

Manželská poradna

aneb Tam kde vlastní
síly nestačí

Petr Šmolka,
Daniel Páček



psychologie pro každého

PARTNERSKÉ VZTAHY
CO SE DĚJE ZA DVEŘMI TERAPEUTA
PRVNÍ POMOC V MANŽELSTVÍ

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.

PhDr. Petr Šmolka, Daniel Pacek

MANŽELSKÁ PORADNA
aneb Tam, kde vlastní síly nestačí

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2744. publikaci

Odpovědná redaktorka Maria Arnautovová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 172
Vydání 1., 2007

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-1617-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6126-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD	9
ŽIVOT S MENTOREM aneb MÁ VŠE, CO CHTĚLA	11
TAJNÝ MILENEC aneb DVAKRÁT DO STEJNÉ ŘEKY	17
DĚTI ODCHÁZEJÍ aneb PRÁZDNÉ HNÍZDO	23
SWINGOVÁNÍ V POSTELI aneb JDEME S DOBOU	29
MANŽELSTVÍ NA DÁLKU aneb ANDĚL NA HORÁCH	37
VĚKOVÝ ROZDÍL aneb JSEM NA ZAJÍČKY	43
MOJE DĚTI, NAŠE DĚTI aneb HERODES V SUKNÍCH	49
SOUROZENCI PO LETECH aneb SE SESTROU SE NESNESE	55
VŠE PRO RODINU aneb ŠOKOVANÝ DESPOTA	63



KDO NEŽÁRLÍ, NEMILUJE

aneb

PONĚKUD HORKÁ KREV 69

STARÝ MUŽ A MLADÁ ŽENA

aneb

TUPÝ NŮŽ A TVRDÝ CHLEBA 75

NEVĚRNICE

aneb

ZA HORY, ZA DOLY, MÉ ZLATÉ PAROHY 81

NAVĚKY SPOLU

aneb

TAKOVÁ NORMÁLNÍ RODINKA 87

BLUDNÝ HOLANĎAN

aneb

DCERKU SI ŽÁDNÝM CIZÁKEM ROZVRACET NEDÁME 93

VĚRA NEBO NEVĚRA

aneb

OKO ZA OKO 101

ŽE KOČKA NENÍ PES

aneb

MAZLÍČEK DOMÁCÍ 107

MUŽ BEZBRANNÝ

aneb

ACH TY ŽENY 115

ŽENA NESPOKOJENÁ

aneb

ŽIVOT BEZ JISKŘENÍ 123

DRUHÁ MÍZA

aneb

MOTORKÁŘI 131

NEVĚRNICE PODRUHÉ

aneb

PAROHÁČI NA 100 ZPŮSOBŮ, POKAŽDÉ STEJNĚ 139



ŽIVOT S XANTIPOU

aneb

HÁDEJ, HÁDEJ HADAČI 147

MUŽ PŘES PALUBU

aneb

KONEČNÁ, VYSTUPOVAT 155

GAMBLER

aneb

MUŽ PŘÍLIŠ HRAVÝ 161

MUŽ RIGIDNÍ

aneb

JÁ CHCI ZPÁTKY SVOJI ŽENU 167



ÚVOD

Navzdory bezmála již čtyřicetileté historii, je pro mnohé z nás prostředí manželských poraden stále ještě obestřeno spoustou mýtů, nejasností a záhad. Čím méně o nich víme, tím více je prostoru pro případné fantazie. Můžeme se k nim upínat téměř jak k balíčkům poslední záchrany, můžeme mít vůči nim podobně ambivalentní postoj jako třeba k sado-maso salónům, můžeme je vnímat jako instituce zcela zbytné, osobující si nejen jakýsi pomyslný patent na rozum, ale dokonce i právo zasahovat nám do nejintimnějších oblastí našeho života. Podobně nejasné mohou být i představy o prapodivných bytostech, s nimiž se v nich můžeme setkat. Někdo by v nich rád viděl téměř onnipotentní moudré autority, jiný je přesvědčený, že by se tam setkal s nějakou tetkou, která by jen vydávala jakési sympatizující kvokání, další očekává, že tam potká důstojného stařečka s kouzelnickou hůlkou a zaručenými recepty na všechny problémy našich vztahů. Nelze vyloučit, že se najdou i tací, pro něž pojem manželská poradna téměř splývá s představou servisu, v němž nám porouchaného partnera (nejlépe na počkání) opraví. Asi bychom nemuseli příliš dlouho pátrat, abychom našli i skeptiky, podle nichž se po poradnách pohybují nebezpeční podivíni s patologickou potřebou pít se alespoň u klientů po pikantériích, které jim samým zlovolný osud již léta odepírá.

