



# Manželstvo bez mýtov



---

## Úvod

*Svadobným obradom sa začína doživotné väzenie, z ktorého sa nevyslobodíte ani dobrým správaním... Manželstvo nie je lotéria; v tej sa totiž aspoň niekedy vyhráva... Aj ženatý muž môže byť šťastný, len sa to nesmie dozvedieť manželka... Svadobným obradom sa končí romantika, šťastie, sloboda, zábava...*

Medzi ľuďmi koluje množstvo narážok, vtipov a podobných mýtov... Poprosil som niekoľkých svojich priateľov, ktorí sa dlhodobo venujú problematike medziľudských vzťahov, aby sa k niektorým mýtom o manželstve vyjadrili. Tak vznikol tento malý zborník, ktorý vám môže dať podnety na premýšľanie počas tradičného týždňa kresťanského domova. Ktovie, možno práve tieto myšlienky prispesú k tomu, že sa niektorých mýtov s Božou pomocou dokážeme zbaviť. Modlím sa za vás.

**Mgr. Radomír Jonczy**



*Mýtus*

# Hádky ničia manželstvo

„My sme sa nikdy nehádali. Sme spolu štyridsať rokov, máme dospelého syna, ktorý s nami stále býva. Má už známosť, tak sa tešíme, že budeme mať aj vnúčika, však Ferko...“ hovorí korpulentná dáma v stredných rokoch. Vedľa nej sedí chudý muž. Neprítomne hľadí na druhú stranu miestnosti na nepodarenú reprodukciu obrazu Moneta a očividne nevníma, čo jeho žena hovorí. Jej neprekáža, že mlčí, a spokojne pokračuje: „Naši susedia majú taliansku domácnosť. Cez deň sa stále hádajú a kričia. Čakala by som, že aspoň v noci budú ticho. Ale oni sa vadia tak nahlas, že slušní ľudia nemôžu pokojne spať. My s Ferkom sme si kedysi dávno povedali, že budeme žiť v pokoji. Jeden druhého jednoducho takýmito hlúposťami neotravujeme.“

Pre niekoho je to možno vzor príkladného manželstva – bez hádok a konfliktov. Pani Erna má všetko pod kontrolou. Františkovi v jeho pasivite zrejme nič iné nezostáva. Občas prikývne, keď niečo prenikne k jeho sluchu, alebo dokonca súhlasne potvrdí výpoveď manželky.

Ako je to teda s výmenou názorov, ktorú zväčša sprevádzajú naše emócie? Je súčasťou šťastného manželského spoluzitia, alebo má deštruktívny vplyv? Je pravda, že hádky ničia manželstvo, alebo je to mýtus, ktorý moderná psychológia prekonala? Môže konfrontácia rozdielnych postojov manželov zblížovať, alebo ich naopak postupne oddeľuje a odcudzuje?

Takmer každý z nás zažil zmiešaný pocit majestátnej hrôzy a fascinujúceho predstavenia, keď sa znenazdania ocitol uprostred búrky. Pokojne kráčate krásnou letnou krajinou a zrazu si uvedomíte, že všetko utíchlo. Vtáci zmlkli. Dokonca ustalo aj štekание psa v diaľke. Všade okolo vás sa rozhostilo zlovestné ticho, to povestné ticho pred búrkou. Vlasy vám odrazu prečeše jemný vánok, ktorý postupne silnie a každou minúťou rastie, až sa zmení na prudký vietor. Vo vzduchu začne lietieť lístie a suchá tráva. Obloha stemnie... A potom sa to začne. Keď si predstavím túto scénu, v duchu počujem Vivaldiho sláčiky, ktoré v partitúre z „leta“ dokonale predstavujú tento dramatický zážitok.

Blesky križujú oblohu za dunivého zvuku hromov. Z temných mrakov začne v strieborných šnúrach šľahať dážď. Padá na vyprahnutú a od sucha rozpraskanú pôdu. V priebehu niekoľkých minút na vás nezostane jediná suchá nitka. Scéna vyzerá hrozivo. Vyvoláva strach. Keď sme priamo uprostred nej, myslou nám preletí otázka: „Kedy sa to asi skončí?!” Hľadáme úkryt, aby sme prežili. Vieme, že

na otvorenom priestranstve alebo pod vysokým stromom nie sme v bezpečí. Ak sme v prírode, musíme „zapnúť“ rozum, aby sme sa nevystavili ohrozeniu života. Dráma so sebou často prináša nečakané zmeny. Nič nie je vopred dané. Po nejakom čase sa vietor utíši a obloha sa opäť rozjasní. Keď spadnú posledné kvapky, krajina vonia čerstvým ovzduším. Všetkému živému sa zrazu ľahšie dýcha.

Ticho pred búrkou a nepríjemné dusno prináša do manželského spolužitia tichá domácnosť. Problémy vo vzťahu a v rodine sa neriešia. Predstiera sa, že všetko je v poriadku, ale manželia alebo partneri sa spolu nerozprávajú. Urazili sa. Predsa si nebudú ničieť manželstvo hádkou. Radšej počkajú, či náhodou ten druhý nepríde. Potom dá „víťaz“ porazenému najavo, že ten, kto vydržal dlhšie, mal predsa pravdu. Smutné je, že väčšinou to robí vždy ten istý z partnerov. Cíti sa dôležitejší, dokonalejší a nikdy sa neospravedľuje. Ten, kto zmieruje konflikt, je väčšinou žena. Ale poznám aj také ženy, ktoré považujú pod „svoju úroveň“ niekomu sa ospravedlniť. Radšej odchádzajú so vztyčenou hlavou. Napätie vo vzťahu pozvoľna rastie. Problémy sa obchádzajú a neriešia. Obaja si lezú na nervy, ale nikto nič nepovie. Ten, ktorý sa neospravedľuje, je stále pevnejší a tvrdší. Druhý partner sa ľutuje a prežíva trýznivé pocity krivdy a poníženia. Vo vzduchu cítiť napätie. To je chvíľa ako stvorená na hádku, kedy sa uvoľní prúd našich emócií.

Hádka medzi manželmi musí mať nepísané, ale jasné pravidlá. Jedno z nich, ktoré je veľmi dôležité, napísal do svojho listu zhruba pred dvoma tisícami rokov apoštol Pavol: „Hnevajte sa, ale nehrešte. Slnko nech nezapadá nad vašim hnevom.“ (Ef 4,26) Dovolím si text mierne parafrázovať: „Hádajte sa, ale nehrešte...“ Ako je možné hádať sa a nehrešiť?

