

OLGA STUDNIČKOVÁ ŠÍPKOVÁ  
MILAN STUDNIČKA

# KNIHA PRO PARTNERY



nastole

# Kniha pro partnery

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Milan Studnička, Olga Studničková Šípková**

**Kniha pro partnery – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Knihá pro partnery —

*V každém vztahu je velká naděje*

Milan Studnička  
Olga Studničková Šípková

# Úvod

---

Jedním z nejčastějších témat, která mimo výchovu dětí s klienty probíráme, jsou partnerské vztahy. Ročně se u nás vystřídají desítky párů, které se snaží řešit své problémy. Některým se daří, jiným méně. Vždy záleží na tom, nakolik jsou partneři ochotni připustit, že mají na nefungujícím vztahu svůj velký podíl. Běžný obraz je, že žena obviňuje muže a ten se brání. Vysvětluje, argumentuje a většinou se necítí být tím, kdo za špatný vztah může. Spíše vidí viníka ve své ženě, která pořád něco zbytečně hrotí.

Knihu píšeme společně s Olinkou, diskutujeme nad ní, společně ji upravujeme. Znovu a znovu jsme ve své práci svědky toho, jak se lidé v partnerství a manželství potýkají s podobnými problémy, hledají odpovědi na otázky, na které sami neumějí nalézt řešení, a často přešlapují na místě, protože se bojí udělat první krok ke změně a doufají, že začne ten druhý.

Za roky práce s lidmi jsme pochopili, že klíčem k harmonickému vztahu je ochota být lepším člověkem. Každý z nás má totiž tendenci uváznout ve vyjetých kolejkách vzorců chování, které si přinášíme především z dětství. Ať už se jedná o touhu druhého kontrolovat, obviňovat, být obětí, nebo se neustále podceňovat – to vše se může stát překážkou na cestě k partnerství plnému radosti. Tato kniha se snaží přinést podněty, které vám pomohou se ve vašem vztahu (či vztazích) lépe orientovat.

Když pracujeme s páry, na začátku spolupráce se jednotliví partneři často zaměřují na chyby toho druhého, hledají vinu u partnera a přejí si, aby se jejich vztah zlepšil. Jenže právě toto je potřeba začít dělat jinak. Když přestaneme ukazovat prstem na druhého a začneme se ptát, jak můžeme



situaci změnit sami, otevírá se nám úplně nový svět. Svět, kde nejsme oběťmi, ale tvůrci vlastního života a spolutvůrci partnerského vztahu. Není to cesta jednoduchá, vyžaduje odvahu, schopnost odpouštět a upřímnou chuť koukat se na své vlastní stíny.

V této knize jsou příběhy z naší praxe, které ilustrují různé úrovně zralosti v partnerských vztazích. Najdete zde situace, ve kterých se možná sami poznáte – momenty, kdy komunikace selhává, kdy se ztrácíme v rutinních povinnostech nebo kdy u partnera hledáme to, co bychom měli hledat uvnitř sebe. Připravili jsme pro vás nejen příběhy, ve kterých můžete najít inspiraci pro vlastní situaci, ale také praktické rady a cvičení, které vám pomohou lépe porozumět sobě i svému partnerovi.

Naším cílem není poskytnout vám dokonalý návod na vztahy, protože ten jednoduše neexistuje. Každý vztah je jedinečný a vyžaduje vlastní přístup. Smyslem naší knihy je nabídnout vám podporu, ukázat možnosti a cesty, kterými se můžete vydat. Za téměř padesát let našeho života věříme, že takřka každý vztah, bez ohledu na to, jak hluboká je právě jeho krize, má šanci se změnit. A pokud cítíte, že i váš vztah potřebuje změnu, povzbuzení nebo nový směr, tato kniha je tu pro vás. Nabízí prostor k zastavení i zamyšlení a my oba s Olinkou doufáme, že vás toto čtení inspiruje a podpoří na vaší cestě k hlubšímu a naplněnějšímu partnerství.

*Milan Studnička*



# 01

**N**a jedné úžasné konferenci jsem slyšel, že nás bytostně ovlivňuje až šest generací. Jen si to představte – šest pokolení před námi! Člověk málokdy ví, co prožívali jeho rodiče, a jen velmi málo tuší, čím procházeli jeho dědečkové či babičky. O dalších generacích už nevíme vůbec nic, a přesto nás mají hluboce ovlivňovat v tom, co prožíváme, jaké chyby děláme a jakým způsobem žijeme.

Kolik lidí tak promlouvá do toho, jak reagujete v konkrétní životní situaci? Většina z nás měla dva rodiče. Ti měli také dva rodiče, takže už máme šest dospělých. Vynásobíme-li si další čtyři generace, dostáváme se k číslu 64. Takže nás bytostně ovlivňuje 64 lidí, kteří se podepsali na tom, jak se dnes cítíme a co prožíváme – a my si to navíc nemusíme vůbec uvědomovat. Jenomže náš partner je na tom úplně stejně. Mnoho mých klientů si tyto vzorce neuvědomuje, nevnímá je a má pocit, že jejich vnímání je správné, zatímco partnerovo mylné.

Když se ohlédnu zpět za svými padesáti lety života, dospěl jsem k názoru, že minimálně třicet let jsem žil podle vzorců naší rodiny. Opakoval jsem chyby svých rodičů, aniž bych si to uvědomoval. I když jsem se mnohdy snažil dělat pravý opak toho, co oni, teprve když jsem začal rozkrývat svá životní témata, své bolesti a historii vlastní rodiny, mohl jsem lépe porozumět tomu, co sám prožívám. A když si uvědomíme, že málokdy známe sami sebe a příběhy své rodiny, je logické, že ještě méně známe svého partnera a jeho příběh. A právě znalost těchto příběhů je klíčová pro to, abychom si v rámci společného života mohli mnohem lépe rozumět.

