

The book cover features a vibrant pink and purple color palette. In the center, two hands are shown in a gesture of offering or support, with their fingers spread. A large, detailed fingerprint is visible on the right hand. The background is a soft, ethereal glow with some faint, circular patterns.

HONZA VOJTKO

Vzťahy a mýty

Párová terapia do vrecka

AKTUELL

Honza Vojtko
Vzťahy a mýty

HONZA VOJTKO

Vzťahy a mýty

Párová terapia do vrecka

AKTUELL

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovať, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmov a ani inými metódami použitia elektronických systémov ukladania do pamäte.

Honza Vojtko: Vzťahy a mýty

Z českého originálu *Vztahy a mýty*, ktorý vydalo
Nakladatelství Paseka s.r.o., Praha, Česká republika.

Copyright © Honza Vojtko 2020

All rights reserved.
Všetky práva vyhradené.

Translation © Zora Sadloňová 2023

Foto autora © David Turecký

Redakčne upravila: Adriana Oravcová
Korigovala: Kristína Stankovianska
Sadzba a zalomenie: Samuel Ryba – Design Ryba

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

Vydal AKTUELL vydavateľstvo, s. r. o., Bratislava, Slovenská republika
Slovak edition © AKTUELL 2023

ISBN 978-80-89873-57-9

Predslov

Jednou z najcitlivejších a najprežívanejších oblastí ľudského života sú naše vzťahy. Máme na mysli intímne vzťahy. Naše presvedčenie, že byť s niekým z lásky je úplne štandardná a jasná vec. Myslíme si, že to takto bolo vždy. No stačí trochu načrieť do histórie a do sociologických prameňov a zistíme, že láska sa ako najzásadnejšia ingrediencia partnerských vzťahov objavila len nedávno. Nie je to ani jedno storočie. Niežeby nebola prítomná, ale manželstvo sa uzatváralo najmä kvôli majetku. Jednoducho a jasne ste sa potrebovali výhodne vydať či oženiť, pretože ste sa tým ako-tak poistili, že neumriete od hladu. Láska možno prišla neskôr (alebo neprišla vôbec). Omnoho pravdepodobnejšie bolo, že ste žili vedľa niekoho, na koho ste si v lepšom prípade zvykli. Nebolo to iba finančné zabezpečenie rodiny, čo ovplyvňovalo vzťah, ale aj náboženstvo, ktoré vám ústami kňaza, len čo ste vošli do kostola uzavrieť manželstvo, oznámilo, že čo Boh spojil, človek nech nerozdeľuje. A bolo vybavené. Brať sa z lásky? Utópia! Rovnako ťažké bolo rozviesť

sa. Potrebovali ste na to súhlas rodiny aj cirkvi. Buď ste patrili k nižšej triede a mohli ste na také odobrenie rovno zabudnúť, alebo ste patrili medzi privilegovaných, vybavili ste si ho a po zvyšok života ste boli poznačené. Nálepkou tej, ktorá si nedokáže udržať manžela. Čo si budeme nahovárať, ešte aj dnes si veľa ľudí myslí, že o kvalitu vzťahu sa má „nejako“ postarať žena.

Tak ako sa svet menil, postupne víťazila láska a my ako ľudstvo sme si vydobyli právo brať sa z lásky. To, čo kedysi bolo súčasťou romantických dvorných balád a sonetov, sa stalo skutočnosťou. Dnes si už princezná môže zobrať svojho rytiera. Alebo pastiera sviň. Proti gustu žiaden dišputát.

Okrem lásky sme si tiež vybojovali právo na svoju sexualitu (a ísť voliť, nestáť celý život nad hrncami, ak nechceme, byť samy alebo udržiavať vzťahy s viacerými ľuďmi).

Máme šťastie, že to tak je, dodnes sú krajiny a národy, kde tieto práva nie sú samozrejme. A to je v podstate prvý mýtus, ktorého by sme sa mali dotknúť. To, že my môžeme, neznamená, že niekde v Indii alebo v Afrike môžu tiež. Prečo je dôležité o tom hovoriť? Čo je nás vlastne po Indoch alebo Afričanoch?

