

Manželská láska (John a Joann Ooi)

Ďalší článok zo série o manželskej láske. „Snažiť sa milovať znamená snažiť sa každý deň dávať seba samého viac tej druhej osobe. A keďže pravá láska znamená zomierať svojim vlastným záujmom, dosiahnuť ju nie je ľahké.“

03.07.2016

John a Joann Ooi

*Hovorí sa, že láska je slepá.
Manželstvo otvára oči.*

Ale čo urobíš, keď sa ti nepáči to, čo vidíš?

Joann:

K tomu otvoreniu očí môže prísť už celkom skoro, po sobáší, keď začnú opadať emócie. Ale môžu to oddialiť aj isté „odpútkavky“, kariéra, výchova detí, a potom k otvoreniu očí môže prísť oveľa neskôr.

John:

Keď sa im nepáči to, čo vidia. Nuž, je namieste znovuobjavovať niektoré staré pravdy. Ako napríklad:

Boh nás stvoril z istým zámerom, a to aby sme s Ním večne zdieľali šťastie a Nebo. To znamená, že na našej ceste životom, sme pozvaní milovať Boha každý deň viac, a tak rásť vo svätosti. Pre tých z nás, ktorí máme povolanie k manželstvu, táto

láska k Bohu sa predovšetkým prejavuje prostredníctvom manželského partnera a rodiny.

V apoštolskom liste Novo Millennio Ineunte pápež sv. Ján Pavol II.

hovorí, že svätosť nie je len nejaký stav, ale úloha, v rámci ktorej sa kresťania usilujú o plný kresťanský život, napodobňujúc Ježiša Krista, ktorý dal život za každého z nás (pozri č. 30-31).

Pozvanie žiť v manželskom stave, ktoré sme prijali, je úzko a prirodzene prepojené s pozvaním byť svätým.

Joann:

Ďalšia pravda spočíva v znovuobjavení zmyslu lásky. Starí Gréci mali štyri výrazy na označenie rôznych typov lásky (eros, storge, philia, agape). Najvyššia forma lásky, agape, je bezpodmienečná

láska, ktorá akceptuje druhú osobu takú, aká je, napriek jej nedostatkom, chybám, je to láska, ktorá dáva, bez toho, aby očakávala niečo späť. Vo svojej podstate je láska sloveso, teda konať skutky sebaobetovania, pre ktoré sa rozhodneme, bez ohľadu na city.

John:

Snažiť sa milovať znamená snažiť sa každý deň dávať seba samého viac tej druhej osobe. A keďže pravá láska znamená zomierať svojim vlastným záujmom, dosiahnuť ju nie je ľahké.

Aj my sme si už užili rôzne ťažkosti za 30 rokov manželstva. Vo všetkých tých ťažkých chvíľach nám pomáhalo, keď sme mali na mysli „ten väčší obraz“ – naše smerovanie a zmysel našich životov. V krátkosti to možno zhrnúť ako prácu na tom, aby sme nakoniec dosiahli radosť a

nebo tým, že sa učíme milovať Boha, manželku, rodinu a blížneho, každý deň viac už tu na tejto zemi.

Sv. Josemaría to vyjadril takto:

„Kresťanskí manželia si musia byť vedomí, že sú povolání, aby sa posväcovali a posväcovali iných, že sa majú stať apoštolmi, a že ich prvý apoštolát je doma, v rodine. Musia chápať, že založenie rodiny, výchova detí, kresťanské vyžarovanie do spoločnosti, sú nadprirodzeným dielom. Od tohto vedomia vlastného poslania do značnej miery závisí účinnosť a úspech ich života – ich šťastia.“ (*Rozhovory s Msgr. Escrivá, 91*)

Joann:

Verná manželská láska je hrdinská, lebo si vyžaduje množstvo sústavnej a vytrvalej, náročnej práce. Radi by sme sa s vami podelili o niekoľko jednoduchých myšlienok, ktoré

považujeme za užitočné pre manželský život v tých náročných chvíľach, keď sa objavili trne v našom vzťahu a hrozilo, že zatienia celé naše manželstvo.

Pracuj na sebe

Joann:

Aj keď sme sa milovali, a boli si vedomí, aká dôležitá je Božia láska v našom manželstve, a aj keď máme veľa spoločného, dosť rýchlo sme v prvých rokoch zistili, akí sme odlišní. Nerozumeli sme si v mnohých veciach, dôležitých aj menej dôležitých (napr. peniaze, disciplína vo výchove detí, slávenie narodenín, Vianoc, výročia sobáša, plánovanie dovolení). Pri týchto nedorozumeniach sme sa snažili prinútiť toho druhého, aby sa podriadil nášmu videniu vecí. A to zvyčajne viedlo k ešte väčším

hádkam a zhoršeniu nášho vzťahu. Skutočnosť je taká, že sa zmeníme len vtedy, ak to naozaj my aj chceme. Jediné, čo máme pod kontrolou v týchto situáciách, sme my sami. Môžeme prispôbiť a zmeniť naše vlastné postoje, byť otvorenejší voči tomu druhému. Ja som sa rozhodla, že zmením postoje voči Johnovi v mnohých oblastiach nášho vzťahu. Nakoniec on reagoval tak, že aj on zmenil svoje postoje.

