

Moje děti, tvoje děti, naše šťastná rodina



Kateřina **Novotná**, Iva **Kyselá**

Moje děti, tvoje děti, naše šťastná rodina

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 **tretně stíháno**.*

Kateřina Novotná, Iva Kyselá

MOJE DĚTI, TVOJE DĚTI, NAŠE ŠŤASTNÁ RODINA

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7245. publikaci

Ilustrace Karolína Novotná
Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Novotná
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 200
Vydání 1., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019
Cover Photo © pixabay.com

ISBN 978-80-271-2982-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-2981-2 (pdf)
ISBN 978-80-247-2891-9 (print)

Obsah

Poděkování	7
Úvod	8
1. Mýty spojené s hledáním „toho pravého partnera“	10
Je třeba být dokonalý	11
Jen jediný partner je ten pravý	12
Milující partner pozná, co cítím	13
Láska je nejdůležitější	14
Manželské štěstí přijde samo	15
Zamilovanost vydrží celé manželství	16
Šťastné manželství je bez konfliktů a hádek	17
Vždy existuje viník a toho je třeba napravit či vyměnit	18
Existuje jediné správné řešení	19
Uklidnění na závěr	20
2. Mýty spojené s komponovanými rodinami	21
S nevlastními dětmi budu kamarád, lépe mě pak přijmou	21
Musíme dětem nahradit ty roky utrpení, teď to půjde všechno jednodušeji	22
Nový partner bude lepším otcem, konečně budou mít děti správného tátu	22
S novým partnerem děti zažijí funkční partnerský vztah	23
Vlastní, nevlastní, všechny děti lze milovat stejně	23
3. Pojmenujte svá přesvědčení aneb Který z mýtů je ten váš?	25
Mluvte o svých přesvědčcích	28
Jak změnit svá přesvědčení	28
Jak poznat skutečnou změnu přesvědčení	31
4. Laskavé ohlédnutí za vašimi předchozími vztahy	32
Opravdu vám to nevyšlo?	32
Když to nevychází, cítíme lítost a vinu	33
Jak váš vztah vnímají vaše děti	35
Jak důstojně uzavřít vztah předešlý	35
Každý nový vztah začíná ve vztahu předchozím	37
5. Komponovaná versus nukleární rodina	39
Jak vnímáme pojem „rodina“	41
Komponovaná rodina a společnost, stát, škola	42
Jakou rodinu si vytváříte a kdo do ní patří?	43

	Neformální komponované rodiny	47
	Formální komponované rodiny	51
6.	Jak společně začít, aby vám to vyšlo	60
	Jaké kontexty lze zkoumat u vás samotných	61
	Jaké kontexty lze zkoumat u partnera	62
	Pojmenujte svá očekávání	64
	Z jakých pout je tvořena vaše rodina	72
7.	Jak být skutečně spolu	87
	Jak o rodině přemýšlíme a komunikujeme, tak ji tvoříme	88
	Jak společně žít	90
	Sexualita, nahota a intimnosti	99
	Jak nedělit	
	na tvoje–moje–naše	102
	Komponovaná rodina a původní členové rodiny, kamarádi	109
8.	Role a očekávání v komponované rodině	114
	Vnitřní a vnější očekávání spojená s rolí	116
9.	Expártněři	124
	Jak se domlouvat s expártnery	128
	Co dělat, když s expártnerem není řeč	136
	Co dělat, když expártner manipuluje s dětmi	140
10.	Když se vaše velká rodina rozrůstá	147
	Příchod dalšího dítěte do rodiny	150
	Sourozenecké vztahy v komponovaných rodinách aneb Tvoje děti a moje děti bijí naše děti	152
11.	Výchova dětí	158
	Výchova vlastních dětí	158
	Výchova nevlastních dětí	176
	Na co si dát při výchově pozor	181
12.	Rodinná rada aneb Účinný nástroj, jak všechno zvládnout	183
	Co je rodinná rada	184
	Témata na rodinné radě	186
	Přínosy rodinné rady	186
	Jak začít s rodinnou radou	187
	První setkání rodinné rady	188
	Druhé a další setkání rodinné rady	189
	Když se rodinná rada nedaří	190
	Slovo závěrem	192
	O knize	194
	Použitá literatura	195

