

Vztahy: 32. Nebezpečí sociálních médií pro manželství

V souvislosti s digitálními technologiemi často mluvíme o „ochraně“ dětí, ale možná ani o ochraně našich manželství tolik nepřemýšlíme.



Vztahy

Nebezpečí digitálních technologií pro manželství

Jako rodinný právník a při své práci v organizaci [Péče o rodinu](#) jsem se setkala s mnoha lidmi, kteří měli problém s nevěrou. Často mi řekli, že nikdy neměli v úmyslu být svým partnerům nevěrní; nějak se to prostě stalo.

Pravdou je, že v mnoha ohledech je dnes snazší než kdy jindy vklouznout do vztahu mimo manželství. Digitální technologie rozšířily příležitosti a lidé nyní mají „virtuální vztahy“ prostřednictvím své oblíbené chatovací aplikace. Smartphone v kapse je vše, co k tomu potřebují.

Jeden manžel zjistil, že si jeho žena několikrát týdně chatovala s ženatým otcem tří dětí na WhatsAppu. Zapojili se do intimního rozhovoru a vyměňovali si explicitní fotografie, a to vše, když byl v práci nebo spal vedle ní v posteli.

Názory na to, zda je virtuální nevěra skutečnou nevěrou, se různí, ale zahrnuje stejné emoce – utajování, vzrušení, fantazii, racionalizaci a popírání následků. A i když někomu online zážitek stačí, většině ne. Nepřekvapivě to často vede k touze setkat se v reálném životě. Takže zatímco internet možná rozmazal hranice mezi realitou a virtualitou, nevěra srdce – virtuální nebo jiná – ničí důvěru ve vztazích i manželství.

Kromě potenciálu pro online nevěru mohou mít digitální technologie i další negativní vliv na kvalitu manželství. Všechny vztahy závisí na komunikaci, otevřenosti a sdílení, ale množství času, které

mnozí z nás tráví na sociálních sítích a dalších digitálních platformách, znamená, že investujeme mnohem méně do budování blízkého a intimního vztahu se svým partnerem.

S manželem Richardem jsme si nedávno vyrazili na šálek kávy, a zatímco Richard čekal na vyzvednutí naší objednávky, obsadila jsem jediný volný stůl. Když jsem se rozhlédla kolem sebe, uvědomila jsem si, že u každého druhého stolu seděly páry, ve kterých všichni mlčky seděli naproti sobě a byli ponořeni do displejů svých mobilních telefonů. Možná někteří řešili důležité pracovní e-maily – totéž jsme dělali i my při mnoha příležitostech.

Ale když jsem přemítala o této scéně, byla jsem si docela jistá, že kdyby byli s někým, koho tak dobře neznali, ztlumili by své telefony a snažili by se spolu mluvit.

Je to zajímavé, protože člověk, se kterým bychom se měli nejvíce snažit mluvit, je samozřejmě náš partner.

Když přišel Richard s kávou, ucítila jsem, jak mi v kapse zazvonil telefon a automaticky jsem se natáhla, abych ho zvedla. Zoufale jsem chtěla zjistit, kdo to je, kdo potřebuje mou okamžitou pozornost, ale pak jsem si řekla: „Ne“, když jsem si něco uvědomila: osoba, na kterou jsem se potřeboval soustředit, seděla přímo přede mnou.

V souvislosti s digitálními technologiemi často mluvíme o „ochraně“ dětí, ale možná, že o ochraně našich manželství tolik nepřemýšlíme. Zde je několik nápadů, které by vás mohly zajímat a které vám pomohou udržet váš vztah pevný:

1. **Budte ve všem otevření.** Nikdy neříkejte online nic, co byste neřekli, kdyby váš manžel stál vedle vás. Některé páry si navzájem sdělují své přihlašovací údaje a před zveřejněním informací nebo fotografií se navzájem zkontrolují.
2. **Vyhradte si čas být spolu.** Nedovolte, aby vám internet překážel v osobním setkání, ve reálných rozhovorech a na schůzkách s partnerem. Být fyzicky přítomni večer ve stejné místnosti s vaším partnerem se nepočítá, pokud jste každý ve svých vlastních světech sociálních médií!
3. **Využijte digitální technologie k vzájemné podpoře a budování.** Nikdy nekomentujte svého partnera na sociálních sítích negativně. Místo toho použijte tyto technologie k povzbuzení, ujištění a vzájemnému vyjádření toho, že se máte rádi.
4. **Dobře si rozmyslete, s kým se spřátelíte.** Je opravdu dobrý nápad přidat svého bývalého přítele nebo přítelkyni mezi aktivní přátele? „Lajky“ a komentáře stavů a obrázků jsou nedílnou součástí používání sociálních médií, ale pamatujte, že takové věci se mohou snadno změnit ve flirtování. Dejte si pozor, abyste v někom – včetně svého manžela nebo manželky – nevzbudili dojem, který jste nikdy nechtěli vzbudit.

