

Asertivita v partnerství

Ján Praško



psychologie pro každého

JAK ZLEPŠIT KVALITU PARTNERSKÉHO VZTAHU

CVIČENÍ PODNĚCUJÍCÍ K OTEVŘENÉ KOMUNIKACI

SEBEKONTROLA V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

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

ÚVOD	9
Příběh jako uvedení do problematiky	9
O čem je tato kniha	25
Co je to asertivita	28
Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita	29
Ještě jeden inspirativní příběh	35

I. ČÁST

CO JSME SE NAUČILI JAKO DĚTI, V PARTNERSTVÍ JAKO KDYŽ NAJDEME	45
--	-----------

I. KOMUNIKAČNÍ ZLOZVYKY **46**

Zlozvyky při naslouchání	49
Čtení myšlenek	49
Přerušování a skákání do řeči	50
Nereagování na sdělení – nedostatek zpětné vazby	50
Neverbální odmítání	51
Zlozvyky při sdělování	51
Vyjadřování pocitů oklikou	51
Neupřímnost	52
Nejasnost a nekonkrétnost sdělení	53
Přehánění	53
Značkování	54
Zevšeobecňování	55
Připisování úmyslu	56
Překrucování skutečnosti	57
Nesoulad slovního a mimoslovního projevu	57
Únik od tématu	57
Přehnané emoční reakce	58

II. VÝCHOVA V DĚTSTVÍ A OČEKÁVÁNÍ OD PARTNERSKÉHO VZTAHU **59**



III. MÝTY O PARTNERSKÉM VZTAHU A JEJICH DŮSLEDKY	65
Skupina mýtů o lásce – mocné čarodějce	69
Skupina mýtů zdůrazňujících, co je třeba, aby vztah vydržel	72
Skupina mýtů o vině v případě konfliktů	74
Skupina mýtů o absolutnosti věcí	76
IV. TO, CO SI V DUCHU ŘEKNEME, ROZHODNE O TOM, JAK SE BUDEME CHOVAT	78
Automatické myšlenky v partnerském vztahu	78
Testování automatických myšlenek	80
Krok 1: Spojení emoční reakce s automatickými myšlenkami	81
Krok 2: Praktické rozpoznání automatických myšlenek	84
Krok 3: Otázka pravděpodobnosti, nakolik mohou automatické myšlenky být pravdivé	85
Krok 4: Použití rozumnějších odpovědí	86
Práce s vlastním očekáváním	88
Testování vlastních předpovědí a očekávání	88
Přerámování	89
V. POSTOJE K SOBĚ, DRUHÝM A SVĚTU A JEJICH VLIV NA PARTNERSKÝ VZTAH	92
Problémové postoje k sobě	97
Problémové postoje k druhým lidem	101
Technika padajícího šípů	110
II. ČÁST	
O LÁSCE, SVOBODĚ, HRANICÍCH A ROZDÍLNÝCH POTŘEBÁCH	113
VI. LÁSKA K PARTNEROVI, SVOBODA A ZODPOVĚDNOST	115
Proměny lásky	116
Jsi osobnost a zajímá mě, kdo jsi	125
Láska k partnerovi	132
VII. O MANIPULACI ANEB JAK MŮŽU LSTIVĚ ZÍSKAT VÝHODU ANEB JAK RADĚJI NEKOŘISTIT	136
Nejčastější formy manipulace	138



Lichocení	139
Výčitky a obviňování	139
Svalování zodpovědnosti	139
Vytváření závislosti a „pseudoaltruismus“	140
Porovnávání s druhými	140
Poučování	140
Moralizování	141
Zastrašování a vyhrožování	141
Ironie a despekt	141
Přímá agrese	142
Předstírání emocí	142
Předstíraná nesmělost	142
Stavění se do role oběti	143
Charakteristické znaky manipulujícího	143
Manipulace a životní postoje	146

III. ČÁST

UČÍME SE SEBEPROSAZENÍ, LASKAVOSTI A KOMPROMISŮM 151

VIII. ASERTIVNÍ IMAGINACE 154

Seznam osobních problémů	154
Sebeprosazující představy	156
Přenesení z představ do života	158
Ohodnoťte svůj pokrok	158

IX. KOUZLO LÁSKYPLNÉHO NASLOUCHÁNÍ, VYJADŘOVÁNÍ CITŮ A NOTOVÁNÍ SI ANEB KONEČNĚ MI ROZUMÍ . . 159

Umění citlivého naslouchání	159
O tom, proč a jak vyjadřovat svoje pocity	162
Hrát na společnou strunu aneb kouzlo notování si	164
Navazování rozhovoru	166
Neverbální povzbuzování	166
Přítakání a vyjádření souhlasu	168
Otázky s otevřeným koncem	169
Využití informací získaných od partnera	170
Volné informace o sobě	170
Empatické poznámky	171
Sebeotevření	171
Míra sebeotevření	172



