

# MANIA BRÁ

Čo sa skrýva v hlavách žien, ktoré ostávajú v nenaplnených vzťahoch len kvôli peniazom a materiálnej istote? Kedy nastane moment, keď si povedia, že za toto im ten rozchod či rozvod nestojí? Rozprávali sme sa s terapeutkou Janou Beňuškovou.

**Č**o považujete z hľadiska vašej dlhoročnej praxe za znaky úspešného vzťahu? Najdôležitejšie je vedieť správne komunikovať a byť emocionálne otvorený. Pocity a prania by mali byť pre partnera ľahko rozpoznateľné a čitateľné. Očakávania by mali byť vypovedané, iba vtedy budú vypočuté. Samozrejme je nevyhnutné pochopiť rozdiely v potrebách i prejavoch muža a ženy. Vzťah je celoživotný proces, na ktorom sa podieľajú obaja partneri. Keď jeden poľaví, druhý to pocíti. Preto tvrdím, že keď nastane „kríza“, zodpovední sú obaja. Nesmieme zabúdať na to, že komunikácia prebieha aj vtedy, keď nekomunikujeme. Za stavebné piliere vzťahu považujem dôveru, úprimnosť, spoločné plány a, samozrejme, úctu a rešpekt. Je dôležité podotknúť, že mnohí žiadajú úprimnosť, no nevedia ju potom prijať a spracovať. Dobre fungujúce partnerstvo je ohrozený druh!

**Na čom poďľa vás vzťahy zlyhávajú?**

Dnes sa ľudia „nevedia“ hádať, pretože nevedia a nechcú spolu komunikovať, počúvať s porozumením, odchádzajú radšej zo vzťahu, neriešia veci konštruktívne. Majú pocit, že vždy musia nájsť „vinníka“.

**Čo nás naopak udrží v dlhodobom vzťahu? Po niekoľkých rokoch totiž zamilovanosť odíde a s partnerom už nie sme len pre tie motýle v bruchu...**

V dlhodobom spoložití je veľmi dôležité naše sebahodnotenie, kladný vzťah k sebe a od neho sa odvíja aj kvalita partnerského vzťahu. Počas života si utvárame nejaký generalizovaný obraz o sebe samom, čo sa odráža v našej kvalite života. Zamilovanosť po niekoľkých mesiacoch vyprchá, vašeň už nie je taká intenzívna a práve tu nastupuje druhá fáza vzťahu, ktorou je láska.

**Mnohí si lásku mýlia so zamilovanosťou...**

Láska nie je emócia, ale mentálny proces. Výnimočné na nás je to, keď dokážeme prijať výnimočnosť toho druhého. Dokážeme robiť dohody miesto kompromisov, dávame pocit slobody, ktorý nám dáva možnosť voľby. Samozrejme, miesto tu má aj spoločne strávený čas, ktorý je dôležitý na udržanie intimity, spoločné záujmy, vybudovanie zázemia, rodina, priatelia, pocit istoty a bezpečia. A hlavne hĺbka v komunikácii, pretože veľa vzťahov smeruje do šírky, ale už sme všetko zažili, ochutnali, skúsili...

**Môže tam patriť aj pocit materiálneho bezpečia?**

Všetci máme síce radi pocit bezpečia a istoty, k tomu

väčšina z nás predsa smeruje. O tom hovoria aj humanistické teórie potrieb. Zároveň si myslím, že hádať sa je zdravé, v kvalitnom vzťahu je priestor pre konflikt, hnev aj bolesť. Dobre postavený vzťah to unesie a možno práve to, že ľudia sú „spokojní“, je stagnácia vzťahu. Pokles intimity nastáva vtedy, keď si prestávame všimáť potreby toho druhého, nevieme ho doceniť, nerobíme si drobné radosti a prekvapenia. Vtedy môžeme zistiť, že sa cítime nenaplnení, ale máme toho druhého radi a vlastne načo by sme menili, veď možno lepšieho nenájdeme, ale to môže byť iba strach zo zmeny, poprípade zo samoty. Samozrejme sú ľudia, ktorí takto dokážu spolunažívať, ale sú medzi nami aj takí, ktorí to dlhodobo nezvládnu.

**Je zlé premýšľať v zmysle „mám ho rada, je to dobrý muž, je verný, je/bude dobrý otec, máme spolu dom a viem, že sa s ním budem mať dobre“ a zároveň si uvedomovať, že to nie je úplne láska?**

Cítiť lásku a nebyť zalúbená je v poriadku. Zamilovanosť je v podstate chémia, vzplanutie, vášeň, ktorá stojí na začiatku vzťahu a trvá niekoľko mesiacov, možno aj rokov a láska je mentálny proces nastupujúci po zamilovanosti. Poznám už partnera so všetkým, čo mu je vlastné, a napriek tomu ho milujem. Znamená to, že spolu zvládli aj fázu diferenciálnu, v ktorej sa najčastejšie ľudia rozchádzajú, pretože nazerajú na seba kriticky.

Maslowova pyramída hodnôt hovorí o tom, že keď máme uspokojené fyziologické potreby, prichádzajú na rad potreby vyššie, a to potreba lásky a bezpečia. Preto sa mnohé dvojice rozhodnú zotrvať vo vzťahu, kde im v podstate nič nechýba, zatiaľ, pretože, ako som už spomínala, vzťah je celoživotný proces, čiže je otázne dokedy.

