



Mattias Stølen Due

# Pečujte o svůj vztah

... dokud se ještě  
máte rádi



portál

Mattias Stølen Due

# Pečujte o svůj vztah

... dokud se ještě  
máte rádi



portál

Dánský originál:

Mattias Stølen Due: *Pas på parforholdet, mens I stadig elsker hinanden*

© Mattias Stølen Due og Kristeligt Dagblads Forlag 2015

České vydání:

Translation © Markéta Kliková, 2018

© Portál, s. r. o., Praha 2018

ISBN 978-80-262-1416-8

# Obsah

Úvod	6
<b>1 Udržujte vztah</b> Co můžete udělat sami?	10
<b>2 Držte se lásky</b> Buďte dobrým přítelem	27
<b>3 Udržujte pozitivní náladu</b> Zaměřte se na to dobré	46
<b>4 Držte spolu</b> Mluvte o problémech	60
<b>5 Držte jazyk za zuby</b> Pochopte svého partnera	76
<b>6 Zdržte se přehmatů</b> Mluvte sami o sobě	95
<b>7 Držte se co nejpevněji</b> Vzájemné doteky	115
<b>8 Vydržte</b> Berte v potaz externí faktory	138
Kam dál	158
Poděkování	161
Poznámky	163

Augustu Bjørnovi a Vilje

# Úvod

V dřívějších dobách se do uhelných dolů nosili kanárci, aby se zjistilo, zda je v šachtách dostatek kyslíku. Kanárci jsou vůči jedovatým plynům citlivější než lidé, takže podle jejich stavu horníci dokázali poznat, zda není ovzduší uvnitř příliš škodlivé. Tato kniha je takový kanárek. Věřím, že vám pomůže zamyslet se nad tím, zda ve vztahu můžete podle svých potřeb příjemně dýchat.

Před mnoha lety jsem od kamaráda dostal následující esemesku: „Píšu ti z tohoto čísla.“ Měl nové číslo, které jsem tehdy neznal, a vzhledem k tomu, že se nepodepsal, jsem nevěděl, kdo píše. Krátce nato napsal: „Jak to vypadá s láskou?“ To byl hodně smělý dotaz, a protože jsem netušil, kdo se táže, neodpověděl jsem. Ovšem i tak ve mně ta otázka vyvolala řetězec myšlenek.

Ta esemeska mi připomněla, jak důležité je ptát se na vztah. Má to smysl, protože láska a partnerství mají pro nás, a pro naše děti neméně, obrovský význam. Pečovat o svůj vztah je jedna z nejlepších věcí, které pro své děti můžeme udělat, protože žijí v atmosféře, kterou při vzájemném setkávání vytváříme. Kromě toho je právě partnerství vztahem, který má u dospělých lidí největší význam pro jejich psychickou pohodu, zdraví a spokojenost v životě. Když vztah nefunguje, probouzí se v nás smutek a zloba, připadáme si, jako bychom byli jen vlastním stínem. V opravdu obtížných obdobích prožitých s partnerem se nám oslabuje imunitní systém i psychické zdraví a podáváme nižší pracovní výkon.<sup>2</sup> Navíc jsou partnerské či rodinné problémy jedním z nejčastějších témat, se kterými navštěvujeme psychologa,<sup>3</sup> z čehož mimo jiné vyplývají dvě věci: Zaprvé že bychom velmi rádi s partnerem měli hezký vztah a zadruhé že dospět k němu může

být skutečně těžké. Podle údajů Dánského statistického úřadu končí 46 % všech manželství rozvodem,<sup>4</sup> což je jen jeden příklad toho, že být spolu dlouhodobě šťastní není snadné.

Tato publikace se nepokouší vysvětlit, proč se tolik párů rozchází. Naopak se snaží zaměřit na to, co můžeme preventivně udělat proti tomu, když se ve vztahu necítíme dobře a uvažujeme o rozvodu. **Kniha nepojednává o tom, jak mít šťastný nebo úžasný vztah**, protože takové standardy jsou v nejlepším případě nerealistické a v nejhorším případě škodlivé, poněvadž nás takto vysoké ambice budou nakonec stresovat. Místo toho se zabývá tím, co můžeme udělat pro udržení láskyplného vztahu, který je v pohodě. Vztahu, s nímž jsme v zásadě spokojeni a v němž se nám daří.

