

**SLUŽBA PROFESIONÁLNEHO VOJAKA A JEJ VPLYV NA ROZVODOVOŠŤ PROFESIONÁLNYCH VOJAKOV**Por. Mgr. Oľga **KOHÁRYOVÁ****ÚVOD**

***„Skvelé manželstvo nie je, keď sa dá dokopy dokonalá dvojica. Skvelým manželstvom je, ak sa nedokonalá dvojica naučí tešiť zo svojich rozdielov.“***

(Dave Meurer)

Láska a vzťahy sprevádzajú človeka po celý život. Prežívame lásku k rodičom, partnerovi, deťom, prežívame lásku prvú, osudovú i nešťastnú.

Každý partnerský vzťah je jedinečný, jednoducho vznikne, no zložito sa prežíva. Človek má predstavu o svojom partnerovi, vie, čo od vzťahu očakáva, ale len zriedka sa jeho predstavy skutočne naplnia. Sklamanie a rozčarovanie väčšina ľudí rieši rozchodom, veriac, že je to najlepší spôsob, ako skončiť minulé a začať budúce.

Súčasná doba je netrpezlivá, nekompromisná a zameraná na momenty prítomnosti. Myslieť na minulosť je zaťažujúce, myslieť na budúcnosť je zaväzujúce. Ľudia túžia prežiť každú minútu naplno, pre krátkosť života zažiť všetko, čo sa im ponúka. Utekajú pred bolesťou, sklamaním, zradou. Utekajú pred ľuďmi a spomienkami na iných ľuďoch a pred inými spomienkami. Stroskotané vzťahy nahrádzajú novými. Bez zastavenia, pochopenia, zmierenia a hlavne spoznania samého seba. Je jednoduché vidieť chyby iných, viniť ich za naše životné neúspechy. Koľko času a energie vieme obetovať na analýzu toho druhého, na pseudoriešenia problémov priateľov, kolegov, známych. Na videnie a riešenie seba nám už energia ani čas nezostáva.

Život nie je len šťastný, neprináša len veselé a bezstarostné momenty. Taký bol, je a bude, pre nás aj pre každého druhého. Príručky na úspech, šťastie, bohatstvo sú len placebo pre ľudí, ktorí majú strach zo seba, z reality, zo zodpovednosti a každodenných rozhodnutí. Naučila nás to táto doba, toto storočie, táto spoločnosť?

Dobu, storočie aj spoločnosť tvoríme my, sme výsledkom vlastných názorov a postojov. My nesieme zodpovednosť za nelichotivú analýzu súčasnosti. Sú to naše pomýlené hodnoty, ktoré sme sa rozhodli uznávať.

Vzťah nie je len prežívaním šťastia a bezstarostných dní, bez osobných obmedzení. Vzťah je zodpovednosť a vážne rozhodnutie pre nás i naše spoločne narodené dieťa, ktoré sme sa s partnerom rozhodli mať. Vzťah je o tolerancii, kompromisoch, spolupatričnosti a prežívaní dobrého aj zlého. Pevný vzťah znamená neutekať pred problémom či konfliktom, aj keď je to omnoho jednoduchšie.

Cieľom tohto príspevku je pomôcť riešiť a pochopiť zložitú životnú a vzťahovú situáciu, ktoré si v ňom vytvárame. Naučiť sa prežiť konflikty vo vzťahu a nie vzťah v kon-

**POZNÁMKY**

fliktoch. Pochopiť vlastnú aj cudziu nedokonalosť, silu genetiky, výchovy i prostredia. Nehľadať ideálneho partnera tolerujúc vlastné nedostatky a chyby. Možno by si tento príspevok mali prečítať aj partneri/partnerky každého profesionálneho vojaka, pre lepšie pochopenie vojenského povolania, ktorého náročnosť je často práve partnerom málo tolerovaná a v mnohých prípadoch býva dôvodom rozpadu partnerského vzťahu i rodiny.

**1 POVOLANIE: PROFESIONÁLNY VOJAK**

Náročnosť vojenského povolania je realita, ktorú dokáže najlepšie pochopiť len vojak sám. Profesionalizácia armády síce dala človeku slobodu rozhodnutia vstúpiť alebo nevstúpiť do vojenskej služby, no mnohí sú napriek slobodnému rozhodnutiu vstúpiť do armády zaskočení náročnosťou a špecifickosťou vojenskej služby. A rovnako zaskočení sú často aj partneri/partnerky vojakov. Tak ako pri voľbe partnera, tak aj pri voľbe povolania môžu byť predstavy iné ako realita.

V čom sú teda hlavné úskalia „vojenských vzťahov“ a ich rozchodu/rozvodu? V prvom rade je to náročnosť vojenskej služby, ktorá spočíva hlavne v tom, že je to služba. Slúžiť a byť pripravený v ktorúkoľvek dennú či nočnú hodinu. Profesionálny vojak je v týchto situáciách obmedzený v čase aj v priestore, pri vyhlásení pohotovosti je povinný nastúpiť do služby v presne stanovenom čase.

