

PROČ JSOU ŠŤASTNÉ PÁRY

šťastné

20 receptů
pro naplněné
partnerství



Christian Thiel

PROČ JSOU ŠŤASTNÉ PÁRY šťastné



20 receptů pro naplněné partnerství

Grada Publishing

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.

Christian Thiel

Proč jsou šťastné páry šťastné

20 receptů pro naplněné partnerství

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Christiana Thiela – *Was glückliche Paare richtig machen*, vydaného nakladatelstvím Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, Německo 2007/2012 (2., přepracované vydání).

First published as *Was glückliche Paare richtig machen* by Christian Thiel, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, Germany 2007/2012.

Copyright © 2007/2012 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4991. publikaci

Překlad Jitka Kolářová

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 192

První české vydání, Praha 2012

Druhé německé vydání, Frankfurt 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4496-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-7596-8 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7597-5 (ve formátu EPUB)

Obsah

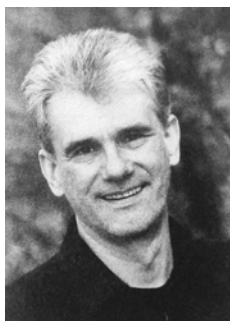
O autorovi	9
Předmluva k novému přepracovanému vydání	11
Úvod	13
Láska – případ pro jednotku intenzivní péče?	14
Pozor, televize!	16
Nová láska – nové neštěstí?	17
Láska přišla, aby zůstala	19
1. recept Postarejte se o dobrou náladu	21
„Program ihned“	22
Kdo seje problémy, sklízí trable	24
2. recept Vyhýbejte se hádkám, jak jen to jde	27
Partnerská revoluce	28
Férové hádky? Nic takového neexistuje	29
Hádka není řešením	30
Proč hádky nepomáhají	31
Každou hádku ukončete co nejdřív	32
3. recept Mějte svého partnera rádi se vším všudy	37
Škarohlídský pohled	38
Skončujte s převýchovou	39
Partnerovy přednosti	39
4. recept Vezměte věci pevně do rukou – a vyřešte tak	
své problémy	41
Své problémy si musíte vyřešit – sami!	42

Pracujte s vnímáním vlastní účinnosti (self-efficacy)	43
5. recept Udržujte přátelství	47
Přátelství mezi muži – přátelství mezi ženami	48
Kdo má přátele, žije déle	49
Přátelství přináší stabilitu i do partnerství	49
Špatní přátelé	51
Hledá se poradce	52
6. recept Poznejte své dědictví	55
Co je tímto dědictvím?	55
V šesti v posteli	58
Poznejte partnerské dědictví	60
Buďte pořád zvědaví	61
Pochopení a spokojenost	63
7. recept Nezapomínejte myslet také sami na sebe	65
Jděte si každý svou cestou – vašemu vztahu to prospěje	66
Nikdy se nerozejdeme aneb Partnerská symbióza	66
Oddechový čas v partnerství	68
Pozor na nespokojenost	70
Věnujme se i sami sobě	71
Když to přesto nefunguje	76
8. recept Nepouštějte míč ze hry, buďte aktivní	79
Povídáte si rádi?	80
Uznání a stvrzení	81
Kdo potřebuje větší oporu – ona, nebo on?	83
Proč jsou muži slabší pohlaví?	84
Vyvarujte se rozhovorů o problémech	84
Sdílení všedních zážitků	85
9. recept Nenechte usnout svou sexualitu	91
Devět omylů v otázkách sexu	94

