



takový  
bezvadný chlap...

jen žít  
se s ním nedá

tomáš novák

pro moderní  
ženu



 GRADA

## 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, umístování 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

Pro začátek .....	9
Malý úvod do partnerské mykologie .....	12
Kdo je kdo a co je co? .....	16
Co bude v této knize? .....	18
Schizoidní osobnost aneb cit na trvalé dovolené .....	20
Schizoid a manželství .....	25
Takoví jsou všichni? .....	29
Jak přežít manželství se schizoidem? .....	31
Deset kladů manželství se schizoidem .....	32
Paranoidní osobnost aneb vztahovačnost jako životní princip .....	35
Získá 4 ze 7? .....	36
Paranoidní osoby v manželství .....	38
Jak přežít manželství s paranoidním partnerem .....	40

Emočně nestabilní porucha osobnosti aneb „splášené emoce“ .....	43
Manželství s emočně nestabilním partnerem .....	45
Jak přežít manželství s emočně nestabilním partnerem .....	48
Histriónská porucha osobnosti aneb „Janáskův Hromov“ .....	50
Manželství s histriónem .....	53
Jak přežít manželství s histriónem? .....	54
Dissociální porucha osobnosti aneb MČG .	56
Manželství s partnerem trpícím dissociální poruchou osobnosti .....	58
Jak přežít manželství s mužem trpícím dissociální poruchou osobnosti? .....	59
Hraniční typ emočně nestabilní osobnosti aneb když svéráz a výstřednost překračuje hranice .....	61
Manželství s muži spadajícími mezi „hraniční“ typy osobnosti .....	62
Jak přežít manželství s „hraničním“ partnerem .....	64
Narcistická osobnost aneb muž „z báje“ nemusí být vždy báječný .....	66
Narcis – v manželství ozdoba nebo plevel? .....	67
Jak přežít manželství s narcistickým partnerem .....	71

Úzkostná (vyhýbavá) porucha osobnosti aneb „ať dělám, co dělám, vždycky to dopadne divně“ .....	74
Manželství s partnerem trpícím úzkostnou (vyhýbavou) poruchou osobnosti ..	77
Jak přežít manželství s úzkostným (vyhýbavým) partnerem .....	78

Závislá porucha osobnosti aneb být na tom jako Káčin čert je k nevydržení .....	80
Manželství se závislým partnerem .....	82
Jak přežít manželství se závislým mužem .....	83

Anankastická porucha osobnosti aneb puntičkářství jako droga .....	86
Manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti .....	89
Jak přežít manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti ..	90

Krabička poslední záchrany realistické partnerky muže, který soužití kazí .....	92
Vlastníci a vlastnění – jak se to rýmuje? .....	96
Manžel alias stresor .....	100
Pověz, miláčku, co čekáš od života? .....	107
Máte na manželství s partnerem, který je kazí? .....	108

Přečtěte si .....	117
-------------------	-----





# Pro začátek

*Hrát se musí na všechny nástroje.*

Pavel Dobeš

*„Aby mé popisy nevypadaly jako líčení ‚odpadků lidskosti‘, musím zdůraznit, že tato kritéria někdy splňují nadaní a charismaticky obdařeni lidé se sociální zkušeností a profesionální dokonalostí...“*

Michael Robbins

Říkává se, že ženy nemají koníčky, a když snad ano, pak že nevytvářejí sbírky. Nesouhlasím. V manželské poradně se ovšem nesetkávám ani tak s filatelistkami, filumenistkami, filokartistkami či sběratelkami motýlů. To spíše s klientkami, které aniž by si to přály, mají buď sbírku debaklových partnerských a rodinných vztahů takřikajíc paralelních, nebo alespoň v tomto směru zaujmou některým vynikajícím, přímo „sbírkovým“ exemplářem. V prvním případě je vztahů z kapsáře „po čem nic“ několik. V případě druhém je vztah sice jen jeden, ale pro postiženou je to ten nejvýznamnější a její život dlouhodobě ovlivňující. V naznačeném rozdělení není ani náznak programové promiskuity. „Poly“ dámy mnohých debaklových vztahů je mívají nejen k partnerům, ale i k členům rodiny. Jejich souputnice „Mony“

mají takový vztah, jak již uvedeno, jen jeden, ten ale stojí opravdu zato. Vztahový debakl nemusí, byť může mít genderovou souvislost. V kladném případě se projevuje v rámci vazby buď jen k mužům, nebo naopak jen k ženám. V případě záporném jde o mix. Bída s nouzí kam oko pohlédne.