Možná i proto jsme se pokusili alespoň trochu poodhalit roušku nad tím, co se ve skutečnosti za poradenskými dveřmi odehrává, s jakými příběhy se v nich setkáváme a jaké jsou možnosti těch zcela základních intervencí. Pro větší názornost jsme zvolili formu autentických poradenských dialogů mezi klientem a jeho poradcem (terapeutem). Vybrané příběhy nejsou ani zdaleka ty jediné možné, nebo alespoň typické. Slouží zde spíše pouze jako východiska, na nichž lze některé základní poradenské přístupy demonstrovat. Každý příběh je shrnut do pomyslného desatera inspirací jak pro jeho aktéry, tak snad i pro podobně „postižené“ čtenáře.



Jednotlivé, zčásti fiktivní příběhy vznikaly poměrně netradiční cestou. Jeden ze spoluautorů, novinář Daniel Pacek, nabídl základní kostru příběhu tak, jak jej prezentuje klient. Druhý spoluautor, psycholog Petr Šmolka, jej pak převedl do formy dialogu mezi klientem a psychologem, a zároveň jej doplnil i o závěrečné desatero.

Svým způsobem pikantní je, že my dva jsme se do dnešního dne nikdy osobně nesetkali.

Praha, listopad 2006

Petr Šmolka, Daniel Pacek



ŽIVOT S MENTOREM

aneb

MÁ VŠE, CO CHTĚLA

☒ Šárka má všechno, co chtěla. Dům, dobré zázemí a hlavně manžela, kterého si může vážit. A přesto ho již delší dobu začíná mít docela plné zuby. Proto také přišla do poradny.

Šárka: Pane doktore, až uslyšíte, proč jsem tady, řeknete mi: „Ženská, nerouhejte se, běžte domů a buďte ráda, že se máte tak dobře.“ Jenže tohle si už říkám několik měsíců, ale nějak mi to nepomáhá.

Psycholog: Víte co? Zatím se raději neomlouvajte a nemluvte o rouhání. Pokud byste se měla doopravdy dobře, tak si asi zvolíte příjemnější kratochvíli, než běhání po poradnách. To, jak vám skutečně je, stejně neposoudí nikdo jiný než vy. Když už jste se sem vydala, tak předpokládám, že máte důvod. Chcete něco změnit, něčemu porozumět nebo si alespoň postesknout. Což jsou všechno dost dobré motivy pro hledání poradenské pomoci. Třeba ale budeme oba moudřejší, až mi řeknete víc. Když ne moudřejší, tak informovanější zcela jistě.

Šárka: Je mi šestadvacet a jsem teprve rok vdaná. Manželovi je pětáctyřicet, bydlíme v okresním městě a oba pracujeme v místní nemocnici. Já jako zdravotní setra, můj muž, jmenuje se František, je primářem na interně. Tam jsme se také seznámili. Než jsme se vzali, požádala jsem o přeložení na jiné oddělení, aby nebyly po špitále zbytečné řeči. Brali jsme se určitě z lásky, Františka jsem poznala, když už byl tři roky rozvedený. Zprvu mě moc nepřitahoval, není to klasický typ fešáka, který zlomí každé ženské srdce. Ale když se stal primářem a já s ním potom v práci trávila víc času, všimla jsem si, jak je opravdu dobrý lékař, a začala jsem si ho skutečně vážit. Z toho potom vznikla velká láska. Teď asi přemýšlíte, v čem je problém. Že mám pravdu?



Psycholog: *Alespoň něčemu už snad rozumím. Třeba tomu, že jste do vztahu nevstupovala z nějakého náhlého pomatení smyslů. Například ten nápad s přeložením na jiné oddělení byl nesporně moudrý. Nejen kvůli reakcím okolí a zbytečným řečem, ale i proto, že není snadné být spolu denně doma i v práci. Co na tom, že jste se do svého muže nezamilovala hned na první pohled, ale až poté, kdy jste si ho začala tak moc vážit? Pořád lepší, než se bláznivě zamilovat a až pak zjistit, že si ho ani při nejlepší vůli vážit nelze. Může mne samozřejmě napadat spousta důvodů, proč se vše později nějak nešťastně zašmodrhalo, já si ale raději počkám na ty vaše. Abych vás nakonec nenutil vidět problémy i tam, kde nejsou. Určitě mi k tomu svému trápení řeknete něco víc...*

Šárka: Kupodivu to nejsou ani děti z prvního manželství, ani špatný sex nebo rozdílné zájmy způsobené věkovým rozdílem. Kdepak, nic z toho. Zakopaný pes je vlastně dost paradoxně v něčem, čeho jsem si na manželovi zprvu tolik cenila. Že si jako starší a mnohem zkušenější ví vždycky se vším rady. Uměl zvládnout každou situaci. Což mi nesporně imponovalo! No a dneska mě to samé vytáčí až k zuřivosti. Divíte se, že jo?

