

Jak předejít krizi v manželství

Tomáš Novák



psychologie pro každého

CO JE TO PARTNERSKÁ KRIZE

ZDROJE PARTNERSKÝCH PROBLÉMŮ

MÝTY O MANŽELSTVÍ

JAK SPOLU LÉPE KOMUNIKOVAT

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



OBSAH

I. CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE KRIZE... A JE VŮBEC?	9
II. MALÝ APERITIV MOŽNÝCH MANŽELSKÝCH PROBLÉMŮ . . .	15
III. PAPIRY NA HLAVU LZE ZÍSKAT, PAPIRY NA ŠTASTNÉ MANŽELSTVÍ NE	16
VNITRO – NITRO a okolí	19
IV. CO JSME SI NAVAŘILI ANEB NĚKTERÉ TAKZVANÉ „VNITŘNÍ“ ZDROJE PARTNERSKÝCH KONFLIKTŮ	20
Komunikace	20
Rodinné rozpočtové horory	28
Muž – pomáhající „profese“	31
Volný čas a jeho paradoxy	34
Děti a my, jejich rodiče	35
Sex	41
Padla facka...	47
V. VLIVY PŮSOBÍCÍ NA DVOJICI PŘEVÁŽNĚ Z VNĚJŠKU ANEB CO JSME DOVOLILI, ABY NÁM NAVAŘILI	50
Rodiče a další příbuzní	50
Kamarádi, kamarádky	52
Práce	53
VI. JAK SE LIŠÍ A ČÍM JSOU SI PODOBNÉ SPOKOJENÉ A NESPOKOJENÉ MANŽELSKÉ PÁRY	56
VII. CO TRÁPÍ HESTII?	58
Závislost na alkoholu	58
Cigareta, pivo a manželství	60
Žárlivost	63



Nevěra	66
Málo citlivý muž aneb „Takoví jsou všichni?“	73
Deprese	75
VIII. TAHY MEZI VZTAHY	80
Kdo se moc ptá, moc se také dozví	80
Image	81
Paranoia	82
Kibic domů!	83
Pozor na zevšeobecnování a rady „z voleje“	84
„Předčasné ukončení“ u muže	84
Prkénko	85
Hospodyňský běs	86
Nevěřte inzerci!	86
V duši své nosit souznění	87
Odlišovat chtění od umanutí	87
Změna stereotypů	87
Vyříkávej si chvíle šťastné, ne ty opačné	89
Osvojit si dotazování na negativa a brát je sportovně!	90
Tycho de Brahe, memento i vzor	92
Zlý jazyk	93
IX. JAK SE LIDÉ BRÁNÍ?	94
X. RADA A POMOC	104
XI. JAKÉ JE TO U VÁS?	107
MÍSTO ZÁVĚRU	117
PŘEČTĚTE SI	119



Motto

„Šťastné manželství nemůže být cílem. Za šťastného můžeme považovat člověka, který je šťastný deset minut denně. Stále šťastný dokáže být jen imbecil.“

M. Plzák, psychiatr

„Všude je nějaká pravda, kterou můžete ověřit experimentem, ale tady je najednou těch pravd nekonečné množství. Největší problém v ekonomii je naučit žáky, že neexistuje univerzální pravda. Že jsou naprosto protichůdné názory, které jsou oba pravdivé.“

J. Hurník, ekonom
(určení „v ekonomii“ zde lze zaměnit
za výraz „v manželství“)

*„Muž: Co jest příčinou, proč drahá se ke mně chováte tak odtažitě? Dříve tomu bylo jinak!
Žena: Jiný.“*

Humoristické listy 1896

I. CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE KRIZE... A JE VŮBEC?

Jedním z pilířů tradiční vědy o manželství byl názor, že lze určit a popsat určitá období, v nichž je rozpad vztahu pravděpodobnější než jindy, a naučit manžele na ně reagovat. Pak se duha klidu a míru opět objeví nad partnerskou krajinou.

Byla tak popsána dvě krizová období. První a druhé. První mezi třetím a sedmým rokem manželství. Druhé výrazně později – mezi 17 až 25 lety manželského soužití.

První krize vyplývá z přerodu romantiky do všedních starostí. Automatické souznění líbánek bývá nahrazeno řešením ne vždy nejpříjemnějších úkolů a situací, na něž pár nemá stejný názor. Sex již také dávno nemá přitažlivost více či méně kradmých chvil – ne-li přímo „zakázaného ovoce“. Co je doma, počítá se, ale neláká. Mít dítě je báječné, ale práce je kolem něho víc než dost, peněz bývá málo a času na společné zájmy páru též. A nemít dítě? To je přece proti lidské přirozenosti. Přinejmenším odpovídat na otázky typu:

„A kdy už vy budete něco mít?“

Je k vzteku. Mezi námi – již pouhá otázka, která „sype sůl do rány“ bezdětnosti, může být tak či onak problém. Výsledkem jsou hádky, pocity zklamání, podrážděnost, výčitky.

Recept doporučující, co v krizi dělat, je poměrně jednoduchý. V první vývojové krizi nediskutovat o manželství, nerozebírat, co a jak je jiné, než jsme si představovali, zapomenout na chiméru věčné romantické lásky a zaměřit se spíše na řešení praktických problémů. Dát šanci oběma ve dvojici věnovat se svým zájmům, a mají-li kariérní ambice, i profesi. Není třeba zoufat, do roka bude lépe.

Druhá vývojová krize bývá méně nápadná a často i méně hluboká. Je směsí citlivosti, podrážděnosti vůči druhému, vyrovnávání se s tím, že děti buď již „odletěly z hnízda“, nebo místo drahých rodičů potřebují spíše milé peníze. K tomu všemu to začíná být doma nudné, nic světoborného se neděje, oblíbené manželovy historky slyšela manželka již mnohokrát a její vyprávění o přítelkyních muž příliš nesnáší. Potahy na křeslech jsou jaksí ošoupané, chtělo by to vymalovat, pořídit nové povlečení, koberce i nábytek, ale vlastně není ani proč a pro koho. Když ještě ke všemu není ani za co, je to dvojnásob k vzteku. Kolem je tolik milionářů a my budeme snad do smrti „sociálky“.

Recept, jak na to, je opět jednoduchý – čímž samozřejmě není řečeno, že se dá jednoduše realizovat. Odpoutat se od běžných starostí, které se mnohdy řeší jaksí „samospádem“, nehledat radost a pohodu jen uvnitř manželského svazku, ale programově jej otevřít novým podnětům. Cestovat, rozvíjet zájmy a splnit si v jejich rámci ledacos z toho, na co dříve nebyl čas nebo peníze. Dopřát si kulturní prožitky a vůbec radosti. Sex přijímat s nadhledem – po x letech sice nepřináší nové objevy, ale přesto má svou hodnotu, dnes již abstrahující od jeho výkonové složky. V tomto směru lze počítat i se sexuálními pomůckami, jakožto náhradou penisu, protože každý orgasmus je povznášející bez ohledu na to, jaká stimulace byla předehtou. Poměrně smírný a zcela jistě vyčkávající má být přístup k eventuální nevěře partnera. Nejlépe je věci nevyhrocovat, počkat, a situace se vyřeší sama od sebe.

