

Zabijáci manželství a jak se jim bránit?

zamyšlení pro Národní týden manželství 2019

Týdně, jako párový psychoterapeut, sedím ve své pracovně až s dvaceti páry, které mne vyhledají, abychom zkusili najít cestu pro jejich vztah nebo aspoň pro ně samotné. Jsou to páry nejobtížnější. Jsou často bezradní, bezmocní, zranění, bolaví, naštvaní, odcizení, nedocenení, a přesto to nevzdávají. Hledají pomoc, hledají cestu, hledají naději. Pouští mě, cizího terapeuta, do tak intimního prostoru, kterým jejich partnerský vztah určitě je. Každý vztah je jiný, jedinečný. Ať si knihy, školy, učitelé či výzkumy říkají co chtějí, vždy se setkávám s jedinečným vztahem, s jedinečným příběhem, který je složen ze dvou jedinečných partnerů. V této jedinečnosti je nekonečná pestrost s nekonečným množstvím nuancí, kombinací a variací.

Partnerství v 21. století je zřejmě nejvariabilnějším ve své historii. Žijeme v paradoxní době, kdy toho o partnerských vztazích víme již nespočetněkrát více než kdykoli v historii, a zároveň v době, kdy od dlouhodobého partnerství/manželství máme nespočetněkrát větší a komplexnější nároky, očekávání a představy. Na takové partnerské požadavky však zatím nemáme dostatečně rozvinuté vědomí, dovednosti ani schopnosti. To ukazují nejenom příběhy partnerských vztahů kolem nás, ale i smutné statistiky. A proto každá možnost, kdy můžeme toto vědomí rozšířit, je nadějí pro naši budoucnost. Právě NTM je jednou z takových příležitostí, kdy se všichni můžeme na chvíli zastavit, více si zvědomit to, jak si vedeme a připomenout sobě i svému partnerovi co pro nás partner i náš vztah skutečně znamenají. Můžeme se podívat do očí tomu, nakolik se daří každodenní realitě válcovat naše představy, touhy a sny o našem partnerství.

Jako párový terapeut jsem optimista, myslím si, že naše vztahy žijí ve skvělé době. Těžké, ale svobodné. Nikdy jsme neměli tolik možností, ani poznatků. Věřím, že tato doba produkuje i dostatek frustrace a neklidu, které jsou pro růst potřebné. Zároveň jsem skeptický, že povrchní rady a desatera nám mohou v našich vztazích výrazně dnes pomoci. Jsou to spíše jen malé ukazatele

a korektory, ale větší význam bych jim nepřisuzoval. Dnes je jasné, že nejchytřejším manželským a rodinným poradcem je určitě Google.com. Bohužel, anebo bohudík, si naše jedinečnost, ani naše vztahovost nenechají do svého působení, žádnými radami, příliš hovořit. A proč ne? No, asi proto, že se na povrchu domníváme, že nebýt chyb našeho partnera, tak máme skvělý vztah. Ve vztahu to přece vždycky spíše kazí ten druhý.

Ale dost mého letošního zamyšlení. A pojďme se rychle podívat na skutečné zabijáky manželství. Přemýšlím, jak to udělat, abych se vyhnul takovým těm povrchním a opakovaně prezentovaným, jako jsou nedostatek komunikace, málo času, příliš velká odlišnost, nerovnoměrný vývoj partnerů, odlišné představy, nepochopení, hádky nebo stres.... Nedávno jsem četl odborný článek, který prezentoval, že nejčastěji se partneři hádají o peníze, děti, domácí povinnosti, distribuci volného času a frekvenci sexu. Tomu by odpovídala kolonka na statistickém úřadě, proč se lidé nejčastěji rozvádějí. Uvádí se tam, že je to z důvodů rozdílnosti povah a názorů. Jako párový terapeut vím, že obojí uvedené je jen popis symptomů. Skuteční zabijáci kvalitních a dlouhodobých vztahů leží hlouběji a jsou v účinnosti mnohem dříve, než nastoupí tyto viditelné a popsatelné symptomy.

Někteří kolegové rádi citují čtyři jezdce apokalypsy – odmítání, ponižování, nespolečnosti a přílišnou kritiku. Při velkém množství a špatném načasování působí vždy zaručeně hluboko a doba jejich rekonvalescence je delší.... Ale vše začíná v našem mentálním prostoru. Pokud tam není pro náš vztah, vztahovost a lásku dostatek důležitého místa, oproti práci, dětem, výkonu či volnému času pro seberealizaci, tak to bude z dlouhodobého hlediska velký problém. Nakonec nás dožene naše frustrace ze vztahových potřeb a očekávání, a množství pozitivních výkonů, který každý týden pro vztah i pro rodinu konáme, nás nemají šanci ochránit. Pokud vztahovost není součástí mentálního prostoru, tak to často může vypadat, že lidé mají naivní přesvědčení, že vztah může zdravě přežít sám od sebe. Ale tak to bohužel z dlouhodobého hlediska rozhodně není. Vztah je spíše strom, který potřebuje dobrou půdu, vodu a zahradníky. Krátké výpadky nejsou problém, ale dlouhodobá absence v péči, výživě a údržbě strom nepřežije. A tak je to i ve vztazích. Často vidím, jak

vztahy roky vydrží z toho co, dříve naakumovaly, z trpělivosti, lásky, strachu, odpovědnosti, ale pokud se to neřeší hlouběji, tak dochází k vážným onemocněním vztahu. Často partneri zapomenou na to, že vztah není jen ono já-ty, ale že je tam ještě ten vztah, který také potřebuje svou specifickou pozornost.

