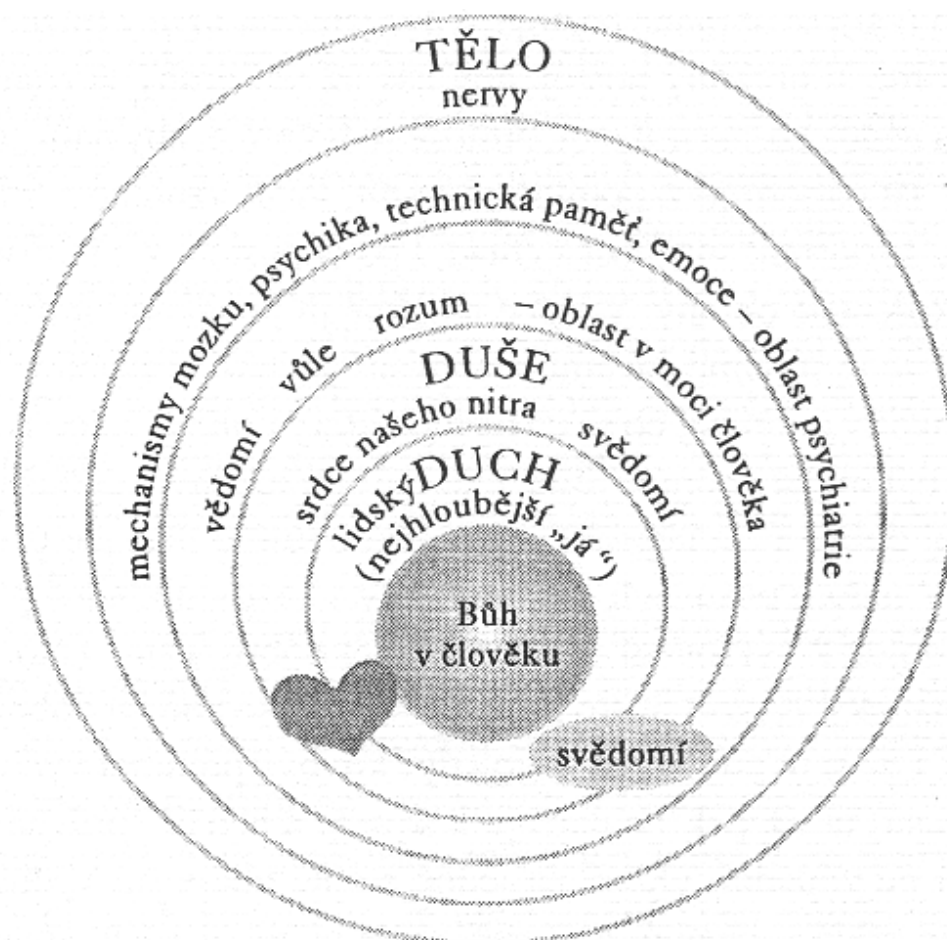
Za zvlášť šťastné spojení bývá považováno melancholicko-sangvinicko-cholerické.

V každém temperamentu se najdou dobré stránky, které třeba využít, a stinné stránky, které je zapotřebí potlačovat.

Z charakteristik temperamentů lze poznat i typy, které se v partnerském vztahu mohou doplňovat, a naopak. Těžko by spolu vycházela dvojice, v níž by oba bojovali o dominantní postavení, nebo společenský sangvinik s melancholicko-flegmatickým milovníkem ticha a soukromí.

Chceme-li být šťastni a prožívat krásný vztah, musíme vidět to, co je dobré, a dokázat omluvit u druhých určité nedostatky. To však neznamená nasazovat si "růžové brýle", ale realitu života přijímat otevřeným srdcem. Proč? Protože "Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné," jak říká liška Malému princovi v knize A. de Saint-Exupéryho. Zapamatujme si tyto dvě pravdy: Správně vidíme jen srdcem a co je důležité, je očím neviditelné.

Podívejme se ještě na vlastní tři složky, ze kterých se skládá člověk, na to, co dělá člověka člověkem. Je to **duch, duše, tělo**. Ve schematickém vyjádření je vidět, kde "srdce" zaujímá své místo. Spolu se svědomím prostupuje oblast ducha a duše.



DUCH je oblast smyslu, naše nejniternější část, je to oblast, na kterou se snaží působit logoterapie a pastorální terapie. Jde o místo vnitřní touhy.

DUŠE je oblast osobnosti, zasahuje ji působení milosti prostřednictvím kněze. Dotýká se jí potřeba vztahů, být někam začleněn. Místo základní touhy. Sem spadají i defektní touhy jako sebevraždy nebo touha po zločinu.

TĚLO je oblast sloužící jako citlivý nástroj a místo okrajových tužeb jako jídla, bezpečí, sexu. Jde o to, co potřebuje naše tělo, i o to, co toužíme mít za sebou, třeba návštěvu u zubaře. Mělo by nás zajímat, co je příčinou našich tužeb, zejména těch, jež vycházejí ze srdce.

Velkou roli hrají zranění, která působí druzí. Reagujeme na ně tak, že si vytváříme obranné postoje. Když jsme narazili v blízkém vztahu, vytváříme si obranný postoj, aby nás už ten druhý nezranil. Pak jej ovšem nedokážeme mít rádi, protože se bráníme, aby nám „nemohl na kůži“. Tu bariéru je zapotřebí odstranit, jinak vznikne nedůvěra a do vztahu se dostane vlažnost a chlad. I po odpuštění v nás zůstanou bloky zakořeněné obrany. V léčbě musíme jít poněkud hlouběji. Jednak tím, že se vystavíme dalšímu zraňování, jednak se snažíme mít radost z čehokoliv dobrého, co se dá na tom, který ublížil, vidět. Kromě toho může být nutná i pomoc toho, kdo má sílu uzdravovat duši.

Boj dobra a zla neprobíhá jen někde mimo nás, ale přímo v naší duši. V našich posunech svědomí, kdy s každým kladně přijímaným zlem dojde k vyklonění osy rozdělující dobro a zlo. Toto vyklonění automaticky vytvoří místo pro oblast, v níž se konání dobra považuje za zlé. Lze si to představit, jako když kovový předmět vychýlí střílku kompasu, ta už pak neukazuje k severu a nedělí správně východní stranu od západní. Oč se na jedné straně ubere od východu, to na opačné přidá k západu, a jít pak podle ní znamená jít špatným směrem. Tak je to možné znázornit graficky i na příkladech.

Nějakou lež mít za dobro = nějakou pravdu mít za zlo.

Umělý potrat a eutanazii mít za dobro = úsilí o zákonnou ochranu života mít za zlo.

Pornografii a zveřejňování činnosti v intimní oblasti mít za dobro = věrné a čisté manželství mít za zlo. A tak bychom mohli pokračovat.

Podobně je tomu s hříšností. Vždyť hřích, bývá pouze volba zdánlivého dobra. Když se jím zatemňuje srdce, není divu, že jím nemůžeme vidět, že nemůžeme realizovat doporučené tajemství, které od lišky přijal Malý princ.

Setrváváním u sebepoznání zůstáváme ještě u hledání smyslu života, jehož tajemství je skryto v naší nejniternější touze. Je to touha po lásce, která je větší než ta, se kterou se setkáváme v lidských vztazích. To největší dobro v nás může růst jedině tehdy, když mu uděláme prostor odstraněním zla, zvláště toho, které nám zatemňuje srdce.

Teprve až budeme správně vidět sebe, budeme moci správně vidět i druhé, jak o tom mluví podobenství o třísce a trámu v oku (Mt 7,3-5), které se týká posuzování druhých a jemuž předchází varování: "Nesud'te, abyste nebyli souzeni." Neposuzujte tedy druhého ukvapeně, aniž znáte celou pravdu. To můžeme jen tehdy, když se jí otevřeme. Pak budeme daleko schopnější k vytvoření šťastného vztahu. K tomu, abychom v takovém vztahu šťastného manželství žili, jsme zrozeni. Mějme ale každý na paměti, že až přijmu sám sebe, pak jsem schopen otevřít se druhému tak, jak je to pro šťastné manželství potřebné.

Co se týče sebepřijetí, podívejme se ještě na otázku svých emocí* a emocionality*. Jde o city, afekty*, nálady a vášně, o jejich prožívání, které je relativně trvalou součástí vztahů člověka k okolí a projevuje se gestikulací, mimikou a fyziologickými změnami. Nejsilněji prý bývají prožívány ty emoce, které jsme prožívali nejsilněji v prvních letech. To je upozornění i pro rodiče, kteří mají nebo budou mít děti v tomto věku. Nezakoušejí-li děti v tomto věku dostatečně lásku, odráží se to často v celém jejich životě. Vliv emocí bývá ponejvíce spojen s vnitřním stavem Dítěte v nás.

Své emoce hodně ovlivňujeme tím, co si o nich myslíme. A to je dobře, protože některé nám mohou bránit i ve vlastním sebepřijetí. Takovou emocií, všeobecně odsuzovanou, je pocit sebelítosti. V růstu osobnosti dále brání sebeobviňování. Nejrychlejším způsobem vymanění se z obviňování je uznání chybné skutečnosti a přijetí odpuštění. Pro katolíky může být nejúčinnější přijetí svátosti smíření, jiní jdou za psychologem.

Dalšími negativními emocemi jsou žárlivost, dotčenost a zejména hněv. U něj stojí za to rozebrat možné emociální reakce v okamžiku narušení vztahu. Jde o to uvědomit si, že působí něco v druhé osobě, co závisí na jejím emočním ladění.

Představme si, že odchod Pavla od Lucie provází jeho bouchnutí dveřmi. Tím dal najevo, že je rozzlobený a že se mu Lucie něčím znelíbila, či ho prostě naštvála. Jak se v té chvíli bude cítit ona?

Vaše odpovědi by se zcela jistě různily a mezi prvními by asi bylo, že se rozhněvá také nebo že se bude cítit zraněna, protože hádku vyvolat nechtěla. Také může být smutná, že přes všechnu její snahu o pěkný večer ho mají pokažený. Může se cítit provinile. Může běžet za Pavlem a požádat ho, aby se vrátil a dal jí šanci. Může mít touhu omluvit se mu, nebo naopak pocit ukřivděnosti a umíněnosti a neoblomně vyčkávat Pavlovu omluvu. Může jí být Pavla líto, protože ho má ráda a chtěla by jeho dobro, radost a štěstí. Pochopí, že Pavel musí mít nějaké jiné problémy. Těch možných způsobů zareagování je mnoho. Podstatné je to, že emocionální reakce v Lucii něco působí. Není to tudíž Pavel, který bouchá dveřmi, ale tu konkrétní reakci určuje něco v ní. Co z toho bude, o tom rozhodne to, jak si ona sama sebe váží, jaké má sebevědomí, co si sama o sobě myslí, k čemu se přiklání. Jde o vnitřní podněty, které mohou být dobré, nebo destruktivní. Platí zde, že když zkoumám a měním své vnímání, mění se i moje emocionální reakce.

Do sebepřijetí spadá i cit pro vlastní potřeby. Až tento cit spojíme s citem pro druhého, začneme si více uvědomovat i potřeby druhého a s ním budeme schopni si budovat životní štěstí. "Být člověkem znamená být na cestě ke štěstí." (A.Längle)

* *Emoce = pocit, může jít o hnutí mysli, vzrušení, dojetí.*

* *Emocionální či emoční = dojmový či snadno přístupný dojmům.*

* *Afekce = emoční vzrušení či prudké hnutí mysli*

TAJEMSTVÍ ČLOVĚKA: MUŽ A ŽENA

aneb rozdíly, které nesmíme přehlížet

Člověk, to je muž a žena ve své rozdílnosti. Ta myšlenka je hodně stará, je vyjádřena už na začátku Bible slovy: "Bůh stvořil člověka... jako muže a ženu" (Gn 1,27). Uprostřed této věty stojí důvod: "aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím", tedy obrazem lásky a jednoty. Je to předurčení k jednotě. Vytvoření této jednoty nevznikne samo od sebe. K naší snaze je zapotřebí chápat odlišné myšlení druhého. Jeho myšlení a jednání má někdy velice hluboké kořeny, které je dobře respektovat.

Psychologové učí, že člověk v sobě nese zážitky z minulosti. A to nejen ze svého dětství, ale dokonce i po dávných předcích. A ten obraz minulosti že je důležité mít na zřeteli, chceme-li dobře rozumět opačnému pohlaví i sami sobě. Někdy se jedná o vlastnosti, jejichž původ sahá až do období lovců doby kamenné. Z ní je například odvozován pocit potřeby mužů sedávat ve společenské místnosti tak, aby viděli na příchozí. Jde o zděděnou potřebu jeskynních mužů sedávat čelem ke vchodu jeskyně, tedy vstříc možné hrozbě, a zaujímat obranný postoj. Toto se vysvětluje tzv. genetickou pamětí. Melancholik, který má ve své charakteristice obranářský postoj, může mít tuto potřebu teoreticky větší než sangvinik, u něhož může být i potlačena. Na vrub genetické paměti toho může jít více.

Nám jde v první řadě o pochopení rozdílnosti muže a ženy pro vytvoření pevného, harmonického vztahu. Jde o aktuální potřebu zvláště v dnešní moderní době, kdy se mluví o krizi manželství a rodiny, kdy za pomoci sdělovacích prostředků je intimita i v sexuální oblasti zveřejňována, takže ztrácí kouzlo, které ji zdobilo a které má manželství posilovat. Život se radikálně změnil, jak co do závislosti, tak co do životních potřeb a nároků nejen na to, co nás obklopuje, ale i nároků na vztahy. Chceme, aby vztah v nás probouzel životní elán a stálou vášeň, aby nás činil šťastnými.

Objasníme si přirozenou rozdílnost v chování, v myšlení a v celkové komunikaci muže a ženy. Na začátek si ale připomeňme, že tato rozdílnost se netýká úplně všech. Ojedinelé výjimky tvoří zejména ti, u nichž pod různými vlivy dochází k záměně rolí, tj. k tomu, že se u muže objeví typicky ženské prvky chování a u ženy se zase objevují některé typicky mužské způsoby. Takové záměny rolí mohou mít negativní dopad na přitažlivost, která je v mužnosti muže a v ženskosti ženy. Začne-li se muž chovat jako žena, je to pro ženu nejen nepříjemné, ale může ji to vyprovokovat k tomu, aby se sama chovala jako muž, tak jak on se měl podle jejího názoru chovat. To je posuzováno jako nevyrovnanost a té je zapotřebí se zbavit podporováním příslušných složek, které jsou pro každé pohlaví typické. Seznámením se s nimi porozumíme rozdílnosti, která nás pro nepochopení může vyvést z klidu a zbytečně narušovat partnerský vztah. Zmíněné podporování nelze praktikovat kritikou, snahou druhého upozorňovat na to, v čem by se měl změnit, ale uznáním a chválením muže, zejména za jeho výkony. Muž by měl reagovat podobně zase na typické chování své ženy takovými projevy lásky, aby si ona vliv kouzla své ženské přitažlivosti pro konkrétní aktivitu uvědomovala a cítila se s mužem dobře.

Často úsilí o sebezdokonalení také přináší výsledky u druhého a pomůže prolomit začarovaný kruh.

Podobně jako jednotlivé charaktery nepodporovaly jen to, co se nám líbilo, tak ani typické mužství a ženství neobsahuje vždy jen to, co se nám líbí. Rozdíly jsou přirozené

dané a je v nich mnoho krásného včetně možnosti doplnit se a vytvořit harmonický celek. Kdyby partneři byli jako kopie jeden druhého, tak by se nepřitahovali. Není ovšem zase pravdou, že čím více rozdílů, tím lepší vyladění celku. Ne vše, co je rozdílné, se doplňuje, něco se přímo nesnáší, proto je třeba dostat toho pravého, tu pravou. Jednou ze základních věcí, kterou máte pro to udělat, je snaha nepřevádět se v jiném světle, nedávat záminku k vytvoření falešného obrazu o sobě. Zůstaňte sami sebou ve všedních i svátečních dnech, které spolu máte šanci před manželstvím prožít.

Podívejme se na problematiku rozdílů mezi mužem a ženou, v čem všem pramení. Můžeme začít chromozomy. Je jich 23 párů, z toho všechny mimo jeden mají vliv na dědičné znaky a vlastnosti. Ten poslední určuje při vzniku nového života jeho pohlaví. Spojení XX je žena, XY je muž. Ženě, potenciální matce, bylo dopřáno mít navíc jednu částici, která obnáší kolem 800 genů.

Náš mozek, to jsou dvě polokoule označované jako levá hemisféra (LH) a pravá hemisféra (PH). Levá hemisféra ovládá paměť, myšlení a verbální projevy, čili vyjadřování. Pravá hemisféra ovládá vizuálně prostorové funkce, naši fantazii a emoce. Tato PH se u hochů vyvíjí o něco více a to u nich znamená lepší přesnost při hodů, lepší orientaci v prostoru, ale i větší problémy s vyjadřováním, obvykle s ním začínají později než děvčata. Při funkci mozku má muž oproti ženě obtížnější střídání aktivit jednotlivých hemisfér. Potřebuje časový prostor pro uspokojivou aktivaci druhé poloviny mozku, protože jej má specializovanější. Centra citů a činnosti má propojeny, ale déle mu trvá, než se o citech dokáže vyjádřit, proto o nich méně mluví. Na myšlenkové vyřešení problému se od pocitů v PH odpojí. Žena má střídání mozkových aktivit celkem bez problémů, protože mezi mozkovými centry LH a PH má úžasné množství nervových spojů. Dá se říci, že má mozek univerzálnější, a to pro schopnost kdykoliv využívat obou mozkových hemisfér. Žena proto bývá schopna hovořit o problémech a téměř současně projevovat celou citovou stránku, vytvářet vztahy, vychovávat děti. Když ji něco rozruší, touží o tom hned mluvit a pak o tom přemýšlí. Čili s pocitovou složkou se vyrovnává hovorem. Řeč jí usnadňuje spojit myšlení a citění. U muže je to naopak. Ten má tendenci bez mluvení nejdříve jednat a až dodatečně se nad svým jednáním zamyslet. Tím se častěji učí z chyb, ty však nechce přiznávat. Při přemýšlení a řeči své city neaktivuje. Může ovšem se dopracovat k tomu, aby cítil a přemýšlel, než začne jednat.