Společným znakem obou partnerských krizí je jak jejich zákonitost, tak i normálnost obou účastníků. Nejsou tedy nečekanou ranou osudu, ale spíše daní za vcelku harmonické manželství, a nepostihují výhradně excentriky, podivíny či jiné, jak se malebně říká, týpky. Nemusejí se přitom přihodit jen tam, kde alespoň jeden z dvojice je osobností s disharmonickými rysy. Jsou to zlé věci, jež se stávají i dobrým lidem. Zmíněné osobnostní disharmonie krizovou situaci ovšem zhoršují. Vůbec nejpodstatnější z této manželské šlamastyky je patřičný happy end. Prostě bude lépe! To vše můžeme přímo demonstrovat na grafu uváděném ve starších příručkách manželské terapie, který vzhledem poněkud připomíná menstruační kalendář. Do políček označujících jednotlivé roky soužití se zaznamenává, jak dalece bylo v daném roce soužití spokojené – zda ideální; značně, převážně, částečně



spokojené nebo zda bylo spíše nespokojené, převážně nespokojené, hodně nespokojené, nebo dokonce takřka nesnesitelné. Z údajů, řazených za sebou do sloupce, lze snadno vytvořit křivku. Pro zkušeného poradce je pak již hračkou vysvětlit její kolísání ve smyslu „jednou jsme dole, podruhé nahoře“. Pokud jsme nyní v „minusu“, je to jen výkyv a bude zase lépe. Stačí vydržet a srdéčka začnou opět tlouct v jednom rytmu.

Dnes víme, že vše je složitější, ale přece jen není šprochu... Ne dvě krize, ale dva poznatky z onoho pojetí mají platnost zákona:

- ▶ První: krize může v manželství nastat v prvních měsících trvání a pak ve všech, jež následují (dokud nás smrt nerozdělí).
- ▶ Druhá: krize je zlá věc, která se stává i slušným lidem. Přítomnost „neslušného“ nebo „neslušných“ (ve smyslu disharmonických osobností) krizovou situaci výrazně komplikuje a snižuje naději na nápravu.

K oběma poznatkům je možno přidat bonus, do jisté míry inspirovaný úvahami o periodizaci krizí, který zní:

Změny zvyšují pravděpodobnost nástupu krize. Změnou je přitom cokoliv, co provází cestu naším životem i životem našich blízkých.

Jde o tzv. životní události, uzlíky na oné cestě životem. Od podstatných – namátkou narození dítěte, jeho nástup do školy, jeho onemocnění, náš nástup na mateřskou dovolenou i její ukončení, změny a problémy v povolání, nezaměstnanost, nemoci – až po maličkosti – příjezd příbuzných nebo jeho očekávání a s tím spojená nutnost úklidu, aby nás nepomluvili (přitom se nám uklízet příliš nechce). Lenost vyprovokuje brilantní racionalizaci – raději si něco vyříkáme, než abychom uklízeli. Mezi změny patří také plánovaná dovolená nebo očekávání příchodu Vánoc... Není podstatné, zda jde o záležitosti, na které se těšíme. Není nejdůležitější, zda jsou spojeny se slavnostmi nebo s tryznami, podstatná je právě změna.

Žebříčky závažnosti životních událostí vznikly díky rozboru pojistných událostí, kdy se zjistilo, že u pojištěných nastává během krátkého období řada těchto událostí. Obdobně i v úvahách o partnerské krizi lze najít určitý



souběh příčin. Například: máme malý byt s nedostatkem soukromí, blíží se Vánoce, což znamená mimo jiné finanční problémy s dárky, návštěvu příbuzných a zvýšenou tendenci bilancovat. Ve smyslu rčení „náhoda přeje připraveným“ byl právě v tento čas svolán maturitní večírek po x letech, kde se manžel/ka setkal/a s dávnou láskou. Ta se ve svém manželství dokonale nudí, eventuálně sama uvažuje o rozvodu a potřebuje si zvýšit sebevědomí, potažmo „zaplašit kurděje“ života bez pochval... Vliv jednotlivých faktorů se v rámci souběhu příčin nesčítá, ale násobí. V pohádce o Šípkové Růžence zakázali v království všechny ostré předměty, aby se nenaplnila dávná věštba. My můžeme manželství extrémně uzavřít, s nikým se nestýkat, vyhýbat se všem možným změnám a nepíchnout se o trn růže. To ovšem nic nezmění na faktu, že si s protějškem půjdeme na nervy v důsledku stavu zvaného ponorková nemoc.