Vhodnú odpoveď ponúka prvé pravidlo z knihy Dona Miguela Ruiza „Štyri dohody“, ktoré znie jednoducho a jasne: „Nehrešte slovom.“ Slovo má nesmiernu moc. Slovom môžeme pohľadiť, povzbudiť, podporiť, navrhnuť riešenie a vyjadriť chuť niečo zmeniť. Ale slovom môžeme tiež bodnúť, ublížiť, ťažko poraniť a niekedy dokonca duševne zmrzačiť či zabiť. Ruiz opisuje hrešenie slovom ako plvanie jedu na druhého, ktorý sa otrávi a začne tiež plávať okolo seba jed. Takto otrávení ľudia už nekonajú sami. Pod vplyvom jedu sú ako v tranze. Šíria okolo seba otravu. Výsledkom sú narušené vzťahy, ktoré následne umierajú a rozpadávajú sa.

Slovo má obrovský potenciál. Skrýva sa v ňom sila rovnako ako v atómovom jadre, ktorého energia dokáže rozsvietiť celé mestá, alebo ich spolu s obyvateľmi úplne zničiť. Čistota slova nás a naše vzťahy oslobodzuje od napätia, zlých pocitov a pochybností. Zneužívanie slova naopak zotročuje, pustoší vzájomné vzťahy a prináša skazu. Prostredníctvom slova prejavujeme sami seba, vyjadrujeme sa, tvoríme udalosti svojho života i života nášho partnera.

Slovo môže pôsobiť ako zaklínadlo. Stanú sa z nás kúzelníci, ktorí zlovestne prorokujú a bezmyšlienkovite zaklínajú svojho partnera: „Si úplne nemožný a neschopný! Keď to neurobiš presne tak, ako ti to celý čas hovorím, zničíš celú našu rodinu!“ Zasievame do svojho partnera semienka pochybností, z ktorých vzklíči úzkosť alebo konkrétny strach. Slovo používame proti sebe i proti iným. Šírieme ním svoj citový jed. Zneužívame ho, aby sme vyjadrili hnev, nenávisť, žiarlivosť, výčitky, obviňovanie, nadávky, urážky a druhého človeka ponížili.

Môžeme sa teda pohádať, a pritom nehrešiť slovom? Určite áno. Len sa nesmieme nechať uniesť svojimi emóciami. Musíme preto zapojiť šedú mozgovú kôru. Rozum musí byť v rovnováhe s emóciami. Bude to jednoduchšie, keď náš partnerský vzťah bude stáť aspoň na **troch pilieroch**, ktorými sú láska, úcta, dôvera.

## Láska

Keď hovorím o láske, nemám na mysli vypočítavú, egocentrickú a žiarlivú zamilovanosť, ale skutočnú, nesebeckú a dobroprajnú lásku, ktorá hľadá predovšetkým prospech toho, koho celým srdcom miluje. Muž, ktorý miluje svoju ženu, rozmýšľa, čím by ju potešil. So záujmom ju pozoruje, či sa cíti šťastná, alebo sa pre niečo trápi. Ochotne ju počúva a zdieľa sa s ňou. Citlivo reaguje na jej obavy a poskytuje jej duševnú podporu a povzbudenie. Žena, ktorá skutočne miluje svojho muža, sa snaží vyjsť mu v ústrety v tom, čo vie, že považuje za dôležité. Pozná jeho potreby a robí všetko pre to, aby sa cítil spokojný. Obidvaja navzájom poznajú dôležité úlohy a povinnosti, spolupracujú na nich a rozdeľujú si ich podľa svojich schopností a s ohľadom na druhého. Povzbudzujú jeden druhého k osobnostnému rozvoju a podporujú rast zdravého sebedomia milovaného človeka. Svojím vzájomným vzťahom vytvárajú domov, ktorý je príťažlivým miestom, kam sa obidvaja radi vracajú a vzájomne sa na seba tešia.

## Úcta

Úcta nie je poklonkovanie, pochlebovanie ani ponížená poslušnosť. Vzájomná úcta manželov sa prejavuje tým, že si jeden druhého vážia, radi o druhom pozitívne hovoria a chvália ho. Kedykoľvek nesúhlasia, alebo dokonca majú opačný názor, povedia to druhému otvorene vždy v súkromí a nezhadzujú ho pred inými ľuďmi. Pritom volia taký spôsob vyjadrovania, akým by sa sami chceli od druhé-

ho dozvedieť, v čom sa práve mýlia. Keď nastane výmena názorov, hádka alebo dokonca slovný súboj, rozhodne nikdy nepoužívajú „zbrane“, o ktorých s istotou vedia, že toho druhého rania. Ak cítia, že stret názorov je aktuálne neriešiteľný a komunikačné napätie ich privádza k zlosti a vzdoru, v hádke nepokračujú. Nepresadzujú svoj názor za každú cenu. Partnera ani v hneve neurážajú a neponižujú. Prirovnávanie manžela alebo manželky k zvieratám a vulgárne nadávky degradujú ani nie tak ponižovaného, ako agresora. Od verbálnej agresivity býva už len krôčik k fyzickému násiliu, ktoré má partnera ohroziť a zastrašiť, podmaniť si ho hrubou silou a jednostranne vyhlásiť, „kto je tu pánom a kto poddaným“.

## Dôvera

Dôvera sa prakticky prejavuje toleranciou. Partnerovi je potrebné dávať dostatočný priestor na to, aby mohol využiť svoje nadanie a rozvíjať svoje záujmy. Obaja sú však ohľaduplní a starajú sa o to, aby ich aktivity boli vyvážené. Nesmú brať partnerovi priestor na úkor svojho rozvoja. Šťastie druhého je vždy prioritou. Vzájomne o sebe vedia, že vo svojej intimite majú pevné morálne hranice. Kontakt s inými osobami ich vzťah neohrozuje. Sú schopní otvorene hovoriť o všetkých situáciách, ktoré prinášajú v živote pochybnosti. Dokážu si všetko vyjasniť, vysvetliť a plne sa spoľahnúť na uistenie toho druhého. Ak počujú negatívne tvrdenie tretej osoby, veria svojmu partnerovi a otvorene ho podporujú.

