

Plzák

Miroslav

Manželská tonutí

motto



Plzák
Miroslav
Manželská
tonutí

PRAHA 2010

© Miroslav Plzák, 1981, 200, 2010
Cover illustration © Jiří Slíva, 2003, 2010

Veškerá práva vyhrazena

ISBN 978-80-7246-504-0

Nepřeháním, řeknu-li, že čtvrtým jezdcem apokalyptickým v životě člověka je manželský konflikt. Neznat ho, nic o něm nevědět znamená být jím ohrožen ještě více.

Tato publikace o něm pojednává. Byl bych rád, kdyby si každý uvědomoval už ve chvíli, kdy do manželství vstupuje, že souběhem neblahých příčin se fungování manželství postupně může změnit tak, že v něm přestávají platit obvyklá, tradičně poskytovaná doporučení. A nejen to – slova jako „Buďte přece rozumní a domluvte se“ jsou dokonce spolehlivým návodem, jak situaci zhoršit a vyhrotit, protože ze samotné podstaty manželského konfliktu vyplývá, že domluva možná není.

Naučí-li se člověk rozlišit, kdy jde o banální, bezvýznamné selhání, byť třeba probíhalo ve formě hlučné hádky, a kdy se již rozvíjí choroba zvaná manželský konflikt, má naději partnerské soužití zachránit.

I když nás potká to štěstí, že naše manželství není ohrožováno zevně, bude časem ohroženo svým vlastním vývojem. Například přijde na svět druhé dítě, rodiče nezvládnou organizaci péče o novorozeně a dovolí, aby se vcelku přirozený problém změnil v konflikt. Nebo manželé zbohatnou a hmotné statky rozdrtí jejich vztah, protože se nedokážou shodnout, jak s oním bohatstvím naloží. Či jen postupně opadá sexuální zájem, což je zcela přirozené, ale stačí to, aby řetězením chyb manželství uvízlo v konfliktu.

Jedině pochopím-li poruchový stav manželství, zvaný manželský konflikt, mám někdy (nikoli vždycky) šanci, abych svůj vztah zachránil. A pokud se mi to podaří, bude to potom už zákonitě jiné manželství, než jaké bylo před konfliktem.

Název této knihy nebyl zvolen náhodně, takový konflikt

lze totiž přirovnat k tonutí. Stejně jako se musím naučit plavat, abych se neutopil v řece, musím se naučit zvládat chování, abych neutronul v konfliktu svého manželství.

K tomu vám přeji hodně štěstí!

Autor

KRIZE

Je nutno naučit se rozlišit manželství zdravé a nemocné.

Začněme upozorněním na takový vážný signál choroby, který dokáže čtenář snadno sám poznat. Jde totiž o to, aby se nějaká bezvýznamná hádka, která za hodinu odletí oknem, nepovažovala za zhroucení manželství, a naopak aby se nepodcenilo to, co je vážné.

Pořád a pořád jsme příliš zaujati zkoumáním, jak se máme rádi, jak se milujeme, a z intenzity lásky vysuzujeme, zda se mezi námi něco děje nebo ne. V lidském mozku však není počítač nějakých jednotek, nazvěme je třeba *amory*, na němž by bylo možno vyčíst srozumitelnou hodnotu, a manželská láska není veličina, která by nějak ustavičně zněla a byla slyšet. Představme si horolezce, který by zlézal jeden z nejhrůznějších himálajských štítů Nanga Parbat. Ve výši sedmi tisíc metrů bychom se ho zeptali, zda miluje svou ženu správnou, vyzrálou manželskou láskou. Mohl by se zakomíhat na laně a zahořekovat: „Ksaku, na svou ženu a děti jsem zapomněl! Babráám se tady s těmi klínci, špagáty a cepíny, a manželky a dětí jako by nebylo...“

Stesk je jedinečný příznak manželské lásky, do jisté míry je dokonce jeho intenzita úměrná intenzitě této lásky. Náš horolezec může být výborný manžel, jeho stesk nezanikl, neboť je to takřečený **cít zasunutý**.