Krizе se liší jak intenzitou, tak délkou.

- ▶ **Lehká krize** trvá krátce, má spíše charakter několika střetů a brzy zmizí. Úvahy o rozvodu zde nemají podstatné místo. Partneři si jdou spíše „na nervy“, než aby chtěli soužití likvidovat. Tím samozřejmě není řečeno, že slovo rozvod nemůže zaznít. Je to něco podobného jako chřipka a smrt. Při chřipce se občas cítíme „na umření“, ale poměrně brzy je obvykle vše jinak. Důraz nutno položit na ono „obvykle“. Jsou případy, kdy pacient chřipku nepřezije, stejně jako se může stát, že se k lehké krizi přidruží různé komplikace. Ta pak teoreticky může skončit rozvodem.
- ▶ **Středně těžká krize** trvá týdny nebo spíše měsíce. Je spojena s výraznou, byť kolísavou mírou nepřátelství. Opakovaně se při ní objevují pokusy „udělat tlustou čáru“ a začít znova. Bývají marné. Partneři, byť mají sebelepší předsevzetí, se brzy znovu hádají. Opravdový klid není doma v této fázi nikdy. Když je ticho, tak spíše formou očekávání, co zase bude, nebo vinou uraženého mlčení.
- ▶ **Těžká krize** je záležitost dlouhodobá, je spojena s pocity odporu vůči partnerovi. Jde o silnou, ne přechodnou averzi. Nastává rozvrat instrumentálních složek soužití. Rodinný krb tedy chladne, peníze se na domácnost nedávají – spíše „ulívají“ na různá tajná konta nebo do obálky k mamince, eventuálně do sejfů, k němuž nemá druhý přístup.



Partneři buď zle mlčí, nebo si vskutku zle nadávají. Složitě je to s péčí o děti. Zcela degeneruje tam, kde vyžaduje spolupráci mezi dospělými. Pokud se týče jednoho z rodičů, může jak vymizet, tak nápadně zesílit. V prvním případě ve svých rozvodových úvahách na další péči o dítě v podstatě rezignuje, ve druhém případě si může dítě tzv. kupovat. Je naivní předpokládat, že v rozvinuté a intenzivní krizi partneři horují pro okřídlené „přestáváme být manžely, zůstáváme být rodiči“. To je spíše napadá:

„Jdi si (eventuálně půjdu), ale dítě už nevidíš.“

Manželství je párové soužití ohrožované permanentně potenciální krizí.

Předchozí větu lze použít i jako test.

Souhlasíte s ní? Vyplyvají z toho dvě zprávy. Dobrá a špatná.

První: máte pravdu a nejste, jak se říká, dnešní.

Ta druhá: souhlas s onou větou neříká nic o prognóze vašeho manželství, tím méně z něj lze dedukovat, že vaše manželství bude procházka růžovým sadem.

Nesouhlasíte s ní? Zřejmě jste duše romantická s tendencí sebe i život poněkud idealizovat. Obdobně i v tomto případě v zásadě platí, že nesouhlas s výše uvedenou větou neříká nic o prognóze vašeho manželství.

Zejména dobrosrdečným romantikům, na svém protějšku poněkud závislým, je nutno zdůraznit pozoruhodný úskok manželských krizí. V případě, že nejsou opravdu velmi intenzivní a vyhraněné, „klamou tělem“. Tj. v nepřítomnosti partnera nabýváme spíše smířlivého ladění a sami před sebou se holedbáme, jak za všemi problémy uděláme již definitivně tlustou čáru, necháme nad nimi zavřít vodu a vše se k dobrému obrátí. Pevně tomu věříme. Jakmile ale spatříme partnera, a tudíž i „partáka“ v krizi, rozčílí nás již jen svou existencí – a to on ještě navíc promluví či se nějak tváří. Konflikt se znovu rozhoří. I proto bývá léčivé tzv. prostorové oddělení, kdy