Psycholog: *Proboha, proč bych se měl divit!? Kdybyste věděla, jak často tu podobné příběhy slyším, divila byste se možná spíš vy. Někdy je mnohem snazší, když zjistíme, že náš drahý je úplně jiný, než jsme si původně mysleli; horší je, když nám začne vadit přesně to, co jsme na něm dříve obdivovali. Někoho může přitahovat partner se silně vyvinutým smyslem pro humor a až později zjistí, že život s mužem typu „veselá kopa“ je dost příšerný. Jinému v době známosti vyhovuje partner otevřený a upřímný, a po pár letech soužití pak šílí ze života s někým, kdo se řídí heslem „co na srdci, to na jazyku“ – bez ohledu na paseku, kterou svou nutkavou upřímností napáchá. Podobné pocity můžete mít vedle partnera nadměrně pořádkumilovného, stejně jako vedle někoho, kdo je tak činorodý, že s ním vůbec nelze odpočívat. Tak, proč by vás nemohl vytáčet k zuřivosti manžel – „všeználek“?*

Šárka: Dám vám příklad, abyste viděl, jak to u nás probíhá třeba v sobotu. Ráno vstanu, muž už sedí v kuchyni a pije kávu. Je hodný, jak mě vidí, hned mi ji chce taky udělat. „Dám si turka,“ říkám pokaždé. Ale on



vždy odtuší: „Šárynko, udělám ti raději presso, to je zdravější.“ A tak ukázněně piju presso, přestože bych po ránu měla chuť na pořádného smrtáka. „Šárko, ale bez cigarety,“ nabádá mě. A já, ještě nedospalá, poslouchám potisící přednášku o škodlivosti kouření. Schválně, jakou si asi myslíte, že dostanu náladu?

Psycholog: *Předpokládám, že tu nejlepší možnou a že jen stěží potlačujete radostné hýkání nad faktem, že máte tak krásně starostlivého mužička. Ne, promiňte, tohle byl hodně nejnepný pokus o žert. Spíš se divím, že jste mu to jeho zdravé presso ještě nechrstla do klína. Nebo už ano? Předpokládám ale, že touhle ranní rozcvíčkou jeho dobře mířené rady ještě nekončí. Co se děje pak?*

Šárka: Den hezky pokračuje. Vařím oběd. Vařím oběd. Muž chodí kolem sporáku a radí. Přesto nebo možná právě proto, že sám neuvaří ani vajíčka. „Dej tam víc cibule, přidej tohle, nedávej tam tolik koření...“ Když už vyčerpá všechny možnosti, co bych měla přidávat nebo ubírat, začne posunovat kastrol na plynovém hořáku. Prý aby byl oheň co nejekonomičtěji využit. To znamená, že kastrol musí stát přesně na prostředku a plamínek nesmí plápolat ani kousíček vedle. Úděsné! Pak je na řadě téma lednička – proč jsou v ní jogurty s prošlým datem spotřeby, proč jsem nesnědla ten včera koupený sýr? A proč ve zbytečně plném mrazáku nemáme místo na kuřata, která teď mají v supermarketu v akci za výhodnou cenu?

Psycholog: *A vy si doopravdy tohle všechno necháte bez řeči líbit? Zhruba před týdnem mi tu jedna žena postižená podobným domácím nadělením špitla: „Pane doktore, věřte mi, že kdyby myšlenka zabíjela, tak jsem už dávno vdova!“ Docela jsem jí věřil. Bohužel jsem už ale zažil i ženy, které tak tak že nepřešly od myšlenek a slov k činům. Co vy?*

Šárka: Někdy mi připadá, že manžel vyloženě hledá, za co by mě mohl peskovat, všechno ví líp. Jakmile slyším, že začíná nějakou větu slovy: „Nebudu ti radit, Šárynko, ale...“ anebo „Já nechci nic říkat, ale podle mě...“ pění mi krev dřív, než cokoli dořekne. Kolikrát jsme se už kvůli tomu pohádali. A víte, jak reaguje, když křičím, že ty jeho neustálé připomínky jsou k nesnesení?