Když se nad tím zamyslíte, jakmile řešíte problém s partnerkou či partnerem, najednou do něj začíná promlouvat 128 lidí. To už je docela dost jedinců na to, aby se mohli na něčem domluvit. Představte si situaci, kdy například žena chce po partnerovi, aby šel umýt nádobí. Žena vyrůstala v rodině, kde se tatínkové podíleli na úklidu, takže pro ni je naprosto přirozené, že muž umývá nádobí. Jenomže partner mohl žít v jiném myšlenkovém světě, kde se muži podobných aktivit neúčastnili. Pro něj může být umytí nádobí velkou potupou, může se cítit jako „podpantoflák“, a proto se bude této činnosti usilovně bránit.

Žena začne zvyšovat tlak, protože ji uráží představa, že by jí manžel nepomohl, a manžel bude zvyšovat svůj odpor, protože on prožívá tlak v tom, že by měl umývat nádobí – což je podle něj nepřijatelné. Ani jeden z nich si neuvědomuje, že jednájí podle vzorců svých rodin, které odkoukali, nebo se naopak snaží dělat pravý opak toho, co viděli doma.

Pokud byl například v nějaké rodině velmi despotický otec, který vůbec nepomáhal, jeho dcera si může vzít do hlavy, že bude žít pouze s partnerem, který bude doma aktivně pomáhat. Tím se pevně drží rodinného vzorce, protože je ovládána tím, co prožívala, byť v opačném gardu. Zatímco jedna dívka, která měla despotického otce, považuje za normální a v pořádku, že muži nepomáhají, jiná dívka, která měla podobného otce, bude naopak bytostně požadovat, aby její partner uklízel.

Ani v jednom případě tato dívka není osvobozena od vlivu své rodiny, protože v tomto ohledu nemá svobodnou vůli a lehkost bytí, ale je svázaná rodinným vzorcem. Není v tomto tématu otevřená různým možnostem a snaží se prosadit si svou. Jenomže její partner to může mít úplně stejně. Pokud měl despotického otce, který nepomáhal, může se chovat stejně despoticky a nebude pomáhat. Nebo naopak, byl natolik rozčarován chováním svého otce, že se rozhodl dělat pravý opak. A najednou se může stát, že se z něj stane rodinný „tunťa“, který ve všem podléhá své ženě. Děti si ho neváží, kamarádi si z něj dělají legraci a nakonec si ho přestane vážit i jeho žena, protože on vždycky udělá to, co jí na očích vidí.

I když se to nezdá, obrovské procento populace žije v zajetí rodinných vzorců, aniž si to kdokoli uvědomuje. Abych byl konkrétní, dám vám příklad z praxe.



Asi před rokem a půl mě rozesmála má kamarádka, která až do svých pětadvaceti let žila v přesvědčení, že muži umývají záchod. Její otec totiž každou sobotu dopoledne sebral všechny potřebné pomůcky – kyblík, všemožné kartáčky a kartáče, čisticí prostředky – a s naprostým klidem a důkladností se věnoval úklidu toalety. Tento pravidelný rituál prováděl s grácií a pečlivostí, což v její mysli vytvořilo obraz, že péče o záchod je ryze mužskou záležitostí.

Jakmile vstoupila do svých prvních partnerských vztahů, byla hluboce zklamaná, když její partneři neprojevovali stejnou ochotu a zájem věnovat se této činnosti. Byli překvapeni a nerozuměli, proč na tomto úkolu tak vehementně trvá. Když mi vyprávěla svůj příběh, oba jsme se tomu smáli, až jsme se za břicha popadali. Jenže v mnohých rodinách právě nepochopení rodinných zvyklostí způsobuje obrovské bolesti.

Další příběh bohužel skončil rozvodem. Moje klientka se rozvedla s mužem, se kterým zažívala velkou nepohodu. Kromě toho, že nedokázal zabezpečit rodinu a nevydělával peníze, byl neustále naštvaný, protože sám v sobě cítil nedostatečnost a tu dával najevo uzavíráním se do sebe a agresí. S nikým v rodině nechtěl komunikovat a k tomu měl jeden velmi zakořeněný zlozvyk. Představte si, že hygienu, jako je koupel nebo sprcha, prováděl jenom jednou týdně, a to v neděli dopoledne.

Ptáte se proč? Protože tak to znal ze svého dětství. Jeho tatínek, který pocházel z velmi nuzných poměrů, skutečně prováděl hygienu jednou týdně, a to v neděli celé dopoledne. Manžel mé klientky u tohoto zvyku zůstal, bral to jako danost a nedokázal to jinak. Již velmi brzy po svatbě s ním jeho žena právě z těchto důvodů přestala spát. Neustále všem vysvětloval, že ani zuby se nemají večer čistit, takže být vedle něho v posteli nebyl žádný med. Až tak daleko mohou zajít návyky z dětství, se kterými člověk odmítá pracovat.

Když si pravidelně povídám s klienty na svých konzultacích, pozoruji, jak náročné je pro ně pustit se svých zažitých vzorců, přestože jim komplikují život. Mají je tak hluboko „pod kůží“, že se jich nechtějí a neumějí vzdát, jako by pro ně znamenaly až fatální jistotu. A čím méně jistoty mají v sobě, tím více lpějí na zvyklostech, které si nesou z dětství.