Představme si kardiochirurga, který operuje srdce pětileté holčičky, že by mu někdo (stejně jako před chvílí horolezci na Nanga Parbatu) vytkl, že se mu nestýská po jeho ženě!

U horolezce i kardiochirurga byl v okamžiku velkého vypětí stesk zasunut. Nikoli však do nějak moc záhadného podvědomí, nýbrž do nevědomí. Teprve když je srdce dívenky v pořádku zašité a hrud' ovázaná, lékař unavený mnohahodinovou prací usedne, vyjme svůj stesk po rodině a lehce se jím

obolaví. Vzpomene si na rodinu, a je-li jí nablízku, obolaví se nepatrně, spíš se zaraduje, že bude brzy doma, zatímco horolezec v Himálaji se obolaví pořádně, pokud má rodinu v České Třebové.

Choroba začíná:

1. když si člověk na domov ani nevzpomene,
2. když se domů vůbec netěší.

To druhé je čistý příznak úplného zániku stesku, a tedy počátku zániku manželské lásky.

Stesk druhého je netestovatelný, s jedinou výjimkou, kdy vám manžel řekne, že se domů netěšil. Zůstává malá škvíra naděje, že to vyslovil jen proto, aby vás dočasně naštvál.

Pokuste se dokázat, že se vám stýskalo po vašem partnerovi, když jste byli nedávno na služební cestě v Bratislavě! Partner odpoví: „Nic mi nevykládej, vím, že sis na mě ani jednou nevzpomněl(a).“ Co s tím můžete dělat?

Poznáte, když je vzduch doma čistý a provoněný, ale nic nepoznáte, když to tam začíná tuhnout a houstnout. Nehledě k tomu, že se někdy návrat nevydaří, ten druhý se nějak, opatrně řečeno, rozjitří, a vy z jeho zlosti, která vznikla třeba kvůli tomu, že ve vlaku netopili, usoudíte, že se mu po vás nestýskalo. A hned vyrukujete s tím: „Nic mi nevykládej...“ atd.

Člověk sám musí po celou dobu manželského života nenápadně, ale přece jen důsledně zkoumat, zdali se mu stýská, ale co hlavně, jestli se těší domů, když je mimo domov. Jestli ho to domů táhne, nebo naopak ho domov odpuzuje.

Můžete se pohádat do krve, odjet od sebe na týden, a přesto se domů po týdnů těšíte. Jenomže pak nastane okamžik, kdy zjistíte, že se vám domů nechce, kdy vás to domů netáhne, a to znamená – poplach! Ostrý zvuk polnice a vědět, že už nejde jen o nějaké malicherné hašteření.

Netěším-li se domů po odloučení, které trvá déle než tři dny, začala krize.

Ta doba není náhodná, během ní může doznívat ozvuk nějaké velké hádky. A sebevětší hádka nemusí být ještě příznak krize.

Za chvíli si přesně povíme, co je to manželská krize, nyní s tímto pojmem manipulujeme zatím v jeho obecném slova smyslu. Nejdříve je nutno v tichu osamění zjistit, proč se vlastně domů netěším, například:

- protože se pořád jen hádáme
- protože manželka zas bude chtít, abych dělal s dětmi úkoly
- protože je tam tchyně, kterou nesnáším
- protože máme malý byt.

Možností je velmi mnoho, ale chci-li být odborník v chorobách manželských, musím vědět, že **se mohu ve výkladu zániku svého stesku mýlit**. Poslední kapku mohu považovat za příčinu.

Jestliže se domů netěším, znamená to, že je můj emoční vztah k rodině zdeformovaný, a právě tak zdeformovaný bude i vztah manželky ke mně. Pak se stane, že zaměřím svou zlost na jednu nepříjemnost a svízelnost manželství, třeba na malý byt, a tím sám sobě vysvětlím, proč se mi po domově nestýská. V klidném manželství můžete mít krcálek, a přesto se do něj těšit.

Takže zjistím-li, že se mi nestýská po domově a že se tam netěším, znamená to, že doma tiše nebo nahlas běží krize. Musím tedy dojít k závěru, že se nám rozběhla manželská krize, a nesmím zatím ani okamžik uvažovat, *proč* vznikla. (To si vysvětlíme později.)