Dostane-li se muž do stresu, rozčílí-li se ap., napomáhá mu k duševní rovnováze a k jasnějšímu uvažování činnost. Má potřebu něco dělat, alespoň chodí nebo zmačká papír a strefuje se do koše, či si bouchne dveřmi. Tím si aktivuje myšlení a pak je teprve schopen uvažovat. V té chvíli má potřebu nerušeného soukromí, aby si v něm vyřešil svůj problém. Zatímco potřeba žen je o problémech hovořit. A tak ženy, pokud nevědí o těchto faktech, mívají občas tendenci pomáhat svým mužům tím, že jim uklidňovací fázi narušují svými "uklidňujícími" slovy a nechápou, proč je efekt opačný. Otázkami zhoršují situaci a jejich snaha o láskyplné něžnosti, rozebrání a rozehrání muže se mívá účinkem. Moudrá žena respektuje potřeby muže, které plynou z dané rozdílnosti, a muž za ní po určité době přijde s vděčností a třeba i s omluvou sám.

Odlišné uspořádání mozku působí tedy rozdíly v chování. To, že malá holčička se nad problémem rozpláče a stejně starý kluk s ním začne bojovat. Když pak dospívají a začnou spolu chodit, u dívky stále silněji vystupují emoce, vyžívá se v pocitech. Podobně rozdílná je i její sexualita, neboť se rozehrává pomalu, přes city. To je důvod, že bývá přirovnávána k elektrické troubě, která se zahřívá pomalu. Oproti tomu kluka rozpálí doteky. Jako když se zapálí plynová trouba, tak i on se rychle rozehrěje k aktivitě. Zvláště pokud byl drážděn i prostřednictvím zraku, protože dívka přišla na schůzku oblečena sexy, v krátké sukni a

nahoře velký výstřih. Nemenší nevhodný efekt způsobí halenka začínající volně kus nad pasem a když kromě ní není nahoře nic jiného. Jelikož sexualita mladých mužů je aktivována pohledem a dotekem, je to pro kluka těžké. Pokud je v programu schůzky i dráždivý film, je to někdy více než těžké pro oba. Také fantazie je totiž ovládána PH, stejně jako pohybová aktivita, proto mají k sobě blízko. Uvažování z LH zůstává bokem, zvláště u kluka. Na tyto skutečnosti třeba pamatovat předem a chování dívky či mladé ženy i s její módou by mělo být přizpůsobeno tomu, co je rozumné. Co z toho, je-li nerozumné přitažlivě hezké, když následky jsou zlé?

Přitažlivou krásu obnáší i dívčí přirozenost s nádechem tajemnosti a nepředstírané, čisté radosti. Krásný důvěrný vztah vytváří tím, že se dělí o cit. Je škoda, když dívky utlumí své přirozené vlohy a přizpůsobují se klukovskému a módně společenskému životu v dýmu cigaret a uměle vyvolávané zábavy, která často překrývá nedostatek radosti srdce. Jít s dobou, jít s davem? Nebývá to v rozporu s tím "být sám sebou", být originálem? Pokud ne, vše je v pořádku a život tě plně uspokojuje, včetně vyhlídky do budoucna. V opačném případě stojí za to vybočit a snažit se nabrat správný kurz.

Každý jsme jedinečný, ať ve svém mužství či ženství s danou odlišností, která ovlivňuje naše rozdílné potřeby. S tím však souvisí i odlišná přirozenost životních rolí, které se v rámci emancipace poněkud stírají. Je rozumné v tomto smazávání rozdílnosti rolí pokračovat? Nebo je rozumnější jich využívat? Skutečností je, že s technikou se ve světě mnoho změnilo. Teoreticky by mělo být více času na rodinné vztahy, ale není. Podle váhy, kterou může muž oproti ženě unést, jeho až čtyřnásobná fyzická zdatnost přestala mít ve světě techniky prioritní význam. Žena zde může zvládnout téměř všechno. Kdo ji však může nahradit v oblasti "rodinného krbu" a výchovy dětí? Dokáže snad nějaká organizace vytvářet rodinnou sounáležitost a intimitu domova? Žena má oproti muži větší citlivost na vnější i vnitřní podněty, je schopna větší vnímavosti a citové hloubky, proto bývá přirovnávána k srdci rodiny. Má mateřský cit i další schopnosti k vytváření důvěrného prostředí. Mimo sluch má jemnější smysly. Má vlohy k rychlejším citovým reakcím i k rychlejší orientaci v potřebách rodiny. Při pohledu na tato fakta vzniká otázka: Může mít pro ženu s předpokladem mateřství význam a smysl, když zamění využití vlastních přirozených předností za něco jiného, co by bylo na úkor rodinného života? Ta záměna se odráží v nedostatku lásky ve světě. Neboť pokud člověk s příkladem nenačerpá lásku už v dětství, musí se to odrazit v pozdějším životě, protože co nebylo zaseto, neroste. Účelnost muže se zase efektivněji projeví při řešení náročných problémů.

Problémy s omyly a s pravdou, které se řadí na vrub naší rozdílnosti.

"S tím mým mužským abych snad jednala jako v bavlnce. Když mu něco řeknu, hned je podrážděnej." "Ten můj není o nic lepší, dělá, jako by se nemohl mýlit. Copak chlapi nesnášejí pravdu?" Tak si navzájem stěžují na své muže dvě kamarádky.

V čem je ve skutečnosti problém? Jsou ženy méně umíněné než muži? Jestliže dokáží být ústupnější, buď jim to ke cti. Některé si také pomohou příslovím: Moudřejší ustoupí. Aby se dvě rozdílné osoby doplňovaly, často musí některá ustoupit. Jednou je to vhodnější na té straně, podruhé na opačné. V uvedeném případě by bylo prospěšné, kdyby si ženy uvědomily odlišnost klukovské výchovy. Odmalička je na kluka pohlíženo jako na silnějšího. Odmala mu bylo vštěpováno: "Chceš-li být dobrý, musíš to správně zvládnout". Chtělo se po něm nebo alespoň očekávalo více samostatnosti, větší výkony než od holčičky. Je normální a v pořádku, že byl motivován pochvalami a hodnocením podle výkonu. Avšak předpoklady, že musí věci dělat správně, vypěstovaly v něm názor, že když něco udělá nesprávně, je špatný. On je přece schopný být chlapem, a jak mu vštěpovali,

musí umět ovládat své city. Zapírání některých citů ho vedlo k větší tvrdosti. On je najednou v rozporu sám se sebou. "Dítě" v něm se hrozí toho, že pro nesplnění očekávaného je považováno za špatné, nespolehlivé. Genetická paměť muži připomíná, že má být spolehlivou hlavou rodiny a jejím schopným ochráncem. A tak bojuje proti komplexu méněcennosti podrážděností na úrovni malého školáka, motivovanou pocitem: ponížení bych si neměl nechat líbit.

Zeptá-li se žena:

"Pepíku, proč jsi to nevezal najednou?"

"Proč to nezkusíš jinak?"

"Proč se nezeptáš na cestu?"

"Cože jsi nevybral jiný film?"

Muž si myslí:

"Zase ukazuje na moji neschopnost uvažovat nebo si věci pamatovat."

"Zase se jí to nelíbí, proč se namáhám, když to dělám špatně?"

"Zase mě má za hloupého či nespolehlivého."

"Zase jsem udělal chybu."

Dospělý, který dovede nést zodpovědnost i za své chyby, nebývá podobnými dotazy tolik drážděn a jeho myšlenky jsou o něco pozitivnější, pokud takových dotazů není přespříliš. Muži jsou před ženami "od přírody hákliví", citliví a ješitní, co se týče jejich schopností.

Na druhou stranu si muži pro své dřívější chyby dělají méně starostí a mají tendenci je přejít a zapomenout. Ženy své negativní pocity z chyb naopak utlumí, když o nich mluví.

Pro ženy není zapomínání tak běžné jako pro muže, a proto jim bývá zatěžko vyrovnat se s tím, když muž zapomíná.

Ženy mají větší smysl pro detaily, více si jich všímají a ve všem chtějí vidět konkrétní souvislosti. Pozornost mužů více zaujme celek, jsou více otevřeni abstraktním teoriím, které jsou ochotni do široka rozvádět. Zajímají je technické problémy, soutěživost, orientují se teoreticky a práce nebo sportovní aktivity jsou pro ně i v hovorů na předním místě. Zatím co pro ženy je to citová a estetická oblast, v ní se zaměřují na osobu. Mluva žen se i jinak liší tím, že se častěji vyjadřují nepřímě, v oklikách, a doplněním malé gestikulace jsou už přesvědčeny, že se vyjádřily jasně. Logice mužů to však často nestačí. O problematice mluvy je více v kapitole týkající se komunikace.

Mužům dělá dobře, když mohou předvést, co dokáží, když je partnerka ocení svým obdivem a když je potřebuje. Ženám zase dělá dobře, když je někdo hýčká, když cítí oporu, když muž na ně pamatuje nějakou pozorností a tak jim vyznává lásku.

Ženám jde více o lásku, o to, aby o ně bylo usilováno. Citová láska je jim z přirozené stránky přednější před tělesným sblížením. O ně stojí většinou spíše proto, aby citovou stránku prohloubilo, aby se cítily více milovány. Žel stává se často opak, protože mužské tendence jsou jiné. Právě předčasný začátek intimních vztahů, na který kluk naléhal, jako by byl pro něj popudem, aby "zvedl kotvy". Mužská stránka má spíše sklon k dobývání,

pro opačné pohlaví je přirozenější nechat se dobývat a svádět, vzrušovat se pozvolna v myslí.

Převážně agresivnější chování mužů je podle výzkumů ovlivňováno mužským pohlavním hormonem testosteronem. (Ukázal to pokus s výměnou hormonu.)

Také chování některých žen bývá vlivem působení jejich hormonů méně příjemné. A to v době předmenstruačního napětí, jehož problémy trpí asi 30 % žen. Jedná se o souvislost mezi sebevědomím a hladinou estrogenů, která dosahuje svého vrcholu během střední fáze cyklu ženy, v jejím neplodnějším období. V té době žena mívá největší sebevědomí a nejvíce je vzdána sklonům podrážděnosti. Se stoupajícím vylučováním hormonu progesteronu dochází ke snižování hladiny estrogenů a tím k zvyšování napětí, které bývá provázeno zhoršením nálady. Může jít o příznaky podrážděnosti, únavy, malátnosti, nejistoty, úzkosti až depresí, snížení schopnosti snášet hluk i snížení zájmu o milování. Při menstruaci se napětí uvolňuje, ale deprese může přetrvávat až do začátku zvýšení hladiny estrogenů.

Muž mívá odvahu riskovat, pouštět se do dobrodružství. Žena má naopak větší potřebu bezpečí a klidné pohody.

Muž má blíž k plánování budoucnosti, žena zase snadněji prožívá přítomný okamžik.

Každý muž a každá žena jsou jedinečnou osobností ovlivněnou výchovným prostředím. Podle C. G. Junga je v každé osobě přítomen i pól druhého pohlaví, který je třeba rozpoznávat a neztotožňovat se s ním. Skutečnost jeho přítomnosti pak může znamenat, že ne všechny rozdíly mezi pohlavími se u všech vyskytují přesně tak, jak jsou zde pro orientaci popsány.

aneb období vzájemného poznávání

Při utváření našeho osobního charakteru působilo různé prostředí a vzory za přispění naší vlastní vůle.

Vzájemné poznávání a objevování krásy, která vás k sobě přitahuje, je vlastním účelem chození spolu. Již při prvním setkání může dojít k odhadnutí šance na to, zda by tato osoba mohla být podnětem mých nadějí a do jaké míry bychom si mohli rozumět. A to díky vlastní vnímavosti velkého množství dojmů a poznatků. První komunikace začíná očima, ale též mimika, slova i tón řeči jsou zprostředkovateli rychlé osobní výměny postojů. Postoj jednoho k druhému vychází z toho, co je v nás jako dojem, tušení a cit uloženo. Představa s touhou hraje další roli v naší náklonnosti a tím ovlivňuje rozhodnutí dvou lidí k chození spolu. Často ale dochází k tomu, že si spolu nerozumějí. Chození spolu je dobou ke zvážení schopnosti k trvalému soužití v lásce a není žádným neštěstím včas se rozejít. V případě, že si nerozumějí může zde svou roli hrát nechápání rozdílů mezi mužem a ženou, neznalost jejich odlišností, včetně rozdílnosti potřeb. Na pomoc této problematice je napsána předchozí kapitola a bude ji doplňovat i kapitola o komunikaci. Existují také rozdíly, při jejichž zjištění je na místě ve známosti nepokračovat. Poukáže na ně první skupina otázek. Najít toho pravého nebo tu pravou pro společný život, to je umění i velká věc, na kterou by se nemělo pohlížet jednostranně. Působí zde zamilovanost, podnět pohlavních sil, rozvíjí se citový život i radostné napětí ze vzájemného setkání. V začátku chození spolu se lehce zaměňuje realita za ideál, po kterém člověk touží, a proto je důležité, aby od seznámení se do svatby uplynula přiměřeně dlouhá doba potřebná k vzájemnému poznávání, která by měla trvat asi jeden až dva roky. Pro její délku bývá rozhodující nejčastěji frekvence setkávání a čas pro svatbu je nejvhodnější tehdy, když začne být zřejmé, že by její odklad bránil další přirozené gradaci vzájemného vztahu. Ovšem za předpokladu, že je na obou stranách přesvědčení o správnosti volby, k němuž došlo v dosažené životní zralosti. Ta je potřebná pro vzájemné poznání a při jejím nedostatku dochází přirozeně k omylům. V době, která jí předchází, se člověk mění, a proto naděje na správnou volbu, na to, zda budou šťastni i po pěti či dvaceti letech života, je takřka nemožné odhadnout.

Pro orientaci při volbě životního partnera zde nabízím tři skupiny otázek, aby vám přispěly ke šťastnému rozhodnutí.

I. Otázky, na které bychom potřebovali znát odpověď co nejdříve:

1. Není tento člověk zatížený nějakým jiným vztahem, pro který jej nemám považovat za volného?

2. Nežije v nepřijatelné závislosti? *At' by šlo o drogy, alkohol i o hry na automatech nebo o závislost týkající se porna či na negativně působící skupině apod. Závislost člověka zotročuje a jeho partnera dělá nešťastným. Kdo je na něčem závislý, je podstatnou částí života neschopen manželství. Bez okamžitého léčení mu přes všechny sliby bude jeho závislost přednější než manželský partner.*

3. Nemáme zásadně rozdílné názory na život, na jeho náplň a smysl? *Podstatnou roli zde hraje i odlišná víra a s ní související životní praxe.*

4. Nejsou u jednoho z nás podnětem k této známosti okolnosti vedoucí k chybnému kroku? *Bývá to volba ze vzdoru či výběr partnera jako reakce na předchozího, případně snaha zaplnit citovou a duševní prázdnotu nebo pouhá touha po erotickém zážitku. Patří sem i jednostranné očarování pro vnější příčinu, ať jde o část těla nebo o jednotlivou schopnost či o jednotlivou činnost. Ve skutečnosti pak jde o zamilovanost do něčeho a ne do někoho.*

5. Není důvodem našeho vztahu soucit jednoho z nás, zaměňovaný za lásku? *Takový soucit mívá původ v zážitku z dětství a vede k sebeobviňování a k roli nadřazeného.*

6. Nebude nám po letech vadit náš věkový rozdíl? *Je-li jeden o mnoho starší, lze předpokládat, že později nebude stačit nárokům mladšího.*

7. Nebude některá charakterová vlastnost jednoho ztrpčovat život druhému? *Někdy to bývá nesnesitelná vznětlivost, velká panovačnost. (Život s prchlivcem nebo pod neustálou kritikou se stává neúnosným.) Podobné problémy může způsobit žárlivost, sobectví, lenost, náklonnost k pornografii i jiné negativní vlastnosti.*

8. Nejde v našem vztahu o nevyváženost lásky, při které jen jednomu záleží i na tom druhém? *Stává se to v případech materiálních svodů, při velmi rozdílném postavení nebo při neuvážených kompromisech.*

9. Nechybí některému z nás potřebná dospělost a zralost? *Věková hranice není to hlavní. Pro toto hodnocení jsou podstatnější životní projevy. Předpokladem je zde zodpovědnost nejen za sebe, hodnocení smyslu života, rozeznávání falešných iluzí a jejich odmítnutí, potřebné sebeovládání. Nedospělí jsou nespolehliví, mají problémy s pořádkem a dělají dojem, že potřebují spíše rodiče než partnery. Jde často o osoby v dětství zanedbané nebo příliš ovládané nebo o ty, kteří moc brzy museli převzít roli dospělých.*

10. Pokud jsme oba zvyklí na dominantní postavení tím, že jsme byli nejstarší, starali se o sourozence, a navíc má někdo z nás sklon k nervozitě, je závažným předpokladem neúprosný boj o moc. K podobnému stavu může dojít i v případě jedináčka nezvyklého se podřizovat. *Netýká se toto riziko také nás?*

Tyto otázky byly dány na ochranu před vstupem do nefunkčního manželství.

II. Otázky pro dobu chození spolu, důležité pro zjištění vhodnosti pozdějšího společného soužití:

1. Jsou naše představy o lásce a o jejích projevech shodné? *Představujeme si pod pojmem láska skutečné chtění dobra druhému? Patří sem podpora růstu a rozvoje jeho osobnosti, jeho nitra, jeho schopností, stejně jako péče o jeho životní potřeby. Láska znamená větší potřebu dávat než brát, budovat štěstí manželského partnera. Jak je to s názory na tělesné sblížení, dokážeme se dohodnout tak, aby to bylo pro oba k opravdovému dobru i v budoucnu? Víme, že i zdrženlivost patří k projevům lásky? K podotázkám zde patří i to, zda oba pozorujeme přibližně stejnou sexuální oslovitelnost.*

2. Víme, že pravá vzájemná láska manželů je nejdůležitějším vztahem v rodině, a toužíme po tom, aby tomu tak bylo vždy i u nás? *I když přijdou děti nebo další*

zájmy? Naši rodiče, že budou na třetím místě, tedy po dětech? Dohodli jsme si pořadí vztahů a jsme odhodláni žít i podle zásad předchozí otázky?

Dokážeme být v rámci lásky kritičtí bez vzájemného obviňování?