Proč o tom všem píšu? Protože je nesmírně důležité zastavit se a přemýšlet nad tím, v čem jsme sami vyrůstali. Zamyslet se nad tím, co jsme pozorovali jako malé děti, jak se chovali naši rodiče, co je trápilo a jaké motivy je vedly k jejich rozhodnutím. Jestli byla vaše maminka třeba ukřičená a často protivná, zkuste ji nesoudit, ale přemítat nad tím, co ji k takovým projevům mohlo dohnat. V čem ona sama vyrůstala? Jak se chovali její rodiče? Pokud je to možné, zeptejte se rodičů na to, jak žili jejich rodiče, co pozorovali a jaké chyby v životě dělali. Když pracuji se svými klienty, snažím se je inspirovat v tom, aby si vytvořili obraz své rodiny a nesoustředili se pouze na přímou linii. Můžeme sledovat sourozence, bratrance, tety a strýce, protože i oni jsou ovlivněni generacemi před nimi, které ovlivňovaly i vaši rodinu.

U své rodiny jsem například pozoroval, že se v linii mé maminky vyskytovaly ženy, které si příliš nevážily mužů. Považovaly je za slabé a chtěly jim velet. Zatímco v rodině mého otce byli silní muži, vojáci, kteří vnímali své ženy jako podřízené a rozhodně se jim nehodlali v ničem podřídit. Ke svým ženám byli agresivní a často propadali alkoholu. Když se tedy spojil můj táta, ovlivněný pozadím své rodiny, a moje maminka, s vlivem zase své rodiny, bylo nadmíru jasné, že tito dva spolu nemohou žít v radosti a harmonii, pokud s tím nebudou aktivně pracovat.

Jelikož se seznámili jako mladí a měli mou sestřičku ještě před dvacátkou, jejich vztah plný nefunkčních schémat prostě nemohl fungovat. Já jsem jako malý chlapec prožíval téměř každodenní křik, hádky, napětí i urážky. Usínal jsem s hlavou pod polštářem a velebil každou noc, kdy byl klid.

Kolik rodin s obdobnými příběhy musí být, nedokážu vůbec odhadnout. Kolik zničených dětských nadějí, kolik rozvrácených rodin, kolik bolesti a smutku jen proto, že jako mladí lidé neznáme příběhy svých rodin, abychom se z nich mohli učit tak, jak to po celá staletí dělali naši předci.

Olinčin tatínek byl hodně vystrašený a relativně lítostivý. Sám o sobě říkal, že potřebuje žít v lásce. Na druhé straně ženy v jejím dětství – maminka, babička i tety – byly velmi přísné. Laskavost a citlivost nebyly součástí jejich každodenního přístupu, s ničím se nepáraly. Olinka si do svého života převzala vzorec chování svého otce: laskavost, strach a tendenci pobývat v lítosti. Často si spolu povídáme o tom, co mohla prožívat její maminka

s takovým tatínkem. Víím, že Olinčina maminka byla často nevrlá a nervózní. Zpětně si uvědomujeme, že se její tatínek své ženy a její rodiny docela bál.

Když se člověk začne zabývat příběhem vlastní rodiny bez soudu, s chutí pochopit a porozumět, otevře se mu nový pohled. Lépe si pak uvědomíme, proč si s partnerem někdy nerozumíme a co nás dráždí. Získáváme tak možnost pracovat na našem partnerství a postupně měnit to, co nám nevyhovuje.

Olinčin osobní příběh mi ukázal, jak mohou hluboce zakořeněné vzorce ovlivnit naše chování a vztahy. Její tatínek, který byl často vystrašený a lítostivý, jí předal myšlenku, že potřebuje lásku a že strach může být paralyzující. Na druhé straně přísnost a necitlivost žen v její rodině Olinku naučily, že tvrdost a absence laskavosti mohou způsobit hluboké rány. Tyto protichůdné vzorce si Olinka nesla do svého prvního manželství, kde hledala lásku a přijetí, ale setkávala se s tvrdostí a nepřístupností. Sama používala způsoby chování svého otce – tendence k lítosti a „kňučení“, což zase dráždilo jejího tehdejšího partnera. Práce s těmito emocemi a vzorci jí pomohla lépe porozumět sama sobě a uvědomit si, jak její chování ovlivňuje ostatní.

Tato kniha vám má každopádně ukázat, že v každém vztahu je velká naděje, když vy sami budete chtít udělat změnu. Přestat soudit své rodiče a začít vnímat jejich příběh jako velkou studnici zkušeností, ze kterých můžete čerpat. Najednou zjistíte, že když porozumíte vzorcům, které vás obklopovaly celé dětství a dospívání, přestanou vám vládnout a vy se můžete začít svobodně rozhodovat, jak se svými vztahy naložíte.



## Jaké otázky byste si tedy měli začít klást, abyste lépe porozuměli rodinným vzorcům?

Co prožívali mí rodiče? Co je trápilo? Jaké měli touhy? Které jejich touhy nebyly uskutečněny a jak na to reagovali? Jak se chovali v napětí a proč? Co pro ně bylo důležité a z jakého důvodu?

Uvedl jsem jen pár příkladů otázek, které je dobré si položit. Je potřeba nahlédnout pod pokličku, abychom si mohli uvědomit i své vlastní vzorce, které nás ovládají.

**Zeptejte se například sami sebe, proč je pro vás důležité, aby**

- ⇒ doma bylo uklizeno, anebo naopak, proč sami neuklízíte,
- ⇒ se maličké děti nějak chovaly, aby pozdravily nebo poděkovaly,
- ⇒ manžel či manželka dělali to či ono.

Někteří lidé mají pevně zakotvenou představu, jak má vypadat úklid. Někdo nutí svého partnera ustlat postel, jinému vůbec nevadí rozházené peřiny. Někteří jsou přímo posedlí představou, že při každém obědě musí být hluboký a mělký talíř nebo že se u svátečního oběda musí sedět v obleku.