X. JAK POSILOVAT PARTNERA	173
Reakce zpětnou vazbou	173
Pozitivní aserce	177
Pochvala a ocenění	179
Vyjádření blízkosti a vřelosti	180
Povzbuzení	180
Kompliment	181
Žádost o laskavost	183
XI. STANOVENÍ HRANIC VŮČI SOBĚ I VŮČI PARTNEROVI	186
Vyjádření nesouhlasu	186
Asertivní „ne“	187
Reakce na odmítnutí	189
Persistence aneb umění stát si na svém	190
Deska	193
Umění kritizovat, a přitom neponižovat a nezraňovat	195
XII. JAK SE NEBÁT PARTNEROVY KRITIKY	197
Asertivní souhlas – technika otevřených dveří	200
Zpětná vazba při přijímání kritiky	202
Negativní aserce	203
Negativní dotazování	205
Empatie při reakci na kritiku	211
Obrana před manipulativními výčitkami	212
XIII. HLEDÁNÍ KOMPROMISŮ ANEB SPOLUPRÁCE JE LEPŠÍ NEŽ SOUBOJ	215
Asertivní obligace	215
Partnerská dohoda	217
XIV. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	219
Řešení problémů ve dvojici	222
Definování problému	222
Řešení problému	226
ZÁVĚR	232
LITERATURA	234

ÚVOD

Příběh jako uvedení do problematiky

Dříve, než se sami zamyslíte nad tím, jak jste si zvykli komunikovat s partnerem, přečtěte si následující příběh.

Příběh Lenky a Petra

Lenka vyrůstala v rodině, kde spolu její rodiče málo mluvili a většinou se jí neptali na její názor. Otec byl dominantní, matka často nerozhodná, nejistá a nařikavá. Lence je nyní 34 let, je vdaná a má dvě děti, ale dosud se bojí dát druhému najevo, co cítí.

Včera se manžel Petr rozhodl pozvat na večeři své známé, aniž jí to předem oznámil. Během nečekané návštěvy a po ní se Lenka dostala do následujících situací:

- ▶ Na dotaz Petra, zda jí nevadí, že vede nečekanou návštěvu, řekla, že ne, a že jí to vlastně vyhovuje, i když v duchu se styděla, že nemá uklizeno a měla na manžela vztek.
- ▶ Přesto, že chtěla udělat se synem domácí úkoly z matematiky, která mu moc nejde, obsluhovala manžela a jeho dva kamarády.
- ▶ Když jeden z nich řekl, že jeho manželka by takový „přepad“ odmítla, Lenka se skromně usmála a sdělila, že je ráda, že na návštěvu přišli (pak se v duchu cítila mizerně a ponížene, vyčítala si, že je všem pro legraci).
- ▶ Petr „v náladě“ pak sdělil, že Lenka je výborná manželka, všechno zvládá, jak práci, tak děti a domov, a přitom je i skvělá milenka. Lenka skromně poznamenala, že Petr všechno trochu přehání (přitom uvnitř měla příšerný vztek na Petra a jeho netaktnost a necitlivost).
- ▶ Po odchodu kamarádů se Petr chvíli vychloubal, jak ho všichni v práci mají rádi, jak to dobře umí s lidmi. Lence bylo do pláče, ale neřekla nic.
- ▶ Když se v noci chtěl Petr pomilovat, řekla mu, že ji bolí hlava (i když to nebyla pravda, ale říci mu, že se na něj zlobí, nedokázala).
- ▶ V noci pak vybuchla pláčem, což Petra probudilo. Dvě hodiny mu pak vyčítala provinění z minulosti, ale o dnešním večeru se nezmínila.

Co si myslí o tomto problému samotná Lenka:

„Petr je strašně necitlivý, vůbec není schopen pochopit, co prožívám. Vše doma bere jako samozřejmost, má servis jak v domácnosti, tak v milostném životě. Někdy se cítím jako služka a zároveň prostitutka. Ale když se pokusím někdy říci ne, strašně se naštve, nemluví se mnou, a to já nevydržím. Mám pocit, že mě nemá rád. Stále myslí jen na svoje úspěchy, svoji práci, vychloubá se mi, jak je dobrý. Moji práci i starosti o domácnost bere jako samozřejmost, nikdy mě nepochválí a doma mi v ničem nepomůže. Já to stihnu sama, ale kdyby to alespoň ocenil. Pak mi vykládá, že můžu být ráda, že je schopen tolik vydělat a že sama bych si měla hledat lépe placené místo. Pomohlo by mi, kdyby se alespoň trochu učil s Jirkou, kterému nejde matematika. Petr je však přesvědčen, že domácnost a děti jsou jen a jen moje starost, on se snaží vydělat na „rodinný standard“. Ale co to je? Že máme 2 auta a on jezdí každý den svým Audi do práce, že hraje golf a cestujeme na drahé dovolené? Nebo že jsme si postavili dům v satelitním městečku, kde je daleko ke všem známým, do obchodu a lidé se spolu vůbec nestýkají? Petr je přesvědčený, že je všechno v pořádku. Sama jsem však nešťastná. Vlastně objektivně bych měla být spokojená, ale nedokážu to. Tak jsem si svůj život v manželství nepředstavovala. Mám pocit, že mi vůbec nerozumí. Taky jsem někdy hrozně vyčítavá, což mě na sobě štve. Občas vybuchnu i na děti a seřvu je pro maličkost. Jsem nějaká předrážděná v té zlaté kleci, co mi vytvořil.