3. *Shodneme se v otázkách, které se týkají plánování rodičovství? Tedy jak přístupu k přirozeným metodám, tak k antikoncepci, za dostatečné informovanosti o nich. Dále na přibližném počtu dětí a na řešení problému případných nechtěných těhotenství? Zde si třeba připomenout dvě věci: jednak že neshoda u zásadních bodů otázky vede k disharmonii v manželství a jednak že zlé řešení odvádí od šťastného, spokojeného života.*

4. *Snažíme se vidět druhého v opravdové realitě? Tedy poznat ho takového, jaký skutečně je? Známe ho i ve všedním životě? Víme, jaké bývají projevy jeho afekce, jak se chová ve stresových či jiných těžkých situacích?*

5. *Budou se naše temperamenty doplňovat? Předpokládáme přitom, že se můžeme vzájemně vidět spíše v lepším světle?*

6. *Dokážeme být tolerantní a dívat se na problémy i očima partnera? Jsme snášenliví, schopní akceptování druhého, zvláště i v případě odlišnosti ve víře a duchovní potřebě?*

7. *Má můj partner dostatek sebevědomí, prosazuje se bez agresivních sklonů, váží si svého dobra i druhých lidí a projevujeme si vzájemnou úctu? Tyto vlastnosti společně odhalují asertivitu a dávají naději na růst pevné lásky. U koho je láska orientací charakteru, u toho se projevuje v postoji ke všem lidem. To svědčí o schopnosti trvalé lásky i v manželství.*

8. *Důvěřujeme si, jsme vzájemně otevření a upřímní? Láskyplná důvěra neznamená zahlcování svými emocemi, které působí na vztah negativně. Jde ale o to, že na druhou stranu spolu mluvíme pravdivě a bez obav o svých pocitech. Toto sdělování je pro šťastné manželství důležité a musí se ve vztahu projevit již předem.*

9. *Máme potřebný smysl pro humor a umíme se zasmát i vlastním chybám? Nebereme všechno příliš vážně a umíme se uvolňovat, abychom tak mohli vyzařovat pohodu?*

10. *Znám dostatečně rodinu svého partnera a její vliv na něho? Není pod vlivem rodičů, s přílišnou citovou vazbou k některému z nich? Dokážu přijmout představu, že by se manžel mohl ke mně chovat jako jeho otec k matce (a představu manželky v obrazu životního postoje matky)? Jde o stopy, které zanechává životní prostředí. Ty mohou pocházet i z dalšího rozdílného formování třeba skautskou výchovou či naopak negativní partou. Také reakce na dávné zážitky mohou vtisknout významné stopy.*

Otázky v této desítce, pro svůj charakter, po nějaké době známosti již nepředpokládají možnou změnu do svatby. Zatímco ve třetí desítce ke změnám může ještě dojít.

III. Otázky, na které je zapotřebí ještě znát odpověď před definitivním rozhodnutím pro svatbu:

1. Řekli jsme si vše potřebné, co se týče zdraví vlastního i nejbližších příbuzných?

2. Shodujeme se na pořadí životních hodnot a jsme zajedno v otázkách společného životního stylu? *Pořadí hodnot ukazuje, čemu dáváme přednost, jací jsme a případně k jaké změně můžeme směřovat. Zvolené hodnoty totiž dále ovlivňují buď k lepšímu nebo k ustrnutí. Setkáváme se s hodnotami typu "mítí" (majetek) a "býti" (nějakým) např. odvážným. Také může jít o "postoj" např. k závažné situaci, o prostředí "vytvářené činnosti" nebo o "zážitky". Jsou i takové jako víra, čisté svědomí, láska v srdci nebo láska sexuální, vysoké konto. S hodnotami souvisí i standard životního stylu a řešení finančních otázek. Obvyklá je dohoda na společné pokladně.*

3. Shodneme se v otázce kompetencí, rolí a v tom, že nám oběma přísluší stejná úcta při rozdílném výsadním postavení? *(Ženě v jejím mateřství, muži jako nositeli autority a ochránci.)*

4. Rozumíme komunikačním návykům partnera a jsme přesvědčeni, že i nadále se bude naše mluva zaměřovat na porozumění a nikoliv na porážení druhého? *Uvědomujeme si naše rozdílnosti ve vyjadřování i v souvislosti s mnohdy odlišným myšlením? Dokážeme se vždy shodnout na stejném komunikačním stylu?*

5. Máme vzájemnou empatii a snahu citlivě reagovat na potřeby druhého? *Jde o schopnost potřebného vcítění se do partnera, vystihnout jaký je a co potřebuje. Dokážeme to k harmonickému vyladění, např. ve vhodné době být ochotni naslouchat, dát najevo svůj obdiv nebo povzbudit či podobně?*

6. Máme dostatek společných zájmů a budeme si rozumět, i co se týče přátelských vztahů? *Lze očekávat pozitivní přínos, nepůjde o protichůdné zájmy? Shodneme se i svou večerní nebo ranní aktivností?*

7. Máme reálné vyhlídky na soukromé bydlení? *Je zapotřebí mít jistotu, že případné bydlení u rodičů nebo v jejich blízkosti neohrozí náš soulad.*

8. Jsme odhodláni k vzájemné odevzdanosti a k přijímání jeden druhého i s jeho nedostatky? *A to i tehdy, kdyby došlo ke značnému snížení schopností manželského partnera? Jsem ochoten i k oběti?*

9. Umíme si odpouštět, aniž by v někom z nás přetrval pocit ukřivděnosti? *Pro tuto odpověď je nezbytná praxe, a tedy i potřebná délka známosti pro zkoušku.*

10. Jsme rozhodnuti k věrnosti se vším, co k ní patří? *Tedy, že budeme trvale vzájemně sdílní a láskou budeme posilovat svou vůli k věrnosti, že druhého nikdy "neodepíšeme", že v něj nepřestaneme věřit, že před vzájemnou láskou nedáme přednost žádným jiným formám erotiky, protože i porno ničí intimní vztahy.*

Pokud jste odpovídali pravdivě na první desítku otázek "ne", a na ostatní "ano", gratuluji vám k nalezení partnera, se kterým máte předpoklad skutečně šťastného života. Menší rozdíly v posledních dvou desítkách otázek nemusí ještě znamenat neschopnost dosažení tohoto cíle. Vždyť svým úsilím o sjednocení vlastního života s tím, jaký by měl být podle otázek, by šťastného soužití mohli dosáhnout i manželé, kterým chybí. Jste-li svobodní, nikdy nepředpokládejte, že k této proměně dojde po svatbě, pak by to bylo těžší a každý to nedokáže, proto neriskujte.

Téma této kapitoly se týká i dvou příběhů, které připomenu jen stručně, neboť jsem o nich psal již dříve v knize pro přípravu snoubenců. V prvním příběhu jde o dvě

kamarádky. Jedné její kluk před svatbou nasliboval všechno možné, byl výmluvný a zábavný. Druhá snad až záviděla, neboť ten její byl tichý, věcný a celkem nic nesliboval. Nic zvláštního proto od něj nečekala, a také mu to i řekla. Reagoval podrážděně, vždyť jí řekl, že ji má rád, bude ji věrný a bude se starat o potřeby rodiny. Co by jí měl víc říct? Přišel na něco jiného, přidal všechna negativa, která je zřejmě čekají a mlčky se ten den rozešli. Brzy potom měli svatbu a i po letech jsou velmi šťastni. Zatímco kamarádka se s mužem, který jí sliboval všechno možné, nesnesla, protože nesplnil její očekávání. Střídavé hádky a hrobové ticho udělalo jejich společný život nesnesitelným.

Druhý příběh se týká ateistky a věřícího katolíka. Ona jej nechtěla ztratit, a tak se radila u odborníka, který jí vysvětlil, že světonázorové otázky nelze lehkovážně přehlížet ani v přátelství, natož v lásce. Nejde jen o pochopení, ale i o důsledky. Čím důvěrnější přátelství a čím hlubší láska, tím důležitější je shoda v základních životních názorech a postojích. Nemůže být šťastné manželství, když každý usiluje o něco jiného, protichůdného. Vždyť budoucnost závisí na shodě! A zde by soužití šlo na úkor vzájemného pochopení. Stále by se naráželo na "hluché místo" a k plné shodě, potřebné pro dobrou výchovu dětí a spokojený život, by nemohlo dojít.

Tyto příběhy podobně jako další, podtrhují význam vzájemného poznání se tak, jak k němu vedou předchozí otázky.

Příběh Věry je ze současnosti a ještě nedozněl do konce. Věra si vzala muže, o němž i nyní, po letech, když zažádala o rozvod, mluví samou chválu na téma lásky, kterou jí on stále až do jejího odchodu projevoval. Uvádí, jak pamatoval i na malé pozornosti ve všední dny. Ona však po poznání Franty nabyla přesvědčení, že se vlastně dříve nikdy necítila šťastná. Vždyť stačil jediný pohled, jediný úsměv, první slovo a bylo to jako v pohádce. Manželovi se snažila vysvětlit, že její city ji k takovému kroku nutí, že ji k Františkovi táhne úžasná síla. Ať si myslí, že ztratila rozum, vždyť pokud tomu tak je, pak ta ztráta je obšťastňujícím zážitkem. Věra se domnívá, že je to šance na velké štěstí, které přichází jen jednou, proto se rozhodla, že musí tu příležitost využít. Vidí, že ji dostala, a protože ji za žádnou cenu nechtěla promarnit, odstěhovala se od manžela i od dcery a vzdala se i bývalých přátel. Svůj příběh uvedla do časopisu Katka a končí jej slovy: "Bojuji s obrovským nasazením o své štěstí s Františkem. Víím, že přitom mohu i leccos ztratit. A vrátit se není možné." Jestli se Věra tím bojem ještě nevyčerpala, bude to velmi brzy a s vyprcháním zamilovanosti skončí její "štěstí". Podobných příběhů rozpadlých rodin je mnoho. Vy, kteří spolu teprve chodíte, uvažujte na základě oněch tří desítek otázek, co vás může uchránit před podobným ztroskotáním manželství. Svě "ANO" dejte jen tomu pravému partnerovi.

V období vzájemného poznávání se také objevuje "zklamání", samozřejmě proto, že s ním nepočítáme. Souvisí s vlivem našich představ i s naší emoční složkou. Obvykle jde o naši nepravdivou představu buď v okamžiku zklamání, nebo jsme ji měli dříve. Každopádně jde o překážku lásky, a pokud se může vyskytovat v manželství, je jistě dobré umět se jí zbavit ještě před ním. V manželské univerzitě našeho rádia PhDr. Josef Zeman, CSc. upozornil na následnou souvislost zklamání slovy: "Jsem-li zklamán, nedaří se mi milovat, nedaří se mi být ve vztahu lásky." Dále ukázal, že řešení je v ochotě odpustit, nabídnout odpuštění. Potřebu vyzkoušet si odpuštění obsahují otázky. Zde jde o řešení problému z tohoto pohledu. Jedná-li se o věřící, doporučuje dr. Zeman pěstování ochoty, potřeby a touhy modlit se za svého partnera. Což, jak říká, není jen moment duchovní, ale i psychologický, neboť když se

za něj modlím, tak se na něj nemohu zlobit. (Před svatbou jde skrze modlitby i o správné rozhodnutí.) Co se týče nevěřících, potřebují se prakticky dostat do téže roviny charakteru lásky. A to na základě určitých zážitků, určitých tužeb, určitých ideálních představ, aby to fungovalo stejně.

V období dospívání k životní zralosti se člověk mění. Proto se doporučuje nezamilovávat se příliš brzy. Vztah by měl být usměrněn tak, aby případný rozchod nepocíval ani jeden tragicky. Vzájemné poznávání se před manželstvím má odůvodněné určité hranice. Názor na potřebu vyzkoušení si sexuálního soužití je mylný. Prožívání sexuality, zejména u ženy, se mění a optima nedosahuje na začátku. Něco jiného je vyzkoušení oslovitelnosti pro tuto oblast. Sebeovládání před manželstvím je principiálním vkladem pro manželský život. Je to budování lásky, v níž je vnitřní síla, a zároveň je i předpokladem, že na partnera bude v životě spolehnout. Zvyšuje se stupeň zodpovědnosti, lásky a úcty. Sebeovládání si ztěžujeme sami odbouráváním pomocného systému na ochranu vlastní intimní zóny, kterým je stud. Jeho funkce je v nás ovlivňována výchovou, podobně jako svědomí. Připomeňme si slova P. B. Peryouse: "Chránit stud znamená ve skutečnosti ochraňovat vlastní svobodu." Touha po prožívání vášně bývá silnější než po svobodě, protože netoužíme po tom, o čem se domníváme, že máme, ale po tom, co nemáme. Žel, jde o touhu bez rozumu a k naší škodě.

Přijdou-li malé děti na zahradu, dostanou chuť na to, co vidí, i když je to nezralé. Zrání plodů však nejde urychlit tím, že se otrhají hned, jak se začnou vytvářet. A podobně je tomu s láskou. Láska musí vycházet nejdříve ze srdce, smysly jsou na druhém místě a sex až na třetím. Ten patří až do manželství. Sklon k mimomanželskému sexu před svatbou znamená riziko, že tento sklon se projeví i v manželství. Sex má ale smysl jen v plnosti vzájemného odevzdání, které je bezvýhradným darováním se v lásce. Kdo začne se sexem, tedy opačně, staví střechu bez základů i bez opěrných zdí. A ta se nemůže udržet bez zdiva a základů vnitřní opravdové lásky. Pro šťastné manželství není lepší základ než sexuální zdrženlivost až do úplné duševní i fyzické zralosti se vstupem do trvalého svazku.

PARTNERSTVÍ, MANŽELSTVÍ A RODIČOVSTVÍ POD LUPOU SOUČASNOSTI

aneb hledání významu a správné volby pro šťastnou budoucnost

Slovo partnerství používáme k označení rovnoprávného vztahu dvou osob, které spolu chodí, případně spolu žijí jako manželé. V původním významu šlo o společníka v obchodě nebo o spoluhráče. Mnohé partnerské vztahy dělají dojem, jako by tento význam, obsahující vlastní zájmy, byl naočkován i do rozšířeného způsobu užívání slova. Něco na tom bude. Jde o moderní emancipační postoj, kterému nevyhovuje odlišnost rolí muže a ženy s celým zaběhlým stylem manželství a rodiny.

Stále velké množství partnerských párů uvažuje takto: "Nějaké uzavírání manželské smlouvy je pro nás nepodstatná formalita, která má stvrzovat něco, co buď je, nebo není. Veřejnou a právní stránku manželství nepotřebujeme. Stejně, když z nás dvou některý nebude chtít být věrný, nikdo ho neuhlídá. Věrnost je sympatická, ale slibovat ji, to nemá význam. Nikdy si nebudeme jisti, že nám to vydrží do konce života a ještě by nám rozvod mohlo ztěžovat majetkové dělení." Jde o autentický názor, vyřčený novodobými rodiči, kteří dále dostali otázku, jaké pořadí dají hodnotám: partnerský vztah, rodina, úspěch v práci. V odpovědi prisoudili první místo spokojenosti v práci s odůvodněním, že by se jinak nespokojenost přenášela do rodiny a stejně by si přestali rozumět. Uvedli, že nespokojený by pak měl pocit, že mu rodina překáží. A pocit jeho neužitečnosti a nespokojenosti že by se promítl do jeho psychického stavu. Nebýt toho všeho, tak i podle nich je rodina důležitější. V jejich slovníku rodina neobsahuje manžele, ale jen rodiče a dítě. Jak se k takovým názorům dochází? Začnou se vyhledávat domnělá pozitiva pro intimní soužití a pak se dojde k přesvědčení, že se svatbou nic nového nezíská. Svým mylným názorem partneri ztrácejí tolik, že už pak žádné klady neočekávají. Chtěli poznat, zda jim to spolu půjde v sexu i v ostatním životě, a zatím jim to jde. Zatím. - Neuvažuje se, neplánuje se s přihlédnutím k budoucím potřebám rodiny. Budoucnost se svěří náhodě. Prvořadý je ve skutečnosti jen individualismus s prosazováním vlastní osoby, vlastních zájmů a práv. Jde o vyhýbání se závazku nesoucím odpovědnost, i když určité odpovědnosti za dítě jsou si vědomi. Spokojenost v práci se většinou úzce váže na životní standard a ten je dnes opět více upřednostňován. S ním převažuje i tendence ke smyslným požitkům a zábavám, k rozkoši, tedy k hodnotám hedonismu. Tento styl života se vyznačuje svou krátkozrakostí a nedostatkem lásky, která je ochotna obětovat se pro druhé, přijímat i nepředvídané těžkosti a vázat se na celý život jedním manželským partnerem. Proto v tomto stylu není dosažitelná plnost štěstí.

Podívejme se na výhody a význam přesunutí začátku sexuálního soužití až do manželství. Patří sem ochrana zdraví, protože nehrozí riziko pohlavní nákazy. Neříkejte si: "Stejně se chceme vzít." Pokud by to měl být důvod, mohl by ten důvod být u předchozí známosti, a nevezmete-li se nakonec, může být i u následující. K výhodám dále patří, že se lépe poznáte, protože budete spolu prožívat větší šíři života, neboť se nebudete tolik soustřeďovat na společné erotické prožitky. Trénování zdrženlivosti je potřebné pro pozdější trvalou věrnost, ušetření si strachu z těhotenství nebo přímo problémů s ním. Je zde také výhoda, že snadněji se překonají, odvyknou nebo přijmou zvláštnosti a zvyky druhého, které nebyly před svatbou zjevné. A rovněž se snadněji překoná skutečnost nesplnitelných očekávání. Zamilovanost se začátkem pohlavního života s sebou nese určitou žhavost, ve které měknou i železné návyky jako roztavené železo. A železo, jak známo, se kuje, jen pokud je žhavé. Podobně se tyto návyky dají měnit, případně se druhý navykne snášet je jenom během prvního roku soužití, mají-li partneri potřebné podmínky. Nemají je tehdy, chybí-li jim například společné soukromé bydlení. Žijí-li v té době v odloučení, utvrzuje se síla

zvyků a láska, u které by se později předpokládala zralost, nebude už mít pak energii na ústupky. To se děje tehdy, předchází-li svatba vojenské službě, ale také tehdy, začne-li se žít sexuálním životem před svatbou, dříve než oba o ní společně uvažují. Zaměřením se na sex, který býval náplní jejich schůzek, se vyčerpala nejsilnější žhavost a zmenšila se jejich ohleduplnost.