Správne hádky sa využívajú ako psychoterapeutická technika v párovej a manželskej terapii. Opísal ich profesor Stanislav Kratochvíl a nazval ich „konštruktívne hádky“.

## Pravidlá konštruktívnej hádky:

1. Len po predbežnej dohode. Potrebné je vopred určiť miesto a čas. Nevhodné pred deťmi alebo rodičmi, pred očakávanou návštevou alebo odchodom do divadla.
2. Čo najskôr po kritickej udalosti.
3. Kto začína, má si vopred ujasniť, čo chce dosiahnuť. (Je cieľom vyriešiť problém? Niečo zmeniť? Vypustiť paru? Označiť druhému, aký je neschopný? Alebo niečo iné?)
4. Cieľom nie je partnera poraziť, ale spoločnými silami zvládnuť problém.



### 5. Fair play:

- žiadne „rany pod pás“ (argumenty, ktoré sa netýkajú predmetu hádky, ale majú partnera zasiahnuť na jeho citlivom mieste)
- žiadne „pritlačenie k stene“ (vyťahovanie starých problémov)
- žiadne útoky proti osobám alebo predmetom, ktoré má druhý rád
- žiadne zovšeobecňovanie (ty vždy...)
- žiadne neprimerané prostriedky (vyhrážanie sa rozvodom pre rozbitý hrnček)

Konstruktívna hádka uvoľní napätie vo vzťahu, ako keď letná búrka osvieži vzduch po sparnom a dusnom letnom dni. Prinesie vlahu, občerství zem, prečistí vzduch a príjemným ovzduším prevonia celú krajinu. Všetko je svieže, všetkým sa lepšie dýcha a všetci majú novú chuť do života.

Napriek tomu dobre vieme, že búrka dokáže bleskom rozťať storočný dub, zapáliť stodolu, ba dokonca zabiť zviera i človeka. Z tropických krajín sú známe víchrice, orkány, tajfúny a tornáda, ktoré za sebou nechávajú spustošenú krajinu a majú na svedomí mnoho ľudských životov. A to nehovorím o búrkach na mori, keď sa spoja dva živly. Možnosť prežitia sa vtedy rapídne znižuje.

Podobne to môže byť aj s hádkami v manželstve. Ak niekto vo vzťahu uráža a ponizuje druhého, nerešpektuje žiadne pravidlá a neovláda sa, správa sa ako nespútaný živel.

Hádajte sa teda, ale nehrešte slovami; slnko nech nezapadá nad vašim hnevom. Spomeňte si na tri piliere. Hádajte sa, ale nezabudnite, že pred vami je najmilovanejší človek vášho života, ktorého si vážite a veríte tomu, čo vám hovorí. Premýšľajte o tom. Ak sa neviete dohodnúť, napíšte si cieľ, ktorý chcete dosiahnuť. Potom si definujte cestu, ako sa k nemu dostanete. Rozpíšte si jednotlivé kroky. Ak bude cesta dostatočne dlhá, môže sa aj ona samotná stať spoločným cieľom.

**PhDr. Jiří Bauer, Ph.D.**

*Klinický psychológ a psychoterapeut*

### **Použitá literatúra**

- Biblia, Slovenský ekumenický preklad. Slovenská biblická spoločnosť 2008  
Kratochvíl S.: Manželská a párová terapie. Portál 2009  
Ruiz, D. M.: Čtyři dohody. Pragma 2001

## Mýtus

---

# Muž musí vládnuť

„Žene (Boh) povedal: Rozmnožím tvoje trápenie v tehotenstve, v bolestiach budeš rodiť deti. Budeš túžiť po svojom mužovi, ale on bude vládnuť nad tebou.“ (1Moj 3,15)

Pôvodný Boží zámer bol však iný. „Potom Hospodin, Boh, povedal: Nie je dobré človekovi byť samému. Urobím mu pomoc, ktorá mu bude rovnocenná.“ (1Moj 2,18) Stvoril mužovi partnerku, aby mu bola rovnocennou oporou. Žiaľ, do nášho sveta prišli hriech a zlo.

Hriech je antisociálny. Človek sa stáva egocentrickým. Buduje si svoje kráľovstvo. Chce, aby ten druhý bol nástrojom na jeho uspokojenie. Muž nie je nástroj, ktorý má urobiť ženu šťastnou. To jednoducho nie je možné. Ani naopak. Práve to je jeden z kľúčových problémov manželstva. Musíme si určiť, O ČIE KRÁĽOVSTVO VLASTNE IDE. História ľudstva je nemým svedkom toho, koľko bolesti a utrpenia sa spôsobilo tým, že muži používali ženy na uspokojovanie svojich potrieb. A opačne. Má nám ísť o Božie kráľovstvo a jeho spravodlivosť – a všetko ostatné nám bude pridané.

Adamovi a Eve Pán Boh nič nevyčíta. Nesúdi ich. Skôr oznamuje, že od tejto chvíle bude ľudská existencia zložitá a bolestná. Prichádza, aby vytiahol človeka z bahna. Boh vyslovuje kliatbu nad hadom a zemou. Mužovou úlohou je zabezpečiť rodinu. Jeho úsilie však nebude vykazovať výsledky zodpovedajúce vynaloženej drine. Mzdou mu bude trnie a bodláčie. (1Moj 3,17–19) Môže to byť oslobodzujúce zistenie. Neúspech patrí k životu, nie je odrazom ľudských kvalít. Údel ženy sa týka dvoch aspektov – žena ako matka a manželka. „Rozmnožím tvoje trápenie v tehotenstve, v bolestiach budeš rodiť deti.“ (1Moj 3,16) Žena je úzko spätá so životom, hlavne so životom detí. Zrejme preto je súčasťou jej existencie starosť, bolesť a trápenie. Výstižne to vyjadrujú slová: Ak trpí dieťa, matka trpí dvojnásobne. Po celý svoj život.