Poděkování

Děkujeme všem našim učitelům – Petru Parmovi, Simoně Parmové, Martinu Chocholovi, Ivanu Úlehlovi, Zdeňku Mackovi, Zuzaně Kocábové, Pavle Lhotové, Janu Soldánovi, Janu Hesounovi a Lence Šimkové, kteří nás provedli 3 418 hodinami odborných výcviků systemického přístupu, koučování, psychoterapie, supervize a rodinné terapie. Děkujeme všem našim kolegům, kteří šli nějaký ten kus cesty s námi. Děkujeme, že jsme se navzájem mohli učit, inspirovat a obohacovat. Děkujeme všem, kteří při nás stáli, věřili nám a fandili, když jsme objevovaly samy sebe.

Děkujeme všem našim klientům. Každému jednotlivci, ať dospělému, či dítěti, páru i rodině, že jsme s nimi mohly spolupracovat a učit se od nich. Každý váš pokrok byl pro nás motivací znovu na sobě pracovat a být zde pro ty, kteří naši pomoc a podporu chtějí. Děkujeme všem klientům, kteří si nás pozvali do svých domovů. Děkujeme, že jsme mohly poznat vaše rodiny a pomáhat vám ladit vztahy a komunikaci u vás doma. Děkujeme za vaši důvěru a odvalu.

Děkujeme Kateřině Gili za její podnětné připomínky k textům, Ivanu Úlehlovi a Petru Parmovi za odborné konzultace k našim teoriím. Děkujeme Karolíně Novotné za krásné ilustrace.

Děkujeme našim rodinám. Díky, Filipe, Romane, Damišku, Marietko, Karolínko, Markétko, za vaši podporu, pomoc a že jste při nás stáli.

Tuto knihu bychom rády věnovaly svým rodičům a dětem. Jste pro nás každodenní inspirací a motivací. Pořád je čemu se učit. Milujeme vás.

Úvod

Přemýšleli jste někdy nad tím, jak by to bylo asi dál, když si princezna s princem na konci pohádky slíbili, že se budou milovat až do smrti? Jak by zařizovali své komnaty, vybírali jména pro děti, řešili jejich rozbitá kolena? Jak by dokázali skloubit kralování se soukromým životem? A jak by vlastně tu nehnoucí lásku, touhu a vášně živilo po zbytek svých dní, když spolu měli být šťastní až do smrti? A co kdyby se jeden z nich zamiloval po letech jinde?

Pohádky jsou báječné, ale také vytvářejí iluzi – dělají dojem, že ve chvíli, kdy se poprvé podepíšeme společným příjmením, máme vyhráno. Pohádky končí ve chvíli, kdy to podstatné začíná. Najít si partnera¹ je totiž jen první kapitolou vztahu. Přivést na svět dítě je úvodem do rodičovství. A asi proto, že nám o tom nikdy nikdo žádné pohádky nevyprávěl (a možná je na čase, abychom s tím u svých dětí začali), často vůbec netušíme, co dělat dál. Proto při první neshodě považujeme za chybný celý vztah, po první hádce hledáme milence, po první skutečné krizi od sebe hned odcházíme...

A stále dokola děláme ty samé chyby. Místo pohádek žijeme napínavé detektivky se spoustou obětí nebo thrillery, v nichž tak tak unikneme z jednoho vztahu, abychom se dostali z pověstné louže pod okap. Až nakonec přijmeme roli skeptiků v hořké tragikomedii vlastního života a přestaneme věřit, že něco jako vztahy vůbec může fungovat.

A přesně z těchto důvodů je tato knížka tak důležitá. Spousta vztahů se nám všem sype pod rukama. A pak je „sešíváme“ v tzv. komponovaných pozorvodových rodinách nebo alespoň sníme o nových, lepších partnerstvích. Ale jak to zařídit? Jak udělat, abyste příště odcházet nemuseli nebo abyste už v tom současném vztahu ustáli všechny ty krize, které potkávají úplně každý vztah? A co teprve vztah, který je poskládaný z lidí, jimž předchozí partnerství ublížila?