Kniha se obzvlášť zaměřuje na to, jak můžeme o vztah pečovat, dokud se ještě máme rádi. Je mnohem snadnější rekonstruovat dům, který potřebuje novou fasádu a zásah laskavé ruky, než dům, kde hniloba napadla nosné konstrukce. Stejně to je i s partnerským vztahem. Ve chvíli, kdy se ještě máme rádi, máme nejlepší podmínky pro (opětovné) navázání dobrého kontaktu a zachování vzájemného štěstí. Pravidelně vozíme auto do servisu, každoročně chodíme k zubaři, snažíme se mít dostatek pohybu a jíst v rámci možností zdravě. Činíme tak, protože jsme se naučili, že prevence je základ a je lepší předcházet rozsypání auta, kazům v zubech i tomu, že nám začne tělo stávkovat. Přestože jsme se už v mnoha oblastech naučili poměrně dobře uvažovat o preventivních opatřeních, ještě jsme nezačali dostatečně preventivně uvažovat ohledně partnerského vztahu. Kniha se proto pokusí vás inspirovat k činům a postojům, myšlenkám a krokům, k nimž byste se měli uchýlit dřív, než bude pozdě. Mnohé z párů, s nimiž se v rámci terapeutického sezení setkávám, skoro vzdaly snahu o zlepšení a to je smutné. Protože snížit riziko rozvodu je skutečně možné a v mnoha případech lze udržet pěkný vztah nebo ho dokonce zlepšit – zakročíme-li včas.

Když vhodíte žábu do vroucí vody, okamžitě z ní vyskočí, aby si zachránila život. Jestliže ji však vložíte do vlažné vody, kterou budete postupně zahřívát, bude rostoucí teplotě přivykat, a proto ve vodě zůstane a nakonec umře. Stejně se bohužel může vyvíjet i náš vztah. Pokud pomalu a krok po kroku delší dobu zažíváme rostoucí míru konfliktů, nejistoty či odstupů, můžeme tomu přivyknout. Třeba si řekneme, že tak to zkrátka ve vztazích bývá. Může to být zrádné, neboť vztah může stejně jako žába nakonec umřít, protože jsme včas nezakročili. Z toho důvodu je dobré občas našemu vztahu „změřit teplotu“ a tato publikace k tomu může zavdat podnět.

Kniha, již držíte v ruce, není klíčem ke cvičení s nadpisem „dobrý partnerský vztah“, protože takové ani neexistuje. Na to je partnerství, ba celý život příliš komplexní. Ovšem i tak můžeme četbou o vztazích načerpat poznatky o tom, co hezký vztah k partnerovi povzbudí a co mu stojí v cestě. Z toho důvodu může pročítání publikace, jako je tato, dobrý vztah podnítit. Stejně jako si zlepšíme znalost anglického jazyka díky četbě v angličtině, je možné být dobrým partnerem a posílit vztah čtením o dané tematicce. I láska je řeč, v níž se můžeme cvičit a zlepšovat – umění, které lze zdokonalovat. Přesto není smyslem této publikace jen rozšiřovat znalosti či uštedřovat dobře míněné rady. **Její cílem je v první řadě podnítit nový způsob uvažování, nové reflexe a nové procesy právě ve vašem životě a vztahu.** Odkazují zde proto ke zkušenostem ze své psychologické praxe a k teoriím, výzkumu, písním, metaforám, případům a podobně. Rád bych zdůraznil, že osoby zmíněné v případových studiích vystupují anonymně. Kromě toho zde kladu řadu otázek a kniha pro vás bude nepochybně nejpřínosnější, jestliže budete pravidelně dělat ve čtení přestávky a pokusíte se na některé otázky odpovědět – a nejlepší bude, když si odpovědi zapíšete. Tuhle publikaci není třeba číst rychle. Spíš naopak. Doporučuji, abyste ji studovali po delší dobu, abyste se nad otázkami zamýšleli a třeba je dokonce položili i partnerovi.



Publikace si klade tři cíle: ráda by probudila zodpovědnost, provokovala a normalizovala. Probuzením zodpovědnosti myslím to, že pokud si chcete udržet hezký vztah, musíte se jako čtenáři sami chopit iniciativy a něco podniknout. Iniciativa je tématem především první kapitoly, ovšem táhne se jako červená nit i celým textem. Provokací mám na mysli, že si kniha bere na paškál některé zaběhlé představy o tom, jak by měl správný vztah vypadat. Mimo jiné například naše představy o tom, co bychom k sobě měli ve vztahu cítit. V neposlední řadě se snaží normalizovat fakt, že žít ve vztahu může být náročné bez ohledu na to, jak moc o něj pečujeme a jak se snažíme. Z toho důvodu knihu uzavírá kapitola o externích faktorech, jejímž cílem je zjistit, co je běžné, a pochopit výzvy, jimž všichni čelíme.

# 1 Udržujte vztah Co můžete udělat sami?

## Statické a dynamické faktory

Žít s někým v partnerském vztahu je jedna z nejúžasnějších věcí, které nás mohou potkat. V tomto poutu můžeme pocítit velkou důvěrnost, podporu a bezpečí a také se jinému člověku velmi přiblížit. Partnerský vztah však zároveň klade na oba vysoké nároky a většina lidí někdy zažívá období, kdy o soužití pochybuje: „Je možné dobrý vztah zachovat nebo ho (znovu) vybudovat?“

V partnerství narazíme na mnoho *statických* faktorů. Tedy faktorů, které nelze jen tak beze všeho změnit. Patří mezi ně například vlastní (i partnerova) minulost, osobnost, etnicita, pohlaví, věk, temperament atd. Existuje však také mnoho *dynamických* faktorů čili okolností, které ovlivnit lze. Příklady dynamických faktorů v partnerství jsou vzájemné přátelství a schopnost vážit si druhého, zvládat problémy, pochopit partnera, mluvit o sobě, dotýkat se druhého a zároveň mít na paměti okolnosti partnerství. Mimo jiné se v této knize zaměřujeme právě na podobné dynamické faktory. Pokud otočíme některými těmito knoflíky, pozměníme pravděpodobně také to, jak se ve vztahu cítíme. Například partnerům, kteří procházejí těžkým obdobím, se zřejmě bude dařit lépe, jestliže spolu budou problémy po delší dobu probírat konstruktivněji, dopřejí si víc času na pohodu ve dvou a jako prioritu si stanoví se v běžném dni častěji láskyplně dotýkat. Jistě se i nadále budou objevovat neshody a vše nebude růžové, ale celkově se jim bude dařit lépe. Zaměříme-li se na dynamické faktory, máme opravdu velkou naději.

## Naučená bezmocnost

Oliverovi je deset let a večer jde s tátou sám do cirkusu, což si náramně užívá. Klaun mu připadá vážně vtipný, ale nejvíc se mu líbí vystoupení se zvířaty. Po skončení představení tátu zláká na procházku za šapitó a prohlízejí si tam zvěřinec. V jednu chvíli dojdou až ke slonovi, který Olivera naprosto fascinuje, ale ten zničehonic zatřepe ušima a nažene chlapci strach. Táta tudíž syna uklidňuje. Řekne, že má slon na noze řetěz, takže se za nimi nemůže rozběhnout. Nečekaně je však přeruší ošetřovatel, který praví, že to není pravda. Že se slon klidně rozběhnout může. „Proč to tedy neudělá?“ zeptá se Oliverův táta. „Podívejte,“ odvětí ošetřovatel. „Když byl tenhle slon maličký, dostal na nohu podobný řetěz. Ze všech sil se snažil utéct, jenže byl moc malý a slabý. Od té doby hodně vyrostl a zesílil, takže se teď může snadno utrhnout. Jenže vtip je v tom, že už se o to nepokouší, protože si myslí, že to nejde.“