Co dělat, když sex není tak pěkný, jako býval?	99
Co dělat, když sexuální nechuť trvá příliš dlouho?	101
10. recept Bydlete společně – ale rozhodněte o tom zcela vědomě... ..	103
Velké znejistění	104
Pomalost lásce svědčí	105
Naučte se spolu žít v jednom bytě	106
Pár řádků pro muže	109
Pár řádků pro ženy	112
11. recept Chvalte svého partnera, jak jen to jde	115
Chválit, tak zní recept na úspěch	116
Chvála nám dává křídla	117
Chvála může změnit	120
12. recept Naučte se, jak svého partnera změnit	121
Láska nás nechává zrát	121
Zablokování změn	123
Poproste o to, co chcete	124
Nechte čas, aby pracoval za vás	126
13. recept Nechte se ovlivňovat	127
Protiklady mnohdy mají smysl	128
Vnímejte svého partnera jako doplnění	128
Nakolik jste opravdu rozdílní?	129
Nechat se ovlivňovat, to je velká šance pro partnerství	131
14. recept Vezměte věci pevně do rukou – a vyřešíte tak i partnerovy problémy	133
Problémy vašeho partnera jsou vždy i vašimi problémy	134
Problémy vašeho partnera mohou váš vztah zničit	135
Mají muži vrozené dispozice k řešení problémů?	137
Čtyři kroky pro vyřešení problémů s partnerem	139

15. recept	Dejte partnerovi žlutou kartu	141
	Varování	141
	Co je cílem žluté karty?	142
	Kdy nastane správný okamžik na žlutou kartu?	143
16. recept	Udělejte něco proti špatné náladě, reptání a tak dál	145
	Časté reptání má své důsledky	146
	Hodně si stěžuji a reptám – jenže co s tím?	146
17. recept	Ať se stane cokoli – zůstaňte partnerovi věrní	151
	Následky nevěry pro partnerství	151
	Jak zůstat věrný	154
	Jak poznat nespokojenost	155
	Nejdřív se rozejít a teprve pak se znovu vázat	156
	Psychologické chápání nevěry	158
18. recept	Při nevěře se nikdy nevracejte k běžnému dennímu pořádku	165
	Byl jsem nevěrný – co s tím?	165
	Partner mi byl nevěrný – co s tím?	168
19. recept	Dávejte si cíle	173
	Díky cílům jsme šťastní a spokojeni	173
	Cíle burcují k aktivitě	174
	Cíle posilují náš pocit vlastní ceny	175
	Důležitá je spokojenost – nikoli peníze nebo vliv	175
	Uskutečňování životních cílů	176
	A co na to říká partner?	177
20. recept	Uskutečňování partnerových životních cílů	179
	Profitovat musejí oba partneři	180
	Staň se tím, kým jsi!	182
	Závěr	185
	Další literatura k tématu	187

0 autorovi



Christian Thiel, ročník 1961, vystudoval filozofii a germanistiku. Dlouhodobě spolupracuje s řadou novin, časopisů a rádií, pro něž připravuje příspěvky o partnerství a hledání partnera. Publikoval knihy „Suche einen für immer und ewig“ (*Hledej toho pravého navždy a napořád*) a „Streit ist auch keine Lösung. Wie Sie in Ihrer Partnerschaft das bekommen, was Sie wirklich wollen“ (*Ani hádka není řešením. Jak v partnerství dostat to, co opravdu chcete*). Christian Thiel působí již několik let v privátní praxi jako konzultant pro páry a jednotlivce, na toto téma také přednáší a vede workshopy. Je šťastně ženatý, se svou ženou a dvěma dětmi žije v Berlíně.

www.die-liebe-bleibt.de

Předmluva k novému přepracovanému vydání

Když tato kniha vyšla v Německu poprvé, mnoho knih o *šťastných párech* v té době ještě neexistovalo. Mezitím se však situace zásadně změnila, a to nejen díky neutuchajícímu přílivu kvalifikovaných výzkumů, které dokládají, že od šťastných párů se máme čemu přiučit.

Už dříve přede mnou prosazovala stejný přístup – totiž zaměřit se na příjemné momenty v partnerství a na šťastné páry – americká expertka Judith Wallersteinová. Velkým přínosem pro mě byla její kniha *Dobrá manželství*, která vyšla v Německu v roce 1997. Je důležitá i proto, že Judith Wallersteinová se neopírá jen o vlastní představy jako mnoho jiných expertů na partnerskou komunikaci, kteří v Německu ovládají veřejnou debatu na toto téma již od sedmdesátých let. Judith Wallersteinová před napsáním své knihy realizovala rozsáhlou studii, během níž vedla rozhovory s padesáti dlouhodobě šťastnými páry a ptala se jich na jejich osobní recept pro život ve šťastném manželství.