Co se týče tématu těch zvláštností a návyků, které se v manželství stávají zdrojem nesouladu, Anton Terstenjak k tomu píše v knize O lidských vztazích toto: "Jen v prvním období manželské lásky se všední život a zvyky svaří v harmonii. V době první manželské lásky se kladou základy ke společným zvykům, bez kterých se ani nejlepší a nejvěrnější láska nemůže obejít." Je přirozené, že zamilovanost ignoruje překážky, a jak vidíme, za určitých okolností je i v tom manželském soužití prospěšná. Člověk se v manželství mění proto, že dvě osoby s různými návyky mají tvořit jednotu. (Nejde o stejnost.) I přes životní změnu platí přísloví: "Jaký život před manželstvím, takový v manželství." Kdo byl lehkovážný před manželstvím, i do něj přináší svůj postoj k životním a morálním hodnotám.

Günter Hampel v knize Každý touží po štěstí upozornil na souvislost mezi kvalitou manželství a budoucností národa slovy: "O mnohých starověkých národech víme, že existovaly jen potud, pokud byla zdravá jejich manželství. Po morálním rozpadu rodin následoval často i zánik celého národa." Připomenul studii dr. Unwina, která se týkala osmdesáti kulturních formací, s tímto závěrem: "Každá lidská společnost stojí před volbou, že buď rozvine velkou tvůrčí energii, nebo se bude vyžívat v sexuální ‚svobodě‘. Dějiny ukazují, že obojí spolu vydrží jen jednu generaci." V této souvislosti je i Leninův výrok: "Chceme-li nějaký národ zničit, musíme nejdříve zničit jeho morálku. Potom nám takový národ jako zralý plod spadne do klína."

Na konferenci Rodinné hodnoty a česká společnost PhDr. Jaroslav Šturma upozornil na úvahu Robina Skynnera, že rodina v sobě skrývá nesmírné tvůrčí síly, které se v případě jejího rozpadu stávají ničivými, že negativní důsledky upadajícího rodinného života, pro společnost se projevují v podobě neschopnosti vytvářet pozitivní mezilidské vztahy, v neschopnosti milovat, obětovat se, odříci si, solidarizovat s druhými, nasadit se pro společné dobro. Připomenul, že přibývá psychické lability i dalších negativních jevů.

Do psychologických poraden chodí mnoho nešťastných žen, jejichž muži místo jim dávají přednost pornografií, která tak ničí jejich intimitu a narušuje soužití. Které ženě, jež pro svou postavu už nemůže soutěžit s těmi, jež předvádějí své tělo, by nevadilo, když muž přijde od televize, a ona vycítí, že ji srovnává? Což není i to druh nevěry, která ničí rodinné štěstí?

Manželstvím se rozumí právoplatný, trvalý svazek muže a ženy, veřejně stvrzený jejich slibem, ke kterému se oba dobrovolně rozhodli, aby vytvořili harmonický a pevný vztah. Trvalý svazek - do smrti nebo do rozvodu? Jde o dvojí výklad. Podobně je tomu s přístupem k rodině. Když se v roce 1993 ženil jeden bohatý podnikatel veřejně prohlásil: "Mít vlastní firmu a perfektní rodinu, to nejde dohromady. Já jsem se oženil, ale moje manželka na to bude doplácet. Starostí je moc a možné je jen jedno: Buď dobrou rodinu, nebo dobrou firmu." Jde o typ lidí, kteří jsou zotročeni pýchou a starostmi o rozmnožení svého majetku na úkor lásky. Samotný vstup do manželství byl v tomto případě reprezentací zámožnosti ženicha a

brán materialisticky. Preferování materiálních zisků před tím, co udržuje rodinu, není ojedinělé a bývá i jednou z příčin krizí rodinného života.

Používám motivu dokumentárního pořadu "Svatby", který byl ČT připraven k Roku rodiny, abych předložil k úvaze, který typ soužití má větší šanci být považován za šťastné manželství: zda soužití, kterých je většina, nebo manželství, před kterým se snoubenci věnovali pečlivé přípravě a zvážení, zda se k sobě hodí i pro závazek věrnosti až do smrti, a které vzniká ve spojení s duchovními hodnotami, jak jej představuje věřící pár katolických snoubenců. Oni vidí v manželství nejen svobodné přijetí závazku a vzájemné darování se jeden druhému na celý život, včetně ochotného přijetí a výchovy dětí, společného nesení všeho dobrého i zlého, dodržování slibu lásky, úcty a věrnosti, ale skrze partnera i současnou odevzdanost Bohu s jeho přijetím do svého života. To je předmětem jejich vzájemného udělení si svátosti před svědky a zástupcem církve. Jde o právní úkon, při kterém Bůh posvěcuje novomanžele a posiluje je do nastávajícího společného života ke všemu, co je čeká ve spojitosti s daným závazkem. Transcendentní dosah pro věřící manžele znamená, že neusilují o přizpůsobení se chybám druhého, jak se u jiných manželství někdy považuje za ideální, ale ve své orientaci usilují o přizpůsobení se Božímu řádu lásky. To již samo o sobě posiluje jejich jednotu. Láska těchto manželů odhodlaných vždy druhého přijímat a jemu se dávat není pouhým pocitem, ani není ve spojení s nějakým fanatismem, jak se někteří domnívají. Ale je zásadou, v níž je touha pomáhat druhému a dělat ho šťastným. Ta zásada je typem rodinného ovzduší, v němž děti, které přijdou, poznávají, že být druhým prospěšný přináší radost.

Rodičovství, to je v první řadě poslání, ale je to i velký dar. Je to více než funkce či role, je to poslání lásky nesoucí zodpovědnost za nový život. Naplňování tohoto poslání přináší životu smysluplnou náplň a je provázeno radostmi i strastmi. O samotný pojem rodiny se dnes objevují spory, a proto zde předkládám definici odpovídající nauce této knihy a potřebám doby: **"Rodinu tvoří společenství lásky dvou sezdaných partnerů různého pohlaví s jejich vlastními i případně adoptovanými dětmi."**

Tradiční definice, kterou byl určen program světového kongresu rodin v roce 1997, říká: **"Rodina vyrůstá z trvalého svazku mezi mužem a ženou, jehož účelem je pokračování lidského rodu, výchova dětí, odpovědný sexuální život, vzájemná podpora a ochrana, vytvoření soběstačné hospodářské jednotky, uchování mezigeneračních pout."**

Mezinárodní pakt o občanských a politických právech (bezprostředně závazný a mající přednost před zákonem) č. 120/76 Sb, čl. 23, chrání rodinu vysloveně jako základní přirozenou jednotku společnosti a státu, jejíž základ spočívá na manželství jakožto svobodném projevu vůle mezi mužem a ženou. Důraz klade na rovnost manželství. Úmluva deklaruje právo pouze na uzavření manželství, ne na rozvod. Další mezinárodní pakt MPOHSKP v čl. 10 zavazuje státy k poskytování ochrany, jakož i pomoci rodině, a to jako základní, přirozené, nenahraditelné jednotce společnosti, ve smyslu sociálně ekonomického přispění. Rodina je tedy společensky významným a nenahraditelným, základním prvkem národa. "Jaké rodiny, takový národ." Je proto zapotřebí vytvářet rodiny na pevnějších základech než dosud, vytvářet je na základech šťastných manželství, která mají pevné pilíře lásky a důvěry, nejlépe chráněné a podpořené osobním transcendentním vztahem.

Rodina je první, kdo má výchovný vliv na úctu nebo také neúctu k životu. Rodina je také hlavním předpokladem zdravého duševního vývoje další generace. Rodina je tím, na čem by nám mělo skutečně záležet.

Zamysleme se nyní nad tím, co rodinu dělá rodinou. Pomocí k tomu nám mohou být rysy, kterými odborníci popisují podstatu opravdového rodinného společenství. Na prvním místě se jedná o vzájemné uspokojování psychických potřeb. Dítě potřebuje ze strany rodičů podněty k aktivitě a na druhé straně je i pro ně velkým stimulem, přílivem podnětů a jedinečných zážitků. Při společném životě děti pomáhají rodičům mnohé pochopit. Jde o učení se ze života. Každý má potřebu osobního pouta k někomu. Dítě má tuto potřebu k dospělému a zároveň zase jemu dává možnost prožívat nové, specificky citové vztahy. Tak se vytváří osobitá, hluboká a trvalá láska mezi rodiči a dětmi. Pokud dochází k uznávání přednosti "protože má děti", jde i o uspokojivé zařazení ve společnosti.

Na uspokojivé prožívání osobního běhu života v rodině mají vliv životní perspektivy, to, že se s dětmi společně plánuje a uvažuje o životě do budoucna. Děti jsou prodloužením života do budoucna, jsou pokračováním toho, co výchovou a soužitím do nich rodiče vložili. Všechny starosti i úzkosti prožité s dítětem se stávají přínosem rodičovské autority. Společný život, v obavách i v radostech prožívaný s dítětem, podporuje růst rodičů a pomáhá jim lépe porozumět jednání dítěte. Pro rodinné společenství je podstatné i prolínání soukromí. Jde o sdílení společného prostoru a času, takže se nezdůrazňuje "moje", "tvoje", a nikdo nemá vlastní separé. V tom je rozdíl od vztahu pěstounů k dětem v ústavu. Soužití, které znamená účast na společné činnosti, hraje důležitou úlohu. Příklady táhnou nejvíce. Dítě je v určitém věku formováno činnostmi rodičů, tím, jak se chovají, jací jsou, nikoliv tím, co říkají. Nezáleží příliš na tom, o jakou činnost jde, ale je důležité, aby se dělala společně s dítětem. Otec vychovává svého syna svým jednáním, když ho nechá při opravě auta vedle sebe. A nejmenší šanci úspěšné výchovy má tehdy, když ho zavolá, aby si vedle něj sedl a poslouchal jeho rady do života. Rodiče vychovávají děti tím, že s nimi žijí. Na rozdíl od jiné výchovy je v rodině princip spravedlnosti překonáván principem lásky, i to je velmi důležité. Soužití v rodině má přednost před jinými praktikami výchovy, rodiče zůstávají privilegovanými vychovateli svých dětí, i když je musí svěřovat i jiným vychovatelům a učitelům. Právo a povinnost dohlížet, zda výuka a vzdělání odpovídá jejich přesvědčení, jim zůstává. To jim zaručuje i mezinárodní pakt o občanských a politických právech, čl. 18, v odst.4., kde se smluvní strany zavazují respektovat svobodu rodičů zajistit náboženskou a morální výchovu jejich dětí, a to podle vlastního přesvědčení rodičů.

Zaměření ke společnému cíli, který dává společná víra a společný vnitřní duchovní život, jsou prvky, které upevňují rodinu, pomáhají překonávat životní nesnáze a prohlubují pocit jistoty a radosti.

Všeobecná deklarace lidských práv uvádí: "Rodiče mají přednostní právo volit druh a vzdělání pro své děti." (čl.26,odst.3) Listina základních práv a svobod - součást ústavního pořádku ČR zaručuje: "Péče o děti a jejich výchova je právem rodičů, děti mají právo na rodičovskou výchovu a péči. Rodiče, kteří pečují o děti, mají právo na pomoc státu." (hlava čtvrtá, čl.32)

Závěrem této kapitoly si připomeňme, že ke zkvalitnění rodiny je zapotřebí oživení a posilování hodnot, které rodinný život upevňují a s jejichž pomocí je rodina schopna plnit své úkoly. Ty spočívají ve vytváření osobního společenství, jehož

podstatou je důvěrné společenství života a lásky. Dále ve službě životu, při níž nejde jen o pouhé předání života, ale i o předání hodnot, které dávají životu smysl, tedy o výchovu. A úkolem rodiny je i její účast na rozvoji a životě společnosti, k níž náleží.

KOMUNIKACE V MANŽELSTVÍ

aneb jak spolu mluvíme, tak spolu žijeme

Komunikace nám slouží ke sdělování informací a k vzájemnému sdílení se, poznávání se, k prožívání jednoty nebo i k prožitkům negativním. Vzájemná komunikace je nejen odrazem vztahů mezi partnery, ale tyto vztahy jsou jí i utvářeny. Tak soužití a vzájemná komunikace jsou na sobě závislé. Nedokáží-li se partneři domluvit, nemohou spolu ani dobře vycházet.

Komunikace zdaleka nezahrnuje jen mluvené slovo čili verbální projevy, ale i projevy neverbální, jako různá gesta, mimiku i mlčení. Komunikací dáváme druhému svůj čas, své znalosti, svou lásku nebo naopak svůj hněv, můžeme způsobit radost i zranění, můžeme druhého potěšit i aktivním nasloucháním a podobně.

Potřebujeme si rozumět, abychom si mohli pomáhat a šťastně spolu žít. K dosažení této základní potřeby "rozumět si" je zapotřebí vlastního úsilí, lásky, sdílnosti, vyladění na stejný komunikační styl, pochopení odlišnosti mezi muži a ženami v jejich myšlení, v potřebách, v pocitech i v projevech. Je třeba i akceptovat povahové rozdíly a vše, co nelze změnit. V těchto věcech často bývá příčina nepochopení a kořen problému, kterým je krize vzniklá z napětí vytvořeného či podporovaného nesprávnou komunikací.

Komunikace se odehrává ve čtyřech oblastech (*ve veřejné, společenské, osobní a intimní*) a ve čtyřech stylech (*v konvenčním, operativním, konverzačním a intimním*).

Do veřejné oblasti spadají přednášky, veřejné diskuse a vystoupení. Do společenské patří nákupy, pracovní jednání apod. Zde nám více půjde o zbývající dvě oblasti a o užívání stylů.

Pro komunikaci v osobní oblasti je předpokládána vzdálenost 40 až 75 cm označována jako menší, větší je maximálně do 120 cm, mluví se tišším hlasem, sdělují se důvěrnější informace, může dojít k namlouvání. Intimní oblast má distanci 0 až 40 cm a je celkem shodná s intimním stylem.

Konvenční styl se týká běžných pozdravů a bez zvláštního významu prohozených vět, zdvořilostních frází, které setkání doplňují. Vztah po tomto setkání zůstává nezměněn. Tento styl bývá ale také výchozím pro některý ze dvou dalších stylů.

Operativní je citově neutrální a týká se potřeby něco zařídit či zvládnout. Mimo vyjednávání jde obvykle o vymezené role nebo o rozdílné pozice (nadřízeného a podřízeného).

Konverzace je provázena poziční vyrovnaností a pozitivními projevy. Předmětem hovoru může být prosté popovídání si k utvrzení sounáležitosti, pobavení se nebo diskuse s výměnou informací popřípadě i názorů, ale jen v úrovni rovnoprávného vztahu mezi zúčastněnými.

Intimní styl představuje nejužší vztah provázený často empatií, jde při něm o sjednocení se s druhým, o úplnou otevřenost. Téma hovoru se týká vnitřních pocitů, trápení i velkých radostí, náplně života, důvěry. Důvěra však není nezranitelná, a tak se v úrovni tohoto stylu může mimo lásky objevit i opačná poloha - nenávisť, která je agresivní a krásu vztahu ničí.

Problémy s domluvením se vznikají při neshodě na témže stylu. Může se stát, že jeden má potřebu spíše si popovídat, což je v konverzačním stylu, a druhý má zase momentální potřebu domluvit se operativně v otázce nějakého nákupu nebo na náplni víkendu. Pro nevytvoření na stejný styl dojde k nedorozumění, při němž jeden z manželů odchází s poznámkou "s tebou se nedá popovídat" a druhý "s tebou se nedá domluvit". Výjimečně může také dojít k rozdílným potřebám v témže konverzačním stylu, pro rozdílnost funkce účelu. Jak ukazuje následující příklad, funkce předávání informací brání v něm potřebnému způsobu vytvoření pocitu sounáležitosti: Jeden přijde z práce verbálně unaven a potřebuje utvrdit sounáležitost při společném tichu, zatímco druhý má potřebu předávání informací. Zde ale nebude velký negativní dopad, pokud se situace neopakuje soustavně.

Mnohem více vadí, opakuje-li se v rodině stále to, že otec je iniciátor, matka oponent a každý vytváří koalici s jedním dítětem proti druhému. Právě ten rigidní sled je nefunkčním znakem. Otec něco navrhne, třeba odjet na chatu, matka oponuje, že je zapotřebí něco jiného, a syn chce vždy s otcem a dcera se přidává zásadně k matce. V dobře fungujících rodinách se vyskytují pro každého možnosti k iniciativě i být oponentem, takže se členové rodiny pravidelně střídají.

Mezi největší chyby v komunikaci, nejen mezi partnery, ale i vůbec, patří zevšeobecňování. Takové nepravdivé zobecňování začíná často slovy: Ty vždycky... Ty nikdy... Já pokaždé musím... A když se výroky často opakují, přestává druhého bavit dobrá snaha, cítí křivdu a začne být našťvaný. Ve veřejném životě jsme svědky hodnocení druhých na základě zobecnění předsudků, třeba vůči rómským občanům. Je pravda, že u některých silnější temperament vede k hlučnějším hádkám, ale není pravda, že všichni jsou hrubí, nenávislní, že všichni vyvolávají nepokoje, a že když některý něco ukradl, že kradou všichni. A přece i na místech, kde by nestrannost vůči nim měla být samozřejmostí, objevuje se hodnocení neznámých Rómů jen na základě předsudků: "To je cigán, toho nechceme, ještě by nám zde kradl."

Další verbální projevy, které se liší u fungujících a dysfunkčních rodin, se týkají otevřenosti. Dobře to funguje tam, kde je subjektivní vyjadřování, jako: Mně to vadí... Je mi líto... Udělej prosím... Musíme to napravit... Nesprávné, ohrožující pohodu a vyskytující se v dysfunkčních rodinách je objektivní vyjadřování: Správně se to dělá tak, že... Je lepší udělat to tak, aby... Někde se dokonce místo přímého požadavku užívají přísloví (Ach jó! Mladí ležáci, staří žebráci.).

Ženy při komunikaci s muži bývají pro ně málo konkrétní, nedostatečně dbají o její výsledek. Mužům nestačí narážky, ty jim naopak přímo vadí, oni potřebují otevřené požadavky. Muž potřebuje často pro hovor určitější zaměření. Společným hovorům by ze strany ženy prospělo větší rozvedení, aby byl muži jasnější smysl sdělovaného, aby snadněji poznal, o co jde, a byl rozšířenou otázkou přiveden k hovoru. Neboť jinak na stručnou otázku ženy dá ještě stručnější odpověď. Na druhou stranu ženy mívají ve zvyku formulovat své myšlenky hlasitě a rozebírat situace, aniž by předem muže připravily na to, že si tak pomáhají nalézt řešení. Oni proto mívají tendenci cítit se zodpovědnými za stav problému. Bývá vhodné otevřít to, o co jde, a muži navrhnout více jak jeden termín k hovoru o tom. Partnerovi také pomůže, když ví, že "nárek" ženy je její způsob uschopnění se k vlastnímu vyrovnání či k dořešení oznámeného problému. K dobrému vztahu přispívá, když žena svého muže v řeči nepřerušuje a toleruje v ní určité pauzy, ve kterých si muž své vyjádření připravuje.