Práve na ich príbehoch vidíme, že o to, čo sme získali, môžeme zase rýchlo prísť. Skúste si predstaviť situáciu, že vám niekto zakáže vzťah s niekým, koho milujete. Ako by ste sa cítili? Skúste si tiež uvedomiť, ako často sa aj u nás zvykne komentovať, dajme tomu páry rovnakého pohlavia a vývoj tradičnej rodiny. Čo keby vám tradičná rodina určovala, koho máte ľubiť? Ako by ste sa cítili? Ako sa cítite teraz, keď si to predstavíte? Sedíte

pred rodinnou radou svojich rodičov a prarodičov, okrem toho aj tiet, strýkov a krstných otcov a tí vám oznámia, že si jeho či ju nesmiete zobrať, lebo nemá ani jednu kravu. A teraz si predstavte, že dodnes to niekto niekomu hovorí. Gejom a lesbičkám, ľuďom, ktorí uprednostňujú polyamorné vzťahy (čiže chcú legálne milovať viac osôb), ľuďom s duševným či telesným znevýhodnením alebo Indom, ktorí jednoducho chcú ľubiť len toho svojho či tú svoju.

Toto je prvý mýtus, ktorý by sme si mali medzi sebou objasniť. To, že niekoho slobodne milujete, nie je zadarmo, a stálo to mnohých ľudí pred vami veľa úsilia a ťažkostí. A niekedy aj život. Ešte vždy to nie je samozrejmé. Ešte vždy môžeme o to ako spoločnosť prísť.

Našťastie to (zatiaľ) tak nie je. Tak si to užívajme. A vy si vychutnajte túto knihu.

Bola písaná s láskou.

I. Nekonečné šťastie

Všetci sme niekedy videli romantický film alebo počuli pieseň o láske. Tí dvaja „praví“ partneri sa stretnú, je to tá „pravá“ láska a potom už nikdy nie sú smutní.

Láska, to je stav blaženosti. Jasné, všetci sa vo vzťahu občas pohádajú (aspoň mama mi to kedysi vravievala), no rozhádanosť by nemala trvať dlho a my by sme sa opäť mali rýchlo dostať do stavu blaženosti. Pretože o tom predsa láska je! Tá správna, až kozmická láska, to naplnenie mi má predsa zaistiť dlhodobý, nikdy sa nekončiaci stav blaženosti.

Trošku prehánam, ale potreboval som dramatickejšie načrtnúť prvý z mýtov, ktorému sa chcem venovať. Veľa ľudí má totiž pocit, takmer istotu, že ten „pravý“ či tá „pravá“ sa postará o moje šťastie.

Nepostará.

Naozaj nie.

Na svete existuje len jeden jediný človek, ktorý to dokáže, a to ste vy sami.

Partner či partnerka môžu k tomu iba dopomôcť.

Prečo túto tému musíme nahryznúť ako prvú zo všetkých? Pretože si musíme ujasniť, ako naše emócie vlastne fungujú.

Predstavte si, že prídete z práce domov a váš manžel alebo priateľka na vás hneď vo dverách zaútočia, kde ste boli tak dlho a ako to, že ste nedali vedieť, kde ste. Celkom bežná situácia, však? Myslím, že v každom z nás (pokiaľ nemá afektívnu poruchu alebo poruchu osobnosti, proste nejakú psychopatológiu) už len tá predstava vyvolá negatívne emócie. Napríklad hnev. *Čo si to vôbec dovoľuje?!* Alebo strach. *Panebože, čo som zase vyviedol? Alebo sklúčenosť. To bude zase skazený večer...* A teraz si skúste odpovedať na otázku, kto tie emócie vyvolal alebo čo ich vyvolalo?