Po Judith Wallersteinové přišel na německý trh v roce 2000 John Gottman se svou knihou *Sedm tajemství šťastného manželství*. Díky výzkumům, prováděným desítky let, nabízí John Gottman mimořádně bohatý vhled do problematiky dynamického vývoje soužití v páru. Jeho kniha tak představuje opravdový milník v diskusi nad otázkou úspěšného partnerství. Z poslední doby (2011) jsou klíčové výsledky celosvětově největší studie na téma partnerství, kterou provedla socioložka a terapeutka Terri Orbuchová a shrnula v ní třiatdvacet let své badatelské práce. Také Terri Orbuchová se zabývá tím, díky čemu

jsou páry šťastné, a vehementně zastává tezi, že mnoha párům jen prospělo, když se soustředily na příjemné stránky svého vztahu. Od té doby zájem o knihy, které radí, jak udržet partnerství čilé a živoucí, nijak nepolevil. Do této pozitivní tradice spadá i kniha *Respekt – klíč k partnerství* hamburské terapeutky Hartwig Hansenové.

Výzkumy jasně a jednoznačně dokládají, že „férové hádky“ nejsou možné. Potvrzuje se také, že tento přístup stále prosazovaný některými terapeuty rozhodně není zárukou celoživotního štěstí v lásce. Chceme-li poznatky těchto výzkumů využít, musíme se naučit a pochopit, že pro dlouhodobě udržitelný a šťastný vztah je důležité vnímat to, co pár dělá, *když je spolu oběma dobře*, a nezatěžovat se příliš tím, co se děje, když se právě nedaří. Tyto výzkumy konečně také dokládají, že společné povídání a pozitivní projevy podpory, vzájemné ohleduplnosti, vděčnosti a chvály vůči partnerovi či partnerce jsou jádrem dobrého šťastného vztahu.

Úvod

Láska, touha našich srdcí. Dává nám odvalu. Vnímáme díky ní svou sílu. Probouzíme se s myšlenkou na ni, na něho. Cítíme proudit krev v žilách. Těšíme se na ten hřejivý pocit v břišní krajině. Myšlenky se nám při práci co chvíli zatoulají. Pociťujeme touhu, radost z příštího setkání. Jak je ten život krásný!

Nic není v lidském životě důležitější než láska. Co je proti ní sebekrásnější dovolená v Karibiku, kam člověk jede sám. Milionová výhra v sazce. Povýšení v práci. Láska je mnohem víc. Víc než finanční výhra. Víc než kariéra. Víc než dovolená snů. Nic v životě nás tolik nepovznáší. Nic nám nedodá tolik sil. Nic nás nenaladí tak radostně jako láska.

A přece se pak jednoho dne na jasně modrém nebi objeví mráčky. Nezavolal, i když zrovna dneska by si to tolik přála. Mluvila s jeho nejlepším kamarádem a jemu je to hned jasné – určitě po něm pomrkávala! Připekla koláč a on se právě ten den vrátil z práce přetažený, takže pro ni neměl jediného slůvka útěchy.

Přijde první hádka, pak smířování. Nezůstane u tohoto prvního sporu. A jednoho dne si oba pomyslí: *Ono to nikdy neskončí? Má to snad takhle pokračovat dál?* Přitáhnou zlověstná bouřková mračna a nebe nad dvojicí se zatáhne. Jak se to jen mohlo stát? Vždyť přece všechno dělali správně. Nakoupili si tucty knih, v nichž se radí, jak na vztahy, a celou tou horou se prokousali. Moc je to nebavilo. Dlouhé noci diskutovali o svých problémech a obětovali jim i dříve samozřejmě něžné milostné hry. Ale co by člověk neudělal pro lásku!