**Môžeme ostávať vo vzťahu bez lásky aj zo strachu, že si už nikoho nenájdeme? Alebo zo strachu, že opustíme svoj zabehnutý životný štýl?**

Áno, môžeme. Dnešná doba je divná v tom, že zaužívané veci prestávajú fungovať. Strach zo samoty alebo zo zmeny je niekedy silnejší ako túžba po novosti, inakosti. Ale nerieši to samozrejme nespokojnosť a stagnáciu. Neuspokojenie a nenaplnenie vnútorných potrieb môže zapríčiniť pretrvávajúce konflikty. Netreba zabúdať, že náš mozog myslí v obrazoch, naše telo nevie klamať a pravda je často taká, že neviem, prečo opúšťam, neviem, prečo zostávam. Ale viem, čo mi chýba a čo nechcem. Chýba mi vzplanutie, ale nechcem prísť o svoj štandard/komfort. Také to naše obľúbené, výstup z komfortnej zóny. Ale najväčším prekročením našej komfortnej zóny môže byť paradoxne práve jej nájdenie a zotrvanie v nej.

**Uvediem jeden konkrétny príklad: Poznám jednu ženu, ktorá dlhší čas chodila s bohatším právnikom, bol medzi nimi výraznejší nepomer príjmu, ale bola tam láska. Po rokoch sa rozišli a ona sa akoby nastavila na tento typ mužov s peniazmi a vedome vyhľadáva len podobné typy. Chodí na miesta, kde vie, že ich nájde, a tak ďalej. Možno takúto ženu nazvať „zlatokopkou“?**

Niekedy sa nedokážeme vzdať toho, o čo sme prišli, odmietame prijať realitu. V tomto prípade môže ísť o závislý vzťah, ktorý ignoruje rozum i srdce. Uspokojenie potreby náhradnou potrebou. Táto žena vlastne potrebuje nejaký ten štandard, na ktorý

si zvykla, a chce si ho udržať za každú cenu. Je dôležité porozumieť tomu, prečo to tak má. Nikto z nás nemá právo súdiť. Každý vzťah nám má niečo dať, ukázať a niečo nás naučiť. Ale nezabúdajme, že každý vzťah je predsa iný, minimálne je zložený z dvoch rozdielnych ľudí. Celý život riešime dilemu, ako byť s druhým a popritom zostať sám sebou. Je to hľadanie akejsi rovnováhy. Možno sa nezamýšľa nad tým, že by ona sama mohla popracovať na naplnení svojich túžob, a tak by nebola závislá nikdy od partnera a jeho vôle.

**Aké problémy môže spôsobiť takéto úzke zameranie pri hľadaní životného partnera?**

Výber partnera sa pohybuje na dvoch úrovniach, vedomej a nevedomej. Teórií výberu partnera je niekoľko. Keď je výber ovplyvnený nevedomými projektívnymi identifikáciami, nastáva sklamanie. Freud rozlišoval dva modely, závislú voľbu (matka) a narcistickú (v druhých milujem seba). Poznáme aj

materinsky determinovanú voľbu, že muž bude radšej milovať ženu, ktorá ho dokáže nasýtiť, a žena zase muža, ktorý ju dokáže ochrániť.

**To znie trochu ako prežitok...**

Áno, toto sú už prežitky. Človek sa musí považovať za schopného zvládať rôzne zložité životné situácie, nespoliehať sa na druhého. Zle nastavené hranice idú ruka v ruke so zlou sebaúctou. Pozitívny obraz o sebe, vedomie vlastnej hodnoty a dôstojnosti,

prijatie seba aj druhých, akceptovanie seba predsa vedie k akceptovaniu druhých, k pochopeniu ich nedokonalosti. Otvorenosť k novému nám umožňuje rásť prostredníctvom zmysluplných zmien, tvorivý, nestrnulý prístup k životu.

**Môžu mať vzťahy založené na materiálnom uspokojení dlhé trvanie a môžu byť ľudia v takomto vzťahu šťastní, aj keď bez lásky?**

Môžu, každý človek je jedinečná osobnosť, má iné sny, ciele, ašpirácie, ale aj priority, potreby. Tak ako niekoho napĺňa láskyplný vzťah plný harmónie a porozumenia, iného môže tešiť materiálne zabezpečenie. Je dôležité hneď na začiatku ujasniť si priority a prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia.

**Skúsme ešte jeden špecifický prípad. V tomto čísle máme aj príbeh istej ženy, ktorá sa vydala za chronického neverníka. Majú spolu dve deti a zotráva v manželstve, aj napriek tomu, že o neverách vie. Ako sama povedala: „Prečo by sa mala vzdať 90 % pre zvyšných 10 %?“ V manželstve je o ňu a deti postarané, manžel je milujúci, len si občas odbehne a manželka sa tvári, že to nevidí.**

**Čo na takéto vzťah alebo postoj hovoríte ako odborníčka?**

Sexualita je dôležitým prvkom a významným prediktorom kvalitného partnerského vzťahu. Nesúlad sa prejavuje práve úbytkom sexuálnej túžby k partnerovi a nedostatok sexu môže byť zapríčinený aj nevy povedanými alebo nevyriešenými konfliktmi. Kvalitný a spokojný sexuálny život je odrazom toho, ako funguje partnerský vzťah vo všetkom ostatnom. A nevera je výpoveďou, že niečo nie je v poriadku. Predpokladám, že keď sa vydala za chronického neverníka, vedela, s kým do vzťahu vstupuje. Rozhodla sa, určila si priority. Je otázne, či to zvládne ustáť, pretože zrením sa nám hodnoty menia a je možno len otázka času, kedy aj ona zatúži byť milovaná so všetkým, čo k tomu patrí.