Tento fenomén se nazývá *naučená bezmocnost* a znamená, že se zkušenostmi učíme, že už nemůžeme změnit danou situaci či vyřešit problém. Bohužel se nejedná o jev běžný jen mezi zvířaty. Zažíváme ho i my a nezdá se mi, že ho vídám u párů, s nimiž hovořím: „Nehneme se z místa,“ „Říkat mu to je jako házet hrách o stěnu,“ „Ona mě nikdy nepochopí“. Hodně dvojic to skutečně vzdává a nevěří, že změna je možná. Chápu je, protože se třeba oba už mnohokrát neúspěšně snažili něco podniknout. Pokud se člověk znovu a znovu pokouší chopit iniciativy a podnítit rozhovor o něčem, co ho pálí, a dostalo se mu odmítnutí či byl při několika příležitostech zraněn, je přirozené, že to v jednom okamžiku vzdá. Je to způsob sebeobranu před dalším zraněním a zklamáním. Nicméně naučená bezmocnost představuje problém, protože s sebou často přináší beznaděj, smutek a apatii. Tento (klidový) stav je velkou zátěží na psychiku a může se negativně podepsat na pohodě jednotlivce i na vztahu.

Prožitek beznaděje a bezmoci se nesmí přehlížet. Naopak. Je potřeba ho brát vážně. Ale místo toho, abychom ho jen pochopili a respektovali, je také důležité nahlédnout ho z nových úhlů a poskytnout naději, takže si dotyčný nebude myslet, že k pozitivním změnám nemůže dojít. Jestliže se nepokusíme s bezmocností zatočit, budeme připoutaní jako ti sloni k *představě*, že něco nelze změnit k lepšímu. Taková představa stejně jako u slona nepovede k dostatečné iniciativě a účinným krokům. Pokud se v této situaci právě nacházíte, tak se zkuste zamyslet nad následujícími otázkami:

- ✓ Co se mi snaží bezmocnost naznačit o našem vztahu?
- ✓ Co se mi snaží bezmocnost říct o mých (nedostatečných) schopnostech něco změnit?
- ✓ Co se mi bezmocnost snaží říct o (nedostatečné) ochotě mého partnera ke změně?

## Naděje stále žije

Po mém kurzu pro páry<sup>5</sup> jsou partneři z pochopitelných důvodů unavení. Celý víkend nebo několik všedních dní intenzivně pracovali na svém vztahu. Než se s nimi nadobro rozloučím, požádám je o celkové zhodnocení kurzu. Jejich evaluace si vždy se zájmem pročítám. Účastníci píšou mnoho různých povzbudivých slov, ale obzvláště šťastný jsem, když napíše něco o naději. Nedávno jeden pár o vývoji během kurzu napsal „od beznaděje k naději“ a jiný „naděje ještě opravdu žije“. Je to jen pár slov, avšak mohou hodně znamenat. Je totiž obrovský rozdíl mezi tím, zda žijeme ve víře, že lze vztah udržet či zlepšit, a opakem.

Částečně mohou naději v rámci kurzu, při terapii a v běžném životě poskytovat nové a dobré *prožitky souhry*. Jsou to prožitky, kdy se nám podaří udělat něco, co se třeba tak často nedaří. Takové prožitky mohou

například spočívat v tom, že si partneři přátelsky a s respektem promluví o těžkém tématu, nebo v tom, že se dokážou vzájemně dotýkat – fyzicky i v přeneseném smyslu slova. Mimo to může novým a lepším prožitkem souhry být (opětovné) objevení hezké a zábavné stránky povídání o práci druhého, o partnerových zájmech a myšlenkách celkově. Nové a lepší prožitky souhry mohou člověku poskytnout vřelou a nutnou zpětnou vazbu k běžnému všednímu dni, kdy člověk často zabředá do negativních vzorců a neustálého diskutování. Naděje stále žije a ve snaze ji trochu posílit je možné zamyslet se nad následujícími otázkami:

- ✓ Přestáli jsme spolu již nějaké krize?
- ✓ Známe nějaké páry, které překonaly větší problémy než my?
- ✓ O co jsme se společně ani každý sám nepokusili, abychom posílili náš vztah?

## Význam rozhodnutí

Viktor Frankl,<sup>6</sup> zakladatel existenciální psychiatrie, jenž přežil holokaust, tvrdil, že existuje svoboda, kterou nám nikdo nemůže vzít, a sice svoboda volby v *přístupu* k okolním faktorům. I za těch nejstrašnějších okolností trval na tom, že má možnost volby. Okolnosti a podmínky neměly mít poslední slovo. Mohl si vybrat, jak *zareaguje* na obtížnou situaci. Frankla tato perspektiva svobody a odpovědnosti zachránila a poskytovala mu smysl života během internace v koncentračním táboře. Na vlastní kůži zažil, co znamená *rozhodnout se* nepodlehnout bezvýchodnosti. V perspektivě, v níž vládne bezmoc a rezignace, uvážneme. Naopak v tom, že si řekneme: Tohle můžu zvládnout a tohle *chci* změnit k lepšímu, se rodí svoboda a naděje.

