

ROB PARSONS

# Jak žít a přežít manželství



FAMILIA



---

# JAK ŽÍT A PŘEŽÍT MANŽELSTVÍ

---

Rob Parsons

JAK ŽÍT  
A PŘEŽÍT  
MANŽELSTVÍ

KARMELITÁNSKÉ  
NAKLADATELSTVÍ  
KOSTELNÍ VYDRŽÍ  
2015

---

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Parsons, Rob

Jak žít a přežít manželství / Rob Parsons ; [z anglického originálu ... přeložila Jana Pláteníková]. – Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2015. – 84 s. – (Familia ; sv. 21)

Název originálu: Sixty minute marriage

316.811.11-027.581 \* 316.472.42 \* 364.642:316.811.1 \* 316.356.2 \* 316.728

- manželství
- partnerské vztahy
- manželská krize
- rodina
- každodenní život
- příručky

316.8 - Manželství a rodina. Sexuální vztahy [18]

© Rob Parsons, 1997

Czech edition © Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří,

2015 ISBN 978-80-7195-963-2 (pdf)

---

## *Pětileté Emily*

---

---

## Obsah

Poděkování .....	8
Dívka v zoo .....	9
Klauni, na scénu! .....	11
Odložme masky .....	12
PRVNÍ CÍL:	
PĚSTUJTE EFEKTIVNÍ KOMUNIKACI .....	15
Přestali jsme spolu mluvit .....	15
Plíživé odcizení .....	19
DRUHÝ CÍL:	
UDĚLEJTE SI ČAS .....	24
Tisíc čtyři sta čtyřicet minut .....	25
TŘETÍ CÍL:	
JAK ZVLÁDAT KONFLIKTY .....	31
1. Zapomeň na věcný obsah a útoč na osobu .....	31
2. Rozšiř předmět konfliktu .....	32
3. Vytáhni staré minomety .....	32
4. Nikdy nedovol, abys hádku prohrál ty .....	33
Vzpomínky .....	33
ČTVRTÝ CÍL:	
PŘIJMĚTE, CO NEZMĚNÍTE .....	39
PÁTÝ CÍL:	
BUĎTE KROTITELI DUCHŮ .....	43
ŠESTÝ CÍL:	
JAK BÝT RODIČEM A NEPŘIJÍT O ROZUM .....	48
Chodíte do práce? .....	51

---

---

## SEDMÝ CÍL:

VĚŘTE V MILOVÁNÍ .....	54
Mýtus 1: Jsme jediní, kdo má tento problém .....	54
Mýtus 2: Sex je vždycky „naprosto báječný“ .....	55
Libánky, na jaké se jen tak nezapomíná .....	56
Mýtus 3: Sex je vždy spontánní .....	58
Mýtus 4: Na vztahu nezáleží .....	60
Mýtus 5: Naš sexuální život je navěky pryč .....	61

## OSMÝ CÍL:

JAK SI PORADIT S DLUHY .....	64
Mluvte o tom .....	66
Udělejte si seznam všech nesplacených dluhů .....	67
Udělejte si seznam veškerých příjmů .....	67
Udělejte si seznam veškerých výdajů .....	67
Vypracujte si rozpočet .....	68
Držte finanční toky pod kontrolou .....	68
Splácejte .....	68
Nevyhýbejte se věřitelům .....	68
Objevte znovu kouzlo hotovosti .....	69
Umístěte si k poštovní schránce hodně velký odpadkový koš .....	69

## DEVÁTÝ CÍL:

MYSLETE NA DĚTI .....	71
Tváří v tvář problému .....	72
Zvažte to ještě jednou .....	74

## DESÁTÝ CÍL:

ZBAVTE SE ILUZÍ .....	77
První iluze: Naše situace se nezmění .....	77
Druhá iluze: Život s někým jiným bude úplně jiný .....	78
Tráva za plotem je vždycky zelenější .....	79
Třetí iluze: Pravou lásku musím cítit .....	80

---

## Poděkování

Jako pokaždé jsem velkým dlužníkem mnoha lidí a rád bych vyjádřil poděkování Jonathanu Boothovi, Lydonu Bowringovi, Charlie-mu Colchesterovi, Tomu Beardshawovi, Jimu Bostonovi, Jacquesu Butlerovi, Lise Curtisové, Susan Daviesové, Kate Hancockové, Janie Lawryové, Peteru Mortimerovi, Helen Paytonové, Sheron Ricové, Keith Tondeurové, Steveu Williamsovi a své redaktorce Judith Longmanové. Obzvláště však Dianne, Katie a Lloydovi: děkuji.



---

---

## Dívka v zoo

Když v devět ráno otevřeli zoologickou zahradu, já a můj syn jsme byli jejími prvními návštěvníky. Toho muže jsem si všiml až kolem půl třetí odpoledne. Normálně by mě asi ničím nezaujal, ale byl už jsem unavený z toho, jak jsem se pokoušel vylákat tuleně z vody a gorily do výběhu z jejich uzavřeného příbytku, probouzení obzvláště odporně vypadajícího hada jsem už také dávno vzdal. Prožíval jsem koncovou fázi stavu, který jeden rodič nazval „zoo-únava“; koupil si zmrzlinu, usadil se na lavičce a začal zase pro změnu pozorovat lidi.

A naskytla se mi příležitost sledovat stoprocentně jistého favorita soutěže „O otce roku“. Zatímco ostatní rodiče podřimovali na trávníku nebo tupě zírali do opičích klecí, on se plně věnoval své dceři. Tu ji vyzvedl, aby viděla na slony, pak před ní klečel a odborně jí vysvětloval, proč mají opice červený zadek. (Přál jsem si být na doslech, abych to také slyšel.) Zvládal však sytit nejen její rozum: dívenka během půlhodinky spořádala pytlík chipsů, lízátko ve tvaru medvěda a balík popcornu.

Nakonec ale přemohla únava i jeho, nechal dceru trápit leguána a padl na lavičku vedle mne. Do této chvíle jsem ho bezmezně obdivoval – a také jsem mu to řekl. Nejsem si jistý, jakou jsem očekával reakci; snad pokrčení ramen a poznámku „to by přece zvládl každý“. Toho jsem se ale nedočkal. Namísto toho jsme si asi hodinu povídali.

Před dvěma měsíci se mu rozpadlo manželství, dceru Emily měla v péči manželka a dnešek byl den, který trávil s Emily on. Vytáhl z peněženky ohmatanou fotografií: v popředí byla žena na nemocniční posteli s čerstvě narozeným miminkem, on stál vedle ní a objímal ji kolem ramen. Oba se upřeně dívali na novorozeně.

Kdybych měl jedním slovem vyjádřit dojem z toho snímku, asi by to bylo slovo naděje. Bylo to plánované dítě. Čtyři týdny před porodem pro ně měli připravenou vybavičku, ale jejich plány sahaly mnohem dál než k batolecímu věku. Bylo to *jejich* dítě.

---

Muž najednou ožil, začal mi vyprávět o tom, jak Emily začínala mluvit, o jejích nesmělých prvních krůčcích a o tom, jak se manželce ztratila během předvánočních nákupů v přeplněném obchodním domě.

Cítil jsem smutek a bolest a uvědomoval jsem si, že by bylo nerozumné nechat ho v té chvíli samotného. Bylo mi líto nejen jeho, ale představoