

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, umísťování 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.



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. PAPÍRY NA HLAVU LZE ZÍSKAT, PAPÍRY 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 ANEK 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 zevšeobecňování 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
Vyřikávej 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 jaksi 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 jaksi „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 předešlou. 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 naděje 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 nepomluvíli (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 tryzni, 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.

Krize 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 nepřežije, 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.