**Položte si otázku: „Proč to tak mám?“ a opakujte ji se zájmem třeba desetkrát. Zajímejte se sami o sebe s dětskou zvědavostí, proč tolik lpíte na svých představách o tom, jak mají věci být.**

Pracoval jsem s jednou ženou, která se velmi zlobila na svého manžela. Tato maminka byla extrémně pořádkumilovná a šetrná a zlobila se na svého muže, který když vařil se svou malou dcerkou, neřešil, jaké oblečení

má holčička na sobě. To znamená, že si občas ušpinila třeba i šatičky, které maminka považovala za sváteční. Maminka se zlobila na „nezodpovědného“ otce, způsobovala celou řadu nepříjemných konfliktů a přitom ve své zlobě neviděla, že je její manžel velmi laskavý otec, který učí svou dceru mnoha dovednostem, hraje si s ní a věnuje se jí. A nad šatičkami prostě přemýšlel tak, že až budou špinavé, jednoduše je dá do pračky. Měli spolu obrovské množství konfliktů jenom proto, že žena lpěla na svých představách o pořádku a svátečním oblečení, zatímco muž se těmto tématům odmítal věnovat, protože mu přišly malicherné a zbytečné, a dělal si to po svém.

Když tento krátký příklad rozebereme více do detailů, můžeme pozorovat zajímavé bizarnosti. Pokud by totiž tatínek poslechl maminku proti své vůli, znamenalo by to, že maminka šéfuje celé rodině. Holčička by tak byla nucena převlékat se při každé zábavné činnosti a to by ji mohlo začít otravovat natolik, že by přestala tyto věci dělat. Nebo by se mohlo stát, že se z holčičky stane neurotická mladá žena, která se bude muset několikrát denně převlékat, protože v tom vyrůstala a pokládá to za správné, aniž by nad tím do hloubky přemýšlela. Může se také stát, že by tato žena mohla v budoucnu psychicky vydírat své děti, aby se neustále převlékaly a neušpinily si prádlo, a nabourat si tak s nimi hezký vztah...

V dalším kontextu by se holčička mohla naučit vzorec, že muž poslouchá svou ženu a je jí podřízený, protože její povel je svatý – tak jak to bylo v její rodině u mámy a táty. Tím pádem může mít v hlavě program, že muž musí podléhat příkazům své ženy a na tomto základě se pak může chovat ke svému budoucímu muži.

Variant prožívání může být nepřeberné množství. Holčička se učí pozorováním svých rodičů, jednotlivé interakce se do ní zapisují a ona z nich potom vychází pro své následné vztahy, aniž by si to rodiče uvědomovali. Bohužel vnímám, že mnohé maminky považují svůj názor za jasně daný, a pokud ho muž nechce akceptovat, je on ten špatný. Muži se velmi často nechtějí pouštět do sporů se svými ženami, a proto raději mlčí, odcházejí nebo si dělají věci po svém, aniž by to jakkoli komunikovali. To zase vytváří napětí v ženách a vznikají tak neustálé konflikty, hádky nebo dusná atmosféra, ve které jsou děti vychovávány.

Přitom by stačilo začít si povídat o svých příbězích, abychom si mohli lépe porozumět. Začít se zajímat o to, jak situaci vnímám já a z čeho vycházejí mé představy. Jak celou situaci vidí partner a z čeho vycházejí naopak jeho představy. Chtít porozumět příběhům svého protějšku i svému vlastnímu příběhu je jeden z deseti klíčů šťastného partnerství. Se zájmem si o tom večer povídat, smát se a hledat cestu, abychom nebyli tolik ovládnuti tím, co nám předali naši rodiče, a naučili se hledat svou vlastní cestu, která bude vyhovovat oběma partnerům.

Popíšu vám jiný příběh. Jednou ke mně přišel pár – oba byli velmi nešťastní. Muž byl nešťastný z toho, že s ním žena nechce spát. Žena byla nešťastná z toho, že už se o ni muž nezajímá a je velmi přísný na jejich děti. Žena vyrůstala v rodině, kde bylo mnoho radosti a zájmu. Její tatínek byl k dětem údajně velmi milý a spíše maminka byla ta důsledná. Otec byl úředník, rodinu finančně nijak zvlášť nezajistil, ale trávil s dětmi hodně času. Její obraz rodiny spočíval v tom, že táta přijde domů, směje se na všechny, pomáhá mamince a vtipkuje s dětmi.

Jenomže její manžel vyrůstal v úplně jiném prostředí. U nich doma se cenila důslednost a přísnost. Děti musely pracovat, ale byly za to náležitě odměněny. Nebylo zvykem si příliš povídat nebo projevovat zájem. Kvůli veškeré práci nebyl žádný čas. Díky tomu byl muž velmi úspěšný ve svém oboru, podnikal, výborně finančně zabezpečil rodinu a fungoval podle pravidel, která se naučil. Z jeho pohledu dělal maximum a nerozuměl tomu, proč je jeho žena nespokojená, proč s ním děti nechtějí mluvit a hlavně proč se s ním jeho žena nechce milovat. Vždyť rodinu zajistil ekonomicky, je spolehlivý, nepije, bere rodinu na dovolenou, platí dětem školy. Dokonce na konzultaci řekl své ženě: „Co víc si může žena od chlapa přát?“

Jejich problém byl, že oba vnímali nepříjemnou situaci v rodině úplně jinak. Žena byla nazlobená na svého muže, že je bezcitný, nevnímá ji a je sebestředný workoholik. Muž považoval svou ženu za nafoukanou, věčně nespokojenou, nevděčnou a ukňouranou. Kdybyste mluvili pouze s onou paní, řekli byste si: „Ježišmarja, co je to za hrozného chlapa!“ Kdybyste mluvili pouze s tímto mužem, řekli byste si: „No to je strašné, jak může žít s takovou ženou!“ A přitom byli oba velmi milí lidé, kteří jenom zůstali

v pasti svých rodinných vzorců a nebyli schopni vnímat, že to může mít někdo trošku jinak. A už vůbec neuměli o těchto tématech komunikovat se zájmem o toho druhého.