Nakonec se odhodlali a šli se poradit s terapeutem. Doporučil jim, aby byli vůči sobě absolutně otevření. Takže byli. On na ni vyklopil všechny své obavy o jejich vztah, ona se rozbrečela. Pak byla na tahu zase ona. A potom už ani jeden nestál o to, aby spolu zůstali. Kdo jim to může zazlívát?

Láska – případ pro jednotku intenzivní péče?

Láska je těžká. Láska je tvrdá práce. Láska, to je skoro případ pro jednotku intenzivní péče. Tak to vidí ne jeden expert na otázky partnerského soužití. Řada terapeutů, u nichž lidé hledají radu, se zaměřuje na potíže v páru, na partnerovy chyby a slabé stránky. Věří, že loď lásky to zase správně nasměruje.

Já to vidím jinak. Láska je především něco tak báječného! Ve své praxi každodenně zažívám, jak moc lidé po lásce touží. A když potom svého partnera pro život naleznou, trápí se problémy a pochybnostmi – a jejich cesta opět vede do poradny, ať už se tam vydají sami, nebo jako pár. Mně se jeví důležitější radost ze společného soužití než překonávání problémů. Já dávám přednost radosti z přítomnosti druhého člověka a jeho kvalit před kritickým pohledem na jeho slabé stránky. Při pohledu na negativa se totiž vytrácí to, co je na lásce nejdůležitější – že si partnera vážíme a víme, že je pro nás a náš život velkolepým darem. Je pro nás šancí vyrůst a vyzrát. Je to obohacení. A sami jsme si je našli!

Láska není žádná tvrdá a neúnavná dřina. Láska naše životy spíše obohacuje a usnadňuje zároveň. Také věda tento náhled potvrzuje. V posledních letech poskytly vědecké výsledky přesvědčivé doklady o tom, jak je láska důležitá pro naši duševní rovnováhu. Je například prokázáno, že lidé, kteří žijí s partnerem, žijí o mnoho let déle než lidé bez stálého vztahu.

Mnoha lidem se láska jeví jako něco komplikovaného. Pohled do statistik rozvodovosti navíc říká: na tři uzavřené sňatky připadají v Německu dva rozvody. Co je ale s těmi, kteří se nerozejdou? Vedou i po deseti nebo dvaceti letech dobré manželství? Co vlastně dělají tyto páry jinak? Je to stěží představitelné, ale je to tak – celé roky si jen málokdo z akademické obce položil otázku, jak a proč se vlastně daří lásce. Nikdo nehovořil s páry, které spolu dlouhé roky žijí ve vzájemné spokojenosti.

V posledních letech se to naštěstí změnilo. Věda odložila černé brýle a ptá se, co vlastně drží partnerství pohromadě. Americká psychologička Judith Wallersteinová zpracovala k tomuto tématu zajímavou studii – a se zajímavými výsledky! Úspěšné páry, to jsou sehrané týmy, které společně čelí každodenním nepříjemnostem a překážkám. A všichni dotazovaní tvrdili, že jako osobnost se v partnerství vyvíjejí lepším směrem než bez partnera.

Americký profesor psychologie John Gottman pracoval dlouhé roky ve své vědecké praxi s páry, které se později rozešly, i s páry, které spolu zůstaly. Na základě svých výzkumů značně přispěl k proměně naší představy o dobrém vztahu. Podle jeho zjištění dělají šťastné páry často naprosto jiné věci, než jaké radí terapeuti dvojicím, jež se za nimi vypraví pro radu. Šťastné páry nediskutují o všech svých problémech až do úmoru. Nevyhledávají ani takzvané férové hádky, v nichž na sebe všechno přiznají. A rozhodně si nedomlouvají „rozmluvy“, které doporučuje známý terapeut Michael Lukas Möller, tedy rozhovory, při nichž smí hovořit vždy jen jeden partner zhruba patnáct minut, zatímco druhý mu v tichosti naslouchá.