Hebrejské slovo dychtiť, túžiť (hebr. tšukat) sa v Starej zmluve objavuje len trikrát. Tým je daná vnútorná súvislosť týchto textov. Čo si máme predstaviť pod týmto pojmom? V 1Moj 3,16 túži, dychtí žena po mužovi. Naopak, vo Velpiesni 7,11 túži muž po žene. Ide teda o mileneckú túžbu, ktorá sa prejavuje príťažlivosťou, ktorej sa človek nie je schopný ubrániť. Táto túžba je vo vyváženom partnerstve

vzájomná, obojstranná. Milenecká túžba je dar. Je však prekvapivé, že rovnakú túžbu prejavuje (podľa Hospodina) hriech (omyl) voči človeku. (1Moj 4,7) Ako tomu máme rozumieť? Podobne ako zamilovaní a milujúci ľudia nemôžu prestať túžiť po sebe, nedokážeme sa vyhnúť ani omylom v živote. Samozrejme, čím viac sa sústredíme na službu iným, tým menej sa stane, že „šliapneme vedľa“. Biblickou rečou povedané, ide o to, aby sme „chodili po Božích chodníkoch“. Jedine Boh totiž vie, čo je dobré v živote človeka.

Toto slovo sa vyskytuje dvakrát v spojení so slovesom vládnuť. (1Moj 3,16 a 4,7) Čo znamená vládnuť? Niečo nám napovie samotný výskyt slovesa. V Starej zmluve je ľudská vláda spojená s manipuláciou, zotročovaním a násilím. Božia vláda je iná. „Pozri, Pán, Hospodin, prichádza v moci, vládne svojím ramenom. Hľa, nesie odmenu a jeho pláca ide pred ním. Ako pastier bude pásť svoje stádo, svojím ramenom ho zhromaždí, baránky vezme do náručia a tie, čo pridávajú, nežne bude viesť.“ (Iz 40,10–11) Vládnuť v Hospodinovom podaní znamená starať sa, prejavovať nehu. Neha nie je slabosť, ale cnosť.

Ak má muž vládnuť žene, nech to robí z hľadiska napodobňovania Hospodina, teda nech sa o ňu stará a pomáha jej.

Vládnuť žene znamená získať si ju pozornosťou, jemnosťou. Je vecou partnerov, v akej atmosfére prebieha ich spolužitie. V oboch textoch (1Moj 3,16; Iz 40,10–11) je spoločný motív týkajúci sa nielen „vlády“, ale aj „tehotenstva“. Čo to znamená prakticky? Aká je súvislosť? V Starej zmluve nachádzame predpisy týkajúce sa rodičiek. (3Moj 12) Muž sa má postarať o ženu, ktorá je po pôrode ubolená. Je to pre ňu nová životná situácia. Muž má zaistiť, aby sa samotná žena, ale aj jej okolie, čím skôr prispôbili tejto situácii. Má povinnosť vytvoriť atmosféru pokoja, ochrany, bezpečia.

Situácia si vyžaduje Hospodinov zásah.

Aká je náprava? V Kristovi Boh tvorí nové stvorenie! Boh tvorí nové manželstvo, ktoré bude voňať nehom, nie smrdieť peklom. (2Kor 5,17)

„Muži, milujte svoje ženy tak, ako aj Kristus miloval Cirkev a vydal za ňu samého seba, aby ju posvätil očistným kúpeľom vody a slovom; aby si pripravil Cirkev slávnou, na ktorej niet poškvŕny ani vrásky, ani nič podobné, aby bola svätá a bez poškvŕny. Tak aj muži majú milovať svoje ženy ako vlastné telá. Kto miluje svoju ženu, miluje samého seba. Ved' nikdy nikto nemal svoje telo v nenávisti, ale živí ho a opatruje, ako aj Kristus Cirkev, pretože sme údmi jeho tela. Preto človek zanechá otca i matku a pripúta sa k svojej žene. A tí dvaja budú jedným telom. Toto tajomstvo je veľké, no hovorím to vzhľadom na Krista a Cirkev. A tak i každý z vás bez výnimky nech tak miluje svoju ženu ako seba. A žena nech prejavuje mužovi úctu.“ (Ef 5,25–33)

Matthew Henry (anglický teológ z 18. storočia, puritán) zrejme inšpirovaný talmudom kedysi napísal:

„Žena nebola stvorená z mužovej päty, aby po nej šliapal, ani z hlavy, aby mu vládla, ale z boku, ktorý je blízko srdca a pod ramenom, aby ju miloval a chránil.“

C. S. Lewis napísal: „Ženská krása je zdrojom radosti pre ženu i pre muža... Obe milované osoby sa navzájom vnímajú tak, že si vychutnávajú vlastnú podstatu. A to im pôsobí radosť.“

**Petr Adame**

*Koordinátor NTM*

*Kazateľ CASD, zbor České Budějovice, Český Krumlov, Vyšší Brod*

## Mýtus

---

# Muž a žena sú si vo všetkom rovní

Mária z Nazareta počuje hlas anjela: „Neboj sa, Mária, našla si milosť u Boha, počneš a porodiš Syna...”

Anjel prichádza ako Boží posol zvestovať Márii jej poslanie. Napriek tomu, že je zasnúbená s Jozefom, anjel oslovuje iba ju. Jej „áno“ mení obyčajné dievča na matku Božieho Syna. Ako každý z nás, aj ona má jedinečné a neopakovateľné poslanie. Božie „neboj sa“ zaznieva v tej chvíli iba pre ňu a otvára jej cestu.

Kde je v tom čase Jozef? Nevieme. Jemu zaznie „neboj sa“ neskôr a týka sa jeho poslania. Je iné než Máriino. Uprednostnil Boh Máriu? Nemal osloviť oboch, aby bolo jasné, že ako muž a žena sú si pred ním rovní? Nie je to voči Jozefovi nefér?

Mária odchádza za svojou tetou Alžbetou. S Jozefom sa stretáva až po svojom návrate a on nepochybuje o tom, že Mária čaká dieťa, ktoré nie je jeho. Jozef, spravodlivý muž, stojí pred ťažkým rozhodnutím. Mária, ktorú miluje a ktorú si vyvolil za manželku, mu zrejme bola neverná. Ako sa správne rozhodnúť? Jozef berie – ako sa vraví – „rozum do hrsti“. Rozhodne sa, že Máriu tajne prepustí. Je to veľmi ťažké a určite aj bolestivé rozhodnutie. Boh však mlčí. Necháva Jozefa tápať. A on pritom úprimne túži poznať Božiu vôľu. Poznáme to predsa všetci. Niekedy je ťažké zistiť, čo od nás Boh chce. Hľadáme, pýtame sa – a Boh mlčí.