I v tom lze následně najít další zákonitosti obvykle věkové, prestižní a rolové. Pokud budete slézat Mount Everest, není vůbec těžké onemocnět tzv. vysokohorskou nemocí ani omrzlinami, uklouznout, nebo si přivodit další z mnoha možných úrazů. Půjdete-li pohodlnou procházkou dejme tomu v Praze na Petřín nebo v Brně na Kraví horu, jsou drastická onemocnění či úrazy podstatně méně pravděpodobné. Hodně ale záleží na podmínkách, na schopnosti „přizpůsobit rychlost jízdy stavu vozovky“. Přeneseno do sféry lidských emocí lze říci, že někteří partneři a vztahy k nim jsou natolik komplikované, že vyjít z nich se zdravou kůží je málem zázrak. Na druhé straně jsou i poměrně jednoduché pomyslné „Kraví hory“ či „Petřín“ a zranit se lze též. V mezilidských vztazích se svéráznosti jedné strany násobí svérázem strany druhé. Slovo násobí je zcela na místě. Nejde jen o prosté sečítání osobnostních zvláštností u dvou lidí. Nevzniká zde „něco víc“. Vzniká něco nového. Bývá to nová, řekněme výbušná kvalita.

O velmi svérázných lidech (o těch spíše vyhrocujících než tlumících rozpory ve svém já i ve vztahu k druhým) lze s jistým zjednodušením hovořit jako o **osobách „s poruchou osobnosti“**. Osobnost je soubor lidských vlastností a rysů zformovaný v určitý celek. O „**poruše**“ lze hovořit, pokud onen soubor vlastností a rysů překračuje běžný svéráz, liší se od obvyklých mezí a očekávání. Vzpomenout lze na české klasické vymezení profesora Heverocha hovořící v této souvislosti o podivínech a lidech nápadných.

V současnosti jsou duševní choroby i svéráznosti rozděleny do psychiatrických klasifikací. V Evropě existuje 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, v USA se užívá v mnohém srovnatelná klasifikace

Americké psychiatrické asociace. Jak název či odkaz na choroby říká, jde o klasifikace psychiatrické. Psycholog, zejména pracující v manželské poradně, není rozhodně kompetentní provádět psychiatrickou diagnostiku a nechce nikoho vlastně „značkovat“. Na druhé straně je dnes a denně konfrontován se situací, kdy podivíni mají podivná manželství. To je dosti pochopitelné a svým způsobem i přijatelné. Ostatně říká se „jaký šel, takovou potkal“. Větší starost vyvolává situace, kdy skřípe manželství osoby psychicky zcela v normě s osobou poněkud akcentovanou, jemně řečeno svéráznější, než je v kraji zvykem. Podobně jako i menší množství dejme tomu nafty znehodnotí velké množství čisté pramenité vody a nebude tomu naopak, že by snad voda naftu překryla a vyčistila, tak také osobnostní svéráznost limitně se blížící kategorii „poruchy osobnosti“ výrazně komplikuje snahy o kvalitní manželství. Můžeme mluvit o manželství nadějném, přijatelném, vcelku stabilním, v zásadě spokojeném... To vše do doby, než nastane kontaminace onou pomyslnou „naftou“ podivných osobnostních rysů. Traduje se, že manželství je mnohdy natolik složitý vztah, že jej nedokáží unést jen dva, ale musí na to být tři. Na život v kotrmelcích u všech chtě nechtě zúčastněných včetně dětí mnohdy stačí osobnostní svéráz jen jednoho, třeba toho třetího.