Netěším-li se domů, nechce se mi tam, je to vážné, a od té chvíle bych měl s partnerem jednat obezřetně a svým způsobem už léčebně. Začíná-li krize, je konec legrace, protože cesta odtud k rozvodu není zrovna loudavá.

Správný dialog na téma zániku stesku by měl vypadat asi takto:

Manželka: „Musíme se sebou něco provést, i když nevím co. Zjistila jsem, že se už vůbec netěším domů.“

Manžel: „Jestli je to tak, bude to horší, než si myslíš, a musíme být strašně opatrní. Máme přece dvě děti.“

A dost. Ani o slovo víc.

Když začnete rozebírat, proč se doma něco nesprávného

a vážného děje, jen rozhojníte spory a hádky. Proto musíte pouze konstatovat, že vznikla krize. A pak si musí člověk o krizi něco přechíst nebo jít do poradny. Jen žádné rozборы, proč a kdo co zavinil a kde se stala chyba! Naučme se **dialo-
gům bez komentáře**, jde-li o něco vážného.

Netěším se domů, a to je průšvih. Konec, dál nedebatovat! Jen si tiše zašeptat *krize*.

Volné nevázané diskuse, proč to doma neklape, jsou zakázané i ve zdravém manželství. Je třeba pouze prozkoumat uspořádanost jednotlivých složek soužití, vyladit emoční pohodu a zušlechtit slovní dorozumívání. Jinak nás totiž popadne posedlost obvinít toho druhého a sebe z viny vyvléknout.

Jakmile nám duši zazní slovo *krize* (a jak později uslyšíme, ještě něco horšího – *konflikt*), tak stejně jako když dostaneme zápal plic, nesmíme se topit v úvahách, co ho způsobilo, ale ulehnout, potit se a brát naordinované léky. Onemocníme-li krizí nebo konfliktem manželství, chce to léčit, nikoli analyzovat, jak ke krizi či konfliktu došlo.

Dopátrat se příčiny konfliktu je úkol na Nobelovu cenu. Někteří manželé si myslí, že odhalili příčinu krize, a zatím si jen vybudovali svou vlastní *verzi* o konfliktu.

Manžel je nenormálně, skoro chorobně vzteklý, a když sedmiletý synek dostane špatnou známku, vypukne doma rodeo. Chce dítko trestat, manželka syna chrání, a tak se to tupě opakuje třeba tři roky. Vznikne něco, čemu říkáme **chronický manželský konflikt**. Do poradny přijde manžel a s naprostým pocitem jistoty vysvětluje, že příčinou rodinného rozvratu je syn flink a matka, která se flinka zastává. Manželka se stejným pocitem jistoty vyloží svou verzi, že příčinou rozvratu je otec, který neumí vést syna k tomu, aby se řádně učil.

V podstatě je toto manželství oslabeno chorobnou výbušností otce a špatným postojem matky k jeho chorobné výbušnosti. Je to manželství podlomené, málo odolné, kdyby tu nebyl synek se špatnými známkami, zhroutilo by se jiným zevním úderem.

Klasický chybný dialog:

Manžel: „Evo, nelíbí se mi, že se doma pořád hádáme.“

Manželka: „Tak se zeptej sám sebe, proč se hádáme!“

Odhalit příčiny hádek je sakramentsky nepřehledné a složitě. Z hlediska občanské viny se provinil ten, kdo nehledá odborný postup, jak krizi řešit, a kdo v krajním případě nejde do poradny. Jinak uvnitř rovnoprávného manželství s vinou příliš kalkulovat nesmíme.

Vraťme se však ke stesku. Zůstali jsme zatím u podstatného poznání, že skutečný zánik stesku je příznakem krize, a řekli jsme si, že manželé mají v krizi posedlou chuť dopracovat se příčiny, příčinu odstranit a opět se veselit ve spokojeném manželství. Stále je to jako s oním zápallem plic. Člověk by si pomyslel: Znáš bacil, který nemoc způsobil, výborně, odstraním ho a budu zdrav. Jenže není právě snadné ten bacil odhalit, nasadit správné antibiotikum a škůdce z těla vyhnat.