Jozef sa rozhodol. Zle. Nebola to Božia vôľa, aby Máriu prepustil.

Až v tejto chvíli Boh veľmi jasne a zreteľne prehovorí prostredníctvom anjela. Jozef splnil svoju úlohu, ako najlepšie vedel. Boh nemlčí, keď sa nesprávne rozhodneme a zablúdime. „Jozef, neboj sa prijať Máriu za svoju manželku. Dieťa, ktoré počala, je Sväté...” Boh hovorí a koná v pravú chvíľu nielen v Jozefovom živote, ale aj v našom. Naša chvíľa nemusí byť totožná s tou, keď Boh oslovil nášho partnera. On nikomu nenadŕža. Má svoj čas.

Božím plánom bolo, aby sa Jozef a Mária stali manželmi. Nikdy však nechcel, aby boli rovnakí. Ich poslania boli rôzne. Aj inokedy k nim Boh prehovoril. „Vezmi ženu a dieťa a odíď do Egypta“, zaznieva ešte raz poslanstvo od Boha. Tentoraz iba Jozefovi, pretože je to jeho úloha. Kde je v tej chvíli Mária? Nevieme. Možno spí, lebo je noc.

A Mária poslúchne. Ide s Jozefom a všetko uchováva vo svojom srdci.

Rozdielnosť a inakosť je pre manželstvo dar, obohatenie a požehnanie. Naše úlohy nie sú, ani nemajú byť rovnaké. Boží hlas zaznieva inokedy k mužovi a inokedy k žene. Oznamuje nám naše poslanie. Posilňuje nás na ceste. Ten druhý často len nasleduje, dôveruje a rešpektuje. „Láska je moja zodpovednosť za teba. Milovať neznamená vždy rozumieť.“ Často sa stáva, že ani matka celkom nerozumie svojmu dieťaťu. Netuší, pre aké úlohy ho vychováva. Napriek tomu ho miluje a všetko uchováva v srdci.

Jozef a Mária sa milovali, a napriek tomu necítili a neprežívali to isté. Cieľom manželov nie je čo najviac byť rovnakí, ale svojou rôznosťou obohacovať seba navzájom i svoje deti.

Nemusíme sa báť. Boh má svoj čas, keď sa každému z nás prihovorí slovami „neboj sa!“ Boh nechce, aby sme zabľúdili. Chce, aby sme našli svoju cestu a splnili svoje poslanie.

**Ing. Mgr. Marie Nováková**

*Lektorka, pedagogická psychológia  
Hovorkyňa Národného týždňa manželstva*

## Mýtus

---

# Onánia škodí zdraviu

Pri návštevách zborov mi ľudia často v súkromí, ale aj počas prednášok kladú otázku, ako by mal kresťan pristupovať k onánii. Som rád, že sa pýtajú, pretože donedávna bola táto téma veľkým tabu. V minulom storočí sa o nej vôbec nehovorilo a v cirkvi sa o nej dodnes najčastejšie mlčí. Anonymné dotazníky pritom ukazujú, že s masturbáciou má skúsenosť 92 percent mužov a 80 percent žien. Myslíte si, že ľudí v cirkvi sa to netýka? Freud hovorí: „Každý z nás v živote aspoň raz onanoval. Kto tvrdí, že jeho sa to netýka, onanuje dodnes.“

## Pôvod termínu onánia

Termín „onánia“ je jedným z odborných termínov označujúcich druh sexuálnej aktivity, pri ktorej človek masturbáciou (manus – ruka, turbare – vzrušiť) uspokojuje sám seba alebo svojho partnera. V lekárskej terminológii ho v 18. storočí prvýkrát použil švajčiarsky lekár André Tissot. Nechal sa inšpirovať starým biblickým príbehom, v ktorom vnuk židovského praotca Jáкова, Júdov syn menom Onán, pri súloží so svojou švagrinou Tamar vypúšťal semeno na zem, aby tak zabránil jej počatiu. (1Moj 38,9) Tissot nebol teológ. Jednoducho nepostrehol, že pri aplikácii príbehu sa dopustil značnej nepresnosti. Vypúšťaním svojho semena Onán totiž nemasturboval, ale používal prerušovanú súlož ako antikoncepčnú metódu. Ako Žid sa tak vyhýbal povinnosti stanovenej Tórou: „Keď budú bývať bratia spolu a jeden z nich zomrie a nezanechá syna, nech sa žena zomrelého nevydá za cudzieho muža, mimo rodiny. Vojde k nej jej švagor a vezme si ju za ženu podľa švagrovského práva. Prvorodený, ktorého mu porodí, bude niesť meno jeho zomrelého brata, aby nebolo z Izraela vytreté jeho meno.“ (5Moj 25,5.6)

Podľa tohto zákona bol každý Žid, ktorému zomrel bezdetný brat, povinný sociálne zaistiť svoju švagrinu tak, že s ňou splodí potomka. Toho potom vychoval a v dospelosti mu odovzdal do správy majetok po jej zosnulom manželovi a tak zachoval kontinuitu rodu.

Termín onánia je teda z lekárskeho i teologického hľadiska trochu zavádzajúci. Boh totiž Onána neusmrtil za to, že uspokojoval sám seba, ani preto, že vykonával prerušovanú súlož, ale preto, že vo vzťahu k svojej príbuznej neprejavil dostatok

empatie a milosrdenstva a ulakomil sa na majetok po svojom zosnulom bratovi, ktorému odmietol zachovať rod.

## Stručné dejiny masturbácie

### Starovek

To, že sa pri výklade zmýlil lekár, by sa ešte dalo pochopiť. Zvláštne je, že nepresný výklad príbehu o Onánovi už celé storočia používajú aj kresťanskí teológovia pri svojom ťažení proti masturbácii.

Biblicky orientované kresťanstvo prvých storočí vnímalo sexualitu pozitívne, ako Boží dar. Niektorí cirkevní otcovia sa však už vtedy pod vplyvom antickej filozofie o dualizme – delení osobnosti človeka na dušu a telo – začali uchýľovať k nezdravej askéze a popierali prirodzené potreby tela. Sexualita sa pre nich stala nutným zlom slúžiacim len na zachovanie ľudského rodu.