Do manželství, jak známo, nevstupují jen jedinci „černí“ s osobnostními poruchami a naopak jedinci „bílí“ bez chyby a hany. Norma je pružná a takřka každý člověk se v určité situaci, třeba pod vlivem stresu a zátěže, může k „poruchovému“ jednání blížit. Pokud ovšem narazí kosa na kámen, tj. na jedné straně je jedinec, který byť osobnostně v normě je právě v psychicky horší kondici, vyvedený z míry okolnostmi, vlivy a situacemi a na straně druhé je jeho partner osobnostně alespoň částečně odpovídající tomu, co by psychiatr mohl nazvat poruchou osobnosti, je zle. Zvláštnosti osobnosti se nescítají (tím spíše se vzájemně neruší), ale násobí. Velmi rychle vznikají dramatické konflikty. Podobně jako není právě nejvhodnější experimentovat s vypouštěním džina z láhve nebo s oživováním rabínem neřízeného

Golema, není také nejšťastnější jednat s výrazně svéráznými lidmi tak, jako by byli docela obyčejní. To, že máme přitom dobré úmysly, není ani tak podstatné.

### Příklad z tisku

Před časem hodlala česká turistka v Indii krmit slona. Nejednala nijak nápadně špatně, v podstatě se zřejmě nedopustila žádné chyby a její úmysly byly nesporně čisté a navýsost dobré a korektní. Zvířeti se ovšem dotyčná nezavděčila. Slon se rozlítl, a aniž k tomu dala nešťastnice zjevný podnět, ženu ušlapal.

Jistěže – nejsme v Indii a manželství není o tom, jak krmit slony. Přesto manželský poradce občas alespoň v duchu listuje v knihách o poruchách osobnosti a klade si otázku, proč dotyční reagují na běžný a třeba i docela dobře míněný podnět tak, jak reagují. Nadměrně ostře, tvrdě, nekompromisně. Bez citu pro souvislosti a nároky situace.

## MALÝ ÚVOD DO PARTNERSKÉ MYKOLOGIE

Když jsem byl mlád, nebyl sice svět v pravém slova smyslu „jako květ“, ale hub rostlo víc než teď. Listoval jsem v patričních atlasech a na základě vlastní zkušenosti jsem souhlasil, když u hřibů „praváků“ či bedel bylo napsáno „výtečná houba“. V duchu jsem se podívoval jiné formulaci. V atlasu byly uvedeny i houby s označením „po spaření

jedlé“. Připadalo mi to absurdní. Tolik je na světě neproblémových hub a někdo bude požívat ty, kterými se může málem otrávit. Navíc – co to vlastně je to „spaření“? Zřejmě přelití horkou vodou, nebo snad se má použít pára? Je někde přesně definován pro všechny dostupný návod na spařování? Jak dlouho spařovat? Co se stane, když někdo nebude spařovat dokonale?

To vše jsou otázky, jež by si měl klást houbař. Jak to všechno v konečném důsledku ovlivní konzumaci houbařovu? Co když si onen nešťastník navykne jen spařovat a jinak si na houbách nepochutná? Eventuálně se může nasytit spařovaných a nemít již chuť na ostatní. Je mnoho dalších otázek. Namátkou – není pak dejme tomu spařený modřínový ryzec vlastně jiným ryzcem, než za jakého ho houbař považoval? Nebo takový ryzec šeredný – již název před ním varuje a hodnotí ho pejorativně. V češtině ještě zní jakžtakž přijatelně, ale slovensky pěkně naostro – rýdzik odporný. Málem to tvrdé označení vyvolává jakýsi soucit. Dívám se na jeho vyobrazení a nemohu si pomoci – mně se docela líbí. Nic šeredného nebo dokonce odporného na něm není vidět. Řekl bych houba, jaká má být. Má klasický tvar i barvu, ba i průřez je docela pěkný. Informace o něm otištěné v atlasu jsou ovšem prapodivné: „Citlivým osobám může vyvolat mírnou otravu. V minulosti byl považován za nejedlý.“ Takže zřejmě jasná zpráva – pryč od něj! Leč pozor, není to vlastně vůbec jednoznačné: „Ve východní Evropě jej po úpravě spařením jedí bez jakýchkoliv následků.“ To ve mně vzbuzuje naději. Ta je ovšem autory textu ihned zklamána údajem: „Ke konzumaci jej nedoporučujeme.“ Takže na východě ano, u nás ne... A to je můj atlas z doby, kdy Sovětský svaz byl na věčné časy náš přítel, vzor, záštita a pomocník. Nenaráží zde náš možný vztah s oním ryzcem na ideologické a politické bariéry, jež mohou rodící se upřímný vztah narušit? Vždyť i ten název „ryzec“ zní tak nějak upřímně, přímo ryze...