Naši spolu moc nemluvili. Doma vládl otec, všechno muselo být po jeho. Vždy, když měl přijít domů z práce, maminka byla celá nervózní, aby byl všude pořádek. Po večerech musel mít vždy klid, zalezl si do svojí pracovny a tam si dělal přípravy do školy. Byl ředitelem gymnázia. Doma nesnášel žádný odpor. Maminka se ho bála, ale bez něho neudělala žádné rozhodnutí, protože sama byla vždy nejistá. Při každé zodpovědnosti se hroutila, proto odešla i z práce, když se měla stát staniční sestrou v nemocnici, a raději byla v domácnosti. Dosud jí zůstala ta naříkavost, nejistota a nerozhodnost. Co otec zemřel, přece jen se postavila více na své nohy. Otce jsem se vždy bála. Strašně jsem toužila po tom, aby mě ocenil, pochválil, nebo aby si mě alespoň všimnul. Měla jsem pocit, že jsem pro něj vzduch. Ale ten pocit měla i mladší sestra. Ta však měla odvalu, když byla malá, si mu vlízt na klín a vždy si dokázala s ním i povídat. To jsem nikdy neuměla. Stále jsem měla strach, že mi něco kritického řekne. Snažila jsem se učit dobře. On mě do toho vlastně nenutil, ale neumím si představit, že bych dostala horší známku. Stačilo, když se pođíval. Nikdy jsem si nedovolila mu v ničem odporovat. Musela jsem do osmnácti být do osmi večer doma. Vůbec bych se neopovážila mu říci, že si chci jít zatančit a přijdu později. To jsem mohla, jen když odjel v létě sám na dovolenou s horolezci a zůstaly jsme samy doma, nebo když byl na nějakém školení. Poté, co mi bylo osmnáct, mi ale řekl, že jsem nějaká opožděná, že bych už měla mít kluka. Taky že bych měla shodit pár kil, aby



mě vůbec nějaký chtěl. Brečela jsem pak celou noc. Ale ne před ním, to on nesnášel.

Nikdy jsem nechtěla vztah, jako měli naši. Ale ten náš se mu strašně podobá. Petr naštěstí není tak despotický a já mám trochu svojí autonomie tím, že chodím do práce. Ale jinak je to velmi podobné. Petr si dělá, co chce, a automaticky předpokládá, že já s tím budu spokojená. A nejen to, chtěl by vždy, abych z toho byla i nadšená. Moje aktivity jsou však pro něj nedůležité, nezajímavé, i když je jaksi automaticky předpokládá. Proč jsem si Petra vybrala? Byl tak impozantní, sebejistý, věděl, co chce. Moc mi dělalo dobře, že takový kluk o mě stojí. Dodalo mi to sebedůvěru a sebejistotu. Nevěděla jsem, že bude tak sobecký, a tím, o co mu jde, je hlavně jeho vlastní úspěch. Že ho ostatní budou zajímat jenom jako prostředky k tomu, aby svého úspěchu dosáhl. Taky o mě stál jako o ženu. Velmi mě vzrušoval a vždy po milování jsem měla pocit, že mi je vděčný. Nevěděla jsem, že stojí jen o to, aby sám měl vyvrcholení, a moje pocity ho vlastně nezajímají. Ode mě chce jenom obdiv. Chce se pořád milovat, i v nesmyslných situacích, jako v autě, na záchodě v hotelu, na vrcholku hory. Připadalo mi to romantické, teď mám pocit, že to dělá hlavně proto, aby si dokázal, jak je skvělý. A tak se často milujeme, i když se mi nechce, a vyvrcholení mu často předstírám, jinak by byl nespokojený.“

Co si o vzájemném problému myslí Petr?

„Je strašně nevyrovnaná, stále neví, co chce. Za to může ten její despotický táta. Když se jí ptám, co chce dělat, tak neví. Když to rozhodnu, je s tím vždy nespokojená. Už nevím, co bych měl dělat. Stále mi něco vyčítá. Vždy však až potom, co s něčím souhlasí. Kdyby hned řekla, že něco nechce, bylo by to lepší. Ale ona neví, stále váhá, v podstatě vždy nechá rozhodnutí na mně. Mám pocit, že to dělá proto, aby mi pak mohla říct, jak jsem to udělal špatně. To samé je s těmi kamarády, co jsem pozval k nám domů. Je to peklo. Když jí řeknu, že bych pozval návštěvu, vždy najde tisíc důvodů, proč to nejde. A to jí navrhuji, že by mohla pozvat i svoje kamarádky. K nám se prostě jen tak návštěva nedostane. Nejraději by žila úplně bez kontaktů. Je pravda, že když jsem kluky pozval, byl jsem trochu v náladě. Ale neodporovala. Pak mi vyčítala až do rána. Nevzala to, že se musím vyspat, když mám další den důležité jednání.“

Asi jí nerozumím, ale ona sama sobě taky nerozumí. Na jedné straně chce, abychom měli dost peněz, jezdili k moři, souhlasila s tím, že si postavíme dům, pak mi to však vyčítá, že to je moje snaha se všem ukázat. Vyčítá mi, že doma nepomáhám. Není to tak úplně pravda. Nakupuji skoro stále já, protože když se spoléhám na to, že Lenka nakoupí, většinou je prázdná lednička. Je pravda, že se synem se moc neučím. Ale nechci mu ubližovat ani na něj křičet. Přitom vím, že když zjistím, že se zase sám neučil, rozčílí mě to. Taky mám pocit, že to její učení s ním vede k tomu, že na to spoléhá a sám nic nedělá. Taky to není od ní

fér. Má mnohem více času, chodí do práce jen na poloviční úvazek a má tam prakticky minimální zodpovědnost.