Tí z nás, čo žijú v mýte blaženej lásky, si veľmi rýchlo povedia, že predsa ten druhý. *To je jasné. Prečo na mňa vôbec kričí? Čo nechápe, že som v robote tak dlho preto, lebo chcem čo najrýchlejšie splatiť hypotéku? Ako sa vôbec opovažuje?!* A potom nahlas dodajú: „Prečo mi to v kuse robíš?“

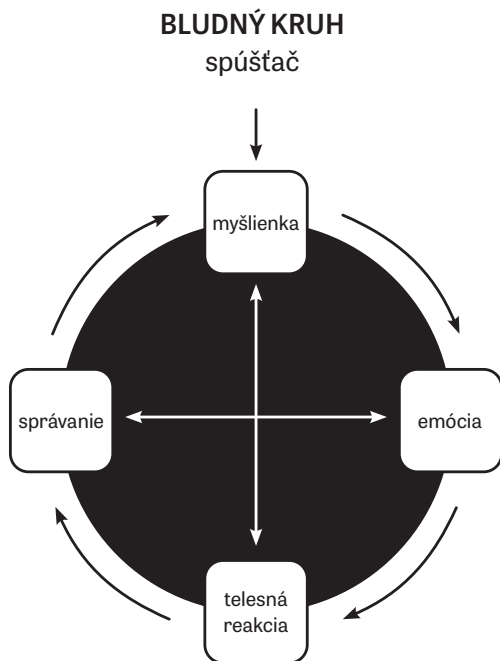
Lenže za tie emócie nemôže ten druhý. Môže za ne môj mozog. Moje myslenie. To, čo si o danej situácii myslím. A to zase spôsobila moja výchova, teda čo mi do hlavy nasadili moji vlastní rodičia. K tomu sa pridali moje skúsenosti, ktoré moje myslenie, názory, postoje k svetu v podstate len potvrdzujú a upevňujú.

V kognitívno behaviorálnej terapii sa tento princíp označuje ako „bludný kruh“. Ukazuje, že emócie sú v psychologických procesoch až na druhom mieste. Za vyplavenie emócií môže mozog (teda procesy v ňom) a emócie sú chemické reakcie.

Takže nie. Partner či partnerka (ich správanie) maximálne spustili moje vnútorné procesy, ktoré vyústia do mojich emócií. A keďže emócie sú v podstate chémia, spôsobia reakciu. Teda telesnú reakciu. Roztrasú sa mi z toho všetkého ruky. Zrýchli sa mi dych. Alebo sa začnem potiť. Alebo slintať. Alebo ma rozbolí žalúdok.

Na to všetko nejako zareagujem. Začnem sa nejako správať. Napríklad začnem kričať. Alebo sa rozplačem. Alebo buchnem dverami. Alebo na to nepoviem nič a stoicky a hrdo odídem do svojej pracovne a odmietnem aj večeru.

Bludný kruh sa to nazýva preto, že môj mozog z toho môjho správania usúdi, že to, čo si pôvodne myslel, bolo správne a nabudúce, keď sa tá situácia zopakuje, urobí to isté.



Preto zakaždým trieskam dverami, aj keď viem, že by som nimi trieskať nemal, veď nemám dvanásť rokov. Len čo sa však situácia zopakuje, zase si na mňa po príchode z práce počká, tak tými dverami zase tresnem. A vyčítam si to. Alebo to vyčítam jej či jemu. A nielen chvíľu, ale mesiace alebo roky, lebo stále sa pohybujem vo svojom bludnom kruhu. A, žiaľ, pravdepodobne to nie je jediný bludný kruh, v ktorom sa motám. A uvažujem, koho som si to vlastne doviedol domov. Prečo mi to sústavne robí? Veď ho/ju ľúbim, tak prečo necítim šťastie?

Iste tušíte, že je to trochu zložitejšie. Keby stačilo uvedomiť si všetky spúšťače emócií a niečo s nimi urobiť, napríklad požiadať partnerov, nech sa s nami takto nerozprávajú, bol by na svete raj. Lenže to nestačí. Ako už od Freuda vieme, naša myseľ nefunguje len vedome, ale aj podvedome a nevedome. To v skratke znamená, že nie vždy si môžeme svoje myšlienky „zvedomiť“ a nejako sa o ne postarať. Navyše naši partneri najľahšie spúšťajú naše nevedomé myšlienky. Hoci len tým, ako sa na nás pozerú. Alebo ako voňajú. Alebo akú spomienku v nás svojim správaním vyvolajú (spomienka je tiež myšlienka). Alebo... to je jedno čím. Robia to. Preto ich tak veľmi milujeme aj neznášame. Nie vždy vieme prečo, ale je to tak.

