



HONZA VOJTKO

Vzťahy a pasce

Párová terapia do vrecka

AKTUELL

Honza Vojtko
Vztahy a pasce

HONZA VOJTKO

Vztáhy a pasce

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 pasce

Z českého originálu Vzťahy a pasti, ktorý vydalo
Nakladatelství Paseka s.r.o., Praha, Česká republika.

Copyright © Honza Vojtko 2022

All rights reserved.
Všetky práva vyhradené.

Translation © Zora Sadloňová 2024

Foto autora © David Turecký

Redakčne upravila: Ivana Fábryová
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 2024

ISBN 978-80-89873-68-5

Predslov

Kedy ste sa naposledy cítili ako v pasci? Ja pomerne nedávno. Napriek všetkým očkovaniam a preventívnym krokom som pred covidom neutiekol. Mal som ľahký priebeh, takmer nebadateľný, no napriek tomu som to pretrpel. Dialo sa mi totiž niečo, čomu som sa pokúšal predísť. Urobiť pre to maximum. Tá bezmocnosť. Zlosť. Úsilie to rozumovo spracovať. Upokojiť a nerozčuľovať sa.

A vtom mi čosi zišlo na um. Vlastný zážitok mi krásne nahral. Aj na vzťahy, predovšetkým intímne, dnes striehnu najrôznejšie pasce.

Aj keď sme sa usilovali urobiť všetko pre to, aby vzťahy boli pre nás požehnaním, nie prekliatím. Napriek tomu sa po niekoľkých rokoch s niekým, kto pre nás na začiatku bol tým pravým, cítíme zviazaní. Pochovaní. Bez života. Prežívame vzťah bez pocitu silného naplnenia. Živosti. Opravdivosti. Spokojnosti.

To predsa nemôže byť všetko? Veď čítam, vidím, počujem, že niekto má vzťah, kde si partneri aj po pätnástich rokoch hovoria, že sa milujú. Sú šťastní. Spokojní. Čo vedia oni, a ja nie?

Nástrahy sa dokonca objavujú, skôr ako vzťah nadviažeme: ako niekoho osloviť, ako konverzovať, ako

niekoho pozvať na kávu, ako si rande zopakovať, ako to nepokaziť...

Jedna pasca za druhou!

Keď sme zaľúbení, často nám to, čo sa deje v mozgu a tele, pomáha nemyslieť na číhajúce pasce. Lenže aj chémia je nebezpečná... Hneď ako opadne, prípadne sa začne premieňať, robí nám chaos v tom, ako vzťah udržať. Rozvíjať. Aj seba samého, pretože aj na to by vzťahy mali byť. Čo je teda dôležitejšie? Myslieť na seba? Alebo na toho druhého? Všetci mi hovoria, že mám nájsť „nejaký ten balans“, ale, dočerta, ako sa to robí?

Prečo to neviem? Prečo to nejde tak ľahko, ako mi sľubovali – keď budem milovať toho pravého, pôjde to samo. Srdce nepotrebuje rozum... to dá predsa rozum!

Prečo nám sex už tak nefunguje? Prečo sa bojím, s kým si to píše na Facebooku? Prečo, keď nám vyrástli deti, sa s ním cítim sama? Prečo si pre prácu nedokážeme urobiť čas len pre seba? Prečo sa stále hádame? Prečo to aj napriek všetkej láske nejde?

Prečo?

A ak si myslíte, že sa vzťah týka len tých, čo ho tvoria, mýlite sa. Naše mikroživoty sa odohrávajú v makrosвете, ktorý, aby mohol fungovať, niečo vyžaduje. Sociálne konštrukty totiž tikajú rovnako ako biologické hodiny.

Ak sa mám chytiť do pasce slov staršej generácie, ktorá nám stále hovorí niečo o tom, ako sme sa kedysi snažili veci opravovať, nielen vyhadzovať. Ako žijeme konzumné životy a už pri tom najmenšom nezdare máme tendenciu vzťah rozbíjať a hľadať si nový? Alebo mám počúvať okolie, kamošky a kamošov, koučov, že mám dať na svoje šťastie a že netreba zotrvať vo

vzťahu, v ktorom sa necítim šťastný? Ako to je? Ja však nechcem zostať sám ako kôl v plote!