krizí postižený pár není spolu. Je to také vysvětlení toho, proč si lidé v partnerské krizi nemohou nic vyříkat. Ne že by to nebylo potřeba, ale nejde to. Řádově během sekund, v ojedinělých případech minut, se pohádají. Hádkou to nemusí skončit, mohou se i poprat. Tlusté čáry se pak virtuálně neobjeví nad zajizvenou oblastí konfliktu, ale bývají patrné v obličejí i jinde po těle. Poměrně velké procento českých manželských párů žije v kuchyni, tráví zde hodně času a užívá ji mimo jiné i jako místnost pro vyřikávání. Na základě praxe soudního znalce jim důrazně doporučuji, aby nelitovali nákladů a místo nože na krájení chleba si pořídili elektrický kráječ.



II. MALÝ APERITIV MOŽNÝCH MANŽELSKÝCH PROBLÉMŮ

„Pověz miláčku, co čekáš od života...“ je nejen začátek známé písně, ale i otázka, která by měla zaznít předtím, než si vzájemně řekneme ano. Poté již bude průnik života a manželství dokonalý. Za ostýchavé, příliš tiché a nespělé shrnuli typická očekávání mužů a žen v manželství na počátku devadesátých let manželé Kratochvílovi. Muži prý čekají, že bude doma uvařeno, uklizeno, vypráno a útulno. Sex budou mít, kdykoliv si jej ONI budou přát. Navíc se jim dostane trvalého obdivu za vše, co pro rodinu a svět činí, a nebudou zatěžováni starostmi, o něž nestojí. Ty může ostatně vyřešit manželka.

Ženy se v požadavcích a očekáváních jeví univerzitnímu profesorovi klinické psychologie Stanislavu Kratochvílovi a jeho manželce, speciální pedagožce, daleko romantičtěji. Očekávají možnost posedět a popovídat si s partnerem, hřát se v paprscích jeho duševního porozumění. Nemuset o všechno stále říkat, ale vědět, že muž vycítí sám, co ony potřebují, a přispěchá, aby to zařídil. Muž má mít prostě ženu rád, a to po celý život, a má to umět vyjádřit nejen po svém, ale i po jejím.

Dlužno dodat, že tento s nadhledem a humorně sepsaný souhrn postřehů z praxe říká víc než mnohé statisticky dokonalé výzkumy. Pokud něco z uvedeného chybí, neznamená to samo o sobě ještě manželskou krizi. Možná je to její aperitiv, předehra nebo mina nášlapná, o níž nevíme, kdy a kde vybuchne.

III. PAPIRY NA HLAVU LZE ZÍSKAT, PAPIRY NA ŠTASTNÉ MANŽELSTVÍ NE

„Manželství je dobré pro dobré,“ říká jeden z okřídlených výroků moudrých hlav. Shrnuje vcelku rozšířený názor, který tvrdí, že dva kvalitní lidé se musí domluvit a vzájemně se chápat. Není tomu tak. Respektive, podobně jako jinde ve vědě o manželství, jsou i zde zákonitosti pravděpodobnostní, kde nikdy není nic jistého. Jednoznačně nejsou zodpovězeny ani otázky:

- ▶ „Přitahují se protivy, nebo lidé podobných vlastností?“
- ▶ „A přitahují-li se, jak dlouho jim tato přitažlivost vydrží?“

Zastánci teorií podobnosti tvrdí, jak ostatně z názvu vyplývá, že čím podobnější jsou partneři, tím větší je jejich partnerská spokojenost. Ovšem pozor, nejde ani tak o rysy postihované obvyklými typologiemi, ale o podobnosti komplexnější. Nestačí tedy, setkají-li se dejme tomu dva cholericí (flegmatici, sangvinici či melancholici, introverti, extraverti, cyklotymové, schizotypové, viscerotonicí, somatotonicí, cerebrotonicí, dva amorfní, passionovaní – tj. ctižádostiví a cílevědomí, pyknici, atleti apod.). Podstatné je, zda vedle temperamentové podobnosti mají i obdobný systém hodnot, pracovních a mimopracovních zájmů a zda jsou formováni obdobným výchovným stylem ve výchozí rodině. Zvláště důležitý je prý obdobný podíl moci a rozhodování otce i matky.