Oba partneři třeba přistupují k manželství v dobré víře a s nejlepším úmyslem ho chránit, ovšem **málokdo ví, že dva dobré úmysly, ale každý trochu jiný, znamenají v manželství ohrožení**. Pokusíme-li se tedy řešit krizi tím, že ji budeme doma dopodrobna rozebírat, zhoršíme ji a zpozdíme uzdravení.

Se zánikem lásky začne zanikat domácí pohoda, neboli emoční poloha mezi manželi, a se zánikem pohody začne degenerovat slovní dorozumívání. To je onen kruh manželské krize a kruh je, jak víme, čára spojitá, takže ho lze přetnout kdekoli.

Manželé se kupříkladu začnou nadměrně hádat, tedy začne jim degenerovat slovní dorozumívání, a to rozruší, neboli deformuje domácí pohodu.

Deformovaná domácí pohoda spolehlivě vyhubí manželskou lásku. Narušené komunikaci, tedy velkým hádkám, není tak docela správné přiřadit přídavné jméno *chorobný*, protože není vždycky jasné, kdy už vzniká nemoc a kdy je hádka ještě pouhým příznakem nějakého okamžitého, bezvýznamného selhání. Onen opakovaný fakt, že se netěším domů, je

nakonec nejspolehlivější příznak rozjetého ďábelského kola manželské krize, zániku stesku.

Jakmile se domů netěším vůbec, je to důkaz, že uvedené kolo manželské krize je už roztočeno. Doma jsou hádky, je tam nevlídno a manželé k sobě cítí podivně nepřátelský vztah.

Roztočení onoho kola, tj. zhroucení slovní komunikace, domácí pohody a posléze i manželské lásky, představuje to, čemu říkáme **rozvinutá manželská krize**.

Pro jistotu další příklad:

Lyžař si způsobil obávanou spirální frakturu bércových kostí, což nadmíru pochoutkového, co člověka nutí k úvahám, zda lyžování je opravdu sport zdravý. Chirurg či ortopéd ho odkáže na lůžko, zavěsí končetinu a tahem se pokouší dosáhnout toho, aby bércové kosti správně srostly. Detaily ho nezajímají – kde se to postiženému stalo, jak přesně měl v tu chvíli nohy, nač myslel... Chirurg nechce být odveden na místo, kde k fraktuře došlo, nechce slyšet zbytečné podrobnosti, že lyžař ve chvíli, kdy mu jedna noha zajela do sněhu a druhá ne, myslel na manželku, která mu zahýbá. Chirurg zavěsí končetinu, a teprve docela jiný výzkumník může pak bádát, co všechno má vliv na vznik spirální fraktury.

V konkrétním případě manželské krize není nutno pouštět se do výzkumné práce. Bez ohledu na to, jak ke krizi došlo, je třeba končetinu zavěsit a tahem působit, aby kosti srostly. Manželská krize nutí své oběti k pitvornému bahnění se v románových podrobnostech, místo aby dodržely předepsaný postup, jak z krize ven.

Někdy slyším, že manželství je příliš složitý systém, aby ho bylo možno postihnout několika direktivami. Podotýkám, že manželská krize je něco natolik jednoduchého a primitivního, co si je tak strašně podobné u Vyskočilových, u Novákových nebo u Dvořákových, že si není zapotřebí dělat hlavu, že budeme mít co činit s nejsložitějším počítačem. Nepovažujeme se za tak originální, abychom si mysleli, že máme třeba nějakou velmi zvláštní a ojedinělou rýmu či chřipku. V době epidemií se nám zanítí horní cesty dýchací úplně stejně, ať máme vysokou nebo střední školu, ať jsme blondáci nebo černovlasí. Manžel-

ské krize jsou si nečekaně podobné, i když manželé, kteří přicházejí do poradny, vždycky sdělují, že u nich jde o cosi zcela zvláštního a mimořádně složitého.

Rozeznáváme různé krize podle stupně závažnosti a vřele doporučuji čtenářům, aby se naučili rozlišovat tři stupně manželské krize.