¹ Kniha se kvůli snazšímu čtení snaží formulovat myšlenky nezávisle na pohlaví čtenáře – používá tedy slova jako např. „partner“, „expartner“ pro označení jak rodu mužského, tak ženského. Pouze ve vybraných částech, kdy vnímáme nutnost pohlaví rozlišit, používáme rod ženský a mužský zvlášť.

Jakkoliv je ústřední pozornost knížky věnovaná tzv. komponovaným rodinám (těm, které se poskládaly z částí rodin předchozích), je o nás všech. Zamilovaných, single, rozvedených. Je totiž o základních principech vztahů, lidskosti a cestě, která nakonec nemusí být tak těžká – když jí porozumíte. A která vede nejen k pochopení vztahových zákonitostí, ale hlavně k pochopení sebe sama.

Dost možná proto budete mít už od první věty pocit, že vám knížka mluví z duše, že jsme byly u vás doma nebo nahlédly do vašich myšlenek, že žijeme vaše zmatky, trápení nebo známe vaše slabiny... Staneme se po dobu čtení vaším svědomím, zvědavými tazatelkami, vašimi nejlepšími přítelkyněmi i trpělivými terapeutkami zároveň. Můžete s námi v duchu polemizovat, k čemuž vás samy v jednotlivých kapitolách vybídne, protože tohle není jen chytrá knížka plná spousty teorií, nýbrž vychází ze zkušeností mnoha (komponovaných) rodin a pomůže vám zvládnout vaši vlastní praxi. Můžete se s námi přít a odporovat nám, když vám dáme úkol, který vás přivede na bolavé místo ve vlastním srdci. Můžete se s námi v duchu hádat a jinde se zase rozesmějete nebo vám najednou steče slza pochopení po unavené tváři. Zažijete desítky „aha momentů“ a nakonec se vám především nesmírně uleví.

Vztahy jsou totiž všechno, jen ne pohádka. Nejsou ani idylické, ani dokonalé a jen málokdy vydrží po celý život. Lepíme jeden s druhým, rozbíjíme je a zase spojujeme v nové. Ale to ještě neznamená, že to s nimi máme vzdát... Dnes držíte v rukou průvodce, který vám pomůže, abyste ve vztahu nacházeli a zažívali přesně to, co chcete. Přijměte toto laskavé pozvání a nechte se chvíli vést.

1. Mýty spojené s hledáním „toho pravého partnera“

Kdo z nás by nechtěl být šťastný? Kdo z nás by nechtěl mít šťastné manželství? Kdo z nás by nechtěl mít šťastné a zdravé děti? Kdo z nás by nechtěl mít šťastnou a spokojenou rodinu? Kdo z nás by nechtěl najít smysl života?

Z billboardů všude kolem se na nás usmívají táta, máma, dcera, syn a pejsek (ideálně labrador). Tak nějak nenápadně nápadně nám je stále podsouváno, jak by měla vypadat šťastná a spokojená rodina (pracovně jí říkáme šťastná rodina z billboardu). A tak jsme skočili na lep a uvěřili pohádce. Dokonce nejen uvěřili – my ji přijali za vlastní. A přejeme si ji mít. Vážně je špatné toužit a doufat? Není. Ovšem pokud nám to nepřináší smutek a úzkosti v každodenním životě.

No řekněte, nebylo by krásné najít tu pravou ženu – hodnou, milou, pracovitou, v posteli divošku, ale jinak anděla, co se báječně postará o rodinný krb a dobře vaří? Nehledají často muži vlastně pannu se zkušenostmi? A netouží ženy náhodou po tom pravém, panu božském – muži silném, tak trochu drsném, který je ochrání? Muži, který bude ostrý k okolí, ale velmi jemný k opačnému pohlaví? Když si ale ženy najdou právě takového drsného chlápka, bývají velmi překvapené, že není v posteli jemný, pozorný a romantický, ale naopak jde velmi rychle na věc a s žádnou předehrou se moc nemaže.

Vdáváme se a ženíme s vírou, že právě ona je ta pravá a on ten pravý. Snažíme se. Opravdu chceme, aby nám vztah s partnerem vyšel. Jsme plni očekávání. Očekáváme, že ten druhý nás udělá šťastnými. Čekáme, že když najdeme toho pravého či tu pravou, budeme mít manželství šťastné až do smrti. Opravdu to někdo jiný dokáže zařídit?