Pozornost získali, ale revoluci v matrimoniologii nevytvořili ani zastánci teorií vzájemného doplňování a komplementarity. Ti se zjednodušeně řečeno domnívali, že k vitálnímu cholericovi se hodí flegmatik, jehož hned tak nic z míry nevyvede. Ve své jednoduchosti je velmi nosný přístup varující před zakázanými typy. Sem patří lidé s abnormálními rysy osobnosti, zejména hysterici, žárlivci, povaleči, pedanti, alkoholici a osoby závislé na rodičích.



Opět je zde paradox. Norma je široká, a tak „vzdálenost“ v projevu mezi tím, co ještě je na obou stranách v normě, a tím, co na jedné straně ještě v normě je, ale na druhé straně již v normě není, může být rozdílná. Jinými slovy dva „normální“ lidé se od sebe mohou lišit víc než člověk „ještě normální“ od člověka „již nenormálního“. Pozor bychom si měli dávat na vyhraněné jedince. Více kompatibilní bývají středně rozvinuté typy. Někdy si alespoň po určitou dobu porozumí dva lidé, kteří se nacházejí poněkud mimo normu. To je případ pedantů. Pár pro okolí příliš přesných a pořádkumilovných lidí si docela porozumí, ale jinde, škoda slov...

Extrém obtížné přizpůsobivosti tvoří klasická hysterie – v hodnocení kompatibility je chápána jako živá představivost, předvádění se, přehánění, a to i přehánění vlastního postižení a trápení. Daleko od ní nejsou ani příliš citlivé osobnosti, kterých se hned vše dotkne. Že je těžké žít s osobami explozivními (tj. s choleriky „na druhou“), to dá rozum. Jistých zkušeností, nadhledu a „rozumu“ je potřeba i k tomu, aby byl tolerován suchý, uzavřený, city neprojevující schizoidní typ.

Tříšť těchto poznatků integruje americký výzkum, který vytvořil osm rizikových partnerských skupin. Dříve než se do nich začteme, uvědomme si, oč je snazší popsat dvojice, kterým to spolu takřikajíc nepůjde, než naopak typy, na jejichž zlatou svatbu lze vsadit. Možná je to proto, že „tutovky“ vskutku neexistují. „Černou“ osmu tvoří:

1. Aktivní, dominantní, rázná žena, která si umí se vším poradit a pasivní muž s pesimistickým přístupem k životu. Ona mu bude připadat jako rychlík kombinovaný s přepadovým komandem. On jí bude popuzovat svým pesimismem a laxností.
2. Autoritativní muž a aktivní žena. Oba činorodí se schopností vést. Kosa může padnout na kámen.
3. Oba činorodí a aktivní partneři s tendencí vyvolávat spory, ale neřešit je. Rozpory se mohou hromadit a může dojít až k výbuchu.
4. Aktivní, asertivní, snaživá žena a flegmatický, konzervativní, opatrný muž. Bystřina a tůň.



5. Partneři zásadně skrývající konflikty, kteří nejsou schopni si je přiznat. Fasáda musí být dokonalá, nespokojenost nesmí být znát. Tyto páry jsou zvyšně ohroženy psychosomatickými onemocněními.
6. Úzkostná, vzájemně až přehnaně závislá dvojice. Každý rozpor vnímají jako začátek konce.
7. Úzkostný muž a žena s depresivním laděním. Jejich úzkostně depresivní potenciál se nescítá, ale násobí.
8. Cholerik a váhavá, citlivá, nerozhodná žena. Muž vyvolává v ženě úzkost či strach, ona ho rozčiluje svým opatrným přístupem k životu. On vybuchne, ona se ještě více zhrozí. Spíše než začarovaný kruh vzniká spirála napětí.