A pak je tu ještě americká profesorka sociologie Terri Orbuchová, která vedla jednu z celosvětově největších partnerských studií, jaké kdy byly pořízeny. Ani ona *nepreferuje* hodinové hovory o vztahu a cílenou péči o vztah *nepovažuje* za nejdůležitější faktor šťastného partnerství. Tvrdí: „S překvapením při pozorování šťastných párů

zjišťujeme, že opravdu šťastné vztahy nejsou výsledkem mnohahodinové tvrdé práce.“ Zásadní chyba, které se páry – stejně jako terapeuti, kteří jim radí – dopouštějí, spočívá podle pevného přesvědčení Terri Orbuchové v tom, že se soustřeďují na negativa. Ptají se: *Co v partnerském vztahu nehraje?* Orbuchová však doporučuje zaměřit se na to, *co již celkem dobře funguje*, a posílit to. Dodává k tomu: „V mnoha vztazích je zavedení nových, pozitivních prvků do partnerství mnohem lepší metodou, jak dosáhnout zlepšení, než dlouhé hodiny terapií a analýz, které krouží kolem stávajících problémů.“

Pozor, televize!

Láska má v dnešní době málo poctivých přímluvců. Zkuste se schválně jeden den zaměřit na televizní pořady o lásce. Nebude jich málo! Ale co se tam dozvíte? V prvním pořadu vás poučí, že nevěra je celkem normální a vztahu prospívá, v dalším se dozvíte, že bizarní sexuální praktiky jsou nejlepším prostředkem, jak vnést do vašeho zemdleného partnerského života novou šťávu, a ve třetím programu uslyšíte hovořit známého terapeuta o tom, že člověk opravdu není stvořený pro dlouhotrvající věrný vztah...

A pokud u televize vydržíte ještě déle, dočkáte se i dojemné romantické produkce *made in Germany* nebo *produced by Hollywood*. Hrdiny v těchto filmech vždy nečekaně potká velká láska a všichni jsou nekonečně šťastni. Případají si, jako by je zasáhl blesk, a problémy samozřejmě ani později nepřicházejí žádné.

Myslíte, že to všechno je neškodné? Jenže není. Mnozí lidé věří tomu, co vidí. Kdo stráví jen jeden jediný den před televizí, nasákne tolika nepravdivými bludy o lásce, že se jich nezbaví ani za celý měsíc. A na rozdíl od cigaret nemusí tvůrci této televizní zábavy před svými produkty předem varovat: *Pozor! Zhlédnutí tohoto filmu může uškodit*

vašemu vztahu! Jde o neuvěřitelně nerealistický obraz lásky, jaký si tu naše společnost maluje. A tomuto obrazu padnou za oběť tisíce vztahů ročně.

Věřte mi, láska je příliš důležitá, než abychom ji nechali napospas vlivu soukromých televizí, které se předhánějí v boji o vyšší sledovanost, nebo skandálních titulků v bulvárních novinách, kterým jde o co nejvyšší náklad. Věrnost a stálost – to jsou podle mého přesvědčení i dnes důležité předpoklady dlouholetého vztahu. A neméně důležité je vědět, čím přispěje k trvalosti lásky a jak v páru překonávat obtížné fáze.

Nová láska – nové neštěstí?

Proč se tolik párů, které vstupují do nového vztahu zamilované a s nadějí, nakonec zase zklamaně rozcházejí? Na tuto otázku existuje mnoho odpovědí. *Byli jsme příliš rozdílní*, říkají mnozí. Jak to, že ale zpočátku jeden druhého tak přitahovali? *Kdyby se aspoň naučili hádat se férově*, komentují rozchod experti na komunikaci. Jaké ale asi byly pravé důvody, kvůli kterým konflikt takto eskaloval? *Nová láska, nový život, nové štěstí*, to je slogan nejedné seznamky. Proč však i nové partnerství často po roce či dvou ztroskotá, jakmile pomine euforická fáze zamilovanosti? Sám jako poradce v partnerské komunikaci dennodenně vídám, na čem se partnerství hroutí. Toto je pět nejzávažnějších důvodů:

- Přesvědčení, že změnit se musí pouze on či pouze ona – a pak bude zase všechno dobré.
- Víra, že dlouhé hovory o vztahu partnerství prospějí.
- „Dobří“ přátelé, co dávno vědí, „že to je blbec“ nebo že „ta ženská nemá všech pět pohromadě“.