„Iluze, že máme vliv na druhé, je základem víry pro život ve vztazích. Jakkoli je věrohodné, že lidé se skutečně navzájem ovlivňují, smutnou skuteč-

ností ovšem je, že nedokážeme předvídat výsledek našich zákroků“ (Cecchin, 1994).

Ten druhý umí vykouzlit úsměv na naší tváři, umí nás rozesmát, umí nás rozplakat, ale neumí nás udělat dlouhodobě šťastnými či nešťastnými. Je užitečné vzít to, jak se cítíme, do svých rukou. Pak totiž sami dokážeme ovlivnit, zda jsme šťastní a spokojení. Je to naše volba. A tuto volbu bychom měli naučit i naše děti. Každý je za své štěstí i trápení zodpovědný sám.

Hledáme v životě lásku, ale láska není věc, tu nejde najít. V partnerských vztazích a manželství se snažíme najít něco, co neexistuje, a získat od druhého něco, co nám nemůže nikdy poskytnout. „Naše představy o manželství a soužití ovlivňují naše očekávání a jsou měřítkem pro hodnocení tohoto soužití. Naše představy jasně a bez diskusí říkají, jakým způsobem je třeba jednat a jak se cítit“ (Dědková, 2006). A pokud nejsou naše přesvědčení naplněna, hledáme dál. S vírou, že naše přesvědčení a očekávání naplní někdo jiný – jen je třeba jej najít. A tak někdy celý život hledáme toho jiného pravého či tu jinou pravou. Dokud nám nedojde, že musíme hledat u sebe, a ne u druhých. Že si naše představy o spokojeném partnerství naplníme jen my sami a nikdo jiný to za nás neudělá.

Níže vám nabízíme zamyšlení nad vybranými mýty, se kterými se setkáváme nejčastěji. Možná jsou to i vaše přesvědčení².

Je třeba být dokonalý

V pohádkách, které čteme dětem (a které rodiče četli nám), vystupuje krásný princ – hodný, chytrý, šlechetný a... No znáte to, zkrátka princ z pohádky. Stejně tak v nich vystupuje vždy milá, hodná, krásná a někdy chudá dívka.

Ženy to v dnešní době dotáhly k dokonalosti. Snaží se být dokonalými matkami, manželkami, ale také mít dokonalý domov a být především dokonalé ve své práci, ať je jakákoliv. Sportují, vzdělávají se, věnují se dětem, manželovi, vaří bio, snaží se vše zvládnout a stihnout, být milé a hodné. I když

² Mýtus chápeme jako všeobecně rozšířenou pravdu ve společnosti („tak to je“). Přesvědčení vychází z mýtů, které jsme přijali, a tak se staly naší pravdou („tak to mám já, já podle toho žiji, přijal/a jsem tento mýtus za vlastní“).

toho všeho mají občas plné zuby. A touží, aby ten kolotoč někdo zastavil. Občas si popláčou, občas zakřičí, ale ráno zase nalíčí dokonalý obličej a jdou vše zvládnout s lehkostí a nadhledem.

I muži se snaží být dokonalí. Dokonalí otcové, manželé, partneři, ale i synové a bratři. A po celém dni v práci, kde se snažili být úspěšní a zodpovědní, přicházejí domů a touží většinou po jediném – po klidu. Chvilí vypnout. V zájmu dobrého vztahu si však vyslechnou denní program často unavené partnerky, dozví se o domácích úkolech nebo zlobení dětí. Z posledních sil vyhoví ženě a vykoupou a přebalí miminka, postaví s dětmi lego a procvičí násobilku. Myslí si, že je to tak správně, i když to cítí jinak. Snaží se být produktivní, efektivní, výkonní. A protože kluci nebrečí, jdou si zasportovat, občas do něčeho praští, jdou se opít, ale ráno zase vyrazí otročit svým závazkům a hypotékám.

Nároky dnešní doby jsou tak vysoké, že je nelze splnit, a tak k nám přijdou pocity viny a úzkosti či naštvání na druhé. A také touha být sám či sama a z toho blázince prostě utéct.

