

HONZA VOJTKO

A man with a beard is shown from the chest up, wearing a light-colored suit jacket. He has his right hand raised to his face, with his fingers spread, covering his eyes and forehead. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal color. The background is a plain, light color.

**Vztahy
a pasti**

Vztahy a pasti

Vyšlo také v tištěné verzi

**Pa
se
ka**

Honza Vojtko

Vztahy a pasti – e-kniha

Copyright © Paseka, 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



HONZA VOJTKO (1975) je psychoterapeut, věnuje se převážně párové a individuální terapii. Absolvoval výcviky v kognitivně-behaviorální terapii, schéma terapii, využívá ve své praxi bodyterapii, zabývá se vzděláváním dospělých. Kromě terapie také píše knížky pro děti či články pro dospělé. Občas ho můžete slyšet v rádiu či v podcastech. Spolu s Ester Geislerovou vystupuje na interaktivních přednáškách v rámci projektu Terapie sdílením. V roce 2020 mu v Pasece vyšla knížka Vztahy a mýty.

**Pa
se
ka**

Vztahy a pasti



HONZA VOJTKO

Vztahy a pasti

Paseka

VZTAHY A PASTI

Copyright © Jan Vojtko, 2022

Photo © David Turecký, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7637-324-2

ISBN e-knihy 978-80-7637-386-0 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7637-387-7 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7637-388-4 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Studie, knihy a odkazy k jednotlivým
pastem najdete na: paseka.cz/vojtko

Předmluva

Kdy jste si naposledy připadali jako v pasti? Já poměrně nedávno. I přes všechno očkování a preventivní kroky jsem covidu neutekl. Měl jsem lehký průběh, takřka neznatelný, přesto jsem to protrpěl. Dělo se mi totiž něco, čemu jsem se snažil předejít. Udělat proto maximum. Ta bezmoc. Naštvaní. Snaha to rozumově zpracovat. Uklidnit se, nerozčilovat se.

A vtom mě něco napadlo. Vlastní prožitek mi krásně nahrál. I na vztahy, především intimní, dnes číhají nejrůznější pasti.

I když jsme se snažili udělat vše pro to, aby vztahy byly pro nás požehnáním, ne prokletím. Přesto se po pár letech s někým, kdo pro nás na začátku byl tím pravým, cítíme svázání. Pohřbení. Bez života. Prožíváme vztah bez pocitu silného naplnění. Živosti. Opravdovosti. Spokojenosti.

To přece nemůže být všechno? Vždyť čtu, vidím, slyším, že někdo má vztah, kde si po patnácti letech říkají, že se milují. Jsou šťastní. Spokojení. Co oni umí, a já ne?

Nástrahy se dokonce objevují dřív, než vztah navážeme: jak někoho oslovit, jak konverzovat, jak někoho pozvat na kafe, jak si rande zopakovat, jak to nepodělat...

Past na past!

Když jsme zamilovaní, často nám to, co se děje v mozku a těle, pomáhá nemyslet na číhající pasti. Jenže i chemie je nebezpečná... Jakmile opadne, případně se začne proměňovat, dělá nám paseku v tom, jak vztah udržet. Rozvíjet. I sebe sama, protože od toho by vztahy taky měly být. Co je tedy důležitější? Myslet na sebe? Nebo na toho druhého? Všichni mi povídají, že mám najít „nějakej ten balanc“, ale krucifix, jak se to dělá?

Proč to neumím? Proč to nejde tak snadno, jak mi slibovali – až budu milovat toho pravého, tak to půjde samo. Srdce nepotřebuje rozum... to dá rozum, přece!

Proč nám sex už tak nefunguje? Proč se bojím, s kým si to píše na Facebooku? Proč, když nám vyrostly děti, se s ním cítím sama? Proč si přes samou práci na sebe nedokážeme udělat čas? Proč se pořád hádáme? Proč to i přes všechnu lásku nejde?