1. Lehká manželská krize

Je krátkodobá, nahodilá, trvá několik týdnů a pak odejde a už se neobjeví. Manželé si prožijí peklíčko její kulminace a začnou se jí bát. Příště si dají pozor. Znamená to, že i zde se roztočil onen kruh krize, manželům se ho však podařilo zastavit. Obvykle proto, že si o krizi něco přčetli nebo že se vydali na léčení do poradny. Někdy rovněž proto, že byli ve své podstatě dostatečně odolní a zvládli nesnáze. Nepřátelské nálady nepřecházejí do odporu a maximálního nepřátelství, ale přece jen pohoda vymizí a doma je po celou dobu krize dusno, nevlídno, napjato.

2. Středně těžká manželská krize

Trvá déle než tři měsíce, a dokonce i pokud se z ní po této době manželé vzpamatují, nedokážou zabránit recidivě, jejímu návratu. Nepřátelství mezi nimi je už velmi intenzivní. Je-li doma klid, pak jen ve formě temného mlčení.

3. Těžká manželská krize zvaná *konflikt*

Přesáhla šest měsíců trvání, a to už je krize, kdy nejenže úplně zanikl stesk, ale začíná odpor k domovu a manželskému partnerovi. Vzájemný odpor dosahuje úrovně averze až štítlivosti, a co především, konflikt má i vnitřní samočinnou tendenci řítit se k rozvratu a rozvodu (viz dále).

Kdyby postižení alespoň přišli do poradny na začátku konfliktu! O konfliktu a jeho zdrcující síle rozvrátit manželství se totiž ví velmi málo.

Nejčastěji je krize asymetrická, to znamená, že jeden chce manželství zachránit za každou cenu, je tedy na manželství

víc závislý a je také **utrápenější**. Druhý je k existenci manželství lhostejnější, je tedy méně závislý a jeví se spíš jako více **otrávený**. Ovšem nejen tam, kde krize vzniká na podkladě mimomanželského vztahu, i jinde se obvykle jeden usadí v krizi jako především utrápený a druhý jako především otrávený. Nemyslete si však, že být otrávený je lepší než být utrápený.

Ten otrávený z domova utíká, domova se bojí, nechce už nic prodiskutovávat, o krizi či konfliktu se vůbec nechce bavit. Není těžké uhodnout, že s tímto partnerem se v konfliktu lépe pracuje, lépe a snáz porozumí léčebným opatřením.

Je sice pravda, že v konfliktu se manželé nedokážou dorozumívat jinak než tím, že se hádají, navzájem se osočují a urážejí, z domova se stane dům hrůzy a panoptikum příšer, ale přesto s údivem zjišťujeme, že i při tom obrovském rozpadu komunikace:

- manželka dosud vaří, pere, uklízí
- manžel dává dostatečný obnos na domácnost
- je zajištěna péče o nedospělé děti
- nikdo z manželů domov neopouští bez dohody s tím druhým.

Pokud se manželé smaží ve zdegenerované komunikaci, spílají si, lají, znectívají a urážejí se, pak pořád jde o **konflikt prostý**. Jakmile to však povolí v některé z instrumentálních složek soužití, vzniká **konflikt s rozvratem**.

Ještě vícekrát se budeme zabývat myšlenkou, že něco jiného je konflikt co naprosté zdegenerování komunikace, kdy se manželé o všem hádají, ale doposud společně hospodaří a stále ještě si netroufnou, aby jeden řekl „Ahoj“ a šel z domova někam, kamkoli, aniž by se předtím s druhým nějak dohodl. Je to, jako by manželé tušili, že teprve když se začnou rozpadat instrumentální složky soužití, přichází úplný a nenávratný konec.

KONFLIKT

Posedlost manželů rajtovat na nějakém tématu konfliktu je příslovečná. Snaha vymanit se z konfliktu tím, že odhalím toho, kdo konflikt zavínil, je ovšem beznadějná. Vyšetřujeme-li manžele na počátku konfliktu či na jeho konci, vždycky shledáme snahu řešit konflikt morálně a právně.