Nezapomínejte, že pro své děti jste na piedestalu od prvních dnů jejich života. Jste pro ně dokonalí. Pokud budete stát na Mount Everestu, stanete se pro ně nedosažitelným, nefunkčním vzorem.

Jen jediný partner je ten pravý

Často jsme slyšeli, že na nás určitě někde čeká ta pravá, ten pravý, a dnes to dál říkáme svým dětem. Možná je to pozůstatek starořeckých mýtů, kdy nad námi ještě měli moc bohové. Jako kdyby ke každému jedinci měl někde být dokonalý protějšek. Uvěříme-li tomu, že na nás čeká ten jediný a pravý partner, podle čeho jej poznáme? Jak vlastně takový dokonalý partner vypadá? A jak jej máme najít? Máme hledat po celé zemi, nebo stačí zůstat u nás v republice?

Odvozený manželský mýtus pak tvrdí, že „existuje pouze jediný partner, s nímž lze prožít opravdovou lásku“ (Mlčák, 1996, s. 15), popřípadě „existuje

partner, který se ke mně dokonale hodí, stejně jako já se dokonale hodím k němu“ (Cobb, Larson, Watson, 2003).

Někteří z nás čekají na svého dokonalého partnera celý život. Žádný z potenciálních partnerů se nezdá být ten pravý. Jednou má partner moc velké uši, podruhé moc mluví... A protože nevíme, jak poznat toho pravého, prostě to tam není, necítíme to, přicházejí do našich životů a zase odcházejí, podvědomě se bráníme navázat vztah i s perspektivními partnery. „Reálně je však možné prožít kvalitní vztah s mnoha potenciálními partnery“ (Mlčák, 1996, s. 15).

„Jiný výsledek působení tohoto mýtu pak může v souladu s mýtem o bezkonfliktním manželství vést k tomu, že po sebemenší hádce či nespokojenosti dojdeme k závěru, že náš partner není tím jediným a pravým, a je tedy nutné hledat jinde“ (Dědková, 2006, s. 20).

Každý náš partner může být tím jediným pravým, pokud se tak rozhodneme my sami a dáme našemu vztahu šanci.

Milující partner pozná, co cítím

Je to přání mnoha z nás. Ženy často říkají: „Měl by poznat, že chci, aby mi přinesl kytku, ne? Když si o ni řeknu, tak už to není ono.“ Muži si zase často myslí: „Měla by mi dávat pocit, že jsem chlap, obdivovat mě. Vyvolávat u mě pocity, jako jsou síla, důvěra, mužnost a úcta.“

Otázka je, jak má partner poznat, co cítíme, co potřebujeme, když je někdy i pro nás samotné obtížné své potřeby pojmenovat a někdy si je možná i přiznat? Partner nemá moc šancí poznat vždy a za všech okolností, co cítíme a přejeme si. Namítáte, že to není pravda? Že blízcí lidé – když se znají – tak vědí? „Blízcí lidé se v sobě skutečně navzájem lépe orientují, jsou citlivější na subtilnější signály“ (Šmolka, 1999, s. 15), avšak tuto zvýšenou citlivost nelze absolutizovat do nutnosti. „Vyčíst ráno z partnerových očí, zda by měl k večeři raději řízek nebo guláš, je nemožné, pokud sám svoji preferenci nesdělí. Stejně je to s myšlenkami a pocity – dokud je partner nesdělí, nemůžeme

si být jisti, na co myslí a co cítí. Takzvané čtení myšlenek dokonce patří ke komunikačním faulům“ (Plaňava, 2005).

Největším rizikem tohoto mýtu je, že pokud partner nepozná, co cítíme či potřebujeme, přijde hodnocení „už mu nestojím za to, aby mi udělal radost“. „Mýty ovlivňují naše očekávání a jsou měřítkem pro hodnocení soužití“ (Dědková, 2006). Výsledkem našeho hodnocení je, že hledáme někoho jiného – partnera či milence, o kterém si budeme myslet, že nám naši nevyřčenou potřebu naplní.

Nebojme se říci partnerovi, co si přejeme a jak se cítíme. Milující partner nám rád udělá radost – když bude vědět jak.