Výběr lze samozřejmě doplnit, namátkou:

9. Neklidný, stále jakoby roztěkaný a systematické práce méně schopný muž, nezřídká trpící lehkou mozkovou dysfunkcí. V dětství byl označován jako „z hadích ocásků“ nebo „živé stříbro“. Na druhé straně pečlivá, ctižádostivá a konzervativní žena s černobílým pohledem na svět.
10. Citově chladný a odtaziťý muž a žena „toužící po pohlazení“. Jinými slovy muž schizoid a prostě žena.

Dá se říci, že v podstatě každá partnerská kombinace může přinést problémy. Navíc platí Murphyho zákon:

„Pokud by snad daná partnerská kombinace problém nepřinášela, přejede alespoň jednoho z dvojice vlak.“



VNITRO – NITRO a okolí

Pro lepší orientaci v nejčastějších příčinách a projevech krizového vývoje v manželství lze užít tradiční rozdělení M. Plzáka. Toto rozdělení v podstatě přebírá i S. Kratochvíl, oba současní klasikové vědy o manželství. Popisují krizové faktory vnější a krizové faktory vnitřní.

Mezi vnitřní manželské krizové situace řadí komunikaci, rodinné hospodaření, využití volného času, výchovu dětí a sexuální soužití. Mezi vnější krizové situace zařazují vlivy rodičů, příbuzných, přátel a mimomanželské vztahy.

Již sám výraz „krizové situace“ vyvolává v obou případech představu jakéhosi záporného „pnutí“, a to buď uvnitř manželství, nebo v jeho okolí (čímž je manželství atakováno). Slova vnitřní a vnější je v dané souvislosti možno dávat do uvozovek. To proto, abychom zdůraznili jistou schematicnost takového rozdělení. Jednotlivé vlivy se totiž „vně“ i „uvnitř“ propojují, aby se posléze spojily v určitý celek. Ten je jak známo víc než pouhý souhrn částí. Již také proto, že vnější dopady se jakoby lámou či násobí vnitřní konstelací a naopak.

IV. CO JSME SI NAVAŘILI ANEB NĚKTERÉ TAKZVANÉ „VNITŘNÍ“ ZDROJE PARTNERSKÝCH KONFLIKTŮ

Komunikace

Člověk, který při prvním kontaktu v manželské poradně sdělí, že jeho problémem je komunikace s partnerem, je buď žena nebo hysteroidní či mimomanželsky zamilovaný muž. Častá je i kombinace oněch posledně zmíněných dvou možností. Tím samozřejmě není řečeno, že by ostatní muži neměli problémy v komunikaci s manželkou. Obvykle o tom ale nehovoří při prvním setkání.

Slovní komunikace

Mix mimomanželské lásky, sklonu k hysterii a stížností na problémy v komunikaci v současnosti poněkud nahrazuje dříve tak oblíbené „moje žena mi nerozumí“. Ne že by dotyčný nemohl mít svou pravdu. Takovou pravdu má ovšem i jeho žena a nakonec i nezkušený manželský poradce pozastavující se nad tím, že mají pravdu oba dva. Pravdu mají i ti moudří, kteří prohlašují:

„Jednáme spolu tak, jak spolu mluvíme, a mluvíme spolu tak, jak spolu jednáme.“ Způsob komunikace ovlivňuje chování a chování má naopak vliv na způsob komunikace v páru. Další z pozoruhodných pravd je zjištění o tom, že „jak se do lesa volá, tak se alespoň někdy z lesa ozývá“. Kon-



krétně – pokud protějšek kritizujeme, pak je jisté, že budeme v dohledné době rozličnými formami jím též kritizováni. Pokud protějšek chválíme, je možné, ne však jisté, že budeme pochváleni.