Problémy bývají s tím, že ženy a muži vnímají odlišně a jejich potřeby se různí. Některé ženy se vyjadřují nepřímo, v oklikách, udělají malý náznak a už si myslí, že se vyjádřily dost jasně. Někdy, i když méně často, to může být i naopak.

Pro muže je komunikace nástrojem k vyjádření myšlenek, k vyřešení problému. Pro ženy je spíše prostředkem kontaktu, kdy ve spojení s pocity jí napomáhá k ujasnění myšlenek. Začne-li se žena svěřovat, muž z toho slyší volání o pomoc s vyřešením problému, ona však očekává jen útěchu. Muž se od ženy občas potřebuje odtáhnout, aby k ní pak o to více mohl přilnout. Jednak tím předchází všednosti vztahu, jednak mívá potřebu uvolnění v ústraní pro další činnost a načerpání energie. V té situaci by bylo od ženy nerozumné podezřívát ho, že mu již na vztahu tolik nezáleží, nebo jej obtěžovat otázkami. Pak by asi došlo k jednostranné konverzaci, při níž by muž spíše jen přisvědčoval.

Problém komunikace není problémem "jeho", ale vždy společným problémem obou partnerů. K jeho odstranění je třeba spolupráce obou stran. Velkou roli hraje také chvála a umění aktivně naslouchat. Kde se více chválí, tam je více radosti. Pochval a uznání má být alespoň dvakrát tolik co kritiky. Ta navíc nutně ještě potřebuje citlivé vyjádření v ústraní. Nikoli: Mělo to být tak a tak..., ale: Mně by se to více líbilo...ap.

Aktivní naslouchání je způsob, jak poznat skutečné názory a pocity druhého, jak se vcítit do jeho potřeb. Zároveň u obou vyvolává větší otevřenost a sdílnost. Cítí-li mlčenlivý muž, že i když nemluví, je kladně přijímán, přejde k hovoru.

Kdo chce pozorně naslouchat, tomu nemůže jít o diskutování, o uplatňování vlastních názorů či dokonce o přesvědčování, ale jen o snahu porozumět druhému, vcítit se do jeho prožitků. Jeho reakce by měly hlavně povzbuzovat. Povzbuzení obsahuje projev zájmu, aby se druhému mluvilo snadněji a otevřeněji. Nemělo by jít o monolog, a tak bývá na místě jemné parafrázování či zopakování obsahu, tím se dá najevo porozumění a současně se ověří, o co jde. V dotazech by mělo jít jen o nezbytnou potřebu upřesnění. Reflexe obsahuje vyjádření pocitu partnera, aby on mohl udělat srovnání toho, co cítí on, s tím, jak záležitost vnímá druhý. Nakonec naslouchající stručně shrne to nejdůležitější a podle možnosti slovy ocení, či podtrhne význam toho, o co šlo. Může naznačit svou zkušenost, a tak ukázat další pohled na věc.

Při naslouchání pozitivně působí oční kontakt s mimikou a vstřícná gesta. Bylo by velkou chybou chtít při naslouchání měnit téma, projevovat nezáměr, kritizovat nebo z mluvící osoby vytahovat nějaké další příznání a radit jí. Není na místě ani

chlácholení, utěšování nebo zdůrazňování viny toho, kdo se svěřuje. Naslouchání nesmí dělat dojem policejního vyšetřování, předčasných závěrů a nezájmu vyplývajícího z celkového chování. Nezáměr se dává často najevo netaktně zrakem.

Při vedení dialogu v osobním hovoru bývá nejvýhodnější setrvávat u jednoho námětu kolem čtyř minut. Tón hlasu by měl být pozitivní a celkovým laděním by měl podporovat vzájemné vztahy. Měla by zde proto být i tolerance jiného hlediska.

Vhodně doplňující neverbální komunikace obsahuje 65 - 90 % oboustranného očního kontaktu, nikoliv strnule soustředěného. Výrazy ve tváři se při ní nepřehánějí, ale projevuje se jimi souhlas, např. přitakáním hlavou. Diskutující obvykle sedí proti sobě mírně bokem, předkloněni o 25°. Jedná-li se o rozhovor muže a ženy, kteří se dost neznají, je ženě příjemnější sedá-li si muž proti ní. V případě, že oba stojí, jsou na začátku hovoru čelem k sobě a během hovoru se mohou pozvolna přesouvat mírně do boku. Setkají-li se dva muži, kteří si nejsou blízcí, cítí se za hovoru lépe, když jsou nejdříve k sobě poněkud bokem (v úhlu asi 140°) a teprve během hovoru se jejich postavení posouvá směrem k čelní poloze. I zde tedy vidíme rozdíly týkající se mužství a ženství. V celé této knize jde o vztahy a o jejich pozitivní vytváření. Je to problematika, jejíž dimenze působí určité prolínání jednotlivých témat kapitol. V pohledu na vedení rozhovoru si dále připomeňme, že během něj se nemá vrtět ani pootáčet zády či rameny. Držení těla má být pevné, nohy ani paže nemají být zkříženy. Pohyby rukou nemohou jít až do vlasů, ale mají být klidné, přiměřené. Taková má být i celá vstřícnost, která verbální komunikaci doprovází. Udržovaná vzdálenost, jedná-li se o osobní rozhovor, může být 35 - 80 cm. Velikost nebo význam role neverbální komunikace je v tom, že pomocí ní si sdělujeme asi 55 % předávaného obsahu, tónem hlasu 38 % a vlastními slovy jen 7 %. Nechci tvrdit, že je to vždy tak, jak se uvádí v literatuře, ale někdy hodně mluvíme, a málo si toho přitom skutečně sdělíme.

V komunikaci, která slouží k utváření a k upevňování vztahů, zvláště rodinných, je znatelný úpadek. Negativní vlivy přináší technika, zejména televize i počítače. Menší počet členů v rodině a jejich větší rozptýlení za činností snižuje i pestrost komunikace. Mezi vlivy patří i život ve větších kolektivech, kde je málo vzájemného aktivního působení (interakcí). To vše jsou důvody, abychom usilovali o zlepšení naší komunikace, jako prostředku k navazování vztahů a k ovlivňování šťastného soužití.

KRIZE V MANŽELSTVÍ

aneb ovoce falešných očekávání a mýtů

Mezi šťastným a nešťastným manželstvím nemusí být výrazný rozdíl v počtu konfliktů a různých problémů, ale v dovednosti při jejich řešení a odstranění. Ani u šťastných manželství nelze předpokládat, že by celá proběhla bez jakékoliv krize, jen to, že se v nich krize nenechá přerůst, že nezničí vzájemnou lásku.

Krize v manželství bývají dvojího typu: tranzitorní a netranzitorní. Ty druhého typu jsou katastrofou manželského a rodinného života a obvykle končí rozvodem. První typ - tranzitorní krize, představuje přechodné konflikty, které oproti druhému typu neničí vztah mezi manžely, a tak ani neovlivňují negativně výchovu dětí. Ovšem pozor, druhý typ může začínat stejně jako první, a proto je vždy potřebné společně usílit k brzkému ukončení každého nedorozumění, hádky, krize.

Klíč k řešení manželských krizí je dobré mít předem. Získat ho znamená naučit se vcítit se do druhého, tedy empatii, vnímání jeho života tak, jak on jej prožívá, a k tomu mít opravdovou lásku s trochou moudrosti. Komu se to jeví jednoduché a zároveň těžké, prostě nezvládnutelné, může použít následující postup:

Při odstraňování krizí je potřebné mít před očima jejich příznaky (symptomy). Až si je všechny uvědomíme, snažme se odhalit jejich příčiny a podle nich je teprve možné najít způsob, jak tyto příčiny odstranit, jak situaci zlepšit a opět dosáhnout harmonického soužití. Mezi příčiny krizí, které manželé nemohou zvládnout sami odstranit, patří závislost na alkoholu, na drogách, poruchy duševní, případně sexuální a dlouhodobá opakovaná nevěra. Návštěva psychologa bývá někdy potřebná též k nacházení skrytých příčin.

První manželská krize se objevuje v době přechodu ze zamilovanosti ke zralé manželské lásce. V důsledku jejího nezvládnutí bývá dost velké procento manželství zbytečně rozváděno do pěti let od svatby. Již v prvním roce manželského života se projevuje ovoce falešných očekávání, nesplněných nereálných představ, které byly při vstupu do manželství. Může jít i o protichůdná a proto neslučitelná přání, například představoval-li si jeden po svatbě kulturní vyžívání s hodně cestováním a druhý naopak poklidný, usazený manželský a rodinný život. Představy se týkají různých nároků na partnera a následuje očekávání, že bude jiný, než najednou ve skutečnosti je. Vede to k sobeckému vyžadování, aby se druhý snažil ty představy splnit a pak k výčitkám, že není takový, za jakého byl pokládán, takový, jaký se jevil. Dále k různým podmínkám až s hrozbou trestu. Čím větší je naléhání, tím větší následuje stažení se a ochladnutí vztahu. Příčinou některých očekávání bývá i odrážení se poměru mezi rodiči a zvyklostí v původní rodině. Bývá předhazováno, jak co dělal rodič opačného pohlaví a podobné jednání se očekává i od partnera. Takové měřítko je ovšem špatné. Provokativní chování v souvislosti s očekáváním bývá zpočátku neuvědomělé a týká se většinou různých návyků. Dá se mu odvyknout nebo na ně zvyknout, má-li láska či zamilovanost potřebnou sílu. Větší problémy jsou tehdy, týká-li se očekávání jiného pořadí hodnot. Čím jsou očekávání při vstupu do manželství vyhocenější, jasnější, více zvnitřnělá, více zafixovaná, tím bývá stabilita manželství menší. Krize někdy vznikají ze zcela malicherných příčin, které se v jiném manželství tolerují. Velikost příčin, z nichž vzniká krize, si určují manželé sami tím, nakolik se respektují, nakolik jsou snášliví a trpěliví. Ke krizím přispívá hněv, častý v projevech afekce, hodnocení znevažující druhého s netaktním odmítáním jeho návrhů, nečestné jednání a další negativní chování. Co se týče projevů hněvu, může jít o více příčin, a to: o únavu, pro kterou se maminka může zlobit na nemotorné dítě, po

němž opakovaně uklízí, a přece je jasné, že ho nepřestává mít ráda. Hněvivé reakce, k nimž přispívá únava, se mohou stejně pak týkat i manželského partnera. Vedle únavy to může být zraňující nezdár s rozpaky nebo nečekaná nemilá zpráva či vyrušení z něčeho napínavého. Jsou to podněty k vyvolání zlosti, aniž je sám partner hlavní příčinou. U problému opakujících se zlostných výbuchů je potřeba uvědomit si skutečnost i s důsledky a snažit se z negativní náklonnosti vymanit i za pomoci manželského partnera.

První krize také bývá v souvislosti s mýtem označovaným jako "právo na štěstí". Zde jde přímo o přesvědčení: beru si toho druhého proto, aby mne stále uspokojoval a stále budeme zamilovaní a šťastní. Je to projev té nezralé lásky schopné milovat jen proto, že cítí potřebu druhého. Když uspokojení této potřeby přestane cítit, uvažuje hned o výměně partnera.

Další mýtus se týká upřímnosti a říká: Nebudeme mít v rodině žádné tajemství a všechno si musíme říci. Ne všechno je vhodné a správné mezi sebou vždy říkat. Každý má nějaké nedostatky a je dobré se vzájemně znát. Není však rozhodně dobré bez potřeby zdůrazňovat manželskému partnerovi to, co by ho zraňovalo, a nic nemohlo zlepšit, například nespokojenost s jeho postavou, s jeho zdravotním omezením schopností apod. Také není dobré vnášet do rodinné atmosféry problémy vyvolávané opakovaně v zaměstnání a tlačit tak manželského partnera k projevu litování nebo k rázné odpovědi, která jen zvýší napětí. Navíc může zbytečné psychické zatížení pocítit celá rodina. Rovněž by dusno a zranění vztahu mohlo vnést svěřením se s nepatřičnou náklonností k další osobě. Z takové náklonnosti bývá lepší rychle se vymanit sám, popřípadě s transcendentní pomocí. Kdy co říkat, nebo neříkat ovlivňují okolnosti, nálady a schopnosti druhého k přijetí problému s přiměřenou reakcí na něj. Na mnoho věcí bývá také potřeba soukromí a nehodí se je řešit před dětmi. Také pozor, aby neúplné sdělení, pro nedostatek času, nevyvolalo zmatek. Na zlepšení toho, co se nám na druhém občas nelíbí, musíme postupovat taktně a bez výčitek. Nemá význam přehnané slibování, že všechno si řekneme, ale znát své povahy a schopnosti. Samozřejmě ne proto, abychom jednoho dne řekli: „Mám tě přečtenýho!“ To rozhodně neříkejme. Ale buďme otevření, zároveň s velkou citlivostí i vnímavostí potřeb druhého. Svou empatii doplňujeme moudrostí a postojem lásky.

Pygmalionský mýtus se také často vyskytuje a jeho podstatou je milovat sebe v druhém tím způsobem, že si ho budu stále upravovat podle svých představ. Podkladem je zde vyprávění ze starého Řecka o kyperském králi, který nebyl ochoten mezi Kypřankami si vybrat manželku. Jako sochař, umělec, pak vytesal ideální sochu ženy, do které se tolik zamiloval, že to prý pohnulo bohyni lásky Afroditu k tomu, aby způsobila zázrak a oživila ji. Tento mýtus je destruktivní pro stálé projevy nespokojenosti a pro touhu stále opravovat partnera. Milovat jen sobě podobnou osobu znamená narcistický druh lásky.

Diovský mýtus je též odvozen od řecké mytologie a poukazuje na následující. Jako měl Zeus prvenství mezi ostatními z bohů, tak podobně při tomto mýtu si muž může dovolit to, co ostatní členové ne. Muž má být sice hlavou rodiny, ale nesmí, jako u tohoto mýtu, vystupovat jako neomezený vládce. Tam, kde se takové vystupování vztahuje na ženu (jež má být milujícím srdcem), tam se mluví o amazonském mýtu, protože amazonky svého času vládly nad muži.

Jedním z negativních projevů, které mohou manželské soužití narušovat, je tzv. "čtení myšlenek", při němž jde o zlovyk stále se snažit mluvit za druhého, domnívat se, že vidí do druhého a že to za něj řekne lépe.

Zastavili jsme se u několika mýtů, které často ohrožují dobré fungování manželství a rodiny. Podívejme se nyní ještě na další rozdíly mezi funkčními rodinami, které mají budoucnost, a dysfunkčními, kde to přinejmenším skřípe a funkce rodiny je ohrožena krizí.

Rozdílný postoj můžeme vidět k otázce osobní autonomie. Tam, kde se její rozvoj podporuje, členové rodiny se dovedou těšit ze vzájemné blízkosti. Kde však je vyslovení rozdílného názoru považováno za věc nebezpečnou, tam se bude vyskytovat úzkost, případně bude klíčit vzpoura a nenávisť, a to právě pro ten pocit ohrožení osobní autonomie. Ve šťastných rodinách, které jsou funkční, bývají děti alespoň občas povzbuzovány k vlastním rozhodnutím a učí se tak i odpovědnosti za to, jak rozhodují. V takových rodinách i děti mohou s něčím nesouhlasit a generační hranice zůstávají zachovány stejně jako vedoucí role. Naopak u rodin s narušenou funkcí nebývá podpora k vlastním rozhodnutím, a pokud se vyskytnou, jsou tlumena. To může zvláště u dětí vést ke vzniku pochybnosti o sobě, o svých hodnotách a vytváří se nedostatek sebedůvěry. Mezi tyto rodiny se řadí ty, v nichž se vyskytuje smazávání generačních hranic, často podlézavým způsobem, kterým chtějí rodiče svým malým dětem dělat téměř rovnocenné partnery, místo toho, aby jim zůstávali autoritou, která vzbuzuje úctu a již je možné důvěřovat.

Podívejme se ještě na zbývající, tzv. zákonité krize. Jedna se někdy objevuje po dostavbě domu. Při jeho stavbě způsoby vzájemné komunikace mohou krásně fungovat, ale po dokončení, kdy je očekáváno spokojené užívání života, najednou vzniká krize. Dala by se i předvídat pro změnu poměrů. Dříve všechn čas, energii i peníze odčerpala stavba a teď se názory na využití liší. Nemalou negativní roli může mít i pýcha stavitele.

Určité krizové problémy mohou souviset i s narozením dítěte, a to tehdy, pokud v manželství není samozřejmostí, že manželský partner a soužití bude i nadále mít prioritní důležitost. Upne-li se žena na dítě a manžela bude odsouvat, přestane soužití fungovat. Péče o dítě má soužití manželů upevňovat, nikoliv narušovat.

Poslední zákonitá krize, která někdy přerůstá v katastrofickou, se objevuje opět při změně poměrů v rodině, a to v období odchodu dětí po jejich osamostatnění, kdy manželé opět zůstanou sami.

ACH TA LÁSKA...

aneb v zrcadlovém sále citátů

Co je láska? Na tuto otázku bylo napsáno velmi mnoho odpovědí, někdy si až protirečí, ale všechny jsou jako střípky zrcadla, odráží se v nich obraz toho, co pojmu láska bylo přisouzeno, co může představovat nebo s čím se spojovat. Následující citáty jsou výzvou k zamyšlení nad jejich obsahem a každému může být blízká jiná.

Nad lásku na celém světě
větší štěstí nenajdete.

JOHANN GOTTFRIED HERDER

Láska, velké tajemství.
Její pravé místo je v srdci člověka
a v srdci dějin světa. Láska je síla.
Energie, bez níž se člověk ani svět
nemohou harmonicky rozvíjet
a poznat štěstí.