Láska je nejvíc

Co pro vás znamená láska? Do jaké míry pro vás závisí či nezávisí na chování?

Říká se, že ve válce a lásce je dovoleno vše. Jako kdyby tím, že si zamilovaní partneri řekli své „ano“, byla zpečetěna jejich láska, bez ohledu na to, jak se k sobě chovají, co dělají či nedělají. „Neboli nezáleží na tom, co děláme – můžeme si nadávat, můžeme se urážet, můžeme si ubližovat, můžeme cokoliv, záleží jenom na tom, že se milujeme. Taková bezpodmínečná láska je principem mateřské lásky k dětem, která ovšem není totožná s láskou partnerskou“ (Fromm, 1996). Pokud si jeden z partnerů nenechá „na hlavě dříví štípat“, je to pro nás důkazem, že jeho láska není ta opravdová a hluboká.

V každém vztahu, manželském či partnerském, jsou chvíle, kdy svého partnera máme rádi více, a jsou i chvíle, kdy ho máme rádi méně. Ale rozhodně nás to neopravňuje chovat se k druhému nehezky jenom proto, že jej máme jistého.

V každém vztahu lze mít současně rád a současně nás může něco štítat, něco nám vadit.

Manželské štěstí přijde samo

Pokud uvaříme vodu a dáme ji do sklenice na stůl, za nějaký čas vychladne. Když začínáme vztah, všemožně se snažíme toho druhého sbalit, udělat dobrý dojem. Když už je ruka v rukávě, přestaneme. Opíráme se především o fakt, že jestli je skutečně partner ten pravý, tak budeme šťastni, a to stačí. Často nabydeme dojem, že hezký vztah vydrží, aniž bychom ho museli každodenně spoluvytvářet. A přestože se oba snažíme a děláme stále něco pro rodinu – práce, děti, domácnost, péče o dům a zahradu, plánujeme dovolené, učíme se s dětmi do školy a píšeme úkoly, pomáháme prarodičům, vozíme děti na všechny jejich aktivity – naše blízkost se vytrácí. Kvůli zběsilému pracovnímu tempu není čas a síla být spolu, povídat si o nás a naší lásce. Naše životy se rozdělují. Napadá nás otázka: „Je on ten pravý, je ona ta pravá? Asi ne, když si nerozumíme.“

Na druhou stranu se také setkáváme s mýtem, že „jakékoliv manželství, pokud na něm budete dostatečně tvrdě pracovat, bude úspěšné“ (Hauck, 1998, s. 26). „Pokud se přesto manželství nevydaří, pak manželé věřící tomuto mýtu mívají pocity viny, že přece jenom na manželství nepracovali dostatečně tvrdě“ (Dědková, 2006).

Každý vztah, i ten manželský vyžaduje úsilí, snahu, komunikaci, vzájemný respekt, odvalu, schopnost reagovat pružně na změny. Zajímat se o toho druhého. Povídat si o svých přesvědčeních. Vztah je o neustálém objevování toho druhého. Touze pochopit a přiblížit se partnerovu způsobu chápání světa. Ale není to nekonečná dřina a každodenní boj se zoufalou snahou i přes mnohé rány vše vydržet, vzdát se svých snů a nakonec ztratit i sám sebe.

Vztah je nádherná cesta objevování partnera. Ladění cesty mé s cestou druhého. A dokud budeme žít, nikdy to neskončí. Pokaždé když se budeme dobře dívat, najdeme malé změny, nové kamínky či dokonce zatačky nebo výmoly. Nebojme se jich a s láskou a respektem jděme dál. Čím déle budeme objevovat a zkoumat sebe a naše životní postoje, tím více se budou naše cesty přibližovat, ale nikdy nebudou stejné.

Nikdy nebudeme znát na sto procent cestu partnerovu, ale měla by být radost a zábava ji objevovat. Pokud je to cesta plná trní, kamenů a bolesti, možná je na čase vyrazit jinudy.

