

HONZA VOJTKO

Vztahy a mýty

Párová terapie do kapsy

**Pa
se
ka**

Vztahy a mýty



HONZA VOJTKO

Vztahy a mýty

Párová terapie do kapsy

Paseka

© Honza Vojtko, 2020

Photo © David Turecký, 2020

ISBN 978-80-7637-036-4 (tištěné kniha)

ISBN 978-80-7637-135-4 (Epub)

ISBN 978-80-7637-137-8 (Mobi)

ISBN 978-80-7637-136-1 (PDF)

Předmluva

Jednou z nejcitlivějších a nejprožívanějších oblastí lidských životů jsou naše vztahy. Míněno intimní vztahy. Naše přesvědčení, že být s někým z lásky je naprosto standardní a jasná záležitost. Myslíme si, že to takto bylo vždycky. Stačí ale zapátrat trochu v historii a v sociologických pramenech a zjistíme, že láska se jako nejzásadnější ingredience partnerských vztahů objevila teprve nedávno. Není to ani jedno století. Ne že by nebyla přítomna, ale manželství se uzavíralo především kvůli majetku. Prostě a jasně jste se potřebovali výhodně vdát či oženit, protože tím jste si jakž takž pojistili, že neumřete hlady. Láska možná přišla později (nebo nepřišla vůbec). Daleko pravděpodobnější bylo, že jste žili vedle někoho, na koho jste si v lepším případě zvykli. Nebylo to jen finanční zabezpečení rodiny, co ovlivňovalo vztah, ale také náboženství, které vám ústy faráře, jakmile jste vstoupili do kostela za účelem sňatku, sdělilo, že co Bůh spojil, člověk nerozděluj. A bylo vymalováno. Brát se z lásky? Utopie! Stejně těžké bylo se rozvést. Potřebovali jste k tomu svolení rodinné i církevní. Buď jste patřili k nižší třídě a mohli jste na takové svolení rovnou zapomenout, anebo jste patřili mezi privilegované, opatřili jste si ho a celý zbytek života jste nosili stigma. Cejch té,

kteřá si neumí udržet manžela. Co si budeme povídat, i dnes si mnoho lidí myslí, že kvalitu vztahu má „nějak“ zařídít žena.

Jak se svět měnil, láska postupně vítězila a my jako lidstvo jsme si vydobyli právo brát se z lásky. To, co dřív bylo součástí romantických dvorních balad a sonetů, se stalo skutečností. Dnes už si princezna může vzít svého rytíře. Nebo pasáčka vepřů. Proti gustu žádný dišputát.

Kromě lásky jsme si také vybojovali právo na svoji sexualitu (a jít k volbám, nestát celý život u plotny, pokud nechceme, být sami i udržovat vztahy s více lidmi).

Máme štěstí, že to tak je, dodnes existují země a národy, kde tato práva nejsou samozřejmá. A to je v podstatě první mýtus, kterého bychom se měli dotknout. To, že my můžeme, neznamená, že někde v Indii nebo v Africe můžou taky. Proč je důležité o tom mluvit? Co je mi vlastně do Indů nebo Afričanů?

Právě jejich příběhy ukazují, že o to, co jsme získali, můžeme zase rychle přijít. Zkuste si představit situaci, že vám někdo zakáže mít vztah s někým, koho milujete? Jak by vám bylo? Zkuste si také uvědomit, jak často se i v České republice děje, že někdo komentuje dejme tomu stejnopohlavní páry a vývoj tradiční rodiny. Co kdyby vám tradiční rodina určovala, koho máte milovat? Jak by vám bylo? Jak vám je teď, když si to představíte? Představte si, že sedíte naproti rodinné radě svých rodičů a prarodičů, k tomu tet a strýců a kmotrů a ti vám sdělí, že si ho či ji prostě nevezmete, protože nemá ani jednu krávu. A teď si představte, že dodnes to někdo někomu říká. Gayům a lesbám, lidem, kteří to vidí polyamoricky (chtějí milovat legálně více lidí), lidem s mentálním či fyzickým postižením nebo Indům, kteří prostě chtějí milovat toho svého či tu svou.

Toto je první mýtus, který bychom si mezi sebou měli vyčistit. To, že někoho svobodně milujete, není zadarmo a stálo to mnoho lidí před vámi hodně úsilí a těžkostí. A někdy i život. Pořád to není samozřejmé. Pořád o to můžeme jako společnost přijít.

Naštěstí to (zatím) tak není. Tak si to užívejme. A vy si užívejte tuto knihu.

Byla psaná s láskou.