MICHEL QUOIST

Svoboda je nezbytnou podmínkou lásky
a láska je nejhlubším smyslem lidské svobody.
Láska bez svobody se stává nenasytným citovým majetnictvím
a svoboda bez lásky je jakousi existenciální prázdnotou,
s níž nevíme, co si v životě počít.

JÓZEF AUGUSTIN SJ

Dar lásky znamená toto:
Chci s tebou sdílet všechno dobré, co mám.

JOHN POWELL

Láska je lék od násilí
a klíček k tajemství světa.

VLADISLAV VANČURA

Láska je základním klíčem pro poskytnutí pomoci člověku.

JÓZEF AUGUSTIN SJ

Láska je štěstí, které si dáváme navzájem.

GEORGE SAND

Láska je záležitost mládí,
v životě i v literatuře.

FRANTIŠEK XAVER ŠALDA

Láska je veliké umění,
kterému je nutné se učit po celý život.

VÍTĚZSLAV NEZVAL

Láska znamená mít větší starost o druhého
než sám o sebe.

D. FORST

Člověk dospívá v okamžiku, kdy začne lásku dávat,
namísto aby ji vyžadoval.

OSHO

Láska je vzácný růst, růst a radost z růstu,
radost zdvojená, a proto tak silná a krásná.

FRANTIŠEK XAVER ŠALDA

Nikdy není láska silnější, než když cítí,
že se pouští do něčeho, co jí přinese utrpení.

ROMAIN ROLLAND

Láska je moudrost pošetilých
a pošetilost moudrých.

SAMUEL JOHNSON

Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství

a snad jediný recept na štěstí.

JAN WERICH

Láska je to jediné, čeho přibývá, když to rozdáváme.

RICARDA HUCHOVÁ

Čím více máme lásky,
tím lehčeji projdeme světem.

IMMANUEL KANT

Láska žije v tom, kdo miluje,
nikoliv v tom, kdo je milován.

ROMAIN ROLLAND

Člověk musí mít někoho rád,
jinak je všechno pustý.

PAŠEK

Koupit si psa je jediný způsob,
jak získat za peníze lásku.

GUSTAV BERNARD SHAW

Život bez lásky nedává smysl.

IGNOTUS

Láska předpokládá schopnost lásky: to jest věrnost.

Jinak je to jen opojení smyslů,
požitkářství, sentimentalita, erotika.

KAREL ČAPEK

Pravá láska je cit nevýslovného štěstí a radosti,
který se v nás ozývá, když jsme poznali někoho,
kdo má ušlechtilé vlastnosti, je k nám dobrý, milý.

FRANTIŠEK TOMÁŠEK

Láska je výsostně lidským projevem vůči jinému člověku.
Pomáhá jednotlivci překonávat egoismus, činí ho lepším,
šlechetnějším a dává mu sílu milovat jiného člověka,
projevovat mu dobro.

HELENA ROZINAJOVÁ

Jelikož všichni mluvíme o lásce a všichni milujeme,
mohli bychom se domnívat, že neexistuje pojem jasnější
a zřejmější než pojem láska. Pravdou je pravý opak.
Jako všechny do hlubin duše sahající skutečnosti
vymyká se i láska vězení v pojmech.

IGNACE LEPP

Láska je kladný, silný, emocionální vztah k jiné osobě,
ideji, věci i k sobě samému; objekt lásky je vždy vysokou
citovou hodnotou; má nespočet podob od lásky partnerské,
rodičovské, přes lásku k poznávání a vědění
k altruistickým morálním hodnotám...

PAVEL HARTL (PSYCH. SLOVNÍK)

Je pouze jeden originál lásky,
ale na tisíc různých kopií.

FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

Milovat nějakého člověka
znamená vidět ho tak,
jak ho stvořil Bůh.

FJODOR MICHAJLOVIČ DOSTOJEVSKIJ

Pravá láska je okouzlení duše něčím nehmotným.

BRUNO

Abychom milovali nějakou osobu, třeba o ní vědět to,
že je strážkyní tajemství, které ani nepoznává,

a milovat ji znamená přijmout ji jako tajemství.

ANTONIO MARIA BAGGIO

Ten, kdo miluje, dává se druhému,
a kdo je zamilován, ten si druhého bere.

JUSTUS MOSER

Láska není láskou, není-li zároveň věrností,
přátelství není přátelstvím, není-li zároveň důvěrou.

OTAKAR FRANTIŠEK BABLER

Věrnost znamená, že nedělám nic a neplánuji nic bez svého muže
a že mám na mysli, že vždy vše konáme,
mluvíme a plánujeme společně.

THEODOR BOVET

Mít někoho rád mnohdy znamená více než ho milovat.

R. BROWNING

Žena na muži miluje zpravidla více jeho duši než tělo,
muž na ženě více její tělo než duši.

AULUS L. ARCHIAS

Láska je víc než vanilkový cukr k oslazení a provonění života;
je to základ světa a všeho bytí.

NEZNÁMÝ AUTOR

Neexistuje štěstí lásky kromě štěstí v manželství.

GERMAINE DE STA`EL

Z lásky manželské se rodí lidstvo,
láskou přátelskou se zdokonaluje,
ale láskou prodejnou se kazí a stává nízkým.

FRANCIS BACON

Láska, svatba a sex, v tom pořadí,

vytvářejí uzavřenou základnu pro novou rodinu.

MARIE FRYDRYCHOVÁ

Láska mezi mužem a ženou je nejušlechtlejším
a nejmrvnějšíms lidským vztahem,
ve kterém je zahrnuta úcta k svému partnerovi,
porozumění, ochota, přejícnost a vzájemná přitažlivost.

HELENA ROZINAJOVÁ

Láska je láskou tehdy,
neočekává-li od druhého žádnou lásku.

ANTOINE SAINT DE EXUPÉRY

Velká láska je často k smíchu, zejména není-li sdílena.

GEORGE BYRON

Kdo lásce doved zlořečit, ten nepoznal ji ani,
neb láska umí odpustit a nezná proklínání.

VÍTĚZSLAV HÁLEK

Kdo neumí odpouštět, neví, co je láska.
Láska odpouští, vychází druhému vstříc, nenechá ho upadnout,
promíjí mu jeho chyby, po roztržce se zase udobří.
Říká druhému: Stojím při tobě, i když mi působíš jakoukoliv bolest.

REINHARD ABELN

Láska je konečným účelem dějin, amen vesmíru.

NOVALIS

Mým pevným přesvědčením je, že zemi podpírání láska.
Život je jen tam, kde je láska. Život bez lásky je smrt.
Láska je jednou stranou mince, její druhou stranou je pravda.

MAHÁTMA GÁNDHÍ

Láska není především vztah k určité osobě,

je to postoj, orientace charakteru,
určující spřízněnost se světem jako celkem,
a nikoliv s jedním objektem lásky.
Miluje-li někdo jen jednoho člověka
a ke všem ostatním je lhostejný,
jeho láska není nic jiného než symbiotické připoutání
či rozšířené sobectví.

ERICH FROMM

Lidé nežijí tím, že se o sebe starají,
ale tím, že je v nich láska.

LEV NIKOLAJEVIČ TOLSTOJ

Láska je soutěžení mezi mužem a ženou
ve snaze poskytnout jeden druhému co nejvíce štěstí.

STENDHAL

Milovat, to není jen psychologická a osobní záležitost.

Láska je naprosto podstatná pro život vůbec,
protože je funkční manifestací,
obecné životní - základní potravou.

DA FREE

Člověk bez lásky může být bohatý, zdravý, slavný,
ale nemůže mít zdravou duši,
protože neví nic o skutečných hodnotách.

OSHO

Láska je tvoření, den ze dne, každou hodinu.

Musíme o ni usilovat.

Neexistuje, čím bychom si ji zasloužili jednou provždy.

BEDŘICH VÁCLAVEK

Kdo není schopen oběti, ten není schopen ani lásky.

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

V opravdové lásce si přejeme dobro milované osoby,
v romantické lásce si přejeme tu milovanou osobu.

ANDERSONOVÁ

Pravá láska je stav, ve kterém člověk cítí osudovou potřebu
být neustále s milovanou bytostí.

KAREL ČAPEK

Láska jen tenkrát trvá, když se stále něco očekává.

MARCUS TULLIUS CICERO

Opravdová láska bojuje, ale nežálí.

DENIS DIDEROT

Láska je to, čemu dovolujeme, aby nám ubližovalo.

AMERICKÉ PŘÍSLOVÍ

Nikoliv v tom, že jsme milováni,
ale v tom, že milujeme, je naše štěstí.

HUGH CASSON

Bez lásky je člověk jen mrtvola na dovolené.

ERICH MARIA REMARQUE

Z celého srdce věřím,
že je pouze jedna odpověď na řešení problémů s AIDS.
A to opravdová láska.

ANGUS STUART

Velikost duše můžeme měřit jen podle toho, kolik má lásky.
Za velikou duši považuji takovou, která má lásky hodně,
za malou, která jí má málo, a za nic, která nemá lásku žádnou.

BERNARD Z CLAIRVAUX

Kdo nemá peněz, je chudý, kdo nemá přátel, je chudší,
ale kdo nemá srdce, je nejchudší na světě.

FJODOR MICHAJLOVIČ DOSTOJEVSKIJ

Malá láska je vrozena, velké se musíme učit.

JAN BOSCO

Každá velká láska je dcerou velkého poznání.

LEONARDO DA VINCI

Láska je pouhé šílenství.

Pravé jméno lásky je zajetí!

WILLIAM SHAKESPEARE

Láska směřuje svobodnou náklonností od osoby k osobě,
zahrnuje dobro celé osoby.

Je proto schopna dodat svým tělesným a duševním projevům
zvláštní důstojnost

a povýšit je na součásti a známky manželského přátelství.

II. Vatikánský koncil

O pravé lásce není potuchy tam,
kde není správného ponětí lidské důstojnosti.

DOMINK PECKA

K tomu, aby člověk dobře viděl,
nestačí mít otevřené jen oči.

K tomu je třeba otevřít i srdce.

PAUL CÉZANNE

Manželé, kteří se milují,
řeknou si tisíc věcí, aniž promluví.

Čínské přísloví

Setkání dvou osob je jako setkání dvou chemických látek.

Obě se přeměňují.

TARRA

Láska dělá ze dvou lidí jednoho a z jednoho dva.

IZAH BEN JEHUDA ABRAVANEL

Před manželstvím se domníváme, že milujeme,
a v manželství se to teprve učíme.

ERICH KÄSTNER

Milovat vady je větší láska než milovat dokonalost.

PIERRE CORNEILLE

Opravdová láska se snadno obejde
bez parametrů milostné techniky.

ANDRÉ BRETON

Ať se děje cokoliv, láska vydrží,
láska věří, láska má naději, láska vytrvá.

AP. PAVEL (1.KOR 13,7)

Nebýt milován, to je smůla.

Ale nemilovat, to je neštěstí.

ALBERT CAMUS

Láska je nejkrásnější dar. Je více než cokoliv jiného, protože přináší do života smysl. Láska je potřebná k tomu, aby svět měl lidskou tvář.

Na každém z nás záleží, jak se k otázce lásky postavíme, jakou její podobu nebo karikaturu budeme uvádět v život. Nezapomínejme, že jde o otázku týkající se šťastné budoucnosti. Pohled na lásku pomocí uvedených citací zdaleka neobsahuje její dimenze ani s tím, co můžete vyčíst mezi řádky. Rozhodující pohled na lásku si každý tvoří ve svém srdci a to, jaký bude záleží také na podílu správného vzoru, obrazu, jeho formování. K tomu, zda podávaný obraz lásky se kolem nás bude horšit nebo lepší, k tomu přispívá každý den každý z nás.

ÚSKALÍ ŽIVOTA

aneb problémy, které nabourávají šťastný život

Jedná se o různé závislosti a pohlavní nemoci, zejména AIDS.

Náš život v tomto světě bývá někdy přirovnáván k plavbě loďky přes oceán. Manželství pak představuje společnou plavbu. Vstoupit na loďku závislého člověka mi připadá jako následovat hlas Sirén, o kterých vyprávějí řecké báje. Jako přidání se k člověku, který je jimi nezadržitelně přitahován. S takovým člověkem chtít proplouvat úskalím není moudré. Vábení k alkoholu, ke zkoušce drogy či cigarety nebo ke hrám na automatech či k erotickému zážitku mohou být dost silná a třeba i spojená s verbálním nátlakem. Člověk k jejich překonání potřebuje být silnější, znát pravdu o případných následcích.

Alkohol. Škodlivost jeho požívání je v mládí větší, protože mladý organismus jej nedokáže odstraňovat tak rychle jako v pozdějších letech. Čím je člověk mladší, tím větší škodlivost. V některých zemích (USA, Japonsko) je snaha mládež chránit zákazem prodeje alkoholu osobám mladším 21 let. V mladším věku také rychleji vzniká závislost na alkoholu. Ten, kdo ve svých 20 až 25 letech pije 4-5 piv dvakrát týdně, je považován pouze za konzumenta, ale má už vyhlídky (20 : 7), že asi do čtyř let bude pít více. Bude z něj přinejmenším piják, pokud bude ještě mít v pití kontrolu, dále se už začne jednat o alkoholismus. U zmíněného začínajícího konzumenta je vypočítána pravděpodobnost 20 : 1, že během 5 až 15 let se stane závislým na alkoholu jako na psychotropní droze.

Opravdu velké nebezpečí vlivu alkoholu nehrozí pouze v dopravě, ale týká se i počátků lidského života. Nastávající maminky by měly pamatovat na nepříznivý vliv požitého alkoholu na vyvíjející se plod, na maličké dítě. Po rozsáhlých lékařských studiích ve Francii, v USA, v NSR byly v roce 1973 zveřejněny poznatky o fetálním alkoholovém syndromu, kterým jsou postiženy děti, jejichž matky v době těhotenství nadměrně požívaly alkohol. Alkohol může být příčinou narození defektního dítěte. Požije-li těhotná alkohol, zcela volně přechází z jejího krevního oběhu do oběhu maličkého dítěte a postihuje vývoj jeho velmi citlivé mozkové tkáně. Alkohol je patrný v nezralých tkáních při potratech i v dechu novorozenců alkoholiček. Dítě ovlivněné ve vývoji alkoholem si může přinášet na svět velmi vážné postižení, duševní méněcennost s dalším charakteristickým postižením.

Teratogenní efekt, kterým je malformace (čili znetvoření) jakožto vrozená vývojová vada, je prokazatelně vyvoláván požíváním alkoholu v podobě např. půl litru vína. Ale i poloviční denní dávka, 30 ml čistého alkoholu, obsažená ve dvou desetistupňových pivech, může být pro plod nebezpečím. Rovněž v období kojení je alkohol zcela nežádoucí.

Závislost na alkoholu je dále větším nepřítelem než milenka nebo milenec. Záletník se v pozdějších hodinách vrací střízlivý, opilec nikoliv a navíc je k ničemu i následující den. Jeho sliby jsou naprosto bezcenné a ke své "milence" se vrací bez ostychu. Ještě problematičtější je to s tím, kdo má za svou milenkou drogy.

Na alkohol je nejcitlivější nervový systém a především mozková kůra. Jejich dočasné i trvalé poškození se odráží v psychice i v chování alkoholika. Poškození se začíná projevovat od lehčích forem poruchy vnímání a paměti, přes stupňující se duševní únavnost, citovou labilitu, oslabenou vůli k lhostejnosti, otupělosti. Vyskytuje se velké množství zdravotních potíží a poškození. Stálé požívání alkoholu vede k úbytku jaterní tkáně. Při denní dávce asi 160 g alkoholu objevuje se za čas jaterní cirhóza. Půllitr 12° piva obsahuje 20 g alkoholu. S návykem stále více roste pocit potřeby stále větších dávek.

Půl promile alkoholu v krvi působí ústup úzkosti, 1,5 promile ztrátu zábran, 2 až 3 promile těžké opojení s poruchou hybnosti. Pak dochází k bezvědomí a při 4 až 5 promile k smrti.

1 promile je 1 g alkoholu v 1 litru krve nebo jiné tekutiny.

Kdo se stal jednou závislým na alkoholu, má trvale změněnou schopnost kontrolovat své pití a i po léčení musí trvale abstinovat. Léčení bývá pro alkoholika nutné, sám se ze závislosti nevymaní. Velkou pomocí zde bývá zaměření se na smysl života a transcendentní hodnoty.

Kouření je závislost vyhlížející poměrně nevinně. Vždyť je tolik kuřáků, a komu kouření nevoní, ať jde mezi nekuřáky, ať se pohybuje v prostoru, kde se nekouří, řekli by mnozí.

Dělat "něco" jen proto, že to v mém okolí dělá většina lidí, to je špatným důvodem, zvláště když je jasné, že to nemůže přinést prospěch. Skutečnost, že denně krabička cigaret při ceně 25 Kč představuje za 10 let útratu 91.250,- Kč, může být pro mnohé zanedbatelnou částkou. Poněkud více může někomu vadit rychlejší vysychání pleti a tvorba vrásek. I na ně jsou ale drahé krémy a dá se dokonce udělat plastika obličeje. Žluté zuby a nehty od cigaret se dají barvit a pach vadí jen nekuřákům. Co vadí, to je nepříjemné a předčasné umírání na rakovinu. Námitka "známe hodně kuřáků, kteří se dožili delšího věku než nekuřáci" neobstojí při pohledu na statistiku těch, kteří zemřeli na rakovinu plic. Nekuřáků bylo 2%, slabých kuřáků 18% a silných kuřáků 80%. Rakovina jazyka a hrtanu se vyskytuje u kuřáků z 90%. V celosvětovém měřítku je příčinou 30% rakovinných nádorů. Další procenta se týkají převážně jiných vlivů, z nichž bychom se některým také mohli vyhybat, ale nechceme. Jedno přísloví říká: "Když se nechce, je to horší, než když se nemůže." Je skutečně rozumné s kouřením nezačínat. S ním vniká do těla nikotin, kysličník uhelnatý, kyanovodík a dehet. To vznik rakoviny výrazně podporuje. Infarkt je u kuřáků 12x častější. K tomu lze přičíst nepříznivý vliv na reprodukční schopnost - impotence u mužů a rizika, která přináší nejen těhotným ženám, ale i jejich dětem. Podle odborníků dochází k největšímu poškození plodu v prvních osmi týdnech těhotenství, tedy v době, kdy mnohá žena ještě ani neví, že je těhotná. U kouřících žen je uváděno až o 80% větší riziko samovolného potratu i s úmrtími novorozence. Dále jde o předčasné porody i o více komplikací při nich. Matkám, které kouří, rostou jejich děti pomaleji. Projevuje se to v průměru o 1,5 cm menším vzrůstem. Jejich váha při narození je v průměru o 200 g menší. Přičítá se to nedostatku kyslíku, protože až do krve plodu proniká kysličník uhelnatý. Dětské lékaři shodně uvádějí, že děti kuřáček jsou neklidné, hůře spí, více pláčou a jejich vývoj bývá opožděn. Při těchto argumentech se zdá zbytečné opakovat těhotným ženám radu. Snad je na místě připomenout, že kouř se škodlivinami nevniká do těla jen přímým kouřením, ale i pobytem v zakouřeném prostředí, vdechováním pachu kuřáků.