Cirkevní otcovia ako Tertulián (2.–3. stor.) a ďalší preferovali bezžensťvo. Sexuálny styk u manželov povoľovali len za účelom plodenia detí. Rozkoš považovali za niečo hriešne, masturbáciu za sebaaprzenie. Cirkevný otec Augustín (4.–5. stor.) bol takým veľkým odporcom masturbácie, že mužom radšej odporúčal navštevovať prostitútky. No práve požiadavka sexuálnej askézy a celibátu prispela veľkou mierou k tomu, že v piatom a šiestom storočí sa masturbácia nevídaným spôsobom rozšírila najmä medzi mníchmi.

### Stredovek

V stredoveku bola masturbácia považovaná za horšie zlo než smilstvo. Dostala pomenovanie „obcovanie s diablom“. Tradovalo sa, že muž, ktorý onanuje, bude mať chlpaté dlane, skrúti sa mu pohlavný orgán a jeho telo ochabne. Husiti trestali masturbáciu kastráciou, niekedy dokonca aj smrťou.

### Novovek

Na sklonku osemnásteho storočia podporili boj proti masturbácii tiež kresťanskí lekári. Lekár Tissot, ktorého sme už spomínali, považoval masturbáciu za príčinu nespočetných fyzických a duševných porúch. Tvrdil, že prostredníctvom nej si človek môže spôsobiť impotenciu, epilepsiu, šialenstvo, vysychanie miechy, malátnosť, slabomyseľnosť, suchoty, ochabnutie zraku a sluchu...

Stúpencom tohto názoru sa v devätnástom storočí stal aj riaditeľ sanatória v Battle Creeku, adventista Dr. John Harvey Kellogg. Bol presvedčený, že sex je



nezdravý pre telo, myseľ i ducha. Aj keď bol ženatý, nesúložil so svojou manželkou a deti si adoptoval. Masturbácia bola podľa neho to najhoršie, čoho sa človek voči sebe môže dopúšťať. Preto chcel svojich pacientov tejto neresti odnaučiť. Napomôcť tomu mali prísne diéty s použitím kukuričných lupienkov. Úplne vážne navrhoval, aby sa dievčatám potieral klitoris fenolom (je toxický a spôsobuje zne-citlivenie), alebo aby bol radšej úplne odstránený. Mužom mali zase chirurgické operácie vykonávané bez anestézie zabrániť v erekcii.

### Viktoriánska prudéria

V devätnástom storočí bol prístup lekárov odmietajúcich masturbáciu v Anglicku umocnený tzv. „viktoriánskou prudériou“. Kráľovná Viktória (1837–1901) kládla veľký dôraz na prísne morálne zásady. Vo vrcholnom období jej vlády sa bežne zakrývali látkou ešte aj nohy klavírov. Plavky zahaľovali celé telo. Kuracie prsia museli byť v obchodoch premenované na kuráciu hrudí. Reklama na spodnú bielizeň bola zakázaná. Masturbácia bola považovaná za ohyzdnosť, ktorá znižuje človeka na úroveň zvierata.

## Mýtus o fyzickej škodlivosti masturbácie vyvrátený

Mýtus o fyzickej škodlivosti masturbácie sa vedcom podarilo vyvrátiť až v polovici 20. storočia. Vedecké výskumy ukázali, že masturbácia nespotrebuje mužské spermie a môže byť príjemným spštením manželskej sexuality. Vyšlo najavo, že zo zdravotného hľadiska môže byť dokonca užitočná, lebo znižuje riziko vzniku rakoviny prostaty, pôsobí preventívne voči vzniku cukrovky, tlmí bolesti žien počas menštruácie a menopauzy, posilňuje imunitu. Má relaxačné účinky a prispieva k zlepšeniu kvality spánku. V období dospievania slúži na poznávanie vlastného tela ako terapia niektorých sexuálnych porúch.

Úľavová masturbácia môže prísť vhod pri riešení sexuálneho napätia počas tehotenstva, v šestonedelí partnerky, počas odlúčenia alebo pri ochorení jedného z partnerov. Už Ján Ámos Komenský tvrdil: „*Lepší než za ženami hampejznými se pídiťi, jest plodníkem svým dvakrát týdně řádně zatřásti.*“ („*Lepšie než za ženami ľahkými sa zháňať, je orgánom svojim dvakrát do týždňa poriadne zatriať.*“) Napokon masturbácia môže byť riešením sexuálneho napätia u ľudí, ktorí sú nedobrovoľne bez partnera.

## Škodlivosť masturbácie

Teraz si niekto možno povie: Hurá! Mýtus bol vyvrátený. Konečne sa môžeme oddávať plnými dúškami autoerotike. Je to naozaj tak? Aj keď Biblia o autoerotike nikde priamo nehovorí a neklasifikuje ju ako hriech, je jasné, že ľahko sa môže hriechom stať alebo k hriechu viesť.

Nekontrolovaná masturbácia môže mať na človeka veľmi neblahý vplyv. Mení sa na „obscénne nutkanie“ a stáva sa závislosťou, ktorá celkom ovláda myseľ aj činy človeka. Aj táto forma závislosti si preto vyžaduje liečenie.

Človek sa v dôsledku masturbácie často uzatvára sám do seba, upadá do ego-centrizmu, zmocňujú sa ho rôzne komplexy a začína odmietať spoločnosť. Ak je slobodný, nehľadá partnera; ak je ženatý, partnera zanedbáva. Prirodzené manželské spoluzitie vymieňa za únik do sveta fantázie. Myslí len na seba. Ľudia okolo neho sa menia na objekty jeho sexuálnej túžby. Hľadá na nich žiadostivo, cudzoloží s nimi vo svojom srdci. Takto vysvetlil Ježiš porušenie prikázania „nescudzoložíš“. (Mat 5,27–29) Závislý od masturbácie prestáva byť schopný žiť prirodzeným sexuálnym životom. Sám sa ukája, hltá erotickú literatúru, sleduje porno filmy. Jeho osobnosť sa pomaly, ale isto rozkladá.

Sú aj ľudia, ktorí sa pomocou svojej fantázie a pre závislosť od masturbácie pripravujú o normálny sexuálny život. Otvárajú si tým cestu k hriechu nevery. Majú „bočné úmysly“ a nepriamo nabádajú k nevere aj svojho neuspokojeného partnera.