Problémom je aj práca počas sviatkov a víkendov. Či už je „služba“ naplánovaná, alebo nie, stále je to neštandardná pracovná doba. Nie zriedka sú dôvodom hádok práve konflikty kvôli (ne)plánovaniu programu na víkend či spoločnej dovolenky. Možno sú to banality a nepodstatné veci, no práve tieto tvoria partnerský život a rovnako tak ho môžu aj zničiť.

Ďalším a nie malým problémom je odlúčenie profesionálneho vojaka od rodiny z dôvodu výcviku, cvičení, týždňoviek alebo jeho vyslania do zahraničných operácií. Toto sú obmedzenia nielen pre vojaka, ale aj pre celú rodinu, ktorá si podľa jeho služobných povinností plánuje nielen víkendy či dovolenky, ale v podstate celý rodinný život. Akokoľvek chápaní partner môže mať, a často aj má, nepochopenie pre takto riadený partnerský vzťah.

Vojak je tak postavený medzi vojenskej a rodinnej povinnosti. Nepochopenie zo strany partnera sa odzrkadľuje v kvalite plnení si služobných povinností, zvyšuje napätie v partnerskom vzťahu a postupne môže narúšať vzťahy v celej rodine. Faktom je, že za fungovanie vzťahu sú zodpovední obidvaja partneri, ich vzájomné (ne) pochopenie a stupeň (ne)tolerancie vplývajú na kvalitu i pevnosť vzťahu.

Súčasťou psychologického prípravy je zvyšovanie pripravenosti profesionálneho vojaka na náročnosť povolania, na zvládanie záťažových situácií počas výcviku ako aj psychologická príprava pred odchodom do zahraničnej operácie. Rovnaká pozornosť je venovaná psychologickému starostlivosti o profesionálneho vojaka počas nasadenia i po návrate zo zahraničnej operácie.

Absentuje však psychologická príprava partnerov a rodín profesionálnych vojakov na život s nimi. Krízy v partnerskom vzťahu sú mnohokrát preto, že partneri nevedia veľa o vojenskom povolání. Dôvodom môže byť zlá komunikácia medzi partnermi, slabý záujem o prácu a problémy toho druhého, ale aj nedostatočná odborná osveta. Zmeniť tento stav nie je vôbec jednoduché, nakoľko stretnutie veliteľov, útvárových psychológov a duchovných s partnermi/partnerkami často komplikuje práve vzdialenosť medzi miestom služby vojaka a bydliskom jeho rodiny.

## 2 MANŽELSTVO – HISTÓRIA A SÚČASNOSŤ

**Manželstvo** – termín budúcnosti alebo archaizmus? Čaká nás jeho renesancia alebo pád do zabudnutia?

Otázky, na ktoré sa ťažko odpovedá či argumentov na opodstatnenosť existencie manželského zväzku je čoraz menej. Napriek tomu je stále súčasťou nás a spoločnosti, zamestnáva nielen manželov, ale aj mnohých odborníkov. Hľadaním receptov na ideálny vzťah, vhodného partnera a šťastné manželstvo na celý život.

V minulosti, a nie je to tak dávno, bola svadba dvoch ľudí samozrejmosťou, slobodní ľudia po prekročení istého veku neboli spoločnosťou veľmi chápaní, ich spoločenská úroveň sa znižovala a dôvody slobodného stavu boli viac než podozrivé.

Situácia sa v posledných rokoch zmenila tak radikálne, že „podozrivým“ sa naopak stalo manželstvo. Podľa nemeckého profesora sociológie Manfreda Spiekera nahradila manželstvo takzvaná **sériová monogamia** – dlhodobejšie spolunažívanie s jedným partnerom, ktorého nahradí zase ďalší. Manželstvo prestáva byť inštitúciou, ktorá by získavala na vážnosti, úcte a podpore spoločnosti. Práve naopak, narastá počet párov žijúcich vo viac alebo menej trvalom vzťahu bez uzavretia manželstva, o čom svedčí aj podiel detí narodených mimo tejto inštitúcie. Podľa sociológov je však práve „neformálna rodina“ najviac ohrozeným zväzkom, môže sa ľahšie rozpadnúť, pretože ľudia nemusia absolvovať nepríjemný rozvod pred súdom, jednoducho sa len rozhodnú skončiť vzťah a odísť. Pravdou je, že v podstate je úplne jedno, či sa jedná o rozchod, alebo rozvod, pre opusteného partnera (deti nevynímajúc) je to rovnaké sklamanie, tá istá opustenosť, rovnaké zníženie životnej úrovne seba aj detí z dôvodu straty druhého príjmu a v neposlednom rade pocit osobného zlyhania a zodpovednosti za vzniknutú situáciu.