- Víra, že ženy a muži se k sobě prostě nehodí.
- Předpoklad, že na budování vztahu musí vždy pracovat oba partneři.

Tyto názory jsou populární a značně rozšířené. A jsou největšími nepřáteli partnerství. Kdo se podle nich řídí, dožene každého partnera k úteku. Nebo sám uteče a bude skálopevně přesvědčený, že jeho partner prostě nebyl ten pravý. Naše myšlení určuje naše jednání. A to platí i v lásce.

- Kdo je přesvědčený, že změnit se musí jen ten druhý, nebude hledat nová řešení sporných míst ve vztahu. Bude se jen hádat a hádat a pokaždé stejně prohraje. Protože každá hádka ho jen nevyhnutelně přiblíží konci jeho partnerství.
- Kdo vede dlouhé hovory o vztahu, rozhodně nepřispěje k nezbytnému zlepšení nálady mezi partnery. Mnohem spíš si tak pěstuje negativní pohled na to, co ve vztahu právě neklape – pohled na to, co se mu na tom druhém nelíbí.
- Kdo dopustí, aby přátelé očerňovali jeho partnera, nikdy nedospěje k řešení svých problémů.
- Kdo si myslí, že muži a ženy se k sobě nehodí, těžko najde potřebnou energii, aby věřil svému vztahu a podle svých možností jej upevňoval, když se mu nebude dařit.
- Kdo si myslí, že na budování vztahu musí vždy pracovat oba partneři, ten se bude okamžitě snažit zaplést svého partnera do hovorů o problémech. Promarní tím všechny příležitosti, které přinášejí nové možnosti, jak vztah vylepšit.

Láska přišla, aby zůstala

Jako poradce vídám nejen to, proč se láska hroučí. Vidím také, jak a proč láska zůstává. A tyto znalosti bych vám rád předal. Opravdu totiž existují recepty na šťastný život ve dvou. Recepty, jak spravit náladu ve vašem vztahu. Bez nekonečných diskusí. Bez hovorů o problémech. Bez hádek.

Tyto recepty jsou vlastně cestami k lásce. Některé cesty jsou široké jako alej a člověk je najde snadno. Jiné jsou naproti tomu úzké a těsné, stranou všech hlavních tahů, a ty zná jen málokdo.

Všech dvacet cest, které tu popisují, nepředstavuje žádný „povinný program“, který byste museli absolvovat. Chápejte tuto knihu jako burzu nápadů, jako dílnu, v níž se vám některý z nástrojů okamžitě zalíbí, zatímco jiné třeba vůbec nebudou připadat v úvahu. Vyberte si vhodný nástroj nebo vhodnou cestu, vždyť k pěknému a naplněnému partnerství nevede jen jedna jediná královská cesta, co by byla pro všechny stejná. Každý člověk je jedinečný; jak různí jsou lidé, tak jsou také různé jejich cesty k partnerství.

V této knize se dozvíte, že je možné, abyste úplně sami, bez pomoci vašeho partnera zkvalitnili váš vztah. *Na budování vztahu musí pracovat oba partneři*, tato populární domněnka o životě ve dvou vzala už tolika lidem odvalu. *Ale co když můj partner přece jen nebude chtít? Co mám pak dělat?* Ženy se potom snaží zatáhnout své muže do hovorů, v nichž rozebírají vztah, předkládají jim k četbě příručky se zaručenými radami nebo je přemlouvají k návštěvě terapeuta. A muži se se stejnou vehemencí snaží těmto rozhovorům uniknout. Knihy nechávají netknuté ležet na nočních stolcích a zatvrzele se brání vyhledat terapeuta.

Vztah se může zlepšit, jenom když oba partneři chtějí pracovat na jeho budování. Tento názor není správný. Kdo pořád jen čeká na partnera, vzdává se šance udělat pro vztah něco i sám. Všech dvacet