John:

Ak chceme zmeniť svoje postoje bez vzdorovania, musíme najskôr pracovať na sebe v rôznych aspektoch. Nemôžeme rodine ponúkať pokoj a radosť, ak ich my sami nemáme. Keď sme zdraví a v pohode (v rôznych aspektoch nášho života – fyzicky, mentálne, emocionálne, spoločensky, duchovne), máme väčší potenciál

prispôsobiť sa a zvládať ťažké situácie.

Jeden dobrý spôsob, ktorý ma naučil zlepšiť si svoj osobný stav, bolo, keď som si spočítal všetky požehnania, ktoré dostávam. Obzvlášť je to ten dar mojej rodiny (áno, vrátane Joanny, ktorá vie byť niekedy „taká problémová“). Vďačnosť je úzko prepojená so spokojnosťou v živote. Pozrite sa na svojich priateľov, všimli ste si, že ľudia, ktorí vedia vyjadriť vďaku, sa menej sťažujú, sú šťastnejší a optimistickejší?

Skúste si to jeden celý týždeň. Každý deň sa poďakujte za tri požehnania vo vašom živote.

Joann:

Snažím sa venovať sa sebe, pracujem na svojom zdraví, cvičením si zlepšujem fyzickú kondíciu, mentálnu stránku

posilňujem čítaním a učením sa nových vecí, emocionálnu a sociálnu kontaktmi s priateľmi, duchovnú životom modlitby a pravidelnou spoveďou. Možno človek nemá na všetko čas každý týždeň, ale po istom čase sa dá urobiť aspoň niečo v každej oblasti v tejto práci na sebe.

Treba si však dávať pozor, keď prijímame rady od ľudí v manželských ťažkostiach a problémoch. Radu prijmite len od ľudí, ktorým na vás záleží, a ktorí sú presvedčení, že manželstvo je celoživotný záväzok. Ľahostajné rady od tých nesprávnych radcov vás môžu priviesť k veľmi zlým rozhodnutiam, ktoré nakoniec oľutujete.

Komunikovať srdcom

Joann:

Všetci manželskí poradcovia vám budú zdôrazňovať význam komunikácie pri udržiavaní alebo posilňovaní vzťahu. Avšak výmena názorov na sporné otázky sa nerovná komunikácii – komunikácia je viac než len rozprávanie. Dôležitejšie je počúvať a komunikovať srdcom, chápať a mať empatiu pre toho druhého, bez ohľadu na to, či sú vyjadrené názory a pocity logické.

John:

Napríkla Joann je verbálne expresívnejšia ako ja. Keď príde domov z práce, chce sa rozprávať o tom, ako prežila deň, chce si ventilovať svoju frustráciu. Ja zas radšej pri večeri mlčím, toto je moja reflexia udalostí dnešného dňa. Joannu rozčuľuje, keď ju nepočúvam, alebo neprejavujem záujem. Okrem toho, keď začne

rozprávať o svojich problémoch, ja okamžite prepínam do módu riešenia problémov a navrhujem riešenia. Často ani nepotrebovala moje riešenia – vedela dobre, čo urobí. Pochopil som, že v skutočnosti chce, aby ju niekto počúval a poskytol jej emocionálnu podporu.

Joann:

Inokedy, uprostred hádky, John navrhne nejaké kompromisné riešenia. Jemu sa zdajú logické, dokáže ich racionálne odôvodniť, ale neoslovujú moje srdce, nepovažujem ich za prijateľné a patričné.

John:

V samotnej diskusii, alebo aj pred ňou, si treba uvedomiť, či podvedome nezaujímame isté

útočné postoje. Keď prechádza vzťah ťažkým obdobím, existuje tendencia interpretovať slová, činy a úmysly negatívne. Ak chceme lepšie komunikovať, musíme si uvedomiť, ako predchádzajúce skúsenosti vplývajú na otvorenosť každého z nás. Len málo užitočného vzíde z debaty, kde jeden z partnerov zaujíma útočné postoje, preto musíme predvídať a vytvárať priaznivé podmienky, aby sme mohli viesť zmysluplný a racionálny rozhovor. Môže to znamenať, že odložíme rozhovor na lepší čas, alebo si predebatujeme, akým spôsobom sa budeme rozprávať ešte pred začiatkom rozhovoru. Alebo si vytvoríme EBÚ – Emocionálny bankový účet (pozri v ďalšej časti), aby sme tak mohli budovať otvorenosť a láskavosť, ktorá nám umožní komunikovať srdcom.

Joann:

V mnohých manželstvách sa vytratil jeden jednoduchý prvok, bez toho, aby si to manželia uvedomili. Tým prvkom je jemnosť. Čo vlastne znamená jemnosť:

- nekričať na partnera, keď sme rozčúlení,
- nevyškierať sa víťazoslávne, keď máme pravdu,
- byť trpezliví,
- akceptovať, že partner môže mať potenciálne pravdu, aj keď to vidíme ináč,
- používať slová „prosím“, „ďakujem“

John:

Jemnosť udáva vzťahu istý tón. Preto je pri komunikácii vhodné klásť si otázku, či je v našej verbálnej a

neverbálnej komunikácii jemnosť a láskavosť.