Popuzující je i jistá suverenita a kategorická tvrzení autorů atlasu. Namátkou třeba březovník obecný. „Přestože se mladé plodnice dají

jíst, nikdo je k jídlu nesbírá, neboť v době, kdy se vyskytuje březovník, je k dispozici mnoho jiných, chutnějších hub.“ Zajímalo by mne, zda dotyční mají s březovníkem své zkušenosti, když jej takto značkují.

Atlas přinášel i jiná úskalí. Kupříkladu takový hřib strakoš. U něj byla poznámka: „Přestože je to jedlá houba, chutí příliš nevyniká“. Přitom „...podle ČSN 463195 se může prodávat na trhu“. Nebo dejme tomu liška oranžová. Na první pohled hezká, nápadná houba, srdce se nad ní směje, leč s charakteristikou: „V nedávné minulosti byla považována za jedovatou. Nicméně zkušenost prokázala, že jedovatá sice není, ale nelze ji doporučovat k jídlu, neboť má nepříjemnou chuť. Nezkoušení houbaři ji zaměňují s kuřátkem jedlým.“ Dá se tedy konzumovat, nebo nedá, těžko říci. Dejme tomu údaj „nepříjemná chuť“ může být určitým vodítkem. Ale jak se vyznat v informacích třeba o václavce obecné? Píše se o ní: „Jedlá houba průměrné kvality. Za syrova nebo nedostatečně uvařená může zapříčinit některým citlivým osobám trávicí těžkosti, ba i lehké otravy...“ Atlas však výše uvedenou větou zdaleka nekončí. O václavkách pokračuje: „Některí houbaři si ji i přes uvedené vlastnosti oblíbili.“ Z toho plyne, že někteří spoluobčané při lesním sběru riskují! Odborníci to vědí, ale nechává je to klidnými. Atlas to komentuje: „I když nedávno byly v této houbě zjištěny určité toxické látky, nebyla doposud vyškrtuta ze seznamu druhů uvedených v ČSN 463195 a může se tedy prodávat na trhu.“ Jako laik už tomu vůbec nerozumím...

O houby samozřejmě v této knize nejde. Určité paralely mykologického textu s výběrem a volbou partnera najít lze. Pokud by bylo pro každého dostatek ideálních „praváků“ v případě mužů, tedy osob drsně něžných, zodpovědných, vcítění schopných, přiměřeně vysokých i situovaných a kdož ví ještě jakých pánů dívčích snů, bylo by hledání partnera krásné, jednoduché, ale poněkud ochuzené. Pomyšlný atlas lidského chování přináší daleko širší spektrum projevů. Nejsou jen banálně ideální. Jsou i lidé, s nimiž lze žít po určité přípravě a při, dejme tomu, specifickém zacházení. Paralela, byť znač-

ně zjednodušená, říká: „Po spaření jedlí“, a to zřejmě pro všechny ostatní. Existují ovšem i „Václavky“ a „Václavové“ – některé citlivé osoby mohou otrávit a způsobit jim těžkosti, ale na druhé straně, přes všechna uvedená rizika a podivné vlastnosti si je někteří lidé oblíbili. Evidentně mají mnoho chyb, přímo „toxických látek“ vzta- hu, a přesto před nimi doposud nelze rázně varovat a už vůbec nelze nikomu zakazovat seznámení s nimi. A to nemluvíme o tom, že co je na východě vcelku přijatelné, může zřejmě být v jiných částech země naprosto nestravitelné.