Psycholog: *Tak tohle náhodou asi doopravdy vím, mé drahé klientky mne už opakovaně poučily. Buď se začne nepřičetně vztekat, případně se užasle diví, nebo se projeví jako zdatný manipulátor a jme se vám vysvětlovat, že to tak vlastně nemyslíte a že jste v hloubi duše ráda, když vás tu usměrní, tam poradí.*

Šárka: František se diví! Ano, strašně a asi i upřímně se diví, proč jsem rozzuřená, když mi chce dát správnou radu, když to se mnou myslí přece tak dobře a když mu jde jen a jen o můj prospěch. Abych byla zdravá – to je to kafe bez lógru, abych si usnadnila práci – kastrol uprostřed plamene, aby mi nebyla zima – to ve chvíli, kdy mi pro změnu radí, abych si vzala teplejší papučky, když je doma chladněji. Říkám mu, Franto, ty bys potřeboval malé dítě, abys ho mohl pořád drezúrovat, ale mě nesekýruj, já už jsem dospělá. A on oduší, že jsem tedy musela být hodně zpupná holka, která neuznávala žádné autority. Tou autoritou by chtěl být pochopitelně hlavně on. Přitom nechápe, že jí byl ještě před rokem, v dobách, kdy mi nic nevnucoval. Ale teď, po těch jeho neustálých přednáškách, už jí být přesťává. Je mi to sice hrozně líto, ale nemůžu si poručit. Co mi radíte?

Psycholog: *Asi vás nepřekvapí, že bych chtěl mluvit také s vaším Františkem. Třeba najdeme způsob, jak ho sem dostat. Jinak jste ale s tím dítětem zřejmě strefila hřebíček přímo do hlavičky. Ne snad, že byste si zrovna teď měli nějaké pořizovat, to by opravdu nebyl úplně nejlepší nápad. Už totiž vidím, jak vás František učí navíc ještě správně kojit, jak kontroluje teplotu vody na miminkovské koupání a uštěďruje spoustu dalších nevyžádaných rad. Ten hřebíček jste strefila z úplně jiných důvodů. Kdybych se totiž do vašeho příběhu zaposlouchal a přitom nevěděl, že jste manželé, pak bych měl dojem, že mi někdo vypráví baladu o vztahu mezi přemoudřelým otcem a jeho dcerou. Pravda, dívkou někdy trochu vzdorovitou, ale zároveň nejistou a nesamostatnou. Dokud spolu budete komunikovat jako rodič a dítě, pak se jistě nezmění vůbec nic. Zatím se ale docela slušně navzájem doplňujete a ve svých rolích posilujete. Těžko předpokládat, že by František změnil cokoli z vlastního rozhodnutí. Na to je asi až moc rigidní a příliš pevně přesvědčený o své pravdě. Třeba by ale stačilo, kdybyste se jako ten „dospělý“ začala chovat vy. Aniz byste se na střídačku vztekala a pak zas téměř omlouvala. Co by se asi stalo, pokud byste si vy-*



brala pro začátek alespoň pár věcí, do nichž si prostě mluvit a zasahovat nenecháte? I kdyby to třeba měla být ona ranní káva nebo kuchyň? Jak by asi František zareagoval, kdybyste mu v klidu řekla, ať si vybere? Bud' to jídlo dovaříte, dopečete či dosmažíte po svém nebo mu mileráda přenecháte místo u sporáku. Jen byste pak musela být ve svých rozhodnutích dost důsledná. Zatím může mít pocit, že je vlastně vše docela v pořádku. Až na to, že jste holt trochu horká krev a tak sem tam vypěníte. Kdybyste doopravdy chtěla, tak možná naleznete inspiraci i v jednom docela užitečném desateru.



Deset rad, jak přežít soužití s mentorem

1. Uvědomte si, že nevyžádaná rada není formou pomoci, ale kontroly.
2. Nikdo nemá patent na rozum jen proto, že se narodil o pár let dříve.
3. Vyberte si alespoň pár oblastí, do nichž si prostě mluvit nenecháte.
4. Za podobné rozhodnutí se neomlouvejte, neděláte nic špatného.
5. Pokuste se dohodnout na rozdělení kompetencí – já ti nebudu mluvit do tvých věcí a ty mně zas do mých.
6. Pokuste se chovat jako dospělá bytost, která ví co chce.
7. Své pocity dávejte najevo natolik zřetelně, aby i lehce zbedněný partner pochopil.
8. V případě potřeby o nich bez ostychu a bez výčitek mluvejte.
9. Nehledejte viníka, neobviňujte sebe ani partnera, hledejte řešení.
10. Nestyďte se vyhledat odbornou pomoc; někdy až pak partner pochopí, že již jde opravdu do tuhého.