Ak chcete mať pokojnejší, zdravší, úspešnejší vzťah, pokúste sa z mýtu, že o moje šťastie sa postará ten druhý, vystúpiť.

Je to len a len moja práca.

A budete mať šťastie, ak vám k tomu vášmu šťastiu partner pomôže. Hoci tým, že poskladá suchú bielizeň. Alebo vloží riad do umývačky. Alebo vám kúpi kvety. Alebo vás nechá osamote, keď si budete chcieť na chvíľku odpočinúť.

PRÍBEH Z TERAPEUTOVNE

Raz som pracoval s klientmi, ktorí síce prišli obaja dobrovoľne, ale bolo vidieť, že muž z páru je tam skôr preto, aby splnil partnerkino želanie. Jeho žena veľa hovorila. Hovorila v podstate iba o svojich emóciách. Negatívnych. Že sú spolu osem rokov, ale vlastne si nepamätá, kedy by bola so svojim mužom skutočne šťastná. Že on síce „zarába, je dobrý, slušný, ale ona od neho jednoducho niečo necíti“. Zato ona k nemu cíti veľa. Lásky. Naozaj veľmi veľa. No on jej to nevracia. Skoro vôbec. Teda občas jej povie, že ju miluje, ale ona si to musí priam vyžiadať a už ju to nebaví. Ako poslednú vetu vyslovila, že z toho všetkého jej v podstate vyplýva, že jej partner ju jednoducho miluje menej než ona jeho, a tak je stále nešťastná a že to už ďalej neznesie. Do vzťahu predsa musia investovať obidvaja rovnako!

Obrátil som sa na jej muža a spýtal sa ho, čo na to vraví, keď to počúva. Iba zdvihol hlavu a bolo vidieť, že v očiach má slzy. Po chvíľke povedal, že už nevie, čo má robiť. Že vidí, že je jeho žena nešťastná, ale nech skúsil čokoľvek, dopadlo to vždy rovnako. Jeho žena šťastnejšia nebola. A on to pomaly vzdáva. Veľmi ju ľúbi, len nerozumie tomu, čo od neho chce.

Zobral som ceruzku a papier a nakreslil som im bludný kruh. Robím to spravidla pri každom novom sedení. Bludný kruh je základný nástroj na pochopenie, ako to s emóciami je. Pani tomu najskôr neverila, takto to jednoducho určite nie je. To ľudia okolo nej ju robia smutnou. Po chvíľke diskusie však začala chápať, že jej emócie spúšťa jej zmýšľanie o ľuďoch, jej postoj k nim.

Bohužiaľ, z toho bola ešte smutnejšia. Čo nie je cieľ. Cieľom je pochopenie a nastavenie terapeutického procesu, čo s tým.

Odporučil som jej individuálnu terapiu v spojení s párovou. Pani chodila vyše roka, odkryla si veľa svojich nefunkčných schém, ktoré využívala pri hodnotení rôznych situácií a ľudí okolo seba. Jej hlavná schéma, tzv. jadrové presvedčenie, bolo, že ju jednoducho nikto nemôže milovať, lebo si to nezaslúži. A preto nedokázala vnímať city, ktoré k nej jej partner cítil a ktoré jej ukazoval. Neverila im. Vytesňovala ich a popierala.

Sú spolu dodnes.

II. Chláholivá komunikácia

Kto nepočul o tom, že vzťahy sú založené na komunikácii? Naozaj sú. Lenže sa nám to akosi zvrtilo. Mnohí si myslia, že komunikovať s partnerom alebo partnerkou znamená stále sa rozprávať. A neprestať. Lenže čo s chudákmi introvertmi, ktorým sa nechce neprestajne niečo rozoberať a potrebujú na chvíľku niekam zaliezť a o všetkom popremýšľať? Čo so všetkými tými ľuďmi, ktorých rodičia nenaučili poriadne medzi sebou hovoriť? Nedajbože niečo zdieľať? *Buď rada/rád, že prinesiem domov nejaké peniaze! Kto má mať nervy na to, aby v kuse táral a riešil sprostosti?*

Musíme začať tým, čo komunikácia vlastne znamená. Slovo komunikácia pochádza z latinského slova „communicare“, čo znamená zverovať sa niekomu s niečím, niečo zdieľať, nie oznamovať v zmysle vymieňať si a odovzdávať informácie.