Proč jsem si ji vybral? Byla vždy velmi krásná a jemná. Měl jsem vedle ní pocit, že jsem konečně muž. Mohl jsem ji chránit. Miluji ji. V mnohém je pro mě měřítkem věcí. Jsem moc hrr a často si nevšímnu detailu. Lenka vnímá detaily velmi přesně. Taky je velmi lidská k druhým. Velmi pěkně se chová k dětem. Myslí na ně, rozumí jejich prožívání. Je nesobecká – tak nesobecká, že si to ani neumíte představit. Akorát mám někdy strach, aby všechno, co máme, nerozdala. Někdy mě až dojme, když vidím, jak je schopna citlivě vnímat potřeby druhých. To neumím. Mně se musí jasně říci. Pak si myslím, že rád druhým pomůžu. Ale nedovedu tak jako ona vycítit jejich potřeby sám. I když jsme spolu už 15 let, stále po ní toužím. Milování s ní je úžasné. Mám rád její vůni, její broskvové tělo, drobné blondřaté chloupky na zádech, strašně rád se s ní líbám. Jí vadí, že trochu přibrala, já každou tu její oblínu miluji. Když mě odmítne, bolí mě to. Mám vždy strach, že už o mě nestojí. Kdyby alespoň řekla, že nemá v tu chvíli chuť. Tomu rozumím. Ale ona řekne ano, a pak si najde něco, co musí dělat a je to důležitější než já. Třeba film v televizi, umýt nádobí, vyprat prádlo apod. Myslím, že často čeká, zda mezitím neusnu. Myslím si, že už mě nemiluje. A tak se snažím jí zaimponovat tím, co dovedu. Někdy se přihloupale chlubím, nedokážu to však vydržet, když mě sama nikdy neocení. Moc bych chtěl být v jejich očích nejlepší. Jsem jako malej kluk.

Jaké to bylo mezi mými rodiči? Ani nevím, proč se na to ptáte? Když nad tím uvažuji, tak mi to připadá podobné, jako je to mezi námi. Nikdy mě to nenapadlo. Maminka je citlivá, až éterická bytost, má zájem o poezii, umění, moc praktická však není. Otec ji vždy zbožňoval, nicméně musel zajišťovat praktické věci. Doma byl vždy nepořádek. V tom je Lenka daleko lepší. Je mnohem zodpovědnější. Máma prostě systematicky uklízet nedokázala. Nebavilo ji to. Občas nárazově uklidila, ale pak se zase věnovala svým divadlům a koncertům. Jsem jí vděčný za to, že mi předala lásku k umění. Otec s ní moc chodit nechtěl, a tak od dětství brávala mě. Mám pocit, že mě vždycky obdivovala, až to přeháněla. Nikdy jsem tomu nemohl uvěřit, že jsem až tak dobrý. Otec mi taky dával najevo, že je tomu jinak. Že jsem zbabělý, neschopný, nevyznám se v motorech, nemám žádné chlapské zájmy, jsem nespolehlivý, sobecký apod. Hodně mě kritizoval a tvrdě dbal na to, abych se dobře učil a abych pracoval. On pracoval stále. Pracoval za oba. Matka nemusela nic, on vstával brzy ráno a ještě před odchodem do zaměstnání něco dělal. Po příchodu z práce dále pracoval doma. O víkendech budoval chatu, pak zahradu kolem ní. Nedokázal nepracovat. Velmi mi to vadilo, protože to chtěl i po mně.

Dnes zjišťuji, že jsem hodně po něm. Pracuji prakticky pořád. I když chodím do divadla nebo na výstavy, vlastně to vnímám jako úkol. Úkol s něčím se co nejvíce seznámit, vzdělávat se. Štve mě to na sobě. Snad kromě milování mám všechno jako úkol. Ale naši se také rádi milovali. Nedokázali bez sexu být. Často



jsem je slyšel doma nebo na dovolené, i v neuvěřitelných situacích. Vydrželo jim to celý život až do stáří. To bych si taky přál. Nevím, zda to půjde. Když jsem se ptal Lenky na její rodiče, tak ona o tom nic neví. Skoro jsem měl pocit, že se pohoršila, že se jí na to ptám. Také mám nadměrnou touhu být chválen. No a to dostávám akorát v práci, kde si myslím, že jsem úspěšný. Proto jsem tam tak rád.“

Když se setkali s terapeutem ve třech, začíná mluvit Petr. Lenka je zpočátku méně otevřená. Petr mluví o Lence i o vztahu velmi hezky. I když mu některé věci (například vyčítání) vadí, v zásadě je ve vztahu spokojený. Lenka na to navazuje a vyjadřuje pocity ukřivdění. Obviňuje Petra ze sobectví a kariérismu. Nakonec rozčileně říká, že s ním už dále žít nechce. Petr je zaskočený a vyděšený. Nikdy netušil, že je v Lence tolik ublížení a hněvu. Sype si popel na hlavu a slibuje, že se změní. Lenka poté naopak přitvrzuje. Dostala Petra do defenzivy a nechce se své výhody vzdát. Neuvědomuje si, že tato hra na Černého Petra je vlastně past, která je schopna vztah opravdu zničit.