V této souvislosti je záhodno odkázat na pojmovou dvojici *externí* a *interní* *těžiště řízení* (*locus of control*). *Externí těžiště řízení* znamená,

že jste řízení zvenčí, tedy že dovolujete okolnostem, aby vám diktovaly, co máte dělat. Příkladem je např. věta: „Vylítla jsem na tebe jen proto, že se mnou poslední dobou máš pořád nějaký problém.“ Zde se ospravedlňuje jednání *vylítnout na někoho* poukázáním na to, že má partner s dotyčnou *poslední dobou problém*. Zdůvodnění tedy zní, že je chování výsledkem partnerova činu. Volí se zde jazykové prostředky, které z člověka snímají zodpovědnost. O způsobu nechávat se vést vnějšími okolnostmi píše psychiatr a spisovatel Irvin Yalom: „Dokud se domníváme, že naši situaci a problémy způsobil jiný člověk či vnější síla, tak přece ničemu neposlouží snaha změnit sebe samotného.“<sup>7</sup> Naopak *interní těžiště řízení* poukazuje na to, že jste řízení zevnitř, tedy že cítíte zodpovědnost za své činy. Jste-li řízeni vnitřními pohnutkami, pak partnerovy činy nepoužijete jako vysvětlení či výmluvu za své chování. Kromě toho, že externě řízený přístup ke světu zvyšuje riziko bezmocnosti,<sup>8</sup> také snižuje naději na změnu. Poněvadž se situacemi, kdy jsme buď obětí činů druhých, či „jen“ ve vleku druhého, prostě pořádně nic nezmůžeme. Proto je důležité, abychom sami zvedli hrozenou rukavici a pochopili, že máme moře možností. Tím toho můžeme hodně změnit, takže (nadále) budeme mít hezký vztah.

Badatelé, kteří sestavili na výzkumu založený preventivní kurz PREP pro páry, který přináší dobré výsledky,<sup>9</sup> rozlišují mezi pojmy *sliding* a *deciding* (*klouzání* a *rozhodování*).<sup>10</sup> *Sliding* spočívá v tom, že některé věci se prostě jen tak stanou. Spadá sem vše, kdy jen prohodíme „a jéje“. Např. můžeme doma sklouznout do neférového a nevhodného rozdělení prací. A jéje. Nebo sklouzneme do stereotypu všedního dne, kdy si spolu jen zřídka povídáme či se políbíme. A jéje. Všechny tyto věci mají společné, že jsme se pro ně *nerozhodli*. Nerozhodli jsme se, že budeme mít domácí práce rozdělené nevhodně, a neposadili jsme se s partnerem pohodlně na pohovku a nedohodli se, že už si nebudeme tolik povídat a líbat se. Prostě k tomu postupem času došlo. Samozřejmě existuje mnoho oblastí, kde budeme

muset věci ponechat náhodě, a také nemůžeme rozhodovat úplně o všem. Badatelé, kteří sestavili kurz PREP, však jsou toho názoru, že je moudré mít k podstatným věcem v životě mnohem uvědomělejší přístup založený na rozhodnutích; že se např. zamyslíme, promluvíme si a rozhodneme se, jak si doma rozdělíme úkoly, jak spolu budeme komunikovat a vést sexuální život. To neznamena, že těmto rozhodnutím dokážeme vždy dostat, ovšem znamená to, že máme něco (společného), k čemu můžeme směřovat. Zároveň tak zvyšujeme šance na dosažení (společných) životních cílů. „Decide – don’t slide“ vyzývají nás badatelé PREP, což lze volně přeložit jako „řekni ano, nebo ne – nikoli a jéje“. Musíme se rozhodnout, jak má vypadat náš partnerský vztah, a musíme se rozhodnout, co pro to můžeme udělat. V této souvislosti se pojďme zamyslet nad následujícími otázkami:

- ✓ Jak jsme se my i každý sám za sebe rozhodli, že spolu budeme komunikovat o velkých problémech?
- ✓ Jak jsme se my i každý sám za sebe rozhodli, že budeme nakládat s časem?
- ✓ Jak jsme se my i každý sám za sebe rozhodli, že si rozdělíme domácí práce?
- ✓ Jak jsme se my i každý sám za sebe rozhodli, že povedeme sexuální život? (frekvence, iniciativa atd.)