Premenných, ktoré nám vzťahovú rovnicu neprestajne komplikujú, je veľa. Práve preto sa mi zdalo zaujímavé pustiť sa do tém, ktoré poznám zo svojej praxe, ale aj z rozprávania kamarátov pri spoločnom obede. Vzťahové pasce na nás striehnu nenápadne. Nie nadarmo sa im hovorí pasce. Pokojne si žijeme svoj život, vôbec netušíme, že sa deje niečo nekalé, a potom sa nestíhame čudovať. Chytili sme sa, je nám smutno a cítime sa zradení, pretože sme presvedčení, že sme predsa robili všetko, ako sa malo robiť!

Cieľom tejto knihy nie je byť návodom. Nedáva definitívne a jediné správne odpovede na to, čo s tým. Skôr sa snaží uchopiť určitú situáciu z nášho vzťahového života a pozrieť sa na ňu pohľadom pascí. Kde sa mohli zviať? Prečo tam vôbec sú? Ako to, že sme sa im nedokázali vyhnúť? Ako to, že sa z nich nezvládneme ľahko dostať? Táto kniha nie je návodom na šťastie. Nie je zárukou dlhotrvajúceho vzťahu.

Pokúša sa poskytnúť iný obraz vzťahov a pascí v nich.

V niečom sa podobá na *Vzťahy a mýty*. Dotýka sa tém, ktoré som otváral aj v *Mýtoch*. Tu sa ich však usilujem uchopiť z iného uhla. Upieram pozornosť na to, čo sa deje v už žitých vzťahoch. Nesnažím sa znovu otvárať, čo sa o vzťahoch tvrdí vo všeobecnosti. Nechcem sa venovať predstavám a presvedčeniam, aké by správne vzťahy vedúce k nekonečnému šťastiu mali byť. Chcem skôr poukázať na to, aké ľahké je nechať sa vlákať do pasce alebo uspokojovať sa všeobecnými dôvodmi

a frázami, ktoré by mali poskytnúť akú-takú útechu a ktorých je všade plno.

Chcel by som poskytnúť váženému čitateľovi a čitateľke kľúče k jednotlivým izbám ich vzťahového domu. Každá z tých izieb má svoje jasne viditeľné miesta, ale aj temné zákutia, kde sa ťažko upratuje alebo sa neupratuje vôbec. Kniha by mala dodať odvalu na to sa do tých kútov pozrieť, možno si aj kláknúť a skúmať, ako sa tam tie pavučiny dostali, prečo je tam vždy toľko prachu a prečo sa mi to miesto hnuší a nerád tam chodím.

Každá kapitola je zakončená otázkami, ktoré majú rozvíriť debatu. Buď vo vás samých, alebo s vašimi partnermi. Nie sú to žiadne dotazníkové otázky, ktoré by vám mali ukázať, ako na tom ste. To viete aj vy sami. Otázky majú iba vyprovokovať komunikáciu nad jednotlivými pascami. Buď si potvrdíte, že odpovede dávno poznáte, viete o nich, alebo vám možno pomôžu ísť inou cestou, ako ste boli zvyknutí.

Budem dúfať, že vám táto kniha bude na úžitok.

Užite si ju.

Bola písaná s láskou.

„Nič sa s tebou nedá...“

„No a s tebou asi áno... len sedíš, čumíš na telku, potom ideme spať. Už ani cez víkend nikam nechodievame. A to sme mali výlety predsa radi.“

„Ja ich mám rada aj teraz!“

„Tak prečo niečo nenaplánuješ?“

„Ja? Prečo ja? Prečo mám všetko robiť ja?“

„Vieš, koľko mám toho v práci? Vôbec sa nezastavím! A ty odo mňa ešte chceš, aby som plánoval výlety!“

„Ja od teba nič nechcem! To ty si s tým začal!“

„No jasné, stále to isté! Ja viem! Ale čo by si chcela po pätnástich rokoch?!“

Nuda

Kto z nás to niekedy nepočul? Kto z nás s tým vo svojom vzťahu automaticky počíta? Veď to dá rozum, že sa okukáme, ovoniame, ohmatáme. Niečo na tom bude. Lenže čo keď si nudu vezmeme ako alibi na to vzťah neošetrovať, nestarať sa oň, nezalievať ho?

Náš súčasný svet je založený na zábave. Všetci sa chceme zabávať, neprestajne zažívať adrenalinové momenty. Chceme, aby náš život vyzeral ako jedna veľká párty.

Toto klamstvo nám sociálne médiá, internet a kamaráti podsúvajú a tvrdia, že inak sa žiť nedá. Áno, svet je rýchly, potrebujeme sa bleskove adaptovať na nové a nové podmienky, ale náš vnútorný svet potrebuje čas. Naše emócie potrebujú čas. Naše vzťahy potrebujú čas. Sú založené na dôvere a tá sa za noc nevytvorí.

Totíž nie je nuda ako nuda. Existuje tzv. burn-out syndrom, t. j. syndróm vyhorenia, ale aj bore-out syndrom. Únava z nudy. Môže za to niečo, čo nás nebaví, nenapĺňa, niečo, v čom nevidíme hodnotu ani zmysel.

Ludia, ktorí sa venujú vzťahom profesionálne, často opakujú, že nuda vo vzťahu býva symptomatická (podobne ako nevera). Ukazuje na niečo oveľa, oveľa hlbšie.

Takže si najprv nalejme trochu vedeckého vína. V roku 2011 Helen Fisherová spolu so svojimi kolegami publikovala významnú štúdiu, pričom sledovali dvadsaťjeden párov, ktoré spolu žili viac ako dvadsaťjeden rokov. Potvrdila sa tu jedna z hypotéz: dlhodobé vzťahy nie sú síce také euforické ako tie v začiatkoch, keď nám pomáhajú hormóny, resp. neurotransmitery, ktoré oslovujú časti mozgu zodpovedné za žiadostivosť a citové puto. Avšak po dvadsaťjeden a viac rokoch sa na fMRI (elektromagnetickej rezonancii) týchto párov ešte vždy rozsvecujú tie časti mozgu (oblasť zvaná ako ventral tegmental area – VTA), ktoré môžu za zaľúbenosť.

Kúzlo sa tak môže ukrývať v našej biochémií, resp. hormonálnej „polievke“, ktorá sa nám v priebehu prvej fázy vzťahu – romantickej lásky, niekedy uvádzanej (ako už viete) ako symbiotickej, do tela vyplavuje... A potom prestane. Postupne, nie hneď, prestane pôsobiť v takej silnej euforickej dávke. Hormóny nezmnú, ale ich hladina sa dostane do „normálu“ a my vo svojej potrebe slasti vnímame tento bežný stav ako nudu. Čo sa teda deje?

Už spomenutá oblasť mozgu – ventrálnej tegmentálnej oblasti (VTA) – patrí do tzv. okruhu odmeny. Ten sa pokladá za primitívnu, resp. jednu z vývojovo najstarších častí mozgu a je napojený spolu s amygdalou, hipokampom (lat. *hippocampus*) a prefrontálnou kôrou na *nucleus accumbens*, časť mozgu, ktorá hrá dôležitú úlohu v odmeňovacích mechanizmoch: potešení, smiechu, závislosti, agresii, strachu a tiež placebo efekte. Zjednodušene povedané: tento okruh je výnimočne citlivý na získavanie odmien. Náš mozog v podstate

„ide“ na dopamín a má tendenciu posilňovať správanie, ktoré vedie k odmene alebo vyvoláva pôžitok, ako sú sex, konzumácia jedla a užívanie drog.