Byla to pro mě fuška. Po každé konzultaci jsem byl unavený, jako kdybych lopatou skládal vagon uhlí. Ale ten výsledek nakonec stál za to. Musím říct, že jsem byl opravdu překvapený, jaký obrat u nich nastal – a hlavně že změnu zahájil manžel. I když byl na našich sezeních zpočátku velmi uzavřený, vzal si mé doporučení k srdci. Začal přemýšlet nad tím, jak rozdílné jsou jejich příběhy, a začal se zajímat o to, v čem vyrůstala jeho žena, jaká byla její představa o mužích, co by jí udělalo dobře a za jakých podmínek by jí bavilo se milovat se svým mužem.

Vyprávěli mi, jak začali trávit společné večery. Žádná televize, žádné filmy, pouze sklenička vína a dlouhé rozhovory o jejich příbězích z dětství. Povedlo se jim naladit se a vyprávět si o tom, jak jako malí vnímali svět. Začali objevovat svá vidění světa, povídali si o svých dětských bolestech i touhách, o rodinných traumatech a vzorcích, o očekáváních ve vztahu. Na konzultacích mi pak vyprávěli, že se cítili jako na prvním rande. Opět oba cítili zájem a chuť se o tom druhém něco dozvědět. Sami se dohodli na tom, že své pohledy na svět nebudou nijak hodnotit, nijak se kritizovat, prostě se jen zajímat. Vyprávěli mi, jak to mezi nimi začalo opět jiskřit, milovali se v obýváku na gauči, v kuchyni na kuchyňské lince... i po dvaceti letech manželství. Přestali vidět toho druhého jako nepřítele, pochopili, že má každý za sebou jiný životní příběh a jinou představu o tom, jak by měl život vypadat. Došlo jim, že když o svých představách a rodinných vzorcích začnou mluvit a zajímat se jeden o druhého, budou si zaprvé daleko více rozumět, ale zároveň získají nadhled, mohou se pustit okovů své vlastní představy a konečně začít budovat tu společnou. Tento pár ke mně přestal chodit po devíti měsících. Už neměli důvod, protože pochopili, jak obrovsky jim znalost příběhu toho druhého pomůže sladit své životní pohledy a nastartovat novou kapitolu jejich společného života.

Olinka mi vyprávěla příběh, se kterým pracovala ve své praxi. Přišla za ní žena (řekněme třeba Jana), která byla nespokojená kvůli tomu, že její manžel trávil s maminkou více času než s rodinou. Maminka prý byla velmi milá a laskavá a Janu rozčilovala tím, že ho svým přístupem pořád rozmazluje. Postupně se ovšem přiznala k tomu, že oproti své tchyni je ona

mnohem prudší, nemá daleko k drsnému slovu a k agresivní energii. Vyprávěla, že vyrůstala mezi chlapci, měla dva bratry a odmalička s nimi závodila. Prostě se k nim chtěla zařadit. Naučila se obhajovat, argumentovat a soutěžit, aby se mezi nimi prosadila. Zkrátka vyrůstala jako kluk.

S touto výbavou pak vstoupila do manželství se svým současným mužem, který byl zvyklý na jemnou a laskavou maminku. On odmalička vyrůstal v programu, že ženy jsou jemné a laskavé. A najednou žil s Janou, která byla drsnějšího ražení, a jemu bytostně scházela ženská jemnost. Jana byla ve vztahu velmi nespokojená, protože si manžel zvykl chodit často za maminkou, trávit s ní čas, dokonce ji zvat na společné dovolené. Neustále ho vinila, že je jako malý kluk, který potřebuje pohlázení od maminky a usínat v jejím náručí. Po jednotlivých sezeních si uvědomila, že pokud ona sama nezjemní a nepřestane s ustavičnými výčitkami, těžko se to s manželem zlepší. Se svým mužem byla jinak velmi spokojená a vážila si ho. Zabezpečil rodinu a byl pozorný, věnoval se dětem, jen přestával být k Janě kvůli jejímu chování milý, a dokonce s ní už ani nechtěl spát. Dle jeho slov ho údajně přestala přitahovat. Dokonce jí prý jednou v afektu řekl, že by rád spal se ženou, a ne s mužským, který pořád nadává.

Za dva roky trpělivé práce Jana velmi zjemnila. Naučila se komunikovat v laskavější formě, aby tolik nepřikazovala a netlačila. Olinka mi vyprávěla moment, kdy k ní přišla jako rozesmátá žena a říkala: „To jsou taková kouzla! Já jsem změnila komunikaci a můj muž se mnou chce trávit čas, je ke mně daleko pozornější a doma teď vládne parádní atmosféra.“

Je to příběh se šťastným koncem. Původně přišla na konzultace žena, která byla nazlobená na svého muže – a na konci odcházela žena, která pochopila, že musí zjemnit. Dokázala nahlédnout na svět manželovými očima, porozumět rodinným příběhům a vystoupit z role oběti, která ji jen držela v nastavení „manžel je chybný a je zdrojem mé nepohody“.