Zamilovanost vydrží celé manželství

Inspirují nás filmy, knihy, fotky na sociálních sítích. Už v dětství vzniká představa, jak vypadá ideální vztah, ideální manželství. Jedním z výsledků je rozšířený mýtus o stále vášnivé a romantické lásce. „Až na řídké výjimky se manželé v televizních inscenacích milují mileneckou láskou“ (Plzák, 2001, s. 142). „Manželé i po mnohaletém manželství vždy znovu a znovu zahoří vášní poté, co se vrátí z práce domů, věrně se milují a málokdy se hádají. V důsledku tohoto mýtu pak mohou partneři (či manželé) ukončit vztah v momentu, kdy jejich zamilovanost vyprchá“ (Dědková, 2006).

Ono je snadné si na začátku vztahu užívat a vítat muže v podvazcích anebo naopak brát svoji drahou na večeri a procházky. Mnohem těžší je odhodit kojící podprsenku, navléknout podvazek a hlavně si nepoplést, kdy a co navlékat. Stejně jako přijít utahaný z práce domů, kde se na vás rítí vlna informací, dětí, křiku a pláče, a v tom všem ještě házet oko na svoji drahou polovičku. Chápeme, že byste spíš hodili něčím úplně jiným – hlavně, aby byl klid.

Pokud se necháme řídit tímto mýtem, pravděpodobně budeme periodicky měnit partnery vždy, když získáme pocit, že to nějak nefunguje. Nebo budeme žít v představách, že existuje někdo lepší než náš partner a jen jsme neměli štěstí.

Co je pro vás zamilovanost? Z našeho pohledu je to jakési kouzlo, které zařídí, že s tím druhým chceme být, milovat se, sdílet, objevovat. Jako jsou emoce různě intenzivní, tak i zamilovanost se mění. Pokud si uvědomíme, v co se naše zamilovanost přeměnila (v důvěru, oporu, odpovědnost), nemusí mýtus řídit nás, ale my si ho budeme řídit sami.

Po dvaceti letech vztahu vypadá láska jinak než na začátku a je to přirozené, ale i po dvaceti letech vztahu jde zažehávat jiskřičky touhy a chtít být spolu.

Šťastné manželství je bez konfliktů a hádek

V každé pohádce, když už jsou překonány všechny nástrahy a hrdinové napotřetí udělají vše tak, jak se má, se dozvíme oblíbenou větu: „A žili spolu šťastně až do smrti.“ Často jsme se však ptali: „A co bylo dál?“ Skutečný život totiž začíná až po svatbě, ale ten nám v pohádkách nenabídlí.

Věříme-li, že partneri či manželé mají shodné názory na život a výchovu dětí, zkrátka jsou vždy v souladu, pak konflikty a nedorozumění znamenají, že něco není v pořádku, protože „takhle to přece být nemá“. Nakonec můžeme nabýt dojmu, že partner není ten pravý, protože ten pravý by se s námi tolik nehádal. Na vině je však v mnohých případech – i přesto, že nás partner miluje – nefunkční komunikace, bolavé srdce a zoufalá snaha něco změnit. Stejně mylný je předpoklad, že druhého partnera lze předělat. I tento mýtus je však dlouhodobě nefunkční.

„Jiným mýtem o manželském štěstí je mýtus o harmonickém, šťastném, bezkonfliktním manželství, který staví na přesvědčení o mocné síle naší lásky, která nedovolí žádnému konfliktu zkazit naši pohodu“ (Dědková, 2006). Ovšem „nelze se vyvarovat sváru, protože je vysoce pravděpodobná neshoda názorů mezi manželi a neshoda návrhů, jež podávají při řešení úkolu zvaného manželství“ (Plzák, 2001, s. 68–69).

Tento mýtus může vyústit ve dvě varianty. První tvrdí, že „dva lidé, kteří se skutečně milují, se vždy shodnou“. Vede k tomu, že jakýkoliv konflikt či nespokojenost jsou pojímány jako důkaz toho, že se ve skutečnosti nemilujeme. Druhá varianta pak zní „žádné problémy, konflikty a nepříznivé okolnosti nejsou pro člověka dostatečně milujícího nepřekonatelné“ (Mlčák, 1996, s. 14). Jejím důsledkem je přehlížení a podceňování problémů, které mohou výrazně ovlivňovat funkčnost manželství.