I. Nekonečné štěstí

Všichni jsme někdy viděli romantický film nebo slyšeli píseň o lásce. Ti dva „praví“ lidé se v nich potkají a je to ta „pravá“ láska a pak už jim nikdy není smutno.

Láska, to je stav blaženosti. Jasně, všichni se ve vztahu občas pohádají (aspoň mi to tak máma kdysi říkala), ale rozhádanost by neměla trvat dlouho a my bychom se zase měli rychle dostat do stavu blaženosti. Protože o tom přece láska je! Ta správná, až kosmická láska, to naplnění mi má přece zajistit dlouhodobý, nikdy nekončící stav blaženosti.

Trochu přeháním, ale potřeboval jsem dramatičtěji nastínit první z mýtů, kterému se hodlám věnovat. Mnoho lidí má totiž pocit, takřka jistotu, že ten „pravý“ či ta „pravá“ mi zařídí moje štěstí.

Nezařídí.

Opravdu ne.

Na světě existuje jen jeden člověk, který to dokáže, a tím jste vy sami.

Partner či partnerka k tomu mohou maximálně pomoci.

Proč tohle téma musíme nakousnout ze všech nejdřív? Protože si musíme ujasnit, jak to s těmi emocemi v nás vůbec je.

Představte si, že přijдете z práce domů a váš manžel nebo přítelkyně na vás hned ve dveřích zaútočí, kde jste tak dlouho a jak to, že jste nedali vědět, kde vůbec jste. Docela běžná situace, ne? Myslím, že v každém z nás (pokud tedy nemá nějakou afektivní poruchu či poruchu osobnosti, prostě nějakou psychopatologii) už jen ta samotná představa vyvolá negativní emoce. Třeba vztek. *Co si to vůbec dovoluje?!* Nebo strach. *Panebože, co jsem zase provedl?* Nebo skleslost. *To zase bude zmrvenej večer...* A teď si zkuste odpovědět na otázku, kdo ty emoce vyvolal nebo co je vyvolalo?

Ti z nás, kteří žijí v mýtu blažené lásky, si velmi rychle řeknou, že přece ten druhý. *To je jasný. Co má na mě vůbec co řvát?! To nevidí, že jsem tak dlouho v práci, protože chci splatit co nejdříve hypotéku? Jak se vůbec opovažuje?!* A pak nahlas dodají: „Proč mi to pořád děláš?“

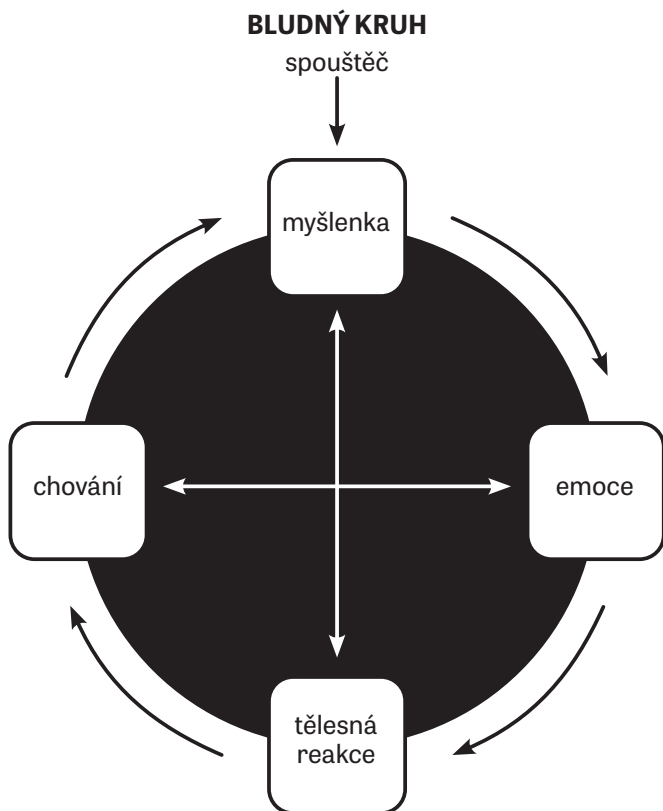
Jenže za ty emoce nemůže ten druhý. Za ně může můj mozek. Moje myšlení. To, co si o dané situaci myslím. A to zase způsobila moje výchova, tedy co mi do hlavy nasadili moji vlastní rodičové. K tomu se přidaly moje zkušenosti, které mi myšlení, názory, postoje ke světu v podstatě jen potvrzují a zpevňují.