## Čo teda s masturbáciou dnes?

Tak čo hovoríte? Je škodlivosť masturbácie mýtus alebo realita? Ako sa zachovať k ľuďom, ktorí s tým zápasia? Vymýšľať pravidlá, alebo im pomáhať? Pán Ježiš kedysi o farizejoch a zákonníkoch povedal: „Zväzujú ťažké bremená, ktoré nemožno uniešť, a kladú ich ľuďom na plecia, ale sami nechcú nimi ani prstom pohnúť.“ (Mat 23,4) Týmito bremenami Ježiš myslel 613 príkazov a zákazov, ktoré farizeji odvodili z Mojžišovho zákona. Nešlo teda o priame Božie zákony, ale o ľudské zákony, teda bremená, ktoré ľuďom na chrbát naložili oni sami. Bolo v ich kompetencii s nimi hýbať, zväzovať ich a rozväzovať. Oni však nepohli ani prstom, aby svojim bratom odľahčili náklad. Veľmi si prajem, aby sme nenasledovali ich príklad. Mali by sme vždy znovu v cirkvi zvažovať, ktoré z našich dôrazov sú Božie ustanovenia a ktoré výplodom našej snahy byť „pápežskejší než pápež“.

Otázky týkajúce sa manželskej sexuality, masturbácie a všetkých oblastí intimity by sme mali podrobiť dôkladnej analýze. V žiadnom prípade ich však nemôžeme podceňiť ani preceniť. Modlím sa, aby nám Pán Boh pomohol nachádzať zdravú rovnováhu, vyhnúť sa extrémom a chránil tak nás i našich blízkych pred omylmi a pádmi.

**Mgr. Radomír Jonczy**

*Vedúci oddelenia starostlivosti o rodinu CS a ČSU CASD*

*Manželský poradca*

## Mýtus

---

# Ak ma miluje, musí sa zmeniť

Ďalší mýtus, ktorý je veľmi rozšírený nielen medzi mladými párami, je očakávanie, že ten druhý sa zmení alebo prispôsobí mojim predstavám. Na jednej strane si radi vyberáme náprotivky, ktoré nám imponujú svojou inakosťou. Sú iní než my a nám sa to páči. Na druhej strane, ak sú rozdiely príliš veľké, začne nám to po čase vadieť a možno nás aj unavovať.

Väčšina ľudí tento mýtus nevysloví nahlas, ale často s danou myšlienkou koketuje vo svojej myslí. Fatálne je, že tieto predstavy nie sú často konkretizované. Predpokladáme, že ak nás partner miluje, vycíti, čo by mal alebo nemal urobiť, čo potrebujeme alebo čo sa nám páči.

Mylný predpoklad, o ktorom dnes premýšľame, nemusí v praxi nutne znamenať, že by sme chceli z manažérky s veľkým záberom úloh „vychovať“ žienku v domácnosti, ktorá sa bude tešiť na chvíľu, keď sa manžel vráti domov, aby mu mohla pripraviť teplú večeru a poskytnúť čo najväčší domáci servis. Nemusí ísť ani o takú veľkú zmenu, že žena „vyžmýka“ z manžela – domáceho kutila spoločníka do divadla, na koncert či aspoň na čaj v kaviarni. Môže ísť o drobné čriepky každodenného života, ktoré má každý z nás vďaka prostrediu, v ktorom sme vyrastali, vďaka vzdelaniu, ktorým sme si prešli a vďaka prioritám, na ktoré sme kládli dôraz, nastavené úplne inak.

To, že obaja partneri pochádzajú z podobného, povedzme dedinského prostredia, ešte nie je zárukou úspechu. V mojej rodine platilo nepísané pravidlo: „Najprv práca, potom zábava.“ V rodine mojej manželky zas motto: „Práca zábavou.“ Keď už musíme pracovať, tak si to užijeme. Problém nastal, keď sme sa mali so ženou naučiť robiť veci spoločne. Tento rozdielny prístup k práci úplne nabúral moje ponímanie. Ja som sa sústredil na výkon, na to, aby bola práca urobená dobre a čo najskôr. Manželka sa pritom chcela rozprávať a smiať a vôbec neriešila, aký postup zvoliť alebo kedy by sme mali prácu ukončiť. Jednoducho jej bolo so mnou dobre a užívala si náš spoločný čas. Vďaka tomu prišlo v našom vzťahu k prvému veľkému rozčarovaniu – a to skôr, než sme sa vzali. Spolu sme vtedy upravovali časť pozemku okolo budovy školy na Teologickom seminári, kde sme obaja študovali. Neskončilo sa to ktovieako dobre. Vedel som, že nás čaká dlhá cesta. Preto sa mladým ľuďom odporúča, aby sa s partiou priateľov vybrali na výlet na vodu alebo na hory a overili si, ako ten druhý reaguje v záťažových situáciách, pri ktorých je nutná spolupráca.

Pred prvotnou panikou, ktorá by sa nás mohla v momentálnej situácii zmocniť, je potrebné uvedomiť si, že každé manželstvo má svoje etapy vývoja. Prvou etapou je obdobie **zamilovanosti**, ktoré netrvá príliš dlho, spravidla jeden až tri roky. Druhou etapou je obdobie **boja o moc**. Výskumy potvrdzujú, že v treťom až siedmom roku manželstva partneri bojujú o to, kto je v práve a dokazujú si, kto je silnejší. V tomto období nastáva najväčší počet zranení. Máme potrebu spolu súperiť. Túžime, aby zvíťazil náš „správny“ názor. Niekedy si ani neuvedomujeme, aký je to pre nás silný motor. Ak sa nám podarí toto obdobie dobre zvládnuť, zúročíme svoje poznatky a začneme si užívať tretie štádium, teda obdobie **spolupráce**. Ide o obdobie zodpovednosti, v ktorom si jednoducho manželia povedia, že je potrebné všetky nároky a povinnosti zvládnuť a hotovo. Dajú stranou svoje pocity a snažia sa spolupracovať a byť zodpovední. Nestojí im za to hádať sa a nutne mať posledné slovo. Toto obdobie trvá zvyčajne sedem rokov. Potom sa spoza horizontu vynorí štvrté štádium zvané **vzájomnosť**. Ide o obdobie, v ktorom sa začíname tešiť zo spolupráce a s vďačnosťou si uvedomujeme inakosť partnera. Páry, ktoré v zdraví zvládnu tieto štádiá, sa okolo päťdesiateho roku života môžu tešiť na obdobie **spoluvytvárania**, teda vzájomnej harmónie.