"Na tiskové besedě věnované cévním mozkovým příhodám (CMP) doc. MUDr. Martin Bojar, CSc., přednosta neurologické kliniky FN Motol, upozornil na vztah a riziko kouření a hormonální antikoncepce. Kombinace těchto dvou faktorů je podle něj natolik závažná, že před mladými ženami stojí jednoznačná volba mezi cévními mozkovými příhodami a zřeknutím se alespoň jednoho z nich (buď kouření nebo antikoncepce). Pokud je žena navíc ještě migrenička, může dojít k dokončeným migrenózním záchvatům a CM příhodám. Riziko CMP je u kuřáček vyšší než u kuřáků a zvyšuje se s množstvím vykouřených cigaret. Ročně na mozkovou mrtvici v ČR umírá 10 tisíc žen a 7 tisíc mužů." Tyto zprávy uveřejnilo 19.1.1996 Zdravotnické noviny.

Drogy. Tento výraz má širší význam, neboť droga je materiál k přípravě léčiv. Již usušením léčivých rostlin vzniká droga. Význam, kterým se zde chceme stručně zabývat, se týká návykových omamných látek. Zvláštní upozornění na záludnost si zaslouží drogy, jejichž vlivem přibývá narkomanů, tj. lidí, kteří propadli drogové závislosti, která ničí jejich

psychické i tělesné zdraví. Začíná to obvykle svedením k vyzkoušení. Přitom skutečně jde o závažné podceňování možných následků. První kroky začaly u někoho čicháním těkavých látek, jiný aby si nezadal zkusil zdarma nabízenou drogu ve formě cigarety. Překupníci drog dobře vědí jak získat nové odběratele, kteří jim později budou platit velké částky peněz. Drogy třeba nabízejí zdarma i v maskované formě jako bonbony. Riziko poškození mladšího organismu je větší, podobně jako v případech ostatní závislosti. Závažnější účinky v podobě otravy lze předpokládat v případech kombinací různých omamných drog. Knížka Anguse Stuarta „Sex, AIDS a vztahy“ uvádí, že v ČR je podle odhadu vedoucího protidrogového oddělení MZČR až 10.000 lidí závislých na tvrdých drogách. Tedy trojnásobek z roku 1989.

Rizika, která jednotlivé drogy přinášejí jsou následující:

Marihuana a hašiš - drogy z konopí - vyvolávají u mužů neplodnost, u těhotných žen poškození plodu a leukémii. Dále vleklé záněty očních spojivek i dýchacích cest. Zanechávají v těle rakovinotvorné látky, 5 marihuanových cigaret má stejný karcinogenní účinek jako 112 normálních cigaret. Narušují odolnost, protože snižováním počtu bílých krvinek porušují imunitní systém. Podle výzkumů jedna marihuanová cigareta obden snižuje za rok počet krvinek o 39 % .V tukových buňkách se ukládají toxické látky THC, zejména v mozku. Zhoršuje se uvažování, vyvolává citové otupění ap.

Kokain může vyvolat silné deprese, problémy s dechem i srdeční.

Pervitin prudce zvedá krevní tlak, může způsobit i mozkovou mrtvici, poškození jater.

LSD patří k látkám psychotropním, které vyvolávají halucinace a pod jejich vlivem člověk může být schopný třeba skočit z okna ve velké výšce. Je zde též větší riziko rakovinových nádorů a epileptických záchvatů.

Drogy ovlivňují člověka k nesmyslnému a k nebezpečnému jednání a zapřičiňují zhoršení vztahů v rodině. Jako droga mohou účinkovat i anabolika užívaná jako doping a léky na tlumení bolesti. Bylo by velkou chybou domnívat se, že stejná dávka drogy bude stejně působit. Dávka, ve které si jeden libuje, může druhému způsobit smrt. S postupujícím návykem si dosažení uvolňujícího efektu vyžaduje stále silnější dávky. Používání nesterilních jehel a stříkaček při aplikaci do žíly patří bezesporu k hlavním způsobům šíření AIDS.

Velké problémy, které přináší užívání drog, se v případě návyku objevují také při jejich absenci. Začínají podrážděností, nervozitou. K duševním odvykacím příznakům patří vedle pocitu silné touhy po droze a zmíněného neklidu úzkostlivost, strach, obtížný a nedostatečný spánek, omezenost duševní činnosti. K tělesným příznakům se řadí zvýšení teploty s pocením nebo i s pocitem chladu, slzení, rozšíření zorniček, svědění, husí kůže, třes, bolesti. Zažívací potíže provází nechutenství nebo "žravost" zv. vlčí hlad, pocit na zvracení, průjem nebo zácpa, nižší krevní tlak a záchvaty. Drogová závislost je chronickým onemocněním a její léčba bývá spojená s hospitalizací a provázena psychoterapií. Pro vymanění se z drogové závislosti je důležitá motivace, která přispívá k tomu, že závislá osoba skutečně chce. Pokud nevidí smysl svého života a nemá duchovní oporu, bývá to problém. Nejsnadněji se ze závislosti dostávají osoby, které našly křesťanskou víru.

K tématu drogové závislosti je za touto kapitolou dodatková: ŠTĚSTÍ V NEŠTĚSTÍ...

Hry na automatech i další hazardní hry představují někdy závislost, která přináší velká zadlužení, narušuje vztahy a vede k osamělosti, dokonce i k trestné činnosti jak pro potřebu získávání peněz, tak pro konflikty s věřiteli. K těmto problémům dochází i při

předchozí závislosti. Psychické problémy jsou spojeny s chorobnou touhou vyhrát, ta brání soustředěnosti na jiné, důležitější věci. A jako každá závislost okrádá o spoustu času. Představuje chronickou potřebu, pro kterou bývá vhodná léčba u psychoterapeuta.

Pornografie vyvolává též závislost a posedlost. Odborníci se shodují na tom, že všechny závislosti patří mezi duševní poruchy. Šťastnému manželskému soužití brání tím způsobem, že ničí vzájemnou intimitu, která je společným prožitkem blízkosti a jednoty manželů. Intimní snímky či videozáběry druhých nebo sexuální situace označují mnozí psychologové za prvek, který je vetřelcem do manželského vztahu a často jej nebezpečně narušuje. "Zabývat se v duchu sexuálními fantaziemi o jiných lidech prostřednictvím literatury nebo sledováním filmů je druhem nevěry," napsala PhDr. B. de Angelis. A dále dodává: "Stejně jako každý, kdo pracuje s páry v krizi, jsem vyslechla tisíce příběhů, většinou od žen, o tom, jak partnerova posedlost pornografií a sexem ničí jejich vztah." Podle ní patří závislost na pornografii k mnohem horším chybám než jsou problémy se sexuální výkonností, poněvadž ty se odstraňují snadněji. Destruktivnost pornografie spočívá výrazně i v tom, že později vede ke srovnávání manželského partnera s předloženým obrazem, vyvolává sexuální iluze, které vzbuzují touhu po negativních až kriminálních praktikách. První kroky, kterými závislost na pornografii může začít, je neopodstatněné vyvolávání sexuálního vzrušení erotizujícími podněty.

Definice o tom, co je pornografie, jsou různé, já považuji za nejsprávnější tuto: "Pornografie spočívá v tom, že se skutečné nebo předstírané pohlavní úkony odcizí intimitě partnerů, aby se záměrně ukazyvaly třetím osobám."

Vědecká pracovnice Institutu pro kriminologii a sociální prevenci JUDr. Viktorie Vařová, CSc., v jednom referátu na téma "Pornografie a její vliv na děti a mládež" uvedla mimo jiné následující:

"Rozlišuji mezi erotickým dílem a pornografií. Zatímco u prvního pojmu je vyvolání sexuálního vzrušení pouze jedním ze sledovaných cílů, za pornografické se označuje takové dílo, které si nevšimá jiných lidských vztahů a do popředí staví sexuální procesy hrubým a vtíravým způsobem výlučně k podněcování sexuálního pudu. Ve vztahu k mládeži je to jev patologický, protože narušuje její přirozený morální a sexuálně etický vývoj. Propaguje zhoubné vzory v chování a potlačuje citový rozvoj (předčasný začátek pohlavního života, ukojení vlastních potřeb na úkor druhého). Za zvlášť negativní důsledek je třeba považovat pornografií vytvářený vzor dospělého člověka, jehož nejvyšší životní potřebou je uspokojení pohlavního pudu a kdy míra promiskuity nebo znalosti sexuálních praktik se stává mírou úspěšnosti. Výsledkem se může stát neschopnost najít uspokojivý životní cíl, příklon k toxikomanii, k promiskuitě ...s tím i stoupající počet onemocnění závažnými pohlavními chorobami. Všude ve světě se vychází z názoru, že se u dětí nelze spoléhat na jejich samostatný úsudek a odpovědnost jejich vychovatelů a že je tedy nutné, aby se o jejich ochranu postaral stát."

Ať se jedná o kteroukoliv závislost, stojí proti sobě zdraví člověka a zájmy obchodníka. Každý se rozhoduje, na čí stranu se dá. Za zdraví se staví rozum, za obchodníka jeho partneři, kteří pro zvýšení zájmu o zboží jsou někdy schopni všeho. Snad jedině zesměšněním může rozum sesazovat povýšenost pro "odvahu" a praktickou znalost prostředků vedoucí k některé závislosti. Zejména na drogách a pornu, ta zastaralá "módní záležitost" si zaslouží být považována za ostudu a „blbost“. Je to každému z vás mladých příležitostí dokázat své schopnosti a svou "dospělost", která nezávisí na věku.

Pohlavní onemocnění jsou dalším úskalím. Většinou se mu dá vyhnout spolehlivou prevencí, kterou je zdrženlivost před manželstvím a věrnost v manželství. Pohlavní choroby

se nejvíce přenášejí pohlavním stykem a označují se proto termínem sexuálně přenosné nemoci. Jejich příznaky nebývají vždy dostatečně výrazné ani známé. Pokud se jim nevěnuje patřičná pozornost, infekce se šíří a přináší neblahé následky.

Syfilis zv. též příjice, je onemocnění, které se postupně rozvíjí ve třech stádiích a neléčené v prvních dvou může napadnout srdce, mozek a míchu. Obzvláště nebezpečné je při těhotenství, protože nákaza může být přenesena na vyvíjející se plod, mikroorganismy prostupují placentou. Prvním příznakem bývá drobná, nebolestivá, červenofialová zatvrdlina, tzv. tvrdý vřed. Jeho průměr může být asi 1 cm. Vyskytuje se na genitáliích, u ženy se může objevit i v pochvě nebo na děložním krčku. Infekce se šíří nepatrně zraněnou kůží i sliznicí. V případě orálního styku bývají zasažena i ústa. Do tří týdnů po tvrdém vředu se objevují zduření příslušných uzlin, většinou v třísle. Ve třetím měsíci po naze se hovoří o druhém stádiu nemoci. Na kůži se objevují drobné vyrážky bez zvláštních potíží. Při zasažení v ústech jsou patrné změny na spodním rtu. Teprve při třetím stádiu, tzv. gumosním se onemocnění výrazně rozvíjí, tkáň je pružná a postižení může zasáhnout kosti, játra a vnitřní orgány. Závažné pozdní projevy bývají po 5 až 15 letech. Včasnou návštěvu odborného lékaře lze vzniku třetího stádia zabránit.

Kapavka je častější onemocnění, způsobené bakteriemi. Druhý až čtvrtý den po styku se objeví první potíže. Někdy od začátku onemocnění bývá hlenovitý až hnisavý výtok. Bez léčby postoupí onemocnění u mužů močovou trubicí do předstojné žlázy a může vyvolat neplodnost, zánět prostaty, varlete i nadvarlete. U ženy se přes děložní krček a dělohu dostává vejcovody dále až do dutiny břišní, kde působí zánět s následnými srůsty a neplodnost. V ojedinělých případech mikrob proniká krví a vyvolává zánět srdečních chlopní nebo kloubů. Při porodu postižené se může nakazit i novorozenec.

Genitální opar zv. herpes je onemocnění, na které není znám účinný lék. Do tří týdnů po nakažení se objevují v okolí genitálií nepříjemné puchýře, které začnou téci. Na nějakou dobu se sice ztrácejí, ale pravidelně se objevují znovu. Sexuální styk činí nemožným. Dalšími projevy je bolest při močení a únava.

Sexuálně přenosných onemocnění je podstatně větší množství, zde jsou jen některá z těch, kterým je věnována větší pozornost. Do popředí se dostává AIDS, ale stojí za úsilí vyhnout se všem. Podle nedávného výzkumu, jak píše ve své knize A. Stuart, jsou pohlavně přenosné choroby nejčastější příčinou zánětu kloubů u mladých lidí. A rakovina děložního čípku je sedmkrát častější u děvčat, která měla mezi 13 až 19 lety pohlavní styk s mnohými partnery. Pravděpodobně jde o vliv spermií různých partnerů na citlivější děložní čípek v mládí.

AIDS je onemocnění, které působí virus HIV. Ve spojení s jinak málo nebezpečnou infekcí jde o smrtelné onemocnění. Uváděné názvy jsou zkratkami následujících slov a významů.

A - Acquired = získaný (získání vlivem životního stylu)

I + D - immuno-deficiency = imunitní oslabení (jde o poruchu obranného systému)

S - syndrom = současný výskyt několika příznaků

AIDS tedy znamená příznaky získané poruchy imunity vlivem viru lidské imunitní nedostatečnosti, který je označován zkratkou HIV (**H**uman **i**mmunodeficiency **v**irus).

Co je to virus? Odpověď dává Angus Stuart v knize Sex, AIDS a vztahy a s jeho svolením vám ji zde předkládám:

"Všechny viry jsou mrtvé. Není vůbec nic živého ve viru, ať jde o HIV nebo o vir v programu počítače. Viry nejsou jako bakterie, které dýchají kyslík nebo kysličník uhličitý. Nepotřebují teplo, aby mohly růst, a nemohou být zničeny penicilinem. Viry nedýchají ani nepotřebují výživu. Nejsou živé, proto nemohou zemřít. Žádnou technologií se nepodařilo vyrobit jediný netoxický lék, který napadá a ničí virus účinně.

Virus tvoří bílkovinné pouzdro s nepatrným pruhem genetického kódu v sobě. Je to jako kód, který udává barvu vašich vlasů a očí. Všechno uvnitř vás je programováno těmito geny a téměř každá buňka vašeho těla nese v sobě všechny pokyny k vytvoření přesné kopie. Bohužel, pokyny v kódu viru jsou zhoubné a místo programování buněk k vlastnímu rozmnožování se dochází u napadených buněk k donucení rozmnožovat nové viry. (Děje se to jakoby přeprogramováním na množírny virů.)

Obdobu invaze představuje každé infikování virem HIV. Pokud je jím člověk infikován, tento virus se chytá bílých krvinek zv. CD4-T-lymfocyt. Bílé krvinky jsou potom přeprogramovány pomocí RNA virů, aby produkovaly více HIV. Tyto infikované buňky při kontaktu s mikrobem, místo aby ho likvidovaly, uvolňují milióny nových částic HIV a samy umírají. HIV se šíří krevním oběhem jako invaze, ničí obranný systém a tělo pak podléhá nemoci, která tak způsobí smrt."

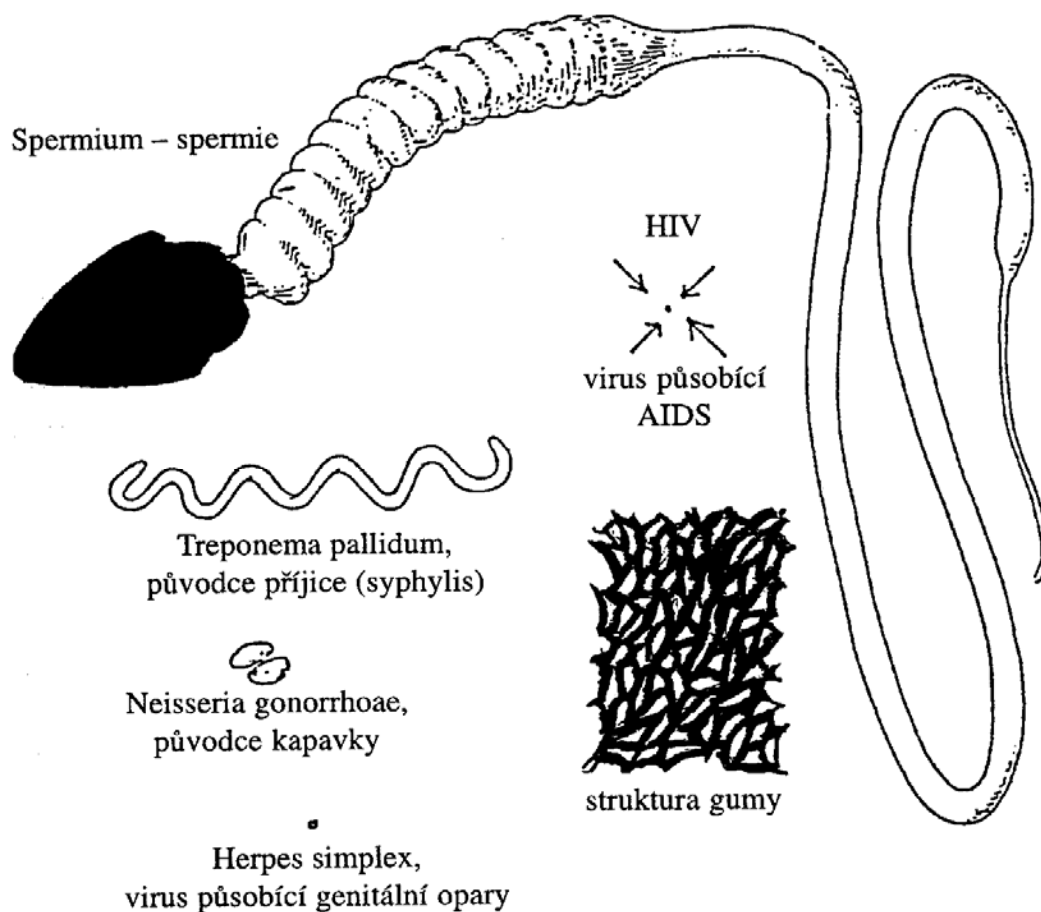
Z uvedené použité knihy, vydané v r. 1996, jsou i tyto údaje:

Podle výzkumu v ČR bylo k 31.10.1995 zaznamenáno v ČR 242 občanů a 95 cizích státních příslušníků nakažených virem HIV. Plně rozvinutý AIDS byl u 68 postižených a 46 zemřelých na tuto nemoc u nás. Celosvětově je podle odhadu virem HIV nakaženo 20 miliónů lidí, to zn. na 250 dospělých jeden nakažený. Umírněné odhady říkají, že v průměru každých 15 sekund přibude další nakažený virem HIV, tj. 6.000 případů denně a do roku 2000 může být nakaženo 60 miliónů lidí. Podle některých odborníků přibývá HIV mnohem rychleji, předpokládají do začátku nového tisíciletí 120 miliónů nakažených. K 90 % infekcí dochází skrze heterosexuální sex (tedy při pohlavním styku muže s ženou).