Cieľom tohto príspevku nie je zistiť, ktorá forma spolužitia je „lepšia“, či manželstvo alebo sériová monogamia, cieľom je poukázať na najčastejšie dôvody rozchodu/rozvodu partnerov, jeho dôsledky pre rodinu a spoločnosť, ako aj možnosti záchrany vzťahu a riešenia kríz, ktoré sa môžu a často aj objavujú v partnerskom živote. Nájsť súvislosti medzi povolaním profesionálneho vojaka a príčinami rozpadu ich vzťahov.

## POZNÁMKY

**2. 1 Kríza vo vzťahu – príčiny a dôsledky**

Každá kríza má svoju príčinu i dôsledok, začiatok aj koniec. Vznikla z nejakého dôvodu, niečo ju zapríčinilo a niekoho sa dotýka.

Podľa Miroslava Plzáka, odborníka na manželstvo a partnerské vzťahy, existujú tri stupne manželskej krízy:

1. **Lahká manželská/partnerská kríza** – je krátkodobá, trvá niekoľko týždňov, nepriateľské nálady neprerástli do odporu a maximálneho nepriateľstva, aj keď v čase jej trvania sa stratila pohoda a atmosféra sa stala napätou.
2. **Stredne ťažká manželská/partnerská kríza** – trvá dlhšie ako tri mesiace a aj keď sa partnerom túto krízu podarí zvládnuť, hrozí riziko recidívy. Nepriateľstvo medzi partnermi je intenzívne, pokoj predstavuje len ťaživé mlčanie.
3. **Ťažká manželská/partnerská kríza – konflikt** – trvá viac ako šesť mesiacov, vzniká odpor k domovu a partnerovi, ktorý nadobúda až úroveň averzie.

Väčšinou býva kríza asymetrická, teda jeden partner chce zachrániť vzťah za každú cenu, druhému je to ľahostajnejšie.

Prečo k partnerským konfliktom dochádza? Aké sú reálne príčiny? Na začiatku každého vzťahu je voľba partnera a očakávanie. Kritériá pri voľbe partnera sú rôzne, niekto hľadá v tom druhom pocit bezpečia, inokedy má partner uspokojiť nikdy nenaplnené túžby, často hľadáme partnera podobného otcovi či matke.

Medzi najčastejšie príčiny partnerských a manželských rozvratov patrí:

- **Nevhodné, ľahkomyselné a nezodpovedné** správanie sa a konanie niektorého partnera voči druhému alebo obidvoch partnerov navzájom voči sebe. Táto príčina rozpadu vzťahu má často korene vo výchove a rodinnom prostredí, v ktorom partneri vyrastali a ktorého vzorce správania si preniesli do vzťahu. V podstate je to nepripravenosť na partnerský a rodinný život jedného alebo oboch partnerov.
- **Manželská nevera** – je vážne narušenie vzťahu, vzájomnej úcty a dôvery medzi partnermi. Neverný partner nemá vybudované etické normy, a preto ani nepovažuje porušenie manželskej/partnerskej vernosti za previnenie voči druhému partnerovi.
- **Alkoholizmus** – spôsobuje morálne aj materiálne ničenie až zničenie partnera i rodiny. Z dôvodu alkoholizmu a jeho dôsledkov sa väčšina partnerstiev/manželstiev rozpadne, len liečenie a trvalá abstinencia môže zachrániť už aj tak vážne narušené vzťahy.

- **Nežiadúce zásahy rodičov** do manželstva svojho „dieťaťa“, hlavne vtedy, keď mladí partneri/manželia bývajú u rodičov niektorého partnera. Odpútanie sa od rodičov, a hlavne od matky, nie je pre mnohých jednoduché a práve neprestrihnutá „pupočná šnúra“ je často dôvodom rozchodu/rozvodu partnerov. Ak už nie je možnosť samostatného bývania, vhodná je aspoň oddelená domácnosť od domácnosti rodičov.
- **Patologická žiarlivosť** jedného z partnerov je zaručený spôsob zničenia vzťahu a patrí do kompetencie psychológa či psychiatra. Je často spojená s alkoholizmom i komplexom menejcennosti.
- **Neuznávanie a podceňovanie manželského partnera** – ak niektorý partner toho druhého sústavne podceňuje, ponizuje, neuznáva, dáva mu tým pádne dôvody na únik zo vzťahu a jeho ukončenie. V mnohých prípadoch sa v tejto súvislosti hovorí aj ako o týraní a domácom násilí, ktoré môže mať rôznu podobu.
- **Zlý vzťah k práci, nezodpovednosť, ľahkomyselnosť a ľahotikársky spôsob života** – pred vstupom do vzťahu je dobré, ak sa zaujímate aj o to, aký má budúci partner vzťah k práci, aké má ambície či plány do budúcnosti, aká je miera jeho zodpovednosti k sebe aj k životu.
- **Nezhody v sexuálnej oblasti** – dôvodom je často egoizmus partnera, ale aj chýbajúca otvorenosť vo vzťahu pri riešení intímnych problémov (aj vplyvom výchovy, náboženstva a predsudkov).
- **Ďalšie príčiny** – medzi iné dôvody rozpadu vzťahu patrí lakomosť, rozdielnosť záujmov, choroba niektorého partnera, veľký vekový rozdiel, kriminalita a následný výkon trestu partnera, opustenie partnera a rodiny spojené s vystáňovaním sa do cudziny a pod.