V tomto období oveľa lepšie pochopíme slová, ktoré Boh nechal zaznamenať v Prvej Mojžišovej knihe 2,24: „Preto muž opustí svojho otca i matku a prilipne k svojej žene a budú jedno telo.“ To, o čo Bohu ide, nie je len fyzická, ale aj duchovná a duševná jednota. Aby sa naplnil zámer, ktorý mal Stvoriteľ s manželstvom, vyžaduje si to vzťah, ktorý partnerovi umožní byť samým sebou, bez nutkavých pocitov prerobiť ho na svoj obraz. Spoločne sa potom radujete z rozdielností a prežívate bezpodmienečné prijatie – vzťah naplnený porozumením, láskou a úctou. Nejde pritom o rezignáciu alebo o znášanie sa, ale o vzájomný rešpekt.

## Definícia spoluvytvárania

Jeden z najväčších zázrakov, aký sa môže na tejto zemi stať, je, keď sa **ja** zmení na **my**. To je najdôležitejší cieľ manželstva. Výstižne to vyjadril John M. Gottman: „Dvaja ľudia si jeden druhého vážia a užívajú si vzájomné spoločenstvo. Títo partneri sú si veľmi blízki. Vedia, čo ten druhý má a nemá rád, poznajú navzájom svoje slabé stránky, túžby a sny. Správajú sa jeden k druhému s úctou. Svoju náklonnosť si neprejavujú len veľkými gestami, ale aj každodennými maličkosťami.“<sup>1</sup> Potom dodáva: „Nejde len o to, že si rozumejú, ale podporujú sa vo vzájomnej nádeji a v snažení, vďaka čomu nachádzajú spoločný cieľ spoločného života.“

V konečnom dôsledku je cieľom manželstva samotný vzťah. Cesta, ktorou sme sa vydali. Spojenie dvoch ľudí do jedného životného spoločenstva, ktoré si vytvorí vlastný jazyk, sformuluje vlastný rebríček hodnôt a vytvorí si vlastnú kultúru života.

Skúste si teraz každý sám za seba urobiť malý test vedomého vzťahu. Na stupnici od 0 do 5 bodov zhodnoťte jednotlivé tvrdenia a spoločne prediskutujte, v ktorých bodoch sa líšite a prečo.

### **Desať znakov vedomého vzťahu**

- Sme si vedomí, že náš vzťah má skrytý účel.
- Vytvárame si stále jasnejšiu predstavu o sebe aj o partnerovi.
- Učíme sa s partnerom komunikovať otvorenejšie a hovoriť mu aj o svojich skrytých potrebách a prianiach.
- Priznávame si slabé a nežiaduce stránky svojej osobnosti.
- Nereagujeme inštinktívne, ale uvážene.
- Učíme sa vážiť si partnerove potreby rovnako ako svoje.
- Osvojujeme si nové techniky, ako uspokojovať partnerove najdôležitejšie prania a potreby.
- Nevzdávame sa. Hľadáme odvahu a silu učiť sa novým zručnostiam, o ktorých si myslíme, že nám chýbajú.
- Usilujeme sa o to, aby sme za každých okolností rešpektovali svojho partnera.
- Rešpektujeme skutočnosť, že vytvoriť vynikajúce manželstvo nie je ľahké.

Vedomý vzťah je opakom toho, o čo sa mnohí väčšinou snažia. Mylne predpokladajú, že formovanie vzťahu sa podobá výrobe hriadeľa. Čím väčšiu šponu na sústruhu nastavím a k tomu ešte zvýším otáčky, tým skôr bude hotový. Vo vzťahu to však funguje naopak. Nepomáha tlak, ale dostatok priestoru, vzájomného rešpektu a bezpečia. Jedine bezpodmienečná láska zdravo „tvoruje“ toho druhého. Vzťah by sme mohli prirovnať skôr ku kukle, z ktorej má vylezť krásny motýľ. Ak budeme netrpezliví a začneme na neho tlačiť a „pomáhať“ mu dostať sa z kukly von, určite mu tým uškodíme. Motýľ možno vylezie o niečo skôr, ale bude zmrzačený. V takom stave dlho neprežije. Keď mu necháme slobodu, potrvá to možno o niečo dlhšie, ale z kukly vylezie krásny motýľ, ktorý bude pôsobiť všetkým radosť. Chce to však trpezlivosť, ochotu priznať, že motýľ má iné načasovanie než my a pre svoj vývoj potrebuje vlastné vhodné podmienky.

„Vždy, keď sa chceme cítiť dobre, vyžadujeme od druhého, aby sa zmenil. Ale napadlo vám niekedy, že aj keby sa váš partner zmenil, vy zostanete rovnako zra-

niteľní a rovnako hlúpi ako predtým... Aj spať budete rovnako tvrdo ako predtým... Vy ste tí, ktorí sa potrebujú zmeniť, tí, čo potrebujú liek.“<sup>2</sup>

Našou úlohou nie je zmeniť druhého na svoju podobu, ale pracovať na sebe a pomôcť tomu druhému „rozkvitnúť“ do Božej podoby tak, aby sa stal jedinečným v tom, ako ho Boh stvoril. Prajem vám mnoho vytrvalosti v tomto náročnom, ale krásnom vzťahovom dobrodružstve.

**Martin Žůrek, B.Th.**

*Vedúci oddelenia starostlivosti o rodinu MSS CASD  
Kazateľ CASD, zbor Zlín, Valašské Klobouky*

<sup>1</sup> John M. Gottman a Nan Silverová, Sedm principů spokojeného manželství, nakl. Jan Melvil publishing, Brno 2015, s. 38

<sup>2</sup> Anthony de Mello, Bdělost, Cesta 2013, s. 100







---

## Obsah

Úvod .....	1
<b>Mýtus: Hádky ničia manželstvo</b> (Jiří Bauer) .....	3
<b>Mýtus: Muž musí vládnuť</b> (Petr Adame) .....	8
<b>Mýtus: Muž a žena sú si vo všetkom rovní</b> (Marie Nováková) .....	11
<b>Mýtus: Onánia škodí zdraviu</b> (Radomír Jonczy) .....	13
<b>Mýtus: Ak ma miluje, musí sa zmeniť</b> (Martin Žůrek) .....	18