Terapeut se snaží situaci strukturovat tak, aby každý z nich měl dostatek času na to, aby řekl svoji verzi problému sám za sebe. Lenka zpočátku obviňuje Petra a nenechá ho domluvit, když se pokouší vysvětlit svůj postoj. Je potřebné Lenku upozornit, že je důležité poslechnout si také Petřův postoj. Terapeut se pokouší jí pomoci, aby svoje výčitky přeformulovala do podoby nenaplněných potřeb. Aby místo – „ty jsi takový a takový“ byla schopna říct – „mně se nelíbí“ nebo „já od tebe potřebuji“, a to bez toho, aby vše hned značkovala jako projevy jeho sobectví a kariérismu. Terapeut se pak ptá na věci, které ani jeden z nich nezmiňoval. Jde o základní očekávání od partnerství a propojení s tím, jak to měli rodiče. Pak společně definují hlavní problémy:

- ▶ Lenka cítí málo zájmu a povzbuzení od Petra, co se týče zvládnání domácích prací a výchovy dětí. Chtěla by, aby se více věnoval učením se se synem a ptal se předem, když se rozhodne pro nějakou společnou aktivitu. Lence vadí, že Petr nadměrně často mluví o svých úspěších v práci a že ji nadměrně často nutí k milování.
- ▶ Petr cítí od Lenky málo respektu k tomu, co dělá pro rodinu. Přál by si více pochvaly. Taky by přivítal, kdyby Lenka rovnou řekla, když se jí



něco nelíbí, a navrhla jiné řešení. Nelíbí se mu, že nadměrně vycítá. Taky by přivítal, kdyby sama řekla, že se chce milovat, a dala jasné najevo, když se milovat nechce.

Terapie obou partnerů trvá déle než rok. Terapeut opakovaně oba učí, jak přeformulovat svoje názory a postoje do asertivní formy, jak nečekat, že parter automaticky vycítí, co potřebuji, ale vyjádřit mu svoje konkrétní potřeby, jak neznačkovat, ale popsat konkrétní chování. Oba se zpočátku snaží získat terapeuta na svou stranu. Jako by měl být spojencem v boji proti partnerovi. Tato snaha je oběma ozřejměná s tím, že tento nárok terapeut nemůže plnit, protože by to nevedlo k řešení situace, naopak k jejímu zostření. Vzhledem k tomu, že potřeby, které nárokují na partnera, z velké části souvisí s jejich původní výchovou v rodině a potřebami z dětství, které zůstaly nenaplněny, je potřebné, aby si ujasnili, které potřeby je partner reálně schopen naplnit a co možné není. Nejdříve oba píšou fiktivní dopisy oběma rodičům (neposílají je však, protože jde o dopis „vnitřnímu rodiči“), kde své nenaplněné potřeby a pocity vyjadřují.



Lenčin dopis otci

Tatínku,

mám na tebe stále zlost, za to, jak ses choval k mamince i k nám. Byl jsi strašný tyran, vůbec tě nezajímalo, jak nám přitom je. Choval jsi se sobecky, hlavně jsi chtěl svůj klid, o všem jsi rozhodoval, pokud nebylo po tvém, křičel jsi. Strašně jsem se tě bála. Proto dosud mám strach vyslovit, co si myslím a co potřebuji. Ty jsi mě naučil, že žádné potřeby nesmím mít. Teď mi to vadí v manželství s Petrem. Taky jemu nejsem schopna včas říci, co potřebuji a co nechci. Pak mě to trápí, dusím to v sobě a vybuchnu do vychůtek, které jako bych adresovala tobě. Z části vůbec Petrovi nepatří. Když jsi umřel, nedokázala jsem ani plakat. Vlastně se mi ulevilo, že už nebuděš stát nade mnou a všechno moralisticky soudit. Taky jsi dával nepokrytě najevo, že dáváš přednost Zuzaně. Proč vlastně? Protože byla mladší a hezčí? To mě strašně bolelo, žálřila jsem na to, že sis s ní rozuměl a povídal, sama jsem se cítila jako bezcenná, měla jsem pocit, že nic dobrého na mně nevidíš. Proto mám dosud pocit, že nemám žádnou hodnotu. Kdybys věděl, jak strašně jsem toužila po tvém povzbuzení, pochvale, přijetí a porozumění. Mám pocit, že jsi mi to nikdy nedal. Teď to chci po Petrovi a ten je z toho bezradný. Taky to potřebuje, taky to nedostal, a tak to neumí dát. Ani já to neumím dát jemu a mám potíže to dát dětem. To všechno mi dlužíš. Choval ses jako despota, namyšlenec, pohrdavě jsi přehlížel potřeby



mámy i moje. Nenávidím tě za to. Proto nemůžu jít ani na tvůj hrob, i když si to stále vyčítám. Místo smutku bych tam cítila strašný vztek.

Je mi strašně smutno, když si na to všechno vzpomenu. Tak moc jsem vždycky toužila po tom, abys mě objal, abys řekl, že jsem šikovná, že jsi na mě pyšný, že se dobře učím a poctivě doma pomáhám, že jsem docela hezká a příjemná, že se ti líbím a budu se líbit i klukům. Tak moc jsem chtěla od tebe slyšet, že mě máš rád, že se mnou prožíváš můj život, fandíš mi, stojíš za mnou. Chce se mi z toho brečet. To všechno jsem ti chtěla říci, ale ty jsi najednou umřel. Zůstalo z toho jen prázdnno.