Keď sa zaľúbime, chemikálie spojené s okruhom odmeny zaplavajú náš mozog a vyvolávajú najrôznejšie fyzické a emocionálne reakcie – od búšenia srdca, spotených dlaní, sčervenania líc, pocitov vášne až po úzkosť. Hladiny stresového hormónu kortizolu sa počas začiatkovej fázy romantickej lásky zvyšujú, čím sa naše telo a myseľ vyrovnávajú s blížiacou sa „krízou“. S rastúcimi hladinami kortizolu však dochádza k vyčerpaniu hladiny neurotransmitera sérotonínu, ktorý tak trochu môže za náš pocit šťastia a spokojnosti. Ako napísal vo svojej práci Richard Schwarz, profesor z Harvardovej univerzity a párový terapeut: „Nízke hladiny sérotonínu dopomáhajú dotieravým myšlienkam o nádejach, ale aj o možných hrôzach a koncoch ranej lásky.“ U zaľúbencov podnecujú podobné javy ako u osôb trpiacich obsedantno-kompulzívnou poruchou. A to nie je všetko! Počas zaľúbenosti sa uvoľňujú aj vysoké dávky dopamínu. Dopamín aktivuje okruh odmien a pomáha vytvoriť z lásky príjemný zážitok podobný eufórii spojenej s užívaním kokaínu alebo alkoholu. Vedecké dôkazy týkajúce sa tejto podobnosti môžeme nájsť v mnohých štúdiách vrátane jednej z Kalifornskej univerzity v San Franciscu, zverejnenej v roku 2012 v časopise *Science*. Táto štúdia hovorí, že samičky octomiliék (drozofil, vínnych mušiek), ktoré boli sexuálne odmietnuté, vypili štyrikrát viac alkoholu ako mušky, ktoré sa spárali so samičkami octomiliék. Možno ďalší dôvod, prečo Slováci tak „chľastajú“...

Ďalšie látky pôsobiace počas romantickej lásky sú oxytocín a vazopresín. Tieto hormóny hrajú dôležitú úlohu aj v tehotenstve a pri dojčení a zásadne ovplyvňujú tzv. bonding, teda emocionálne puto matky a dieťaťa. Oxytocín sa uvoľňuje počas sexu a zosilniť ho môžu dotyky – kontakt pokožky na pokožku, to, čo si pri kontakte chemicky medzi sebou vymieňame. Prehľbuje pocit vzájomnej spolupatričnosti a spôsobuje, že sa páry po sexe cítia exkluzívne (teda istý čas, nebojte sa, ono sa to skončí, len čo sa hladina hormónu vráti do normálu). Oxytocín, známy aj ako hormón lásky alebo vernosti, vyvoláva pocity spokojnosti, pokoja a bezpečia, ktoré sa často spájajú s partnerskými vzťahmi. Antidiuretický hormón (ADH) je zase spojený so správaním, ktoré zaručuje dlhodobé, monogamné vzťahy. Rozdiely v pôsobení týchto dvoch hormónov môžu vysvetľovať, prečo vášnivá láska – žiadostivosť s prehľbujúcim sa putom, mizne.

Okrem pozitívnych pocitov, ktoré prináša romantická láska, respektíve okrem hormónov, ktoré ju spúšťajú, sa tiež deaktivuje nervová dráha zodpovedná za negatívne emócie, ako je strach spojený so sociálnym úsudkom, t. j. obavy či kritické nazeranie na druhých ľudí. Tieto pozitívne a negatívne pocity spracovávajú dve neurologické dráhy. Tá s pozitívnymi emóciami spája prefrontálnu kôru s nucleom accumbens, kým tá druhá s negatívnymi emóciami prepája nucleus accumbens s amygdalou, teda tou časťou, ktorá spracúva najmä signály strachu či nebezpečenstva. Keď sme vo fáze romantickej lásky, neurálna schéma zodpovedná za kritické hodnotenie ostatných ľudí vrátane hodnotenia tých, do ktorých

sme zaľúbení, sa vypne. Táto neurológia potvrdzuje starú známu múdrosť, že „láska je slepá“.

A preto to píšem. Spoločnosť oslavuje a vyžaduje radosť, a tak v nás vyvoláva pocit, že keď nemáme tú zaľúbenosť (myslené neprestajne prítomnú), vášeň, „motýlinky v bruchu“, znamená to nuda.

Vrátim sa späť k výskumu Helen Fisherovej. Ani jeden zo sledovaných párov v dotazníku neuviedol, že sa spolu nudia. Áno, niekedy si lezú na nervy, niekedy sa hádajú, niekedy sú zo seba unavení, ale rozhodne nie znudení. Takže čo je vlastne nuda?