Kdyby tato kniha měla ambice atlasu partnerů v podobě hub, pak by byla atlasem velmi specifickým, ba přímo výběrovým. Zaměřovala by se právě na skupinu „po spaření jedlých“. Těch, kteří mohou citlivé protějšky značně vyvádět z míry, ba přímo i otrávit.

Obdobně, jako je možno listovat v atlasu hub, lze i zalistovat v sou- časných psychiatrických klasifikacích.

Pod pojmem **poruchy osobnosti** jsou zde podskupiny s desítkou svérázných typů.

**První podskupinou** jsou typy, pro něž je charakteristický rys jisté zvláštnosti, excentrického, jakoby poněkud výstředního a zvláštního přístupu ke světu. Sem lze zahrnout schizoidní poruchu osobnosti, pa- ranoidní poruchu osobnosti a emočně nestálou poruchu osobnosti.

**Druhou podskupinu** tvoří osoby, jejichž chování je teatrální, dramatické a předem stěží odhadnutelné. Sem možno zařadit histri- ónskou poruchu osobnosti, dissociální poruchu osobnosti, hraniční poruchu osobnosti a narcistickou poruchu osobnosti.

Pro **třetí podskupinu** jsou typické dominantní prožitky úzkos- ti, strachu a tenze. Jde o úzkostnou či úzkostně vyhubou poruchu osobnosti, závislou poruchu osobnosti a anankastickou (v USA užívají termínu obsedantně kompulsivní) poruchu osobnosti.

K tomu možno přidat i tzv. sběrný koš pro poruchy, jež se nedají zařadit, tj. smíšené a jiné poruchy osobnosti. Hovoří se o **doplňkové skupině depresivních poruch osobnosti**.

Pro poruchy osobnosti je typická tzv. **schopnost egosyntonního prožitku**. Ten by bylo možno přirovnat k českému rčení o hroší kůži. **Egosyntonyk** se chová tak, jak se chová, a pokud jde o chování odlišné od normy, netrpí tím. Může se dostat do situace, kdy se mu rozpadlo manželství, děti ho odmítají, přišel o majetek a nastupuje do vězení. Bude tak činit s klidem a nadhledem. Není stoik. Jen mnohé (ne-li vlastně všechny) možné souvislosti jsou „mimo rámec jeho vnímání“. Nemá výčitky svědomí, nevidí u sebe žádné chyby, nemá dojem, že něco zpackal, zavinil, měl dělat jinak. Je vlastně sám se sebou spokojen. Za jeho problémy mohou okolnosti a druzí lidé. Manželka je pro roli viníka jako stvořená.

Samozřejmě o takto svérázných lidech se v různých publikacích píše dost. V patřičných příručkách najdeme popis řady příznaků, přesné vymezení té které poruchy, ale postižení působí jako osoby důsledně žijící v celibátu. Ani slovo o tom, jak se zvláštnosti projevují v manželství či v jiném na roveň postaveném vztahu. A už vůbec žádná zmínka o tom, jak určité poruchy osobnosti ovlivňují pomyslné akcie dotyčného na seznamovacím trhu. A to je přesně to, co nás zajímá.

## KDO JE KDO A CO JE CO?

Pokud o manželovi řeknete – že je blázen, mešuge, je padlý na hlavu, eventuálně, že zaslouží papíry na hlavu – vyjadřujete se nepřesně. (Samozřejmě situace může být i opačná, manžel to řekne o vás.) Není totiž zcela jasné, jak dalece se takto hodnocený odlišuje od normy, jak dalece je jeho stav trvalý a jemu i okolí nebezpečný. Duševní poruchy, jež nás mohou potkat, bývají odborníky děleny na nemoci (onemocnění) a „jiné poruchy či stavy“. Kritéria pro nemoc jsou v rámci současné psychiatrie jasná a přehledná. Měl by být znám její původce,



mechanismy rozvoje, vývoj, je-li choroba neléčena, ale i léčba. Mezi nemoci patří např. Alzheimerova choroba.