Vlastně jsem tě vždycky obdivovala. Tvoje názory pro mě byly jako zákon. Věděla jsem, že jsi vynikající učitel. Proč to, co jsi dal cizím dětem, jsi nedal mně? Jak jsem si to zasloužila, když jsem se stále snažila? Vždyť jsem nebyla hloupá ani líná. Možná jsi chtěl, abych byla ještě chytřejší a snaživější, ale to už nešlo. Alespoň ne bez tvého povzbuzení. Spíše jsem se trápila, že na to nemám, že nikdy pro tebe nebudu dost dobrá. Přesto jsem tě vlastně vždycky milovala. Představovala jsem si někdy, že se mi povede být tak úžasná, jak jsi chtěl, a ty budeš na mě pyšný a budeš říkat: „Podívejte, to je moje dcera.“ Ale to se nikdy nestalo. Alespoň o tom nevím.

Přesto tě mám stále moc ráda. Je to divné, když mám zároveň na tebe vztek. Ale je to tak. Vzpomínám, když jsem byla malá a brával jsi mě na klín, jak jsem byla šťastná. A když mi ostatní děti říkaly, jak jsi bezvadný učitel a potom ředitel, byla jsem na tebe pyšná. Jako bych taky já byla tak dobrá, když mám tak dobrého tátu. Táto, moc mi chybíš. Bolí to, že už tady nejsi. Snad najdu ve vztahu k tobě mír a odpuštím ti vše, co mi chybělo. Zatím to úplně nejde. Ale na hřbitov si za tebou už zajdu.

Ahoj,
tvoje už velká Lenka



Lenčin dopis matce

Moje milá ustrašená maminko,

nevím, co ti psát, protože mi tě vždy bylo líto. Měla jsi to s tátou moc těžké. Vždy jsem s tebou cítila. Spíše jsem si připadala, že já více cítím s tebou, než ty se mnou. Jako kdybys byla moje sestra. Starší, ale méně dospělá. Chybělo mi, že jsi nebyla více rozhodná a neuměla ses za sebe postavit. Bohužel ani za mě proti tátovi. Od tebe jsem se naučila bát se být sama sebou, být poslušná, nejistá, nerozhodná. Je to vlastně k vzteku. Protože se v některých situacích chovám stejně jako ty. Podobně jako ty chceš spíše po dětech, aby se vcítovaly do mě, než abych se vcítila do nich. Když to zjistím, mám na sebe vztek. Ale taky na tebe. Proč jsi nebyla odvážnější? Naučila jsi mě být podřízenou, nevěřit si, podrobit se okolí, bát se, co si kdo o mně řekne, hroutit se před každou zodpovědností. Taky se bojím najít si místo na plný úvazek, že bych to nezvládla. Taky si potajmu stěžuji na Petra, ale sama mu to říci



nedovedu. Jen teďka v terapii, kdy cítím oporu v terapeutovi. Snad se to naučím i sama. Protože ani nevím, co chci. Podobně jako ty jsi nikdy nevěděla. Do prdele, proč jsi nebyla odvážnější? Mám teď na tebe vztek, ale zároveň se za to stydím. Ale nechci se za to stydět, chci prožívat to, co prožívám, a ne se jen stále přizpůsobovat. Měla jsi se za mě postavit, chránit mě před otcem, nebát se ho, říkat mu, co chceš, nedovolit, aby na mě řval, nedovolit mu, aby se k tobě i ke mně choval s pohrdáním a přehlížením.

Zároveň jsi však byla jemná a citlivá. To mám po tobě a jsem ti za to vděčná. Cítím se svými dětmi, sdílím s nimi jejich problémy. Rozuměla jsi tomu, co prožívám, pouze jsi mi s tím neuměla pomoci. Ale jak jsem si měla pomoci sama, když jsem byla malá? To si myslím, že jsem se už trochu sama naučila. Za své děti se umím postavit i proti Petrovi, který moc jejich potřeby vnímat neumí. Asi na to jsem nejvíc hrdá. Že mohou mít ve mně oporu.

Nemůžu ti to všechno říci, protože bys měla pocit, že tě nemám ráda. Jsi na to už moc slabá a z minulosti nemůžeš nic změnit. Taky tě mám moc ráda a nechci, aby ses zbytečně trápila. Ale zůstala jsi mi dlužná svoji odvahou, rozhodností a ochranou. Nezbyvá mi, než se to naučit sama. Jak jsem záviděla holkám, které měly mámy, které o ně bojovaly. Ty jsi vždy jenom plakala. V tom opravdu po tobě být nechci.

Mám tě moc ráda, mami. Nezbude, než tě dále posilovat a utěšovat, ale zkusím to zvládnout.