Rásť v láske prostredníctvom malých vecí

Joann:

Všimli sme si tiež, že po istých rokoch majú mnohé manželské páry tendenciu k laissez-faire, nechať to plynúť tak. Už sa nesnažia rásť v láske. My sme si na posilnenie nášho vzťahu vypracovali pojem Emocionálneho bankového účtu (EBÚ), ktorý považujeme za užitočný.

John:

Všetci dobre poznáme finančné bankové účty, ukladáme tam peniaze, vyberáme ich, a ak máme na účte dobrý stav, potom môžeme s

týmito prostriedkami podnikat niečo užitočné. EBÚ predstavuje kvalitu vzťahu – keď do neho vkladáme to, čo buduje dôveru, a každý výber predstavuje nejakú vec, ktorá túto dôveru znižuje. Ak mám s vami zdravý, pozitívny, emocionálny bankový účet, funguje tu dôvera a môžeme spolu pracovať na riešení našich problémov. Na druhej strane nízky, alebo prečerpaný účet znamená, že úroveň dôvery je nízka, alebo žiadna, a preto reálna komunikácia je len málo schodná.

Je ľahšie budovať takýto EBÚ prostredníctvom mnohých malých vkladov, než niekoľkých veľkých vkladov.

A ako vkladám ja EBÚ na Joannin účet? Malými vkladmi, ako napr.:

- venujem sa spolu s ňou tomu, čo má ona rada, alebo ju jednoducho počúvam,

- dodržím svoje slovo, sľub, ktorý som jej dal,
- poďakujem sa jej za starostlivosť o domácnosť, ocením, v akom príjemnom prostredí vďaka nej žijeme,
- ospravedlním sa za svoj časť zodpovednosti za hádku,

Joann:

Príkladom výberu z EBÚ môžu byť:

- výbušnosť a podráždenosť,
- nedocenenie, znevažovanie názorov manželského partnera,
- používanie mobilu počas stolovania s manželským partnerom,

- znevažovanie a kritizovanie partnera pred inými príbuznými a priateľmi.

Sústavnými a pravidelnými vkladmi na EBU, aj keby boli len malé, sa rozvíja dôvera a vzťah sa posilňuje.

John:

Sv. Josemaría to vyjadril takto:
„Tajomstvo manželského šťastia spočíva v každodennosti, nie v snoch. Je v nachádzaní skrytej radosti z príchodu domov, v láskyplnom zaobchádzaní s deťmi, v každodennej práci, na ktorej sa podieľa celá rodina, v dobrej nálade v ťažkostiach, ktorým je potrebné čeliť so športovým duchom, vo využívaní všetkého pokroku, ktorý nám civilizácia prináša pre vytváranie príjemného domova, jednoduchšieho života, účinnejšej

formácie.“ (Rozhovory s Msgr. Escrivá, 91)

Pri záverečnej svätej omši na 8. Svetovom stretnutí rodín v septembri 2015, povedal pápež František niečo veľmi podobné: „Podobne ako šťastie, aj svätosť je úzko spojená s malými gestami. Tieto malé gestá...sú malými znakmi nežnosti, láskavosti a súcitu. Ako tá teplá večera, na ktorú sa tešíme, ako tie raňajky, ktoré sú pripravené pre toho, ktorý odchádza do práce. Domácke gestá...Ako to objatie po návrate domov po celodennej práci. Láska sa prejavuje v malých veciach, pozornosťou voči malým detailom, ktoré nám vytvárajú pocit domova.“

Joann:

Vyskúšajte si to počas jedného týždňa. Snažte sa prispieť jednou malou vecou do manželkynho účtu

EBÚ. No a keďže EBÚ obsahuje aj subjektívny prvok, je potrebné rozlišovať, čo predstavuje vklad a čo výber v očiach vašej manželky.

Záver

John:

V Katechizme Katolíckej cirkvi sa uvádza: „Lebo človek je stvorený na obraz a podobu Boha, ktorý sám „je Láska“ (1Jn 4,8.16). Keďže ho Boh stvoril ako muža a ženu, ich vzájomná láska sa stáva obrazom absolútnej a večnej lásky, ktorou Boh miluje človeka. (KKC, č. 1604)

Skúste sa takto nad tým zamyslieť. Našou Bohom danou úlohou v manželstve je navzájom sa neochvejne podporovať, láskavo sa provokovať a vytrvalo sa povzbudzovať k tomu, aby sme sa stali tým, čím nás Boh stvoril vo

Svojom pláne lásky, aby sme si navzájom pomáhali stať sa svätými na ceste do neba.

Joann:

Dodržať ten sľub, ktorý sme dali pri sobáši, že budeme milovať svojho partnera v dobrom i zlom, vôbec nie je jednoduché. Je potrebné bojovať o to, aby sme boli verní svojmu povolaniu k manželstvu. Ale práve v tomto zápase o vernosť manželskej láske nájdeme Boha a nájdeme radosť.