Proč?

A pokud si myslíte, že se vztah týká jen těch, kteří ho tvoří, chyba lávky. Naše mikroživoty se odehrávají v makrosvětě, který, aby mohl fungovat, něco vyžaduje. Sociální konstrukty totiž tikají stejně jako biologické hodiny.

Mám se lapit do pasti slov starší generace, která nám pořád povídá něco o tom, jak jsme se dřív snažili věci opravovat, nejen vyhazovat? Jak žijeme konzumní životy a už při malém nezdaru máme tendenci vztah rozbít a hledat si nový? Nebo mám poslouchat okolí, kámošky a kámoše, kouče, že mám dát na svoje štěstí a že není nutné setrvávat ve vztahu, kde se necítíme šťastní? Jak to je? Ale já nechci zůstat jako kůl v plotě!

Proměnných, které nám vztahovou rovnici neustále komplikují, je mnoho. Právě proto mi přišlo zajímavé pustit se do témat, která znám ze své praxe, ale i z vyprávění kamarádů při společném obědě. Vztahové pasti na nás číhají nenápadně. Ne nadarmo

se jim říká pasti. To si tak v klidu žijeme svůj život, nemáme tušení, že se děje něco nekalého, a pak se nestačíme divit. Jsme lapani, je nám smutno a cítíme se zrazeni, protože jsme přesvědčení, že jsme přece dělali všechno, jak se dělat mělo!

Tato kniha se nesnaží být návodem. Nedává definitivní a jediné správné odpovědi na to, co s tím. Spíše se snaží vzít určitou situaci z našeho vztahového života a podívat se na ni pohledem pastí. Kde se mohly vzít? Proč tam vůbec jsou? Jak to, že jsme se jim nedokázali vyhnout? Jak to, že se z nich nezvládneme snadno dostat?

Tato knížka není ani návodem na štěstí. Není zárukou dlouhotrvajícího vztahu.

Snaží se poskytnout jiný obraz vztahů a pastí v nich.

Je v leccem podobná *Vztahům a mýtům*. Dotýká se témat, která jsem v *Mýtech* také otvíral. Tady se je ale snažím uchopit z jiného úhlu. Upírám pozornost na to, co se děje v již žitých vztazích. Nesnažím se znovu otevírat, co se o vztazích obecně tvrdí. Nechci se věnovat představám a přesvědčením, jaké by správné vztahy vedoucí k nekonečnému štěstí měly být. Chci spíše pokázat na to, jak snadné je nechat se vlákat do pasti nebo konejšit se obecnými důvody a frázemi, které by měly poskytnout jakous takous útěchu a kterých je všude plno.

Chtěl bych poskytnout váženému čtenáři a čtenářce klíče k jednotlivým pokojům jejich vztahového domu. Každý z těch pokojů má svá jasně viditelná místa, ale také temná zákoutí, kde se špatně uklízí, nebo se neuklízí vůbec. Knížka by měla dodat odvahu k tomu se do těchto koutů podívat, možná si i kleknout a zkoumat, jak se tam ty pavučiny dostaly, proč je tam pořád tolik prachu a proč se mi to místo třeba i hnusí a nerad tam chodím.

Každá kapitola je zakončena otázkami, které mají rozvířit debatu. Buď ve vás samých, nebo s vašimi partnery. Nejsou to žádné dotazníkové otázky, které by vám měly ukázat, jak na tom jste. To víte vy sami. Otázky jen mají vyprovokovat komunikaci nad jednotlivými pastmi. Buď si potvrdíte, že odpovědi dávno znáte, víte o nich, nebo vám třeba pomohou jít jinou cestou, než jste byli zvyklí.

Budu doufat, že vám tato kniha bude k užítku.

Užijte si ji.

Byla psaná s láskou.