## Bud’te ti praví

Je říjnový čtvrtek, zataženo. Pětašedesátiletý Per sedí v kavárně v centru Kodaně. Je módně oblečený a vlasy šedé úměrně věku má pěkně zastřižené. Tenhle den totiž není jen tak ledajaký den. Domluvil si schůzku se svou ženou Lisou, s níž je již takřka pětatřicet let ženatý.

Tento den je zcela výjimečný proto, že Per uvažuje o rozvodu. Lisu má velmi rád, ale už delší dobu je na pochybách, zda to stačí. Dosud s ní o tom nemluvil, ale nyní mu připadá důležité toto téma otevřít.

Najednou do dveří vstoupí Lise. Na sobě má elegantní červený kabátek, který už nosí spoustu let. Jako vždy jí to moc sluší, ovšem Per přesto v jejích očích zachytí vážnost. „Víš snad, o čem s ní chci mluvit?“ napadne ho. Pozdraví se a Per si řekne, že bude nejlepší to mít rychle za sebou. Už už chce promluvit, ale vtom Lise vytáhne z kabelky psaní. „Pere, dřív než mi prozradíš, proč jsme se tady měli sejít, potřebuju, aby sis přečetl tenhle dopis,“ řekne s vážným výrazem ve tváři. Per okamžitě popadne dokument a stačí mu očima přelétnout pár řádek, aby pochopil, proč se Lise tváří tak sklíčeně. Všiml si, že se jedná o zprávu z onkologie, a když ji po chvíli dočte, je prakticky ochromený. Píše se v ní o nějakých vyšetřeních, o nichž neměl potuchy, a obsahuje cizí slova, jimž tak docela nerozumí. Ovšem jedno ví jistě. Lise je vážně nemocná. A jasné je i to, že jí zbývá jen pár měsíců života. Per je samozřejmě naprosto v šoku, ale přesto ví, že ji neopustí. Prostě a jednoduše to někomu, koho po mnoho let miloval, neudělá. Zachvátí ho silný smutek, ovšem také silná vůle být Lise ku pomoci. Ve chvíli, kdy jí v té kavárně hledí do očí, se rozhodne udělat vše, co bude v jeho silách, aby poslední měsíce prožila výjimečně a plnohodnotně. Odeberou se domů a v následujících týdnech Per trvá na tom, že jí bude kvalitně vařit. Jako za starých časů poslouchají vážnou hudbu. Vytáhnou fotoalba z doby, kdy měli malé děti, a povídají si o všech těch veselých i ztřeštěných zážitcích, které spolu v průběhu let prožili. Per Lise masíruje, a když se cítí dobře, tak si spolu zatančí. Jde to pomalu, ale i tak se dotknou prožitků z dob dávno minulých. V prvopočátcích zamilovanosti spolu hodně tančili, ale posledních třicet let se k tomu prakticky vůbec nedostali. Čas plyne a Lise je čím dál tím slabší, až ji jednoho rána Per musí odvézt do nemocnice. Krátce nato Lise zemře a v následujících letech Per nedokáže projít kolem ženy v červeném kabátku, aniž by se za ní otočil.



Vyprávění o Perovi a Lise lze interpretovat mnoha způsoby, avšak jedna perspektiva obzvláště stojí za pozornost, a sice efekt, který přinese Perovo rozhodnutí chovat se k Lise hezky. Lze tušit, že jeho rozhodnutí a zápal zachránit vztah je i sblíží. Zdá se, jako by si byli blíže, a závěr také ukazuje, že Per svou ženu opravdu velmi postrádá. Jako by rozhodnutí milovat Lise v praxi znamenalo, že se v Perovi probudí láskyplné pocity.