Když jsme spolu s Olinkou začínali chodit, naše rodinné příběhy byly jedny z prvních témat, které jsem otvíral. Zajímalo mě, jaké vztahy měli mezi sourozenci, jak se choval tatínek, jak maminka. Jaký byl způsob trávení volného času. Jak se u nich doma řešily konflikty. Jak Olinka vnímala roli muže a ženy. Jaká měla očekávání od partnerského vztahu. Jaký měla



pohled na vzdělávání dětí, vrcholový sport atd. Byly to krásné a hluboké rozhovory, které nám pomáhaly pochopit chování druhého. A víte, co je na tom nejlepší? Že je vedeme stále, i po osmi letech našeho vztahu (tuto knihu píšeme v době, kdy slavíme osmé výročí).

Nebojte se otvírat rodinná témata. Naše mysl postupně uvolňuje jednotlivé vzpomínky na dětství, takže témata nabývají nových obrysů, naše příběhy vidíme v nových souvislostech na základě našich životních zkušeností. Znalost partnerova příběhu i našeho samotného je prostě jeden z důležitých klíčů pohodového fungování v partnerském vztahu.

Jenže pro mnohé páry to nemusí být úplně jednoduché. Kdybych neprocoval jako psycholog a nemluvil s tak velkým počtem klientů, jen těžko bych uvěřil tomu, jak málo lidí se umí zajímat o své okolí. Pokud jsme totiž nevyrostali v prostředí, kde se rodiny opravdově zajímaly jeden o druhého, tuto dovednost nemáme a mluvíme především sami o sobě. Jenže když mluvím o sobě, nedozvím se nic o tom druhém. A právě to se musíme naučit...

Pro začátek je dobré osvojit si alespoň pár základních komunikačních pravidel. Zaprvé je fajn klást otevřené otázky, na které nelze odpovědět ANO a NE. Kdybyste se totiž ptali tzv. uzavřenými otázkami, byla by to pro vás obrovská dřina. Jen si představte dialog typu:

*„Cítila ses v dětství dobře?“*

*„Ano.“*

*„Hráli si s tebou rodiče?“*

*„Ne.“*

*„A nevadilo ti to?“*

*„Ano.“*



Ptát se obdobným způsobem, moc se toho nedozvíte a brzy to obě strany přestane bavit. Když kladete otázky, na které se dá odpovědět jen ano nebo ne, nedáváte druhému prostor rozvinout myšlenku. Proto je potřeba začít jinak. Třeba tímto stylem:



„Miláčku, co tě v dětství nejvíce trápilo?“

„Nevím, asi když se naši hádali.“

„A co jsi v tu chvíli prožíval?“

„Nevím, bylo mi to líto a bál jsem se...“

„Jak dlouho ty hádky trvaly?“

„Někdy se hádali celý večer...“

„Jak jsi ty situace zvládal?“

„Vím, že jsem tátů v těchto chvílích nenáviděl...“

„Jak se to projevovalo?“

Rozhovor by takto mohl plynout hodiny. Vnímáte ten rozdíl? V prvním případě se o tom druhém nedozvíte vůbec nic. Ve druhém způsobu dotazování postupně odkrýváte jednotlivá zákoutí prožívání vašeho partnera a může to být krásný a obohacující rozhovor pro oba dva. Jeden se se zájmem ptá a druhý vzpomíná a odpovídá. Druhý večer si můžete role otočit a postupně vnímat, v čem byly vaše příběhy rozdílné a v čem si naopak byly podobné. Můžete tak najednou vidět, že jste reagovali rozdílnými způsoby, protože jste dané situace vyhodnocovali jinak. Najednou si uvědomíte, že se nemáte na co zlobit, protože váš partner vycházel z jiných poměrů, měl jiné reakce a jiné zkušenosti. Když tato témata otevřete v atmosféře zájmu a porozumění, bez soudů a kritiky, vaše partnerství získá úplně jiný rozměr. Budete se těšit na povídání si, budete si mnohem blíže, než si dovedete představit, a vaše energie se budou neuvěřitelně přitahovat.

Olinka mi pravidelně potvrzuje, jak je pro ni můj zájem důležitý. Konečně v partnerském vztahu vnímá, že je pro muže důležitou osobou. Když jí kladu otázky, u kterých může nahlas přemýšlet a není nijak souzena, hodnocena, ponižována, zesměšňována, obrovsky si to užívá. A já se tak mohu zase více dozvědět o tom, co prožívala a prožívá.

Se zájmem se pojí další příklad, který mi Olinka vyprávěla ze své praxe, a sice proč to někdy nemusí úplně fungovat, i když se snažíte. Oslovil ji muž, jenž na sobě začal pracovat v rámci osobního rozvoje a chtěl zlepšit svůj vztah se ženou, která ho osočovala, že se o ni nezajímá a že vedle sebe vlastně žijí jako dva spolubydlící. Tento muž se v kurzu pro muže

dozvěděl, že musí projevovat zájem. Když se o to snažil, u své ženy těžce narážel.

Při rozhovoru během konzultace řekl, že dělá všechno pro to, aby se změnil a projevil zájem o svou ženu. Začal se jí více ptát, ale ona často reagovala negativně s tím, že jsou jí jeho otázky nepříjemné... Nakonec z celého příběhu vyplynulo, že to byl muž, který se snažil vše dělat na sto procent. A stejně, jako dokázal na sebe tlačit v práci, doma nebo na zahradě, působil na svou ženu. Takže i když se ptal, byl to spíše takový policejní výslech... V projeveném zájmu chyběla lehkost, pohoda, laskavost a to jeho ženu vytáčelo do obrovských obrátek. Zatímco on žil v přesvědčení, že čím více a častěji bude otázky pokládat, tím lepší to bude.