### Příklad z historie

Alzheimerovou chorobou – za značné pozornosti médií – ve stáří onemocněl americký exprezident Reagan. Jeho konec byl smutný a poměrně dlouhý. Již ani nebyl schopen poznávat manželku či udržovat osobní čistotu. (Ten, který byl jinak po celý svůj život tak šarmantní a pečlivě dbal o svůj vzhled.)

Duševní onemocnění lze dělit na **psychotické** (synonymem je šílenství) a méně závažné **nepsychotické** – např. neurózy. Hranice mezi zmíněnými je dána přítomností nebo nepřítomností tzv. psychotických fenoménů. Mezi ně patří halucinace (tj. chorobné klamně vjemy vnímané bez příslušného podnětu, přičemž nemocný je nevývratně přesvědčen o jejich existenci) a bludy (chorobné mylné a nevývratné přesvědčení, často silně afektivně podbarvené). Výčet fenoménů uzavírá delirium – tj. kvalitativní porucha vědomí, blouznění a neklid. To je často spojeno s halucinacemi.

Bludy a halucinace, to je typický podklad, ne však nezbytná podmínka zmíněných „papírů na hlavu“. Pod vlivem bludů a halucinací, a samozřejmě i v deliriu, má totiž člověk výrazně sníženou, mnohdy i vymizelou schopnost své chování ovládat.

Něco jiného jsou poruchy osobnosti. Sem lze zahrnout poruchy kdysi označované termínem psychopatie a ještě předtím (lépe a dodnes únosněji) nazývané podivínstvím. Zde jde o velmi dlouhodobý stav určité svéráznosti, nápadnosti v chování v porovnání s běžnou normou.

Pokud o někom řekneme, že je duševně narušen, máme na mysli, že se u něj objevuje určitá psychická porucha. Pokud postižený jedná odlišně od normy, pak na rozdíl od psychotika ví, že tak jednat nemá. I on ovšem může mít sníženou schopnost ovládnout se.

## CO BUDE V TÉTO KNIZE?

Bude popsáno **deset svérázných osobnostních typů** (možno je nazvat poruchami osobnosti) se zřetelem k partnerskému výběru a k soužití v manželství. Pro účely publikace není podstatné, zda oněch deset popsaných typů přesně nebo jen vzdáleně a tudíž nepřesně odpovídá popisům osob zařaditelných do určité skupiny u nás platné revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Není vůbec důležité, zda by náš popis obstál coby ilustrace „poruchy osobnosti“ podle klasifikace Americké psychiatrické asociace. Půjde spíše o popis poradenské zkušenosti, v níž nejde ani tak o přesnou diagnostiku, jako o pomoc při řešení situací, jež nastaly. Cílem při práci s klienty je, pokud je to možné, stabilizace vztahu. Jistým řešením může samozřejmě být i rozvod. Těžko jej kategoricky doporučovat. Jedna z asertivních zásad říká: „Co je pro jednoho perfektní, může být pro druhého perverzní.“ Zřejmě to bude platit i naopak. K eventualitě rozvodového rozhodnutí musí každý dojít sám. Měl by ovšem mít k dispozici seriózní informace a ne si dělat mylné naděje.

Náznak možných zásad soužití je vždy v textu uveden pod titulkem „Jak přežít manželství s ...“ Rady tam uvedené se vzájemně doplňují. V podstatě vše, co je u takto vzniklých deseti odstavců popsáno, lze využít v manželství s reprezentantem kterékoliv poruchy chování.

Podstatná v této knize bude určitá forma sebeobrany. Prostě ...aby vás nepřeválcovali. Tj. chceme popsat chování a svéráznosti určité sku-