V kouzelné knize *Malý princ* vloží Antoine De Saint-Exupéry hlavní postavě do úst následující repliku pronesenou k různým: „Vy se mé růži ani zdaleka nepodobáte [...]. O mé růži by si obyčejný kolemjdoucí pomyslel, že se vám podobá. Ale ona je důležitější než vy všechny, protože jsem ji zaléval, dával pod poklop, chránil jsem ji zástěnou, zabíjel jsem housenky [...]. Poslouchal jsem, jak naříkala, jak se chlubila, nebo jak někdy mlčela. Protože je to má růže.“ A liška na to malému princovi odpoví: „A protože ses své růži tolik věnoval, je ta tvá růže tak důležitá.“<sup>11</sup> Tato pasáž z *Malého prince* vypovídá trochu o tom, co prožil Per, a sice že **láskyplné pocity se mohou dostavit ve chvíli, kdy do partnera investujeme čas a sílu a kdy se mu „věnujeme“**.

V naší kultuře si v různých ohledech vštěpujeme, že máme myslet na zlepšení a výměnu. Snažíme se dospět k dokonalosti a najít perfektního partnera. Bude těžší dosáhnout klidu a být vděčný za partnera, kterého máme, když nám na mysli tanou otázky jako: „Potkal jsem tu pravou?“ nebo „Je pro mě dost dobrý?“ Abychom to vyvážili, může pro nás být přínosné poslechnout si americkou psycholožku Shirley Glassovou: „Je mnohem důležitější být tím pravým než ho najít.“<sup>12</sup> **Místo hledání toho pravého bychom se zřejmě měli snažit jím být sami.** Ve chvíli, kdy přestaneme klást nároky na partnera a v první řadě se zaměříme na vlastní zodpovědnost za vzkvétání našeho vztahu, poskytneme našemu soužití mnohem lepší podmínky.

Z legrace říkáme, že sousedův trávník je vždycky zelenější. Toto rčení odkazuje k obecně lidskému způsobu uvažování, že jiní lidé

vedou lepší život než my sami. Pokud si budeme často říkat, že se mají jiné páry lépe či že si jiní lidé našli lepšího partnera než my, bude to mít zřídka za následek nespokojenost a absenci iniciativy. Z toho důvodu má větší smysl si říct: Trávu má zelenější ten, kdo se jí rozhodne zavlažovat. I přes určitou schematičnost se dozvídáme důležitou věc, a sice že to dobré, živoucí a krásné není jen něco, co najdeme u jednoho konkrétního partnera nebo v jednom určitém vztahu. Je to něco, na čem se můžeme podílet, když se stejně jako Per vědomě rozhodneme, a to je důležité, udělat pro druhého něco pěkného.

## Změnit se musíš ty

Proti mně sedí Lotte a Daniel. Právě jsme zahájili třetí terapeutické sezení a máme k dispozici hodinu a půl. Na stolku před námi stojí plné skleničky s vodou a dostavuje se klid. Vzhledem k tomu, že první dvě sezení byla náročná a Lotte s Danielem se příliš z místa nepohnuli, položím jim následující otázku: „Co se musí stát, abyste se spolu měli lépe?“ Požádám je, aby se nad otázkou zamysleli a nechali si na ni dost času. Po chvíli ticha mi Lotte odpoví: „Myslím, že by Daniel měl pochopit, že musí naši rodinu včetně mě posunout na žebříčku svých zájmů výš.“ Požádám ji, aby to rozvedla, načež se obrátím na Daniela. „Co je potřeba podle vás, Danieli?“ „Já si zcela jednoznačně myslím, že Lotte v první řadě musí pochopit, že na mě klade nerealistické nároky, a pak se mnou taky musí začít mluvit jinak.“

Takové odpovědi jsou pochopitelné a ve všech ohledech běžné. Podobných se mi dostalo při mnoha jiných terapeutických sezeních a v jiných souvislostech a nemá smysl je samy o sobě řešit. V těchto výrocích je ovšem jistá *tendence*, jíž je potřeba věnovat pozornost a vzít ji v potaz. Lotte si myslí, že by měl Daniel přehodnotit své priority, zatímco Daniel je toho názoru, že by Lotte měla jinak myslet i mluvit. Shodnou se tedy na jedné věci, a sice že změnit se má ten druhý. Když

jde o to, co by měl udělat partner, abychom se my měli lépe, přijdeme s neuvěřitelně kompetentními a kreativními nápady. To on by měl víc naslouchat, přehodnotit priority, být iniciativnější v sexu, častěji uklízet, být aktivnější atd. Takový seznam se snadno rozroste. Ovšem když přijde na to, co můžeme změnit *my sami*, často nám schází slova. Jako by nám vyschl pramen kreativity.