Vzťah dvoch ľudí vyžaduje vzájomnú vyzretosť, do vzťahu vstupujú ľudia s rozvinutou osobnosťou, s nadobudnutými zvykmi či vzorcami správania, ktoré si prinášajú zo svojich rodín, v ktorých „učiteľmi“ v oblasti fungovania medziľudských a hlavne partnerských vzťahov boli rodičia. Dôvodom konfliktov sú často aj naučené vzorce správania sa, ktoré si do vzťahu prinášame a ktoré často nevedomky skúšame na našich partneroch. Spomenieme niektoré z nich:

**Hystéria** – správanie typické prehnanou dramtizáciou a prílišnou emocionálnosťou, spôsob, ktorým vieme partnera vydierať.

**Urážanie sa** – častá a prehnane negatívna reakcia partnerskému vzťahu v žiadnom prípade neprospeva.

**Kritizovanie** – koľkokrát nás rodičia v detstve kritizovali a výčitkami chceli vtisnúť do svojej predstavy dobrého dieťaťa a ako často to robíme vo vzťahu k nášmu partnerovi.

## POZNÁMKY

**Trucovanie** – ako ty mne, tak aj ja tebe, správanie, ktoré tak často vedie k rozpadu vzťahu.

**Mlčanie** – ktorým chceme potrestať partnera, ak nám v niečom nevyhoví, rovnako ako trestali naši rodičia nás, keď sa prestali s nami rozprávať.

**Zlosť** – často sa správame ako zlostné dieťa, ktoré sa hádže o zem, lebo nedostalo cukrík či hračku, spôsob, ktorý sa u mnohých rodičov osvedčil, vo vzťahu nám však úspech nezaručí.

**Sexuálne odmietanie** – spôsob, ktorý má korene v detstve, kedy sme práve zákazom boli trestaní za neposlušnosť. Tento spôsob reakcie sa veľmi často používa smerom k partnerovi ako trest za jeho neprimerané, alebo nám nevyhovujúce správanie.

**Prosíkanie** – tak tu záleží už len na miere tolerancie partnera. Paradoxne je stále dosť partnerov, na ktorých tento spôsob nátlaku funguje (hlavne ženy ho často využívajú).

Pri mnohých dôvodoch vzťahovej krízy zohráva rozhodujúcu úlohu **neefektívna komunikácia**. Hlavne v začiatkoch vzťahu si partneri nerozumejú preto, lebo nevedia alebo nechcú hovoriť o problémoch konštruktívne, mnohí dokonca ignorujú snahu partnera o rozhovor či riešenie problému. Typicky mužským spôsobom riešenia problému je „buchnutie dvermi“ či už reálne alebo obrazne. Medzi typicky ženskú reakciu určite patrí „tichá domácnosť“. Problémy v komunikácii sú stále najčastejšie uvádzané ako príčina vzniku partnerskej krízy. **Komunikačné problémy** sú často spôsobené tým, že ženy a muži majú **rôzny štýl vyjadrovania sa**. Ženy sa viac zaoberajú vlastnými pocitmi, sú citlivejšie pri vnímaní akýchkoľvek zmien v manželstve tým, že vnímajú problém skôr, potrebujú o ňom hovoriť častejšie a viac ako muži. Muži naopak radšej konajú ako hovoria, na problém partnerky hľadajú riešenie, zastavia jej sťažovanie často ani nie z dôvodu nezájmu, ale z potreby problém vyriešiť. A práve to si často žena vysvetlí ako nezáujem partnera počúvať ju.

Veľmi častou chybou v komunikácii je tzv. „**syndróm čítania myšlienok**“, keď partner od toho druhého očakáva, že bude presne vedieť, čo chce, čo sa mu nepáči, na čo myslí, bez toho, aby sa ho priamo opýtal. Nech je to akokoľvek, aj rozprávať sa medzi sebou je možné naučiť sa, no a keď nám nepomôže vlastný systém pokus – omyl priamo úmerný spoločne prežitému času, je vhodné a prospešné navštíviť odborníka. Učiť sa správne komunikovať nás zbavuje zábran a obáv, pomáha nám problémom predchádzať alebo ich riešiť. Vedieť počúvať a povedať je predpoklad zdravého vzťahu. Najlepšie to vystihujú slová klasika: „Naučme sa hovoriť sami sebe, aby sme konečne počuli vlastné slová“. Vypovedaním toho, čo nás vo vzťahu trápi, z čoho máme obavy, ale aj to, z čoho máme radosť a čo sa nám páči partnerskému vzťahu prospieva viac než akékoľvek výborné finančné zabezpečenie. Partner, ktorý nepočúva, nehovorí, nerešpektuje, neprežíva spoločné momenty a neplánuje



žiadnu osobnú zmenu na zlepšenie vzťahu vlastne už ani nie je partner. Pokúsiť sa zachrániť vzťah nachádzajúci sa v kríze nie je prejav slabosti, je to prejav zrelosti a zodpovednosti za tých najbližších, je to snaha vyliečiť choré miesta v partnerskom živote. V opačnom prípade ako posledné riešenie „neliečeného“ vzťahu zostáva rozchod alebo rozvod.