Odborníci tvrdia: „Nuda sa v psychológii vysvetľuje ako ‚neprijemný prechodný duševný stav, v ktorom jedinec cíti prenikavý nedostatok záujmu o svoje zvyčajné aktivity a je preňho ťažké sa na ne sústrediť‘. Nuda teda nutne neznamená, že človek nemá vôbec čo robiť, ale skôr to, že sa nedokáže pre žiadnu aktivitu nadchnúť, aj keď by si prial v niečom sa angažovať. Pre nudu sú charakteristické pocity namrzenosti, zbytočnosti, nespokojnosti, nezaujímavosti, znížená pozornosť, pocit únavy a depresívne nálady.“

Rozlišujeme tri typy nudy:

- ak sa človeku bráni venovať niečomu, čomu by chcel,
- ak je nútený venovať sa tomu, do čoho nemá chuť,
- niekedy však pocit nudy vzniká aj bez zjavného dôvodu a jedinec sa sám od seba nedokáže angažovať v nijakej činnosti.

Všimnite si, že všetky tri typy nudy sa krútia okolo zmyslu, resp. absencie zmyslu. Buď vám niekto alebo niečo bráni venovať sa tomu, v čom vidíte zmysel, alebo sa musíte venovať niečomu bez zmyslu, prípadne neviete nájsť relevantný dôvod.

Áno, nuda môže byť symptomatická. Veľmi často ukazuje, čo sa v nás odohráva. Kvalita vzťahu je ovplyvnená tým, čo sa odohráva v našom vnútornom svete. Rozhodne by sme mali spozornieť, ak sa nuda opakovane stáva súčasťou našich intímnych vzťahov. Môže to poukazovať na určitý vzorec nášho prežívania vzťahov. Čokoľvek, čo sa spája s prežívaním intimity, čerpá z určitých druhov attachmentu, t. j. citového puta, ktoré sa vytvára v ranom detstve. Veľa sa o ňom napísalo, nahovorilo a nakrútilo. Dovolím si upozorniť ešte na jednu vec.

Ako mi niekoľkokrát zdôrazňovala jedna z našich najlepších vedkýň v oblasti raného vývoja dieťaťa Petra Winnette, druhy attachmentu nie sú diagnóza. Často sa tak však tvária a používajú sa ako argument, prečo sa niektorí ľudia nemôžu zmeniť. Attachment je stav, ktorý si nesieme z detstva, ale vďaka plasticite mozgu ho môžeme v dospelosti zmeniť alebo prinajmenšom upraviť. A prečo o tom píšem?

Opakovaná nuda vo vzťahu môže ukazovať na prejav tzv. neistého attachmentového štýlu. Neistý attachment sa prejavuje okrem iného tak, že sa jedinec správa vyhýbavo a uzavreto, pokiaľ sa stretne s prejavmi výraznej intimity. To, že sa naši rodičia, resp. moji primárni opatrovatelia správali citovo nepochopiteľne alebo nekonzistentne, v nás mohlo vyvolať obranný mechanizmus. Ten sa prejavuje práve citovým odpútaním alebo nedostupnosťou. Prečo? Pretože nás rodičia svojím zmätočným citovým správaním neprestajne zraňovali. Zneisťovali nás v našich prežívaniach. A nikto z nás nechce byť zraňovaný. Celkom prirodzene si tak

vytvárame obranné mechanizmy, ktoré si, bohužiaľ aj vďaka bohu, nesieme až do dospelosti, hoci ich už zdanlivo nepotrebujeme.

Tieto nevedomé mechanizmy sa prejavajú v okamihu najväčšej zraniteľnosti, ktorým intimita jednoznačne je. Vlastne zraniteľnosť symbolizuje. Vytvára sa a prehĺbuje vo chvíli, keď aj napriek tomu, že nás partner niečím vedome i nevedome zranil, vieme isto, že nám pomôže sa zahojiť. Tým v nás narastá pocit bezpečia. Lenže presne to nás naši neistí rodičia nenaučili. Naopak. Vytvorili v nás presvedčenie, že svojim najbližším nemôžeme dôverovať. Nemôžeme sa im otvoriť. Nemôžeme byť sami sebou. Musíme byť ostražití. Alebo sa citovo odpojiť. Preto sa radšej venujeme veciam a činnostiam, ktoré nás síce veľmi nebavia, nenapĺňajú, ale pre náš emocionálny svet sú bezpečné. Vedome na to nadávame, šomreme, no nedokážeme si pomôcť to nerobiť.