Proto myslete na to, že je důležité najít rovnováhu mezi proječováním zájmu a respektem k osobnímu prostoru druhého člověka. Když se učíme projevovat zájem, je potřeba si uvědomit, že každá osoba má své hranice a potřeby. Někteří lidé mohou být zpočátku překvapeni, nebo dokonce nepříjemně zaskočeni zvýšenou pozorností, zvláště pokud na ni nejsou zvyklí.

Ale zpět k tomu, proč je pro fungující vztah vhodné zajímat se o rodinné příběhy. Když jsme se narodili, svět kolem byl tím, co nás formovalo. Reakce naší maminky, tatínka, zamračení babiček a dědečků, pochvaly, tresty... To všechno postupem času definovalo náš pohled na svět. Někdo měl drsné dětství, někdo si naopak mohl dělat, co chtěl. Někdo nesměl projevovat emoce, jiný mohl křičet bez ustání. Někdo si musel dělat snídaně, svačiny, jiný měl vše na stříbrném podnose. Někdo si musel uklízet věci do komínků, jinému to všechno dělala maminka nebo měl v pokojíčku bordel jako v tanku. A když pochopím svůj příběh a příběh svého partnera, rázem k sobě můžeme být mnohem milejší, nehledat viníka na jedné či druhé straně a začít měnit své vzorce chování.

Na jaká témata můžeme svůj zájem směřovat? Na rodinná pravidla, která se dodržovala, způsob trávení volného času, přístup k výchově, vztah matka–otec, rodičovský přístup k dětem, způsoby řešení konfliktních situací, touhy a přání... Témat je ohromné množství a každý rozhovor může otevřít spoustu dalších otázek.

# Co dělat jinak



Když máme pocit, že náš vztah nefunguje, je s ohledem na tuto kapitulu dobré začít vnímat naše rodinné příběhy. Můžete třeba vzít tužku a papír a sepsat si svůj životní příběh: v čem jsem vyrůstal či vyrůstala, jak jsme jako rodina slavili svátky, jaká byla naše rodinná pravidla. Zaměřte se na způsob komunikace maminky i tatínka, popřípadě babičky a dědečka, pokud zasahovali do výchovy. **Zapátrejte v paměti, za co jste bývali jako děti potrestáni, co bylo pro vaše rodiče důležité, jakým způsobem vám to vysvětlovali, jaké věty používali.**

Zkuste si vzpomenout na celkové rodinné nastavení. **Jaká byla nejčastější rodinná nálada? Bylo doma hodně křiku, nebo spousta smíchu? Povídali si rodiče o životě, uměli se zajímat jeden o druhého, nebo se více mlčelo a koukalo na televizi? Jak jste se jako děti cítili, s čím jste bojovali?** Zkuste si vybavit, jak vaše rodina fungovala s ohledem na dodržování úkolů či času. **Za co jste byli oceňováni, za co kritizováni?** To jsou jen střípky, nad nimiž můžete přemýšlet, abyste si dokázali uvědomit, co všechno vás ve svém současném vztahu může silně ovlivňovat, aniž byste si to uvědomovali.

Také se podívejte, **jak byly ve vaší rodině vnímány role muže a ženy.** V některých rodinách jsou totiž dominantní ženy a v podstatě shazují muže, jinde zase dominují muži, kteří ponižují ženy. Dejte pozor na tato nastavení, protože i ta mohou formovat váš přístup k partnerovi. Zkuste se rovněž zaměřit na vztahy se sourozenci, protože někdy může starší brácha (nebo bráchové) udělat z malé dívenky dalšího „kluka“. Naopak pokud jste muž a měl jste třeba dvě nebo tři sestry, mohly z vás sestry vytvářet holčičku a vy můžete být jemnější a citlivější, což může vaši ženu, která třeba touží po silném chlapovi, iritovat.

Rodinných schémat je skutečně celá řada a je moc důležité si nejprve udělat inventuru ve svém vlastním rodinném zázemí. Jakmile budete mít aspoň částečný náhled na to, čím jste si prošli v dětství a dospívání a co vás formovalo, zaměřte se na svého partnera a začněte mu klást otázky. Můžete jít po stejných tématech, nad kterými jste přemýšleli u sebe.

**Ptejte se na dětství, na přístup rodičů, na to, jak v rodině vnímali role muže a ženy, na trávení volného času a tak dále.**

Držíme vám palce, abyste to zvládli, protože když pochopíte vzájemné příběhy, bude se vám s partnerem žít mnohem, mnohem lépe.





# 02

**Z**a roky, co pracujeme s lidmi, jsme slyšeli nespočet příběhů s nejrůznějšími návyky, které by jinému nedávaly smysl.

Jedna paní například musela mít neustále ustlanou postel, takže když se její partner v noci zvedl a šel na záchod, bylo jí to tak nepříjemné, že musela postel aspoň trochu srovnat. A teď si představte ten blázinec, když se vrátíte potmě ze záchodu a místo toho, abyste zapluli do krásně rozestlané postele, musíte peřinu zase odhrnout a zbytečně ji znovu upravovat na spaní. Když se vám to děje dvacet let, začne vás to obrovsky štvát.

Jiná moje klientka zase potřebovala mít všechno v konkrétních úhlech, takže nesnesla, když její manžel natočil křeslo, když se díval na televizi, protože už to neladilo ke gauči a druhému křeslu. Dokážete si asi představit, jak to vypadalo, když chtěl chlap sledovat v televizi fotbal, natočil si křeslo a manželka mu začala vyčítat: „Proboha, narovnej to, nemůžu se na to dívat!“ Muž považoval svou manželku za blázna a manželka viděla ve svém muži necitlivého člověka, který jí dělá samé naschvály.