Sáhneme opět k příkladu. Venerolog léčí pohlavní choroby a ponechává morální stránku věci stranou. Musí. Jinak by se musel ptát, za jakých okolností nákaza vznikla, a byl by pak morálně povinen léčit ne toho, kdo je vážně nemocen, ale především toho, kdo se do nemoci dostal menším zaviněním. Chirurg by nakonec neoperoval raněného, který zavínil dopravní nehodu, a z lékařů by se stali karatelé: „Podívejte se, kam vás ta prostopášnost přivedla,“ začal by venerolog se svým zásahem, místo aby určil diagnózu a předepsal účinné léky.

Stejně tak konflikt nemá vůbec smysl řešit z mravního hlediska. Na mravnost je tu už jaksi pozdě. Je nutno jednat tak, aby bylo účinně a co nejrychleji dosaženo úpravy a úzdruvy manželství, ne aby bylo učiněno zadost problematické spravedlnosti. V nedávné době vznikla zajímavá věda zvaná *praxeologie*. Je to nauka o chování, jež nejúčinněji dosahuje prospěšného cíle. A prospěšným cílem je v tomto případě konflikt vyhubit a vyhladit, nikoli najít jeho viníka.

Aby bylo jasno: neexistuje konflikt, kde bychom nenalezli chybu a provinění na obou stranách, a navíc jsou to chyby obvykle z jiného těsta, než si manželé představují. Například je velká chyba, nejsou-li manželé předem připraveni na takovou nehodu, jako že jim dítě propadne na průmyslovce. Je to daleko podstatnější chyba než nějaké zakuklené a nezřetelné provinění jednoho z rodičů, který měl údajně způsobit, že se kluk špatně učí.

Už jsme si řekli, že laik má snahu vykládat si manželský konflikt románově. Svým způsobem se tomu nelze divit. Mimo vlastní manželskou zkušenost nasáváme obvykle vědomosti o manželství současnosti a minulosti z románů, divadla, filmů a televize. Odborný pohled se však od románového liší nikoli okrajově, nýbrž podstatně.

Pozvěme si ku pomoci rodinu Vyskočilových.

Paní Vyskočilová na manžela vykřikuje, že je sobec, a dokládá své tvrzení případem, kdy jí nepomohl s těžkým nákupem do schodů.

Pan Vyskočil vám vyloží, že se ochotně nabízel, že tašky vynese, ale v okamžiku, kdy po nich sáhl, jeho žena zaječela: „Nedotýkej se těch tašek, nebo ti přerazím obě ruce!“ Neboť pan Vyskočil přišel den předtím domů o dvě hodiny později, než slíbil, a navíc v malinko podroušeném stavu.

Důležitější, než proč přišel pozdě, je, že se to stalo poprvé po třech letech manželství, a paní Vyskočilová to zřejmě přehnala, když z jeho provinění vyvodila příliš dalekosáhlé důsledky. Jenomže jsme se přece jen zeptali i paní Vyskočilové, proč na něj šla tak zhurta, když to bylo poprvé. A slyšme: maminka, paní Nováková, jí vtloukala do hlavy, aby vždycky udělala pořádné tóčo, když manžel nebude včas doma, a aby mu to nikdy neodpustila, jinak by si na to zvykl. „A udobří se, jedině až se ti omluví,“ dodávala prý paní Nováková.

V duchu pátračské mánie se Vyskočilovi půl hodiny hádají o to, proč pán nepomohl paní s těžkou nákupní taškou, další hodinu se hádají, proč přišel pozdě domů, a pak další půl hodiny, že paní Vyskočilová je moc přecitlivělá, když nedokáže odpustit něco, co se stalo poprvé po třech letech. V tu chvíli vyrukuje mladá paní se svou matkou, kterou manžel obratem urazí, a hle! Konflikt byl obohacen o další provinění, protože pan Vyskočil nazval starostlivou a hodnou paní Novákovou čarodějnici. A tak oba manželé ve snaze vyřešit rozhádanou situaci čím dál víc odhalují, jak strašlivá je ten druhý bestie, takže se s ním nelze domluvit.