Súčasná popkultúra dala (ako inak) ľuďom, ktorí sa boja záväzkov, nálepku. Vraví sa im *commitment-phobics* – tí, čo sa boja záväzkov.

Väčšina ľudí, ktorí sa „zasekli“ v snahe vytvoriť určitý typ záväzkov (hoci si neželajú nič iné), vo vzťahoch často bojujú s nudou. Znie to paradoxne, ale vnútri bojujú s pocitom bezpečia a istoty vo vzťahu. Neistý attachment totiž vytvára tzv. hyperpozornosť na nedostatky toho druhého, ktoré sa berú ako dôvod na odchod. Taký nedostatok je napríklad prítomnosť nudy, neprestajné potreby dostávať (od toho druhého) nové a nové zážitky a prežívania. No ak z toho nič neprežívame, začíname sa nudiť. A nie je to naša vina. Keď sa nudíme, nie je to pravá láska. Ak to nie je pravá láska,

máme právo ísť o dom ďalej. To, že sme tých domov už vystriedali niekoľko desiatok, je jedno. Aspoň sme sa stali skvelými realitnými maklérmi. Máme síce veľa provízií za prenajaté baraky, ale žiaden vlastný dom.

Náš mozog má sklón všetko zaškatuľkovať a pchať do algoritmov tak, aby nemusel priveľa investovať do neprestajného vedomého premýšľania. Preto je jasné, že sa aj vzťahy dostanú do určitej formy rutiny. Lenže rutina nie je nuda. Pokiaľ očakávame od svojho partnera aj od seba neustály prísun zábavy, je to signál. Signál na to sa zastaviť a možno sa spýtať seba samých, prečo to potrebujeme? Čo za nenaplnené potreby to v nás spúšťa? Môžeme túto rutinu zmeniť? Oživiť? Môžeme to urobiť s partnerom? Alebo len sami?

Je tiež pravda, že náš mozog potrebuje nové podnety. Pamätáte si na okruh odmiern „krmený“ dopamínom? Ten si neprestajne žiada nové a nové veci, skúsenosti, zážitky...



Môžete „niečo“ robiť so svojím partnerom? Necháte sa ním alebo ňou inšpirovať? Môžete to nové robiť sami? Ohrozuje vás niečo, keď to začnete robiť? Môžete sa o tieto nové zážitky podeliť so svojím partnerom? Aká je to potreba, že by ste radi robili niečo nové alebo sami? Odkiaľ sa vzala? Kde sa vo vás berie táto potreba? Máte pocit, že od nej/neho utekáte? Alebo je to len a len vaša potreba, ktorá sa netýka vášho partnera? Prečo ste si ju ešte nenaplnili?

„Neustále zíraš na porno!“

„Ako akože neustále? Ako vieš?“

„Pozri, netvár sa, že péčko nesleduješ! Každý chlap to robí!“

„A ty akože nie? Pamätám si, ako ste s Helou na chate riešili, ako tie ženské v tom porne môžu celé hodiny s niekým súložiť... tak nekecaj!“

„No ale určite na to nezízam tak často ako ty... a spolu už skoro nespíme!“

„Teda čo vymýšľaš! Spali sme spolu pred štrnástimi dňami!“

„No to je síce pekné, ale ako to dopadlo?“

Šup sem, šup tam... a hotovo!“

„Bóóóže! Takto je to furt! Čo by si, dočerta, hcela? Obaja makáme, staráme sa o deti, do toho rekonštruujeme chalupu, staráš sa o matku... to predsa nemôžeš predpokladať, že spolu budeme spať každý deň!“

„No to nie, ale niekde písali, že by ľudia mali spolu spať aspoň dvakrát za týždeň! A to my rozhodne nenapĺňame!“

No však, pán Vojtko! Že by to tak malo byť?“