V kognitivně behaviorální terapii se tomuto principu říká „bludný kruh“. Ukazuje, že emoce jsou v psychologických procesech až v druhém plánu. Za vyplavení emocí může mozek (tedy procesy v něm) a emoce jsou chemické reakce.

Takže ne. Partner či partnerka (jejich chování) maximálně spustili moje interní procesy, které vyústí do mých emocí. A jelikož emoce jsou v podstatě chemie, způsobí reakci. Míne tělesnou reakci. Rozklepou se mi z toho všeho ruce. Začnu rychleji dýchat. Nebo se začnu potit. Nebo slintat. Nebo mě rozbolí žaludek.

Na to všechno nějak zareaguju. Začnu se nějak chovat. Třeba začnu křičet. Nebo se rozpláču. Nebo bouchnu dveřmi. Nebo na to neřeknu vůbec nic a stoicky a hrdě odejdu do své pracovny a nevezmu si ani večeři.

Bludný kruh se tomu říká proto, že můj mozek z toho mého chování usoudí, že to, co si původně myslel, bylo správné a příště, až se ta situace bude opakovat, udělá totéž.



Proto pořád třískám dveřmi, i když vím, že bych s nimi třískat neměl, už mi není dvanáct. Jakmile se ale situace opakuje, zase si na mě po příchodu z práce počká, tak těmi dveřmi zase třísknu. A vyčítám si to. Anebo to vyčítám jí či jemu. A nejen chvilku, ale měsíce nebo roky, protože pořád chodím ve svém bludném kruhu. A bohužel to pravděpodobně není jediný bludný kruh, ve kterém si vyšlapuji. A myslím si, co jsem si to domů pořídil za člověka. Proč mi to pořád dělá? Vždyť ho/ji miluji, tak proč necítím štěstí?

Jak tušíte, je to ještě krapet složitější. Kdyby stačilo si uvědomit všechny spouštěče emocí a něco s nimi udělat, například požádat partnery, ať s námi takto nemluví, byl by svět ráj. Jenže ono to nestačí. Jak už od Freuda víme, naše mysl nefunguje jen vědomě, ale taky podvědomě a nevědomě. To ve zkratce znamená, že ne vždycky si můžeme naše myšlenky „zvědomit“ a nějak je zaopatřit. Navíc naši partneři nejsnadněji spouštějí naše nevědomé myšlenky. Třeba jen tím, jak se na nás podívají. Nebo jak voní. Nebo co za vzpomínku v nás svým chováním vyvolají (vzpomínka je taky myšlenka). Nebo... to je jedno čím. Dělalí to. Proto je tolik milujeme i nesnášíme. Ne vždy víme proč, ale je to tak.

Jestli chcete mít klidnější, zdravější, úspěšnější vztah, pokuste se z mýtu, že mé štěstí zařídí ten druhý, vystoupit.

Je to jen a jen moje práce.

A budete mít štěstí, když vám k tomu vašemu štěstí partner pomůže. Třeba tím, že poskládá suché prádlo. Nebo dá nádobi do myčky. Nebo vám koupí kytku. Nebo vás nechá o samotě, když si budete chtít na chvilku odpočinout.

Jednou jsem pracoval s klienty, kteří sice přišli oba dobrovolně, ale bylo vidět, že muž z páru je tam spíše proto, aby splnil přání své partnerce. Jeho paní hodně mluvila. Mluvila v podstatě jen o svých emocích. Negativních. Jak jsou spolu osm let, ale vlastně si nepamatuje, kdy by byla se svým mužem opravdu šťastná. Že on sice „vydělává, je hodnej, slušnej, ale ona od něj prostě něco necítí“. Zato ona k němu cítí hodně. Lásky. Opravdu hodně moc. Ale on jí to nevrací. Skoro vůbec. Tedy občas jí řekne, že ji miluje, ale ona si o to musí říkat a už jí to nebaví. Jako poslední větu pronesla, že z toho všeho si v podstatě uvědomuje, že její partner ji prostě musí milovat míň než ona jeho, když je pořád tak nešťastná, a to že nesnese. Do vztahu přece musejí investovat oba stejně!

Obrátil jsem se na jejího muže a zeptal se, co na to říká, když to poslouchá. Jen zvedl hlavu a bylo vidět, že má slzy v očích. Po chvílce pronesl, že neví, co už má dělat. Že vidí, že je jeho žena nešťastná, ale cokoliv zkusil, dopadlo stejně. Jeho žena šťastnější nebyla. A on to pomalu vzdává. Moc ji miluje, jenže nerozumí tomu, co po něm ona chce.