„Nic s tebou není...“
„No a s tebou asi jo... jen sedíš, čumíš na telku, pak jdeme spát. Už ani o víkendu nikam nejezdíme. A to jsme měli výlety přece rádi.“
„Já je mám ráda pořád!“
„Tak proč něco nenaplánuješ?“
„Já? Proč já? Proč mám všechno dělat já?“
„Víš, kolik toho mám v práci? Vůbec se nezastavím! A ty po mně chceš, abych ti ještě plánoval vejlety!“
„Já po tobě nic nechci! To ty jsi s tím sám začal!“
„No jo, pořád! Já vím! Ale co bys chtěla po patnácti letech?!“

Nuda

Kdo z nás to někdy neslyšel? Kdo z nás s tím ve svém vztahu automaticky počítá? Vždyť to dá rozum, že se okoukáme, ovoníme, osaháme. Něco na tom bude. Jenže co když si nudu vezmeme jako alibi k tomu vztah nešetřovat, nepečovat o něj, nezalívat jej?

Náš současný svět je založen na zábavě. Všichni se chceme bavit. Všichni chceme neustále zažívat adrenalinové momenty. Chceme, aby náš život vypadal jako jedna velká party.

Tuhle lež nám sociální média, internet a kamarádi podsouvají a tvrdí, že jinak se žít nedá. Ano, svět je rychlý, potřebujeme se bleskově adaptovat na nové a nové podmínky, ale náš vnitřní svět potřebuje čas. Naše emoce potřebují čas. Naše vztahy potřebují čas. Jsou založené na důvěře a ta se přes noc nevytvorí.

Ona totiž není nuda jako nuda. Existuje tzv. burn-out syndrom, tj. syndrom vyhoření, ale také bore-out syndrom. Únava z nudy. Může za to něco, co nás nebaví, nenaplňuje, něco, v čem nevidíme hodnotu ani smysl.

Lidé, kteří se věnují vztahům profesionálně, často opakují, že nuda ve vztahu bývá symptomatická (podobně jako nevěra). Ukazuje na něco mnohem, mnohem hlubšího.

Takže si nejprve nalijme trochu vědeckého vína. V roce 2011 Helen Fisherová společně se svými kolegy publikovala významnou studii provedenou na jedenadvaceti párech, které spolu žily více než jedenadvacet let. Potvrdila se zde jedna z hypotéz: dlouhodobé vztahy nejsou sice tak euforické jako ty v začátcích, kdy nám pomáhají hormony, resp. neurotransmitery, které oslovují ty části mozku, jež mohou za chťíc a citové pouto. Ale po jedenadvaceti a více letech se na fMRI (elektromagnetické rezonanci) těchto párů neustále rozsvěcují ty části mozku (oblast zvaná jako ventral tegmental area – VTA), které mohou za zamilovanost.

Kouzlo se tak může schovávat v naší biochemii, resp. hormonální „polévce“, která se nám v průběhu první fáze vztahu – romantické lásce, někdy uváděné (jak už víte) jako symbiotické, do těla vyplavuje... A pak přestane. Postupně, ne hned, přestane působit v tak silné euforické dávce. Hormony nezmizí, ale jejich hladina se dostane do „normálu“ a my ve své potřebě slasti čteme tento běžný stav jako nudu. Co se tedy děje?

Již zmíněná oblast mozku – ventrální tegmentální oblast (VTA) – patří do tzv. okruhu odměny. Ten je považován za primitivní, resp. jednu z vývojově nejstarších částí mozku a je napojen společně s amygdalou, hippocampem a prefrontální kůrou na nucleus accumbens, část mozku, která hraje důležitou roli v mechanismech odměny: potěšení, smíchu, závislosti, agrese, strachu a také placebo efektu. Tedy zjednodušeně: tento okruh je výjimečně citlivý na získávání odměn. Náš mozek v podstatě „jede“ na dopamin a má tendenci posilovat chování, které vede k odměně nebo vyvolává slast: sex, konzumace jídla a užívání drog.