Dost možná, že by mnohé z nás napadlo víc věcí, které sami můžeme ve vztahu změnit, kdybychom si sami položili otázku: Co můžu udělat já? Ovšem má to jeden háček, a sice že si takovou otázku příliš často neklademe. Třeba to nebylo přirozené pro rodinu či kulturu, v níž jsme vyrůstali. Nebo je to tím, že je to nepřijemné a náročné.

Avšak proč je důležité si tuto otázku položit? Protože nikoho jiného než sebe samotné změnit nedokážeme. Můžeme dál doufat, že k nám partner bude milejší, že bude partnerku víc bavit sex nebo že si s námi bude manžel víc povídat. Rozhodovat o nich ale nemůžeme. A budeme-li se spoléhat jen na to, že se má změnit ten druhý, riskujeme, že skončíme jako Vladimír s Estragonem v absurdním dramatu Samuela Becketta Čekání na Godota. Ti dva stojí u opadaného stromu a čekají. Když dostanou otázku, proč tam pořád stojí, opakovaně odpovídají: „Čekáme na Godota.“ Godot nedorazí a stejně můžeme donekonečna čekat i v partnerském vztahu, aniž by se cokoli kdy změnilo. Opadaný strom symbolizuje absenci života a vitality a může nám evokovat chladné a větrné zimní měsíce. Strom z této divadelní hry je výborným obrazem osamělého a neplodného (klidového) stavu, který může nastat, pokud pouze čekáme v naději, že nám partner vyjde vstříc a změní se.

## Co můžu udělat já?

Místo pouhého čekání se můžeme inspirovat slavným citátem Johna F. Kennedyho: „Neptej se, co může udělat tvá zem pro tebe. Ptej se, co ty můžeš udělat pro svoji zem.“ Zde se obrací logika vzhůru nohama.

Není to tak, že by druzí měli něco udělat pro mě, ale já mám něčím přispět. V partnerském vztahu by tato formulace zněla následovně: „Neptej se, co pro tebe může udělat tvůj partner. Ptej se, co ty můžeš udělat pro něj.“ Zkuste na chvíli zauvažovat nad tím, co by pro naši spokojenost ve vztahu znamenalo, kdybychom se pravidelně zamýšleli nad tím, jak partnerovi osladit život. Takové úvahy s sebou nesou velký potenciál ke změně. Zkuste si tedy odpovědět na tyto otázky:

- ✓ Co můžu udělat pro svého partnera, aby byl šťastný?
- ✓ Co můžu udělat pro svou partnerku, aby cítila jistotu?
- ✓ Co můžu udělat pro svého partnera, aby cítil, že ho miluji?

Před nějakým časem jsem byl na svatbě příjemného kolegy. Kostel byl plný lidí i vřelosti. Snoubenci se na sebe usmívali o sto šest a zamilovaně po sobě pokukovali. Bylo zjevné, že jsou nadšení ze vstupu do manželství a že se mají rádi. Dokonce to zmínila i duchovní ve své řeči. Ovšem mluvila i o něčem jiném, co bylo velmi působivé. Pravila, že **dobry vztah se vyznačuje tím, že společně pracujeme na vzájemném štěstí**. Představte si, jaká by to byla změna, kdyby všichni smýšleli tak, že být něčím manželem, manželkou, přítelkyní či přítelem v první řadě znamená *pracovat na štěstí druhého*.

Během církevního svatebního obřadu se oddávající ptá, zda se dotyční budou milovat, dokud je smrt nerozdělí. Ovšem zazní také otázka, zda se budou vzájemně ctít. Ctít se vzájemně může znít poněkud zastarale, ale i tak je to dobrý pojem, protože specifikuje, že manželství i partnerský vztah jsou vztahem, v němž se máme pokoušet zlepšovat druhému život a pomáhat partnerovi rozvíjet jeho potenciál. Po proslovu a svatebním obřadu mého kolegy ženich povstal