Pro jednu z mých klientek bylo zásadní, aby byly prádelní kolíčky v barvě prádla, které je pověšeno. Když se manžel nabídl, že by jí s věšením pomohl, ona nakonec stejně musela všechno přecvakat, protože se na různorodé barvy nemohla dívat. Manžel jí vyčítal, že se chová jako blázen, a ona mu měla za zlé, že nerespektuje její přání.

Podobně bych mohl pokračovat donekonečna. Pro jednoho mého klienta byla jediná možná dovolená taková, která zahrnovala aktivitu – jízdu na kole, výlety do hor, prostě pohyb a přírodu. Jeho žena si ale – protože měla náročnou práci a rodinný život – chtěla během dovolené

odpočinout. Toužila si lehnout k moři a čtrnáct dní se jen tak válet. Pro něj to bylo nemyslitelné, protože jeho odpočinek spočíval právě v aktivitě v přírodě. On jí vyčítal, že je líná a chce jen ležet jako pecka u moře, a ona se bránila, že se nehodlá pořád honit a šlapat někde do kopce s vyplazeným jazykem.

**Doufám, že už si pomalu začínáte všimát modelu, který se vám snažím ukázat: když máme určitou představu o tom, jak by měla naše realita vypadat, máme tendenci vinit toho druhého, že to dělá jinak, než si přejeme... Pro jednoho je relaxací koukat na televizi, pro jiného jít na procházku. Obě formy uvolnění můžeme považovat za pohodové, jenže když má druhý úplně jiné nastavení, může ho to extrémně dráždit.**

Vzpomínám si na příběh muže, který miloval pořádek. Pokud byl doma nepořádek, byl úplně nepřičetný, protože považoval svou ženu za neschopnou. Kdykoli přišel domů, očima zkontroloval koberec, stůl, prošel z místnosti do místnosti a prstem otestoval výšku prachu na parapetech. Jeho manželka měla za roky společného života už jen při představě, že manžel přijde domů, bolesti břicha. Bála se mu říct, že ji to tíží, a jejich vztah se postupně ochlazoval. Intimita byla nabourána, žena hodně mlčela a muž byl samozřejmě čím dál naštvanější, protože nechápal, co jeho ženě vadí na tom, že je pořádkumilovný a chce mít doma uklizeno.

Pro něj byl úklid vizitkou poctivého a pracovitého člověka a ti, kdo neuklízejí, byli v jeho vnímání světa lemplové, kteří si neváží toho, co mají. Pro jeho ženu nebyl úklid vůbec důležitý, pro ni bylo důležitější, aby bylo doma veselo a děti byly šťastné. On jí však tvrdil, že veselo přece může být až po splnění povinností. S tímto nastavením přišli za mnou na terapii. Oba měli svoji pravdu.

Naše návyky a vzorce chování vycházejí z našeho příběhu, o kterém jsme již mluvili. Tyto vzorce bývají tak pevně zakořeněné, že se jich mnozí neumějí vzdát. Pouhá představa, že bychom se vzdali toho, co nás roky definovalo, člověka dostává do velkého napětí a nejistoty. Velké množství klientů, se kterými jsem procházel jejich návyky, mi řeklo, že vůbec připouštění toho, že jsou některé tyto zvyky škodlivé nebo nevhodné, jim dělá velký problém. A představa, že by se jich měli vzdát, je pro ně extrémně náročná.



Jedním z důvodů, proč se nechceme vzdát našich návyků, je pocit bezpečí, který nám známé vzorce chování poskytují. I když jsou negativní a mnohdy i destruktivní, představují pro nás pocit bezpečí a jistoty. Takže mnozí z nás mají tendenci vyhýbat se změnám, protože často přinášejí nejistotu a strach z neznámého.

Představte si člověka, který je zvyklý na určitou rutinu, i když je tato rutina škodlivá. Chodila ke mně dáma, která se naučila ve stresových situacích pravidelně používat agresivní komunikaci. Takže když něco nebylo podle ní a dostala se do napětí, byla schopna své okolí seřvat, urazit, ponižit, zesměšnit bez ohledu na to, jestli to byly její děti nebo manžel. I když si byla vědoma, že tato forma komunikace je pro její vztahy velice škodlivá, stejně nebyla ochotna na ní začít pracovat. Sama mi řekla, že jí její způsob komunikace poskytuje pocit kontroly. Opustit tento vzorec by pro ni znamenalo vstoupit do neznámých vod a vyžadovalo by to naučit se nové způsoby interakce, což vnímala jako obtížné a nepohodlné. Dalo mi velkou práci jí ukázat, že změna komunikace jiným způsobem není zase tak náročná, jak by se mohlo zdát. Měla odpor trénovat nové možnosti, protože se v tu chvíli cítila zranitelná a nedostatečná.

**Naše minulost hraje zásadní roli při formování vzorců chování. Způsoby prožívání i jednotlivé návyky, které jsme si osvojili v dětství, se nám dostanou hluboko „pod kůži“. Jsou výsledkem toho, co jsme se naučili od svých rodičů a dalších autorit, které na nás v dětství působily.**

Silně ovlivnit nás tak mohli i starší sourozenci, sestřenice či bratraci, spolužáci nebo učitelé a trenéři. Pokud jsme si zvykli v dětství potlačovat své emoce a navenek tak působit klidně, stává se tento projev součástí naší identity a pro mnohé je pak obtížné ho změnit. Když se totiž pokusíme opustit staré vzorce chování, často se můžeme setkat s vnitřním odporem, protože to znamená přehodnotit a někdy i odmítnout to, co jsme si osvojili v minulosti.