## 2. 2 Rozvod/rozchod – dôvody pre a proti

Asi bude lepšie začať dôvodmi, prečo sa nerozhádzať a nerozvádzať, ale radšej sa pokúsiť vzťah zachrániť:

1. Partnerská kríza nemusí byť jednoznačne dôvod na ukončenie vzťahu, stále je čas na hľadanie spôsobov riešenia krízy.
2. Odborný poradca na vzťahy je schopný pomôcť pochopiť dôvody krízy a dokáže aj navrhnúť možné riešenia. Dôležité je o problémoch hovoriť a snažiť sa ich riešiť.
3. Mediátor (sprostredkovateľ) špecializovaný na rodinné problémy pomôže nájsť cestu tam, kde ju partneri v kríze nevedia sami nájsť.
4. Deti – dôvod, pre ktorý sa oplatí bojovať za záchranu vzťahu, pretože práve deti trpia rozpadom rodiny najviac (môže sa narušiť vzťah k biologickému rodičovi, často dieťa prichádza o časť rodiny – starí rodičia, bratrance, sesternice), stáva sa víkendovým dieťaťom víkendového rodiča.
5. Rozchod, ako aj rozvod, je psychicky veľmi náročný pre všetkých zúčastnených a nachádza sa v hornej priečke poradia stresových situácií.
6. Negatívnym dôsledkom rozpadu vzťahu je aj zmena životnej úrovne často oboch partnerov (delenie majetku).
7. Samotný rozvod nie je lacná záležitosť (právnik, súdne poplatky).
8. Rozvodové konanie môže byť zdĺhavé, neprijemné a často „nespravodlivé“.
9. Miesto po partnerovi sa ťažko zapĺňa a nový partner nemusí byť tiež lepší ako ten predtým.

Nie každé onemocnenie sa dá liečiť, nie každý vzťah sa dá zachrániť. Existuje mnoho dôvodov, kedy jediným riešením pre partnerov, ktorých vzťah sa nachádza v hlbokéj a neprekonateľnej kríze, je práve rozchod. Rozchod/rozvod je často jediným riešením aj pre záchranu psychického i fyzického zdravia členov rodiny, ktorá žije s neprispôsobivým či nebezpečným partnerom (alkoholizmus, iné druhy závislostí, kriminálna činnosť, psychopatický partner, domáce násilie, týranie zverenej osoby...)

**POZNÁMKY**

Tu je niekoľko dôvodov rozchodu/rozvodu ako posledného spôsobu riešenia krízy:

1. Ak nepomohol ani poradca na partnerské vzťahy a situácia sa nezlepšuje, práve naopak.
2. Ak necítite k sebe žiadne citové puto, žijete vedľa seba ako cudzí ľudia.
3. Zostať vo vzťahu len kvôli deťom tiež nie je dobré riešenie, deti cítia napätie a veľmi tým trpia, niekedy rozvod urobí z vás lepších rodičov.
4. Ak má jeden z partnerov stabilný vzťah s inou osobou a nemá vôbec záujem vrátiť sa.
5. Ak sú kultúrne, sociálne, náboženské alebo filozofické rozdiely neprekonaateľné.
6. Ak vás partner nerešpektuje, neváži si vás, nevšíma si vás alebo vás neustále ponižuje.
7. Ak je partner závislý a nie je ochotný sa liečiť.
8. Ak žijete už dlhší čas oddelene a máte svoj život, ktorý vám obom vyhovuje.

Dospieť k tak vážnemu rozhodnutiu ako je rozchod/rozvod nie je vôbec jednoduché. Vyžaduje si to maximálnu dávku odvahy, pozrieť sa realite priamo do očí. Priznať si skutočný stav vo vzťahu, uvedomiť si, že táto etapa v živote končí so všetkými spomienkami, ktoré zostanú. Je to rozhodnutie, ktorým berieme na seba zodpovednosť nielen za seba, ale aj za ostatných členov rodiny. Prijmeme všetky dôsledky, ktoré s týmto rozhodnutím súvisia.