Tvoje Lenka



Petrův dopis otci

Ahoj otče,

proč jsi přede mnou tak frajeřil a dával mi najevo, že jsem zbabělý a budižkničemu, že ze mě nic nebude? Na co jsi to potřeboval, když jsi věděl, že tak visím na všem, co mi řekneš? Vždy jsem chtěl být silný a odvážný jako ty. Vůbec mi nedošlo, že se mámy tak strašně bojíš a podlézáš jí. Viděl jsem tě velkého, obdivoval tě, lapal po obdivu druhých lidí k tobě a byl na tebe hrozně pyšný. Klukům jsem vykládal, že přepereš všechny. Mě si však nikdy neoceníl, nepovzbudil. Žárlil si na mě, protože máma mi dávala přednost? To je možné, ale ubohé. Vždyť jsem byl malý a potřeboval tvoji podporu. Proč jsi nedokázal snést, že mám jiné zájmy než ty, že se nezajímám o motory, fotbal a nejsem až takovej dřič jako ty? Chtěl jsem si hrát, ne jenom pracovat. Tys to neuznával. Chtěl jsi, abych byl jako ty, a nedařilo se to. Jsem jinej. Chválabohu. Své děti povzbuzuji. Dovolím jim, aby byly jiné než já.

Pomohlo mi, když jsi mi v dospělosti vyjádřil uznání za to, jak si vedu v práci. Ani nevíš, jak mi to pomohlo. Ale bylo to jen jednou. Jsi mi dlužen stovky pochval a po-



vzbuzení. Proto po nich tak prahnu v práci a chci je od Lenky, která ani neví, že by měla splácet tvoje dluhy. Jak k tomu přijde? Ona není můj táta.

Stále se s tebou poměřuji. Stále se poměřuji v práci s jinými muži, zda jsem tak dobrý jako oni. Musím je přetrumfnout, jako bych se stále chtěl vyrovnat tobě. Už mě to vysiluje. Taky doma se stále chlubím, jak jsem dobrý. To se vlastně předvádím tobě. Už mě to nebaví, je to vysilující. Chci už klid, ne stálou soutěž.

Když jsem byl malý, tak jsem snil o tom, že budeme něco spolu dělat, tak nějak v poklidu, a ty mi dáš najevo, že jsme parťáci, že společně něco děláme. Ty jsi mě však vyhnal ode všeho s tím, že jsi mi stále ukazoval, jak jsi lepší. Mám teď problém se svým synem, kterému mám tendenci dělat to samé, co jsi ty dělal mně. Je to jako prokletí, nechci to, ale děje se to. Nechci už dál žít ve tvém područí. Ty jsi nikdy nedokázal odpočívat, obdivoval jsem tě za to, ale teď mi na sobě vadí, že to taky neumím. Nenávidím v sobě ten neustálý maraton, stejně jak jsem tě nenáviděl, když jsi mě o prázdninách brzy ráno budil, že musíme pracovat. Nadával jsi mi, že jsem líný. A já teď, když odpočívám, mám automaticky pocitu viny. Podobně jako ty neumím prožívat, jen pracovat. Nechci to tak. Chci si dopřát také klid a pohodu, nic nedělat, užívat si děti a Lenky, jen tak, protože jsou, nebuzerovat je, že více nepracují, nemají uklizeno, lépe se neučí apod. Mám tě však jako v baňohe. Furt mi povykuješ za zády, jaký bych měl být a jak na to nestačím. Vrať se do hrobu! Ne, nepřejí ti, abys zemřel, vím, jak je pro Lenku těžké, že její táta zemřel dříve, než si s ním stačila všechno říci. Taky tě mám rád a stále jsi pro mě vzorem. Ale už tě jako vzor nechci, ničí mi to život i lásku s Lenkou. Je to k vzteku, protože vím, že ji miluji a ty mi v tom zacláníš. Vypadni už z mého života!

Bože, jak bych chtěl někdy s tebou strávit alespoň jednu klidnou chvíli, o něčem si povídat, slyšet od tebe uznání, cítit, že mě máš rád. Ale možná ti křivdím. Vím, že mě máš rád, ale neumíš to vyjádřit. Vím, že se před druhými se mnou chlubíš. Jenomže mně nic neřekneš. Jak tomu mám věřit? Teď si uvědomuji, že tě mám stále velmi rád, stále jsem ten malý kluk, který je na tebe pyšný a dychtí po tvé pochvalě. Mrzí mě, že nejsem už dospělejší, ale mám to tak. Tak mě přece už pochval! Řeknu si ti o to. Jsem zvědavý, jak se zachováš!

Tvůj dospívající syn Petr



Petrův dopis matce

Moje milá čarodějná matinko,

stále vzpomínám na tvoji vůni mléka, když si kojila sestru, chtěl jsem taky nakojit, ale ty jsi mě nechtěla. Místo toho jsi říkala, že už jsem velký. Strašně jsem na sestru žárlil a bil ji, tys to pak žalovala otci a ten mě vždy strašně seřezal. Zbožňoval jsem tě, navádl, ať utečeme od otce tyрана, ty ses jen usmívala. Stále jsi říkala, jak jsem