TAJNÝ MILENEC

aneb

DVAKRÁT DO STEJNÉ ŘEKY

☒ Hedvika vypadá opravdu velmi dobře. Je jí rovných čtyřicet, je rozvedená, má osmnáctiletou dceru, vážnou známost a tajného milence. S ním se ale vidí málo, tak jednou, maximálně dvakrát za měsíc. A pokaždé je to jen na chvílku. Moc toho spolu nenamluví. Asi proto, že si už vše dávno řekli. Tím milencem je totiž její bývalý manžel...

Hedvika: Pane doktore, sice jsem si přišla pro radu, přitom ale moc dobře vím, že mi ji asi stejně nedáte. Tedy přesněji řečeno, nemůžete mi dát takovou, jakou bych si právě od vás a právě teď přála slyšet. I když, vím já, co vlastně chci?! Pojdme se, pane doktore, domluvit alespoň na tom, že mi nakonec řeknete, co si o mně myslíte. Tedy ne nějaké taktní vytáčky, ale na rovinu, co si fakt budete myslet. I kdyby to bylo hodně tvrdé. Souhlasíte?

Psycholog: *Nic jiného mi stejně asi nezbývá! Na druhou stranu vás mohu snad alespoň trochu uklidnit. Taktní vytáčky skutečně nejsou zrovna mou nejsilnější stránkou. Kdybyste ale nakonec měla pocit, že jsem vůči vám třeba až příliš otevřený, tak mne raději včas zastavte! Musím však přiznat, že už tím úvodem jste mě docela dostala. Přišla jste si pro radu a přitom víte, že vám ji asi nedám. A když, tak ne takovou, kterou byste si přála slyšet. Pro začátek opravdu dost prozíravé. Spousta mých klientů se naopak domnívá, že ode mne dostanou nějaký univerzální návod nebo radu, která jim snadno, rychle a navíc i bezbolestně vyřeší veškerá jejich trápení. A pak jsou zklamaní, když zjistí, že nic podobného není na skladě. Mnohdy se až časem propracují k poznání, jak účinnou pomocí může být někdy i pouhá možnost svěřit se a vyslechnout názor někoho, kdo je s to se*



na jejich problém podívat s větším odstupem. Ale, abych vás nezdržoval, povídejte, s čím jste vlastně přišla.

Hedvika: Moje nejlepší kamarádka mi vyčítá, že jsem vážně blbá, že se ponižuju a že to, co dělám, nemá do budoucna žádnou cenu. Možná má pravdu, ale já na ni aspoň v tomhle moc nedám.

Psycholog: *S kamarádkami, a nejen s nimi, je v podobných situacích skutečně potíží. Chybí jim právě ten odstup. Určitě to s vámi myslí dobře, přesto vám ale jen těžko mohou pomoci. Z části proto, že je vždy ovlivňuje vztah, který k vám mají, z části proto, že do všeho promítají také svou představu, jak by se asi v podobné situaci samy zachovaly. Ale dokud se do ní nedostanou, tak stejně nejsou schopny posoudit, zda by se nakonec do všeho nezamotaly ještě víc než vy. Zatím jsem se ale stále nedozvěděl, co vás vlastně za mnou přivádí.*

Hedvika: Se svým prvním manželem jsem se rozvedla po docela bouřlivém manželství před devíti lety. Když jsem si ho brala, byla jsem hodně mladá a viděla jsem v něm skoro boha. Vážně, byl pro mě úplně ve všem naprosto úžasný. Určitě nejen proto, že jsem před ním žádného jiného muže nepoznala. Ondřej byl v mých očích krásný, neodolatelný, holky mi ho záviděly a já dělala, co jsem mu na očích viděla. A jak ráda! Hlavně v posteli, tam to bylo přímo báječné. S ním jsem v sexu poznávala úžasné věci. Až později jsem zjistila, že on tyhle úžasné věci dělá během našeho manželství i s jinými ženami... No, já se pak taky párkrát neudržela. A tak jsme se v průběhu manželství několikrát rozcházel. Stalo se, že se manžel na pár měsíců odstěhoval, ale pak se zase vrátil. Myslím, že nás kromě dcery hodně dával dohromady právě sex. Aspoň, když si vzpomínám co zpravidla předcházelo a provázelo naše usmiřování, tak to býval hlavně a především sex. Víte, my se neusmiřovali nějak pozvolna, jak to obvykle chodí. U nás usmiřování probíhalo jinak. My si třeba něco vyčítali nebo jsme spolu dlouho nemluvili a najednou, z ničeho nic, jsme se na sebe podívali a... No, a bylo vymalováno, jestli mi rozumíte. Sex byl silnější než náš vzájemný vztek.