Lze se setkat také s mýtem, že dobré manželství je bez konfliktů a hádek. Jakékoliv neshody a nedorozumění jsou vnímány jako velmi negativní, až ohrožující vztah a je potřeba se jim vyhnout za každou cenu. Nelze připustit jakoukoliv hádku, protože tím by partneři přiznali, že jejich manželství je nefunkční. Stejně tak není důvod jakkoliv měnit komunikaci, protože žádný problém neexistuje. Manželé pak spolu hrají specifické partnerské hry, které jakýkoliv potenciální nesouhlas zamaskují za jakoukoliv cenu.

Konflikty a hádky jsou přirozenou součástí manželství. Jejich kultivovanosti či něžnosti se lze naučit. Není nad konstruktivní hádky v manželství.

Vždy existuje viník a toho je třeba napravit či vyměnit

Mýtus o jednoznačné vině a spravedlivém potrestání má hlavní zdroj a podporu v pohádkách a příbězích. Najdeme zde vždy viníka, jednoho záporného hrdinu, který za vše může, a je třeba jej přemoci a odstranit, jinak nemůže přijít šťastný konec. Často pak velmi podvědomě při řešení problémů či konfliktů ve vztazích zkoumáme a ptáme se: „Kdo to byl? Kdo za to může?“

Jednoznačného viníka ale můžeme určit pouze u jednoznačného, lineárního problému (stroje), kdy právě jedna příčina vede bez výhrad právě k jednomu důsledku. Vypátrat však všechny okolnosti a události za uplynulých deset let, abychom zjistili, proč se partner tak moc změnil, nejde. Je zde zkrátka příliš proměnných, které za mnoho dní ovlivnily to, co je dnes.

Příklad

A: „Rozvedli jsme se, protože mi byl nevěrný.“

B: „Byl jsem jí nevěrný, protože ona si mě nevěšovala a byla odtaziťá.“

A: „Byla jsem odtaziťá, protože jsem cítila, že on se chová jinak.“

B: „Choval jsem se asi jinak, protože ona furt cvičila jógu.“

A: „Začala jsem cvičit, protože on nebyl furt doma a chtěla jsem se mu líbit.“

B: „Nebyl jsem doma, protože jsem pracoval. Pracoval jsem, abychom měli peníze...“

Váš partner není stroj, a nejde tedy nikdy najít jednu jedinou příčinu, která vede k právě jednomu důsledku. Nejde říci, co bylo dříve, zdali vejce, nebo slepice. V mezilidských vztazích hovoříme o tzv. cirkulární kauzalitě. Každé chování je důsledek předchozího chování a zároveň jeho spouštěč. Není jasné, co je příčina a co následek.

Existuje jediné správné řešení

„Na předcházející mýtus navazuje další – o existenci jediného správného řešení. V životě ale můžeme pro jeden problém nalézt více řešení. To pověstné jediné správné a ideální často ani neexistuje. Pokud se o to snažíme a nejde nám to, máme pocit, že jsme neschopní, málo se snažíme a nestojíme za nic. Výsledkem je sebeobviňování, naštvání, případně zlost. A mimo to i potvrzení a upevnění tohoto mýtu, neboť sebeobviněním doznáme, že ideální řešení existovalo a my jej nebyli schopni nalézt. V manželství pak takový mýtus může vyústit v přesvědčení, že pokud manželství selže, je to vina moje či partnerova, mých či jeho osobních problémů a selhání“ (Dědková, 2006).

Neexistuje jediné správné řešení. Existuje takové řešení, za kterým si stojíme a přijmeme za něj zodpovědnost se všemi důsledky.

Uklidnění na závěr

Dobrá zpráva je, že i navzdory tomu, že se snažíme o nemožné, se znovu a znovu snažíme. V tom je spousta energie a odhodlání. Dovolujeme si tvrdit, že pokud uděláte pár drobných změn ve svých přesvědčcích, komunikaci a současných vztazích (a tato kniha vám v tom pomůže), proměníte své současné vztahy o tři sta procent k lepšímu (někteří z vás i ty minulé). A nejenom ty vaše. Především nabídnete nový model svým dětem. Takový model, který jim bude fungovat. Bude reálný a dosažitelný.