**Ak už rozvod, ako sa z neho dostať?**

Odborníci rozlišujú štyri fázy prežívania rozchodu:

1. **Fáza popierania** – vyznačuje sa popieraním a ignorovaním neodvolateľnosti rozchodu, čaká sa ešte „jedna šanca“. Človek vyhľadáva „náhodné stretnutie“ s ex partnerom, stále nosí obrúčku, žije v nádeji, že sa všetko vráti do pôvodných koľají.
2. **Fáza záplavy citov** – charakterizujú ju veľké výkyvy nálad a celková bezcieľnosť, zúfalosť, bezmocnosť, človek má pocit, že bez partnera už nikdy nebude šťastný. Vracajú sa spomienky na spolu prežité chvíle (väčšinou tie najkrajšie). Zároveň sa opakovane dostávajú výčitky a pocit viny za rozpadnutý partnerský vzťah. Človek pochybuje o sebe, prestáva si veriť a vidí len svoje záporné stránky. Opakovane sa ho zmocňuje pocit strachu z nocí, víkendov a samoty. Zmena finančných pomerov, samostatná výchova detí,



alebo občasný kontakt s deťmi po rozvode sa zdajú nezvládnuteľné. Zúfalstvo a strach sa striedajú s pocitmi zlosti a nenávisti voči partnerovi a túžbou pomstiť sa. Človek však pomaly predsa len začína nachádzať pevnú pôdu pod nohami.

3. **Fáza novej orientácie** – človek opäť začína preberať život do vlastných rúk, začína si uvedomovať, že život nekončí a neexistuje len jediný partnerský vzťah. Stráca sa myšlienka na opätovné spolužitie, človek začína nadväzovať kontakty s inými ľuďmi, buduje si nový pocit vlastnej hodnoty a učí sa byť k sebe priateľský.
4. **Fáza nového životného konceptu** – človek si jasne uvedomí, že rozchod nebol trestom za jeho zlyhanie, bolo to jediné možné východisko pre nefungujúci vzťah. Začína si vypracovávať nový koncept života i budúceho partnerského vzťahu, začína byť sám sebou, lepšie sa spoznáva, objavuje v sebe nové schopnosti a učí sa znovu dôverovať ľuďom.

Nie každý má dostatok síl na prekonanie týchto fáz, niekto uviazne v nenávisti či v depresii, bude smútiť či nenávidieť celý svoj ďalší život. Takýto človek sa oberá o pocit z uzavretia minulosti ako veľmi dôležitej skúsenosti a slobody vlastného rozhodovania.

**Čas** potrebný k prekonaniu jednotlivých fáz rozchodu môže byť rôzny, ale v priemere **trvá rok**, kým človek dosiahne fázu 3, väčšina ľudí potrebuje **dva až tri roky** pokiaľ si vybuduje **nový životný koncept**. Ako rýchlo to človek dokáže závisí od jeho dovtedajšieho života a od postojov voči sebe a životu ako takému, niekto na to potrebuje aj ďalší rozpadnutý vzťah, opakované zmierenia či rozchody.

Prečo niekto trpí rozchodom viac a niekto menej ovplyvňujú rôzne faktory. Jedným z nich je **vzťah k partnerovi**, ktorý odchádza, jeho miesto v živote opusteného. Ďalším rozhodujúcim faktorom je **osobnosť opusteného**, jeho sebaúcta a možno aj predchádzajúce skúsenosti. Veľkú úlohu zohráva jeho „pripútanosť“ k partnerovi a niekedy doslova až závislosť na ňom. Ďalším významným činiteľom je **vek a pohlavie** opusteného človeka. Ťažšie sa s rozchodom vyrovnávajú starší ľudia opustení po dlhoročnom vzťahu. Odborná literatúra na základe prieskumov uvádza, že oveľa ťažšie sa s rozchodom a životom bez partnera vyrovnávajú **muži**. Opustenosť môže mať často vplyv na ich zdravie, ako aj pracovný výkon. Chlapi predsa neplačú, tento mylný názor a postoj na mužské zvládanie ťažkostí ako aj vyrovnávanie sa s rozchodom im často neumožňuje (tak ako ženám) odhaliť svoje city a prežívanie. Často sa paradoxne rýchlejšie rozhodnú pre nový vzťah (za výraznej podpory kolegov a kamarátov), aj keď proces odpútavania sa ešte neskončil.

Podstatným faktorom na zvládnutie rozchodu sú **okolnosti**, za akých k nemu došlo a jeho celkový **dopad na rodinu**. Bol to rozchod nečakaný, rodina zostala náhle bez finančného zabezpečenia, problematická bytová otázka a pod.

**POZNÁMKY**

V prípade, že človek sám nedokáže rozchod zvládnuť, spôsobuje mu to problémy v osobnom i pracovnom živote, nie je žiadnou hanbou vyhľadať odborníka (psychológ, psychiater). Spomenieme niekoľko varovných signálov, kedy je nutné vyhľadať odbornú pomoc:

- Ak sa denne zaoberáte myšlienkou na samovraždu a dokonca máte premyslený aj plán, ako ju uskutočniť.
- Ak sa chcete dostať z utrpenia, ale neviete ako.
- Ak zanedbávate starostlivosť o seba, lebo všetko pre vás stratilo zmysel.
- Ak dlhšie ako štyri týždne užívate lieky na upokojenie alebo na spanie, ak denne pijete alkohol, prejedáte sa alebo naopak nemôžete jesť.
- Ak by ste sa radi porozprávali s niekým, no nemáte nikoho, komu by ste mohli otvorene a opakovane hovoriť o svojich citoch.