Velkým problémem na straně šíření nákazy viru HIV je skutečnost, že infekce není viditelná. Infikovaná osoba (HIV pozitivní) může vypadat velice zdravě, a přitom v sobě nosit virus 10 až 15 let bez jakýchkoli příznaků nemoci a rozšiřovat ho dál. Na druhou stranu jsou případy, že po jediném styku v 17 letech s nakaženým partnerem došlo k získání nákazy a ke smrti před 19. narozeninami. Inkubační doba může tedy být i velmi krátká. I když onemocnění retroviry, mezi které HIV patří, se vyznačují tím, že od okamžiku nákazy do doby, kdy se projeví první příznaky, bývá poměrně delší doba. S virem HIV je spojena záludnost i odsouzení k předčasné smrti, která je jistá.

Přítomnost nákazy lze laboratorním testem zjistit až po 6 týdnech od nákazy, často i později. Vyšetřením se zjišťuje přítomnost protilátek v krvi, které se začnou tvořit po nestejně době od nákazy, předpokládá se do půl roku nejpozději. Jsou ale zaznamenány falešné negativní výsledky testů 6 i více měsíců po nákaze.

Podívejme se na velikost viru HIV ve srovnání s dalšími původci sexuálně přenosných chorob a s mužskou spermií.



Schematické vyobrazení při zachování vzájemného poměru velikostí.

Podle materiálů John Hopkins University USA

Virus HIV má délku 100 nanometrů, čili měří jednu stotisícinu milimetru. Viditelný bývá pouze elektronkovým mikroskopem, je 450 krát menší než spermie v průměru své hlavičky. Na obrázku je i struktura gumy kondomu. K ní bylo na XVI. mezinárodním kongresu o rodině v Brightonu v Anglii 12.-15.7. 1990 Dr. med. N.J. Waldisem ze Švýcarska řečeno: "Výzkumy ukázaly, že i ověřeně neporušené kvalitní kondomy mají mikroskopické póry. Tyto malé otvůrky jsou dosti široké na to, aby každý dovolil proniknout 30 až 50 virům AIDS. A nyní si můžete představit, jak bezpečné je používání kondomů." O něco dříve, "dne 17.2.1989 byla vydána zpráva skupiny odborníků z předních ústavů v USA, kteří po prostudování posledních prací došli k závěru, že kondom nemůže zabránit nákaze AIDS virem. Tyto viry jsou tak maličké, že se jich vejde přes milión do jediné bakterie. Viry projdou i otvory v jemném porcelánu. Již dříve byla zjištěna průchodnost viru další pohlavní nemoci (Herpes simplex virus II) skrze póry latexu kondomu. Nadále nelze považovat kondom za preventivní prostředek proti AIDS. Každý, kdo by to nadále tvrdil, přebíral by na sebe strašnou zodpovědnost." Toto uvedl HLI Reports 7/7, 5, 1989 pod názvem: "Day of the condom: is it over?"

Jak známo, kondom má jako antikoncepční prostředek dost vysoký počet selhání. Označuje se indexem Pearlové 5 - 12, což znamená, že ze sta žen jich 5 - 12 otěhotní za rok přes pečlivé využívání této ochrany. Možnost početí v cyklu ženy je však omezena asi jen

na tři dny, zatímco k infekci AIDS může dojít kterýkoliv den. Medical Tribune uvedl: "Statisticky bylo prokázáno, že při indexu Pearllové 5 nakazí sto mužů infikovaných AIDS 35 žen tímto virem každý rok, používají-li kondom." Podle zprávy ze VII. mezinárodní konference Společnosti pro podporu antikoncepce v Singapuru v listopadu 1990 vědci ve svých studiích uvedli: "Je-li jeden z partnerů nakažen AIDS, má druhý partner při používání kondomů 43 % šanci dostat tuto osudnou nákazu. Také před nákazou kapavkou a přijící chránil kondom nanejvýše v 57 % sledovaného období."

Sexuolog MUDr. A.Brzek k této problematice v lednu 1990 prohlásil: *"Dávno víme, že obvyklý, nezesílený prezervativ může virus propouštět. A nevyčetli jsme to až z americké zprávy z února 1989. Přesto nechat rizikově se chovající osoby bez alespoň částečné ochrany a mlčky přihlížet, že část národa se vrhá bezhlavě do smrtelného nebezpečí, to nemůžeme... Pro ty, kteří se i tváří v tvář tomuto nebezpečí, navzdory našim proklamacím o věrnosti, budou nadále chovat rizikově, musíme mít alespoň nějaké, byť nedokonalé doporučení."* Tím doporučením je propagace kondomu ve smyslu „lepší něco než nic“. Skutečně riziko nákazy snižuje tehdy, nebudeme-li se dívat na to, že mnozí by na rizikové jednání nepřistoupili, pokud by byli včas seznámeni s tím, s čím se vy nyní seznamujete.

Nezapomeňte slova odborníků: "S kondomem je to bezpečnější, ale ne bezpečné!"

Nabízí se vám možnost spolehlivé prevence: "Zdrženlivost před manželstvím a věrnost manželskému partneru po celý život!" Uvažte, zda to nestojí za štěstí?

Také se objevila otázka: Co když je jeden z manželů nakažen? Odpověď měly poskytnout pokusy s takovými páry, které začaly v USA, ale musely být přerušeny. Již po 15 měsících došlo v 10 % případů k nakažení. Manželství však prý většinou trvá déle než 15 měsíců. Tam, kde je láska, se asi zřeknou pohlavních styků, vždyť jaká by to byla láska, která druhému vědomě způsobí smrt?

Jaké jsou možnosti nákazy virem HIV a její časté příznaky.

K nákaze dojde tehdy, bude-li mít virus HIV přístup do krevního oběhu. K tomu mu ale stačí kontakt i se zcela nepatrnou rankou. Bílé krvinky, které virus HIV napadá, jsou hlavně v krvi a pak v semenné tekutině, dále v poševním sekretu a v malé koncentraci i ve slinách a v slzách.

Nejčastěji je virus HIV přenesen při pohlavním styku a pak při použití nedostatečně sterilních jehel mezi narkomany. Ve zdravotnictví se používá vše sterilní, zejména kolem transfuzí. Dárci krve by měli být bezúhonní lidé, kterým se dá věřit. Testy před odběrem jejich krve se provádějí jistě poctivě, ale zda se mohli nakazit v posledních měsících, je otázkou týkající se jen jejich odpovědného přístupu. Negativní zprávy v té věci se u nás neobjevily. Nákaza ústy je možná jen v případě poranění a styku s tělní tekutinou nakažené osoby, mimo pot.

O tom, jak nečekané může být přenášení viru HIV, svědčí případ zaznamenaný v Anglii, v němž jeden muž byl považován za odpovědného za rozšíření nákazy na 1.500 dalších lidí v jediném roce. Jak k tomu mohlo dojít? Používal společnou jehlu s jinými narkomany a spal s prostitutkou... V pochvě ženy, která vystřídala více partnerů, zůstávají mikrobiální obrazy nejen vystřídaných partnerů, ale i všech jejich předchozích partnerek a jejich dalších partnerů. Tedy všech, s nimiž dotyční partneři měli sexuální styk. A obdobně jako toto promítnutí minulosti postupuje riziko šíření nákazy i do budoucnosti.

Onemocnění se projevuje úbytkem váhy během dvou měsíců i o více jak 10 %, dále horečkami a nočním pocením, zduřením mízních uzlin, kožními vyrážkami, objevením se

skvrn v ústech, v hltanu a v hrtanu, nechutenstvím, zvracením, průjmy a těž pocity stálé unavenosti a slabosti.

Léky, které se při onemocnění AIDS dají používat, působí jen omezeně, asi po půl roce se začíná vyvíjet rezistence, ztrácejí vliv. Takovým lékem je AZT, neléčí přímo, ale zmírňuje onemocnění a prodlužuje o něco život.

Virová hepatitida typu B je rovněž řazena mezi sexuálně přenosná onemocnění. Jak uvádějí Lékařské listy z 12. 1. 1996 i leták ing. S. Voříškové z oddělení vakcín v Praze z 20. 8. 1996, infekční jsou krev, sliny, semenný a vaginální sekret. HBV je přibližně 100x nakažlivější než HIV. V ČR se odhaduje, že infekční hepatidou B je nakažených asi 3 000 osob. V roce 1995 v ČR bylo 626 akutních případů, 9 osob na toto onemocnění zemřelo, z toho dvě do věku 20 let. Podle publikovaných údajů je ve věkové skupině 15 - 19 let relativní výskyt případů vyšší než v celé populaci a odborníci mají zato, že většina infekcí v této věkové skupině vzniká sexuální cestou. Jedná se o jedno z nejzávažnějších onemocnění lidstva, které postihuje celosvětově přibližně 2 miliardy lidí. Zmíněný leták proto upozorňuje, že je k dispozici očkovací látka, která je schopna zabránit vzniku infekce a přidružených chorob. V současné době však není pro všechny státem hrazeno očkování.

Dodatková kapitola k drogové závislosti

ŠTĚSTÍ V NEŠTĚSTÍ

aneb cesta z drogové závislosti

Cesta z drogové závislosti začíná touhou po změně života pro vlastní poznání, že život v závislosti vede ke stále hlubší beznaději, prázdnotě a strachu.

Pochopení, že závislost na droze je neštěstím, to je pro závislého člověka zcela nedostačujícím podnětem k tomu aby se ze závislosti vymanil. Potvrzuje to skutečnost, že léčebny mívají přibližně jen 2% úspěšnost. Absolventi léčby, i když ji podstoupili dobrovolně, upadají znovu do závislosti na drogách. Důvod je v tom, že se nejedná o onemocnění, ale o mentalitu člověka.

Zdánlivě je nemožné naučit člověka s touto drogovou mentalitou žít radostně a správně. Bývalý narkoman Vincent, říká: „*Není žádný lék na změnu smýšlení. Všichni jsme zkoušeli přestat brát drogy pomocí nějakých léků. Já jsem také mnohokrát zkoušel přestat brát drogy za pomoci různých terapeutů. Matka mě vodila do nemocnic, byl jsem tam určitou dobu, vyměnili mi krev, odpočinul jsem si. Nejkrásnější to bylo na jedné klinice ve Švýcarsku. Ale jednoho rána jsem se dostal z nemocnice a večer už jsem si šel koupit drogu, přestože jsem měl potvrzeno, že jsem uzdraven. Fyzicky jsem vypadal úplně zdravý, zesílil jsem, vypadal jsem dobře, ale to nitro. V nitru jsem byl stejný, jako když jsem tam přišel, se všemi svými stejnými obavami, neuměl jsem žít. Nevěděl jsem, co to znamená trpět pro život.*“

Tato výpověď v časopisu Regina č.4, který vydalo Centrum Věrité r. 1998, pokračuje svědectvím o stylu výchovy v komunitě sestry Elvíry, ve které lze vidět základy láskyplné výchovy v křesťanské rodině. V této komunitě se drogové závislosti zcela zbavuje 98% narkomanů, kteří do ní přijdou.

Vincent bral drogy 15 let. Zprvu neviděl na droze nic špatného, nevěřil, že by se mohl podobat narkomanům, kteří se pro drogu ničeho neštítí. Později poznal, že droga znamená žít bez hranic, bez omezení, ale v ďáblově moci. Když zažil peklo a pak dostal možnost z vězení odejít do komunity sestry Elvíry, tak ji přišel žádat o pomoc, jen aby se vyhnul horšímu trestu.

Jakmile viděl, co jej v komunitě čeká chtěl odejít protože všechny považoval za blázný. Viděl spoustu omezení, námahy, podrobování se řádu, který tam panuje. Po prvé se setkal s lidmi, kteří se i při těžké práci a přes všechny obtíže radovali, smáli se a zpívali. Chtěl pryč, ale energický a drsně přátelský způsob sestry Elvíry, která i nadávkami dokázala neuvěřitelně působit, jej donutil zůstat. Žil odtržen od všech komunikačních prostředků se světem a ještě se musel podrobit řádu, který obsahoval spoustu modlitby na kolenou. Na námitky, že nevěří dostal od sestry Elvíry odpověď, že od něj nežadá, aby věřil a nikdo že se ho na to neptal. Sám pak poznal, že kdyby čekal na víru, nikdy by se nezačal modlit a že víra je darem Božím, kterého začal dostávat trošičku každým dnem.

Každý nový, kdo do komunity nastoupí, dostane zkušenějšího člena komunity, tzv. „anděla strážného“, který je neustále s ním, hlídá ho, pomáhá mu, uklízí po něm někdy i nepořádek, žije s ním a projevuje mu opravdovou lásku. On se tak za šest měsíců naučí přát dobro druhému. A pro někoho, kdo přišel se stejnými chybami jako on před půl rokem, se nyní stane „andělem strážným“. Jeho život se změní tak jako matce, které se narodí dítě. On vzpomíná na svého „anděla strážného“ a to mu pomáhá k trpělivosti, k obětavosti. Prožívá školu života, která ho vede k odpovědnosti. Láskyplné soužití znamená trpět s trpícími a nacházet smysl života v lásce.

Vincent dosvědčuje, že v komunitě dochází k setkání s Božím objetím, že v očích Elvíry se všichni setkali s Bohem, protože Bůh je v srdci každého a každého z nich využívá. Na závěr svědectví tvrdí: „Cítím, že mám moc, moc štěstí. Veliké štěstí, že jsem se setkal s jedním místem, kde mi řekli: Jestliže dáš Boha na první místo do svého života, tvůj život se změní.“ A to je cesta z drogového pekla. Skutečně úspěšná, jedinečná cesta z neštěstí ke štěstí.

DOSLOV

Tato publikace má za cíl být pomocníkem a průvodcem na cestě ke štěstí i spoluúčastníkem v rodinné výchově. Již její úvod upozornil na rozdílné pojetí toho, co je označováno za štěstí. Nepřímo byla tato rozdílnost patrná i v poslední kapitole Úskalí života. Jde o nutnost volit. Aby taková volba mohla být opravdu svobodná, je předem

nutná znalost možností, pro které se rozhodujeme, a to i s případnými následky. Pak se teprve dá rozhodovat o tom, co štěstí ničí a co ho buduje. Tím se zabývala tato knížka orientovaná na správnou volbu partnera a na vztahy mezi partnery i na pomoc ke zlepšení vztahů a k plnému porozumění jednoho druhému.

Možná jste zde nenašli vše, co jste očekávali. Má to své důvody. Všechno nemusí být okamžitě vhodné pro všechny čtenáře a nejde vše říci najednou. Ve druhém dílu s názvem "Nový život" vás čeká seznámení se s počátky našeho života, dozvíte se něco více o antikoncepci a o problematice plánovaného rodičovství - tedy další znalosti potřebné pro šťastný život v manželství. Třetím dílem „Na vlnách transcendence“ je doplněn obsah tajemství šťastného manželství, které se týká všech tří složek lidské osobnosti, jak je o nich psáno ve třetí kapitole „Tajemství člověka: Být sám sebou“.

Přeji vám, abyste vlastním úsilím dosáhli toho, co je pro vás nejlepší.

J.CH.

Literatura

Barbara De Angelis: Tajemství lásky

Talpress, Praha 1994

Barbara De Angelis: Tajemství partnerství

Talpress, Praha 1995

Dobson James: Zdravá rodina

Nová naděje, Brno 1994

Fromm Erich: Umění milovat

Orbis, Praha 1967

John Gray: Co vám matka říci nemohla a otec nevěděl

Práh & Knižní klub, Praha 1995

Hampel Günter: Každý touží po štěstí

Církev adventistů s.d., Praha 1990

Chlumský Jan: Bůh je láska. Pro přípravu snoubenců a obnovu manželství

Arca JiMfa, Třebíč 1993

Křivohlavý Jaro: Mít pro co žít

Návrat domů, Praha 1994

Marhounová Jana, CSc.: Rodinná výchova. Základy rodinného života I,
Fortuna, Praha 1992

Plaňava Ivo: Jak (to) spolu mluvíme

Masarykova univerzita v Brně 1992

Poliaková Eva, CSc. a MUDr.Poradovský, DrSc.: Když dospívám

SPN Praha 1990

Powell John: Štěstí začíná uvnitř

Porál, Praha 1995

Pšenička Oldřich: Sexuální výchova v rodině

Hnutí Rodina & ATD, Hradec Králové 1995

Rodinné hodnoty a česká společnost, Studie OI č. 8

Občanský institut, Praha 1995

Rozinajová Helena: O lásce, sexe, manželstve, rodičovstve

Osveta, Martin 1990

Skála Jaroslav a kol.: Ochrana společnosti před alkoholismem

a jinými toxikomániami Avicenum, Praha 1982

Stuart Angus: Sex, AIDS, vztahy

Křesťanský život, Albrechtice 1996

TEMPERAMENTY Znáš sám sebe?

Schönstattské hnutí, A.Crha Brno 1992

Terstenjak Anton: O lidských vztazích

Křesťanská akademie, Řím 1968

Zborník III. O úcte k životu

Donum vitae, Michalovce 1993