Velmi často sleduji, jak partneri nejsou schopni- z dlouhodobého hlediska - úspěšně zacházet se svými zklamáními, frustracemi, se svými negativními emocemi, zraněními, vzteky, nespokojenostmi. A tak se trápí. Bud' vyvolávají hádky, po kterých stejně končí nepochopení a nevyslyšení, anebo se odtahují s vírou a nadějí, že to druhému dojde. A tak produkují další a další zranění, které pak nejsou schopni dohovořit. A tak se kupí někde v nevědomí velké množství silné odstředivé, odvztažné energie, která z dlouhodobého hlediska má silně destruktivní sílu.

K frustracím a zklamáním určitě patří i výrazné téma neschopnosti zacházet s odlišnostmi milovaného partnera. Svou destruktivní hru rozehrává určitě i neznalost vztahových a komunikačních vzorců, neschopnost komunikovat v dualitě. To bych určitě vypíchnul. Pojetí duality je komunikace založená na tom, že ve vztahu neexistuje žádná objektivní pravda, ale že spolu vždy komunikují dva subjektivní světy, které jsou plné svých významů, pocitů, potřeb či původních vztahových šablon. Neschopnost být v dualitě se často vyznačuje neschopností partnerů akceptovat a vyjádřit své důležité pocity a nechat si potvrdit jejich příjem u partnera, a také nepřijímáním emoční odpovědnosti za své pocity. Raději obviníme partnera, než bychom s ním sdíleli, co se nám to děje, jak se cítíme, proč se tak cítíme a jak to souvisí s naším životním příběhem.

Abychom však mohli být se svým partnerem v takové dualitě, tak to potřebuje velkou míru odvahy, chuti a dobrodružné povahy. Potřebujeme odvalu, abychom vyzvali na souboj naše strachy, které nám brání experimentování a učení se novým věcem, zpevnováním nových vztahových dovedností. Odvalu potřebujeme také proto, abychom mohli otevřeně sdílet co se děje v našem vnitřním světě. Tím se někdy dostáváme do situace, že se to partnera dotýká a zraňuje ho to. Jindy to přímo vyvolává střet či konflikt. Odvaha a laskavá

vztahovost umožňuje i tuto důležitou výživu do našeho vztahu přinést. Mnoho partnerů se však hádá, zraňuje či dokonce obviňuje, aniž by byli schopni se pak efektivně udobřit. To jsou další často absentující dovednosti, které pomáhají hojení pocitů z předchozích zraňujících konfliktů. Partneři se opakovaně raději těší z toho, že už je zase klid zbraní a zraněné pocity v sobě raději potlačí. Příště se pak raději dalším střetům vyhýbají, uzavírají se, odtahují, oddalují či dokonce odcizují se.

Dobře určitě cítíte, že kromě odvahy potřebuje určité množství psychické odolnosti. Právě tato odolnost nám umožňuje nebrat si příliš osobně a vztahovačně, to co nám partner nepříjemného sděluje. Tato odolnost, vytváří jakýsi „buffer“, který umožňuje si to nebrat příliš osobně, ale naopak zůstat ve velmi osobním kontaktu, ve kterém se můžeme dále zajímat o to, co našeho partnera trápí... Ale kdo nás to má, nebo měl, všechno naučit?

V úvaze o zabijácích jsem začal potřebným mentálním prostorem a skončil bych podobně. Dnes již víme, že páry, resp. partneři, kteří směřují za filozofií harmonického štěstí, jsou více nespokojeni a nešťastní než ti, kteří zauímají filozofii, že cílem je cesta, cesta je cíl. A proč tomu tak je? To je otázka pro vaše vnitřní zastavení, rozjímání či letošní partnerský rozhovor.

O manželství, o dlouhodobých vztazích, můžeme hovořit hodiny a dny, ale dopřejte mu alespoň chvílku zastavení, zamyšlení a přímé péče a pozornosti, při příležitosti NTM2019.

S pozdravem Pavel Rataj

*vztahový psycholog, párový psychoterapeut, manželský a rodinný poradce
víceprezident Asociace manželských a rodinných poradců ČR – www.amrp.cz
Centrum sociálních služeb Praha – www.csspraha.cz*

PARTNERSTVÍ a MANŽELSTVÍ
aneb *Je manželství stále atraktivní?*

FB: [@CaZP2019](https://www.facebook.com/CaZP2019)

Twitter: [#AMRPCZ](https://twitter.com/AMRPCZ)