Čokoľvek prežívate v súvislosti s rozchodom sú normálne ľudské reakcie, nenormálnymi sa stávajú vtedy, keď ničia vaše psychické i fyzické zdravie. Vtedy je najvyšší čas vyhľadať pomoc.

**2. 3 Čo sa dá urobiť pre zlepšenie vzťahu**

Predpokladom zdravého a fungujúceho vzťahu sú dvaja psychicky aj fyzicky zrelí ľudia, ktorí vedia, čo od vzťahu očakávajú. Každý človek má väčšinou nejakú predstavu o svojom partnerovi, o jeho fyzickom vzhľade, ako aj o vlastnostiach, ktoré by mal mať. Skôr, ako sa vrhneme na analýzu toho druhého, bolo by dobré najskôr pokúsiť sa spoznať sám seba. Pohľad do vlastného vnútra nie je jednoduchý, často chýba odvaha vidieť sa v reálnej podobe a nie v takej, aká by sa nám páčila. Byť si vedomí svojich kladov aj záporov dáva predpoklad mať reálne nároky a požiadavky aj na svojho partnera. Je veľmi dobré neviazať sa až príliš na konkrétnu predstavu, pretože sa môže stať, že nebudeme vidieť skutočnosť, ale budeme hľadať naplnenie našich predstáv. Problémom vo vzťahu môže byť práve to, že sa predstavy jednoducho nenaplnia a vtedy sa zúfalo snažíme partnera zmeniť, vychovať alebo aspoň priblížiť nášmu ideálu.

Nerobte chybu v tom, že budete klásť podmienky a požiadavky a hlavne sa ne snažite vlastniť svojho partnera. Vo vzťahu zohráva veľkú úlohu pozornosť, pochopenie a dobrá komunikácia. Ak človek túži po trvalom a dobrom partnerskom vzťahu, nemal by brať partnera ako súpera, nesnažiť sa bojovať a víťaziť nad človekom, ktorého má rád. Partneri svoj vzťah niekedy považujú doslova za boxerský ring, biť sa o to, kto má lepšie zamestnanie, kto viac zarába....

Je dobré uvedomiť si, že partner by mal byť ten, ktorému sa vieme zdôveriť, ktorý nás môže poznať takých, akí sme, u ktorého nájdeme pochopenie aj pre svoje slabosti. Partner, ktorý nás dokáže pochváliť a oceniť za úspechy, ktoré sa nám v živote podarili dosiahnuť.

Tým, že existujú rozdiely medzi mužmi a ženami v mnohých veciach, je absolútne samozrejmé aj to, že rôzne vnímajú a prežívajú situácie, ktoré sa vo vzťahu objavia. Väčšina žien napríklad nedokáže oceniť (pochopiť), ako veľmi muža poteší, keď urobí žene radosť, ženy napriek tomu, že si uvedomujú fyzickú silu muža, dokážu ho slovne uraziť až ponížiť, často bez domyslenia možných následkov (poníženie partnera, vyprovokovanie k agresívnemu správaniu, hľadanie ženy, ktorá si ho bude viac vážiť a pod.).

Ženy môžu pre zlepšenie vzťahu urobiť to, že:

- nevytlúčia muža zo zásadných rozhodnutí, nezbavia ho možnosti pomôcť,
- nebudú opravovať jeho vyjadrenia či úsudky len z dôvodu vlastnej dôležitosti,
- nebudú ignorovať rady partnera,
- nebudú ignorovať jeho potreby,
- nebudú kritizovať jeho príbuzných,
- budú prejavovať záujem o jeho koníčky, minimálne mu ich nebudú zakazovať,
- nebudú premietiť svoju nespokojnosť na partnera a pod.

Muži môžu urobiť pre zlepšenie vzťahu to, že:

- budú viac počúvať partnerku, ale aj hovoriť o sebe,
- budú sa viac zúčastňovať na rodinnom živote (starostlivosť o domácnosť, výchova detí),
- pochopia, že aj partnerka sa vrátila z práce a je rovnako unavená ako on,
- nebudú ju vynechávať z dôležitých rozhodnutí (kúpa auta, domu, investovanie peňazí ...),
- si uvedomia, že intímny život nie je len o nich, ale aj partnerka má svoje predstavy a túžby,
- budú s ňou jednoducho viac prežívať a aktívne sa zúčastňovať jej života.

Bolo by naivné domnievať sa či veriť tomu, že vzťah dvoch ľudí bude rovnako silný a láskyplný ako na začiatku. Roky spoločného života, radostí i starostí, finančného zabezpečovania, výchovy detí ovplyvnia každý vzťah, preto odborníci radia, že každý vzťah je potrebné pestovať, oživovať, budovať. Partneri v kríze často hľa-

**POZNÁMKY**

dajú u odborníka konkrétny recept na šťastie, bez toho, aby sa pokúsili sami niečo pre to urobiť.