Pokiaľ chcete so svojím partnerom/partnerkou komunikovať, znamená to, že máte niečo zdieľať. A to môžete aj bez slov.

Aby nedošlo k omylu: komunikovať verbálne je, samozrejme, viac než nutné, ale mýtus spočíva v tom, AKO VELA, AKO ČASTO A ČO PRESNE.

Nepochybne je potrebné hovoriť si a deliť sa o čokoľvek, čo sa týka vás ako páru. To by sa malo hovoriť hneď a s dovolením. Prečo s dovolením? Nie vždy má ten druhý náladu počúvať niečo kritické alebo závažné (viem, že viete, že čokoľvek, čo sa týka vzťahu, je pre nás závažné, resp. prioritné).

Ako na to? Len čo sa spýtate protistrany: *Potrebujem sa s tebou vážne pohovárať* (jedni moji klienti túto situáciu nazvali PTVP), *môžem, respektíve chceš?*, ten druhý má právo povedať: *Pozri, teraz nie. Práve sa spamätávam z toho, čo sa dialo v práci, alebo z obeda u mamy, alebo ma bolí hlava.* Ale! Keby to zostalo len pritom, možno by ste si nikdy nič nepovedali. Preto je dôležité vedieť aj o poistke na odpoveď *Teraz nie*. Ten, kto ju použije, musí vzápätí navrhnúť, kedy áno. A termín dodržať. Neutekať pred tým, akože sa na to nejako zabudne. Alebo sa to nejako vyrieši. Alebo to vyhnije.

Omnoho silnejší mýtus však je, že ženy komunikujú viac. Uvedomte si, naozaj viac hovoria – poznáte to kliše, že žena musí povedať svojich štyritisíc slov a muž len tisíc. Je to sociálny konštrukt a mýtus ako hrom. Oni aj tí chlapi dokážu veľa rečniť. Vzniklo to tak, že historicky boli ženy v debatách s mužmi prehliadané, rozhodne to platilo vo vedeckých či politických kruhoch, a keď si už nejaký komunikačný priestor uchmatli, alebo nedajbože ho láskavo dostali, museli toho povedať oveľa viac, aby svoj čas čo najviac využili. Uvedomte si, žena

mohla hovoriť až vtedy, keď jej muž dal priestor. A muž sa potom zdesil, čo „chudera“ všetko vyrozpráva.

My tento stereotyp neprestajne živíme a nasadzujeme ženám „psie hlavy“, že moc kecajú.

Pravdou však je, že ženy a muži komunikujú rozdielne. Nespočíva to však v tom, koľko slov kto vypustí z úst. Spôsobila to ich rodová úloha v spoločnosti.

Spomínam to preto, aby sme gender vo svojich vzťahoch nebrali ako alibi: *také ženy jednoducho sú, takí sme my muži.*

A basta. Nie, to nás niekto, mama, otec, futbalový tréner, jednoducho spoločnosť okolo nás naučila a my svoj postoj môžeme (a máme) zmeniť.

Ďalšia téma, ktorá sem patrí, je tzv. romantická predstava o tom, že správny vzťah môžeme založiť až vtedy, keď si všetko, ale skutočne úplne a absolútne všetko budeme hovoriť.

To je však obrovský mýtus.

Nemusíte.

A nemáte.

Je to dokonca vzťah ohrozujúce.

Pokiaľ vyžadujem, aby mi ten druhý všetko hovoril, vychádza to z mojej vnútornej neistoty, z môjho strachu, z mojej potreby kontroly a z mojej potreby byť ubezpečený, že ten druhý ma stále miluje.

Každý má právo na tajomstvo. Každý z nás má právo a nepopierateľnú potrebu sa občas s úľubou pozrieť na niekoho iného. Zájst si z času na čas s kolegynou či kolegom z práce na obed a nepovedať to doma svojmu partnerovi.