Jako páry si toho v našem digitálním světě můžeme užít tolik, ale uvědomme si také potenciální hrozby pro manželství a připravme se, abychom se jim vyhnuli. Platí to pro všechny oblasti manželského života, ale neuděláme chybu, když učiníme našeho partnera naší prioritou číslo jedna... offline i online.

Katharine Hillová
britská ředitelka péče o rodinu

[Baptists Together](#)

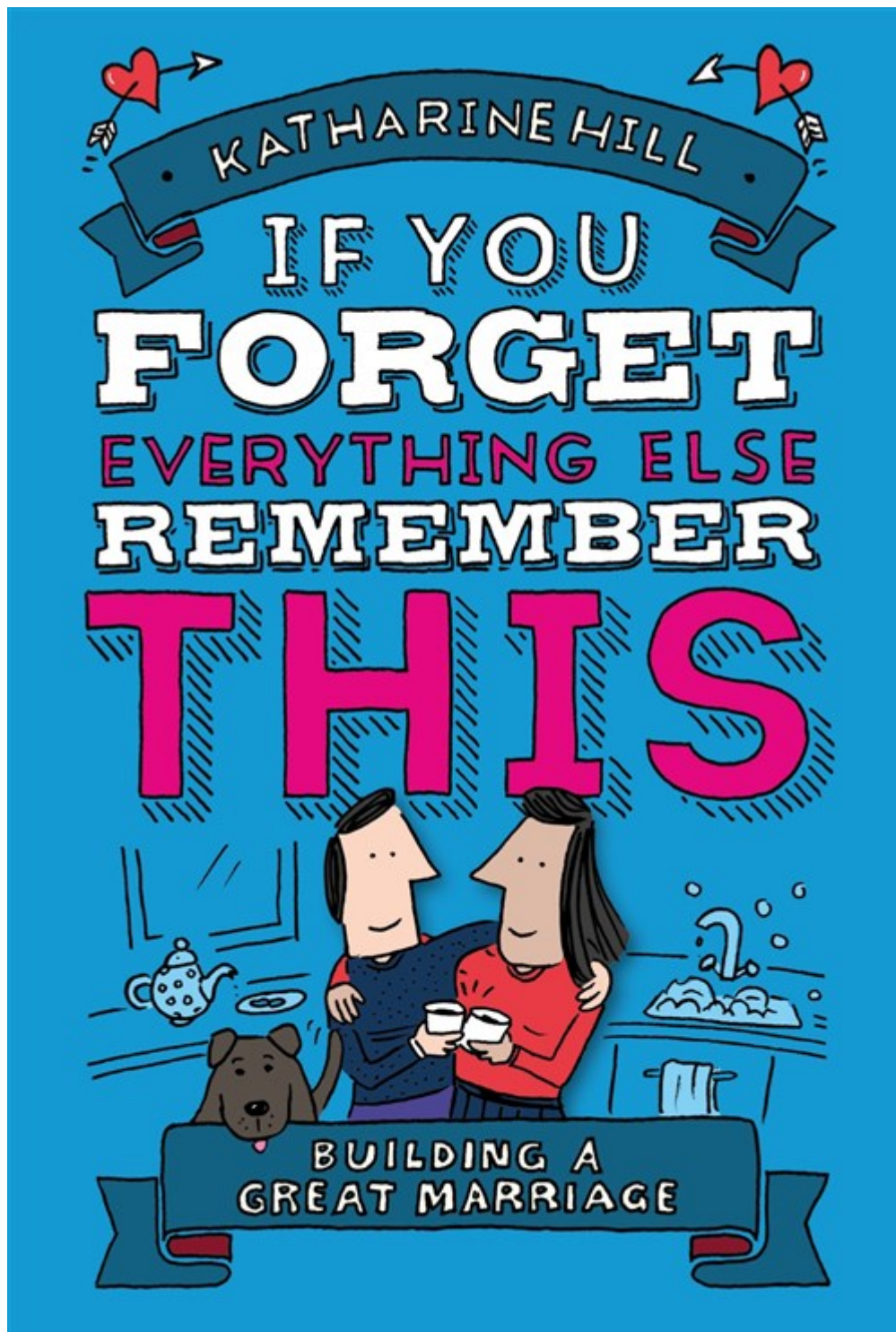
Katharine Hillová



Katharine Hillová

Katharine Hillová je ředitelka organizace [Péče o rodinu](#) ve Velké Británii, přednáší a píše o problematice rodiny.

Je autorkou knihy *If You Forget Everything Else, Remember This: Building a Great Marriage*, kompasu, který nám pomůže procházet náročným dobrodružstvím manželského života.



Knihu vydává nakladatelství [Muddy Pearl](#).

-krk-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Česká republika](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj baptistických sborů](#)