Je veľa spôsobov, ako sa to dá realizovať, nie všetkým párom však vyhovuje to isté. Existuje však niečo, čo je pre všetky páry rovnako dôležité na udržanie zdravého vzťahu. Je to **úcta, dôvera a zodpovednosť**. Nedajú sa získať zo dňa na deň a už vôbec nie za peniaze, sú výsledkom spolu prežitých rokov, prekonaných problémov a ťažkostí, vzájomnou spolupatričnosťou, toleranciou a pochopením.

**3 ZÁVER**

Neustále sa meniacia realita nás často núti robiť rozhodnutia a zmeny v osobnom i v pracovnom živote. Súčasný svet svojou neistotou skúša a preveruje našu schopnosť zvládať záťažové situácie každodenného života, schopnosť robiť dôležité rozhodnutia a byť za ne zodpovední.

Život profesionálneho vojaka je rovnako špecifický ako jeho profesia. Nepredvídateľnosť služby ho drží v mantineloch vojenských rozhodnutí a rozkazov, čím mu v podstate určuje a riadi aj jeho súkromie. Predtým spomínané „vojenské faktory“, ovplyvňujúce osobný a partnerský život vojaka, je ťažké zmeniť, alebo ovplyvniť. Je nemožné nezúčastňovať sa výcvikov, nenastúpiť do nepretržitej zmeny, nechodiť do práce počas sviatkov či víkendov. Možno s výnimkou poskytnutia miesta služby čo najbližšie k rodine, čím by sa vylúčili „týždňovky“, ako jeden z faktorov vplývajúcich na partnerský vzťah. Riešením by bolo aj poskytovanie bytov profesionálnym vojakom a ich rodinám v mieste služby, ako tomu bolo v minulosti. No vzhľadom na profesionalizáciu armády a zvýšenie počtu profesionálnych vojakov je to veľký ekonomický problém, ktorý je len ťažko riešiteľný v blízkej budúcnosti.

Zostáva tak zatiaľ jediná možnosť - zmeniť seba, alebo sa o to minimálne pokúsiť. Zmenou vlastných postojov, hodnôt či názorov môžeme ovplyvniť partnerský i rodinný mikrosvet, ktorý podstatne zasahuje aj do nášho pracovného sveta.

Pokúsme sa vniesť do nášho života toleranciu, vzájomnú úctu, zodpovednosť a záujem o tých najbližších.

Podstatný vplyv na postoj a názor našich partnerov na vojenské povolanie sa často odvíja aj od našej vlastnej hrdosti na príslušnosť k armáde. Vojak, ktorý nie je hrdý na svoje povolanie, len ťažko môže presvedčiť svojho partnera o dôležitosti svojej práce.

Cieľom tohto príspevku je upozorniť na existujúci problém a priblížiť nielen dôsledky vojenskej služby na partnerský život, ale aj poskytnúť komplexnejší pohľad na príčiny a možnosti riešenia konfliktov, ktoré môžu vo vzťahu dvoch ľudí vzniknúť.

Opodstatnenosť psychologickej starostlivosti o profesionálneho vojaka tak nadobúda širší rozmer. Okrem poskytnutia psychologickej prípravy na zvládnutie náročnosti povolania môže psychológ odborne poradiť aj v otázkach partnerského a rodinného života, čím sa len zvýši pripravenosť a schopnosť vojakov plniť si svoje služobné povinnosti.

### **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

PÁVEK, F. - FANTA, K. - DLABAČOVÁ, E.: *Manželská čítanka*. Bratislava : Smena, 1984. 261 s.

PLZÁK, M.: *Manželská tonutí*. Praha : MOTTO, 2003. 117 s. ISBN 80-7246-183-4.

ROSENOVÁ, M.: *Manželství bez krizí*. Frídek-Místek : ALPRESS, 1996. 399 s. ISBN 80-85975-32-7.

SALOMÉ, J.: *Mluv se mnou, mám ti co říct*. Praha : Portál, 1997. 153 s. ISBN 80-7178-128-2.

WOLFOVÁ, D.: *Keď odchádza partner*. Bratislava : Ikar, 1994. 141 s. ISBN 80-7118-108-0.

### **ĎALŠIA ODPORÚČANÁ LITERATÚRA**

Federácia rodín za svetový mier. [online]. Dostupné na internete: <<http://www.federaciarodin.sk>>.

JELLOUSCHEK, H.: *Desatero trvalé lásky*. Praha : Portál, 2008. 165 s. ISBN 978-80-7367-361-1.

LOVE, P. - STOSNY, S.: *Jak beze slov zlepšit své manželství*. Praha : Návrat domů, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7255-214-6.

Stránka pre manželov a partnerov [online]. Dostupné na internete: <<http://www.manzelstvo.sk>>.

### **TÉMY NA VEDENIE ZÁVEREČNEJ DISKUSIE**

1. Náročnosť vojenského povolania.
2. Najčastejšie príčiny partnerských konfliktov.
3. Krízy v partnerskom vzťahu.
4. Dôvody, prečo sa nerozísť/nerozviest'.
5. Vyhľadanie pomoci u odborníka na partnerské vzťahy.