Popadl jsem tužku a papír a nakreslil jim bludný kruh. Dělán to takřka u každého nového sezení. Bludný kruh je základní nástroj k pochopení, jak to s emocemi je. Paní tomu nejdříve nevěřila, takhle to prostě určitě není. Přece lidi okolo ní ji dělají smutnou. Po chvílce diskuse ovšem začala chápat, že to její smýšlení o lidech, její postoj spouští její emoce. Bohužel z toho byla ještě smutnější. Což není cílem. Cílem je pochopení a nastavení terapeutického procesu, co s tím.

Doporučil jsem jí individuální terapii ve spojení s párovou. Paní chodila víc než rok, odkryla si mnoho svých nefunkčních schémat, které využívala k hodnocení různých situací a lidí okolo sebe. Její hlavní schéma, tzv. jádrové přesvědčení, bylo, že ji prostě nikdo nemůže milovat, není toho hodna. A proto nebyla schopná zavnímat city, které k ní její partner choval a které jí ukazoval. Nevěřila jim. Vytěsňovala je a popírala.

Jsou spolu dodnes.

II. Konejšivá komunikace

Kdo neslyšel o tom, že vztahy jsou založené na komunikaci? Opravdu jsou. Jenže se nám to poněkud zvirtlo. Nemálo lidí si myslí, že komunikovat s tím svým či svou znamená pořád si něco říkat. A nepřestat. Jenže co s chudáky introverty, kteří ne vždy chtějí něco sdělovat a tak trochu potřebují na chvilku si někam zalézt a o všem přemýšlet? Co se všemi těmi lidmi, které jejich rodiče nenaučili pořádně mezi sebou mluvit? Nedejbože něco sdílet. *Bud' ráda/rád, že přinesu domů nějaký peníze! Kdo má mít nervy pořád něco říkat a řešit „hovadiny“?*

Musíme začít tím, co komunikace vůbec znamená. Slovo komunikace pochází z latiny, z termínu „communicare“. Což znamená sdílet, ne sdělovat ve smyslu jen si vyměňovat a předávat informace.

Pokud chcete se svým partnerem/partnerkou komunikovat, znamená to, že máte něco sdílet. A to můžete i beze slov.

Aby nedošlo k mýlce: komunikovat verbálně je samozřejmě více než nutné, ale mýtus tkví v tom, JAK MOC, JAK ČASTO A CO PŘESNĚ.

Nepochybně je nutné si sdělovat a sdílet cokoliv, co se týká vás jako páru. To by se mělo říkat hned a se svolením. Proč se

svolením? Ne vždy je ten druhý zrovna v kondici poslouchat něco kritického nebo závažného (vím, že víte, že cokoliv, co se týká vztahu, je pro nás závažné, resp. prioritní).

Jak na to? Jakmile se zeptáte protistrany: *Potřebuji si s tebou vážně promluvit* (jedni moji klienti tuto situaci pojmenovali PTVP), *můžu, respektive chceš?*, ti druzí mají právo říct: *Hele, teď ne. Zrovna se vzpamatovávám z toho, co se dělo v práci, nebo z oběda u mámy, nebo mě bolí hlava.* Ale! Kdyby zůstalo jen u toho, možná byste si nikdy nic neřekli. Proto je důležité vědět i o pojistce na odpověď *Teď ne*. Ten, kdo ji použije, musí vzápětí navrhnout, kdy ano. A termín dodržet. Neutíkat před tím, jakože to nějak zapadne. Nebo se to nějak vyřeší. Nebo to vyhnije.

Mnohem silnější mýtus ovšem je, že ženy komunikují více. Chápejte, více toho říkají – takový to, žena si musí říct své čtyři tisíce slov a chlap jen tisíc. Je to sociální konstrukt a mýtus jako „noha“. Oni i ti chlapi dokážou pořádně žvanit. Vzniklo to tak, že historicky byly ženy v debatách s muži přehlíženy, rozhodně ve vědeckých či politických kruzích, a když už si nějaký komunikační prostor urvaly, nebo nedejbože ho laskavě dostaly, musely toho říct o mnoho více, aby svůj čas co nejvíce využily. Protože chápejte, žena mohla mluvit teprve tehdy, když jí muž dal prostor. A muž se potom zděsil, co „chuděra“ všechno říká.

My tento stereotyp neustále živíme a nasazujeme ženám „psí hlavy“, že moc kecají.

Pravda ovšem je, že ženy a muži komunikují rozdílně. Nespočívá to však v tom, kolik slov kdo vypustí z úst. Způsobila to jejich genderová role ve společnosti.

Zmiňuji to proto, abychom gender ve svých vztazích nebrali jako alibi: *takový prostě ženský jsou, taková jsme my chlapi.*