Kdyby nedostatek pochval v manželství vyvolával u partnerů kurděje, poznali by se manželé podle vypadávání zubů, zvýšené krvácivosti do sliznic, kůže a svalstva, jakož i snížené odolnosti vůči infekcím. V kurzu asertivity pro veřejnost jsme u klientů zjišťovali, kdy byl partner v manželství naposledy pochválen. V průměru chválu od manžela nebo manželky obdrželi naši klienti před 25 dny, naopak oni sami své protějšky chválili před „pouhými“ 14 dny.

Chcete-li mít spokojené manželství, měli byste pro to ve sféře komunikace něco udělat.

Psychologové práce věnují značnou pozornost komunikaci v pracovních skupinách. Domlouvat se v manželství není až tak jiné. Necháme se tedy inspirovat:

► Chcete se něco dozvědět?

Neblokujte toho, kdo s vámi mluví, tím, že si od něj odsednete nebo poodstoupíte, založíte si ruce přes hrudník, těkáte pohledem, nedíváte se na něj, odvracíte se, skáčete mu do řeči, zjednodušujete nebo zesměšňujete jeho námítky.

► Chcete něco sdělit?

Nezatěžujte komunikaci tím, že druhého kritizujete, zesměšňujete, nemluvíte k věci, mluvíte příliš rychle nebo rozvláčně, případně jen o sobě a svých pocitech.

Málem by se dalo dodat – respektujte tyto zásady a dobře se vám povede jak doma, tak i v práci. Leč vše je složitější. Například v partnerském vztahu má být potřeba komunikace u obou partnerů přiměřeně naplněna. To se sice snadno řekne, ale obtížněji splní. Jednak proto, že ženy často mluví a potřebují hovořit víc než muži, extraverti víc než

introverti. Také proto, že vyladěnost k mluvení souvisí s činností během dne. Informátor a archivářka v jednom podniku pronesou rozličný počet slov, a to vůbec nemluvíme o situaci žen na mateřské dovolené, kdy většina komunikace probíhá tzv. řečí chův. A pár prohozených slov v obchodě a s listonošem to nezmění. V dobrém manželství se komunikace týká osobních problémů, přičemž výsledkem takové komunikace bývá buď určité řešení, nebo alespoň úleva. M. Plzák se zmiňuje o tzv. třech S – o ventilaci „starostí, stesku a soucitu“. První S obsahuje starost, aby se partnerovi a dětem nic zlého nestalo a aby rodina byla přiměřeně materiálně zajištěna. Druhé S znamená soucit s bolestí, trampotami, nepříjemnostmi a neštěstím, jež protějšek potkaly. Jde tedy o pravý opak konstatování:

„To ti přeji, ty lumpel!“

Třetí S znamená, že se nám po protějšku, byť i s určitým časovým odstupem, stýská. Můžeme si jako báječný vychutnávat víkend „sami doma“, ale ke konci, a leckdy i podstatně dřív, se kdesi v koutku duše objeví pocit, že to „bez něj“ či „bez ní“ vlastně není ono. Podobně nám může nepřítomnost blízké duše narušit prožitek z vynikajícího kulturního, cestovatelského či sportovního zážitku.

Dalším z protikladů mezi dobře a špatně komunikujícími partnery je, zda mohou vyjádřit své pocity, nebo je musí tajit. Lze připustit ojedinělé výjimky, tzv. „ověřená témata sporů“, pro něž v plné míře platí mini eseje L. Wittgensteina: „O čem nelze mluvit, o tom je třeba mlčet.“ Těchto výjimek však není mnoho. Není třeba kličkovat mezi vejci, napovídat chytrému atd. Oba partneři dávají pozor na tzv. negativní zevšeobecňování – jde o výroky typu:

„Ty mi nikdy s ničím nepomůžeš!“

„Nedá se s tebou na ničem domluvit!“

„Všechno zkazíš!“

„Už jsme zase tam, tak je to vždycky!“ atd.