To, že všetko oznamujete, dokonca to beriete ako svoju povinnosť, môže spôsobiť, že vás tá kontrola, príkaz

„musíš mi všetko povedať“, jedného dňa prestane baviť. Zbavuje totiž slobody a mentálna sloboda sa definuje ako možnosť voľby. Áno, môžeme diskutovať o tom, ako veľmi je táto sloboda relevantná, ako veľmi je náš mozog vo svojom rozhodovaní slobodný (a súčasná neuropsychológia sa tejto téme venuje dostatočne), ale stále pracujeme s tým, že slobodu voľby máme. Samozrejme, nie vo všetkých aspektoch nášho života. Existuje tzv. veľká päťka, ktorá nám slobodu rozhodovania neponúka. Musíme sa najesť a napiť. Musíme sa vyprázdňovať. Musíme spať. Musíme sexovať. A nakoniec musíme zomrieť. Pri všetkom ostatnom máme akú-takú slobodu sa rozhodnúť, čo budeme robiť a čo nie.

Lenže keď nám naši partneri túto slobodu vezmú, hoci sme s tým spočiatku súhlasili, vytvárajú neslobodné prostredie, z ktorého budeme chcieť utiecť. Alebo začneme byť úzkostliví. Jedného dňa zaklameme a príde aj deň, keď na to klamstvo naši partneri prídu, a bude oheň na streche. A teraz kto za to môže? My, pretože sme zaklamali? Alebo my aj naši partneri, lebo sme si toto pravidlo pôvodne nastavili? Alebo oni, lebo to od nás stále vyžadujú?

Áno, komunikácia je jedným z pilierov dôvery. No neznamená to, že si budeme hovoriť úplne všetko. Je dobré občas si niečo nepovedať, a napriek tomu si dôverovať. Možno mal ten druhý príležitosť urobiť niečo, čo by nášmu vzťahu neprospelo, ale neurobil to. A z tej pracovnej večere s kolegami a kolegyňami sa vráti domov a objíme nás, hoci mu v hlave občas prebleskne spomienka na tú krásnu novú kolegyňu či nového kolegu. My všetci tieto myšlienky máme.

PRÍBEH Z TERAPEUTOVNE

Navštívili ma raz dvaja mladí ľudia, ktorých vzťah bol v začiatkoch. Boli spolu necelé dva roky. Klienti, ktorí ma oslovia, väčšinou patria do dvoch veľkých skupín. Buď prídu s jasne zadefinovaným problémom, ktorý chcú riešiť, alebo vlastne ani nevedia, prečo konkrétne prišli. Len sa necítia vo vzťahu dobre a radi by pri konzultácii prišli na to, čo sa im to deje. Tento pár patril do druhej skupiny.

Veľmi sa ľúbili, tak ako sa dvaja ľudia v tzv. symbiotickej fáze (v tej krásnej intenzívnej zaľúbenosti) milujú, lenže obaja mi následne odkrývali aj to, že postupne pociťujú voči sebe averziu. Báli sa, že sa začínajú odudzovať, čo však nechceli, pretože nevedeli, prečo by sa tak mali cítiť. Naozaj sa milovali.

Spýtal som sa ich, ako prebieha ich štandardný deň, ako spolu komunikujú. Najprv prehovoril mladý muž. Ráno vstanú, pri raňajkách si v podstate prečítajú diáre, čo ich oboch čaká v práci, aké stretnutia (obidvaja pracovali na manažérskych pozíciách v korporácii), potom si esemeskami dávajú vedieť, že naozaj na to stretnutie, na obed, na cvičenie, na kávičku s kolegom... idú a tiež že sa vrátili a že zase pracujú. A doma si to po návrate večer ešte zrekapitulujú.

Zaujímalo ma, prečo to takto majú. Slova sa ujala mladá pani a vysvetlila mi, že si to takto na začiatku vzťahu nastavili, celkom na rovnu si povedali, koľko mala ona predtým mužov a on žien, či ich majú naďalej na Facebooku alebo na Instagrame, ako často si s nimi píšu atď.