skvělý a otec naopak. Dosud nevím, jaký jsem. Vlastně jsi se mi nikdy nevěnovala jinak než v mojí „skvělosti“, ale já jsem se tak necítil. Nesměl jsem mít žádné problémy, to jsi hned žalovala otci, a ten mě „srovnal“. Přitom otce jsi stále ponižovala, říkala mu, jak je hroznej, a on si to pak vyléval na mně. Obdivoval jsem tvoji sečtělou znalost, ani jsem nevnímala, že tě v podstatě nezajímám. Zajímala jsi se vždy jenom o sebe, ostatní ti sloužili, já jsem měl být ten, kdo tě proslaví, dostane Nobelovou cenu nebo něco podobného. Měl jsem být velkým spisovatelem, lékařem, architektem, prostě někým výjimečným. Proto jsem po výjimečnosti vždycky toužil. Ale nemůžu to dokázat, jsem obyčejný kluk. Vlastně mi to škodí více než otcovy kritiky. Stále toužím po tom, aby mě jako výjimečného vnímala i Lenka. Je to prokletí, mít takovou matku, která předá nesplnitelný úkol. Nikdy jsi o mně nic nevěděla, ale dokázala jsi manipulovat s mými pocity, takže jsem tě zbožňoval. Až v pubertě mi došlo, že to je jenom hra. Hra na tvůj slávu a tvůj úspěch, což jsi sama nedokázala, měl jsem to dokázat já. V pubertě mi došlo, jak týráš tátu, který tak toužil po tvój pochvalě, a tys mu ji nikdy nedala, i když všechno dělal za tebe, ty sis jen četla, chodila na výstavy nebo do divadla a říkala mu, jak je přízemní. Mně se teď střídá, že se cítím přízemní nebo výjimečný, nic z toho však nebude pravda. Proč si mě ksakru nedokázala hodnotit přiměřeně? Mám s tím teď problémy, protože nevím, jaký jsem, a nemůžu v sobě najít klid.

Zlobím se pro to všechno na tebe. I proto, že nejsi schopna nikdy pohlídat naše děti, pomlouváš Lenku před sestrou, vnášíš rozboje do širší rodiny, jen abys ty byla na konci a nejlepší. Stále jsem však tebou očarován, umíš se mnou mluvit tak, že začínám v tu chvíli mít pocit, že výjimečný jsem. Pak když mluvím se sestrou a zjistím, že jsi mě zase pomluvila, mám hrozný vztek. Proč ksakru i na stará kolena potřebuješ tyto hry?

Míchají se mi k tobě různé pocity, někdy se v tom nevyznám. Stále tě miluji, stejně jako když jsem byl malý kluk, zároveň ti ale v ničem nevěřím, vím, že si vymýšlíš. Taky mi dělá moc dobře, když mě oceníš. Moc by mi pomohlo, kdybych věděl, na čem u tebe jsem. Potřeboval bych, abys alespoň trochu vnímala moje potřeby, vžila se do mě a povzbudila mě přiměřeně, nikoli vrhala do nových honů za úspěchem. Nemůžu se však na tebe vymlouvat, musím si najít přiměřenou hodnotu sám. Uznat, na co mám a na co nemám, smířit se s tím, že žádnou Nobelovou cenu nedostanu, přestat se honit za chimérami a více vnímat potřeby Lenky a dětí. Nebýt jako ty. Nechtít po nich, aby byly výjimečné, ale dát jim najevo, že mi plně stačí, jaké jsou, protože jsou strašně fajn. Přesto ti děkuji, za všechno, co jsi mi dala. Lásku k umění, schopnost rozumět lidem (ale tu narozdíl od tebe nechci používat k manipulaci), vytríbený vkus. Sám se musím naučit přiměřené skromnosti a zároveň sebedůvěře, které jsi mi bohužel předat nedokázala, protože je sama nemáš.

Už ne tvůj a snad už trochu svůj Petr



Teprve pak si ujasňují, které potřeby, nenaplněné rodiči, nárokují na svém partnerovi. Uvědomují si, že jde v zásadě o podobné potřeby a že to, co sami požadují, vlastně partnerovi nedávají.

Tabulka 1 *Nenaplněné potřeby z dětství, jejichž naplnění Lenka a Petr požadují od sebe navzájem*

Lenka	
Co mi chybělo od otce a mám nadměrnou potřebu to získat od Petra?	Pochvalu, pozornost, projevy lásky a uznání.
Jakým způsobem mě zraňuje, když se Petrovi nedaří naplňovat moji „dětskou potřebu“?	Cítím se bezcenná, nemilovaná, neschopná a neoceněná.
Co mi chybělo od matky a mám nadměrnou potřebu to získat od Petra?	Podporu, zastání a pochvalu.
Jakým způsobem mě zraňuje, když se Petrovi nedaří naplňovat moji „dětskou potřebu“?	Cítím se na všechno sama, osamělá, ztracená.
Jak to můžu řešit dospělým způsobem?	O vše si mohu říct přímo, bez výčitek. Taky to vše mohu poskytnout Petrovi, snad mi to vrátí. A když ne, můžu se ocenit sama.

Petr	
Co mi chybělo od matky a mám nadměrnou potřebu to získat od Lenky?	Reálné, konkrétní ocenění, vcítění a pozornost.
Jakým způsobem mě zraňuje, když se Lence nedaří naplňovat moji „dětskou potřebu“?	Cítím se neoceněn a pak se sám chlubím. Neumím se svěřit s problémy, jako bych je ani neměl mít.
Co mi chybělo od otce a mám nadměrnou potřebu to získat od Lenky?	Hlavně pochvalu a uznání, že jsem schopný.
Jakým způsobem mě zraňuje, když se Lence nedaří naplňovat moji „dětskou potřebu“?	Cítím hořkost, nedoceňuji pak ani ji, jsem přísný na děti.
Jak to můžu řešit dospělým způsobem?	Říci si Lence o ocenění, když se něco podaří, místo toho, abych se chlubil. Ocenit vždy Lenku, vyjádřit jí lásku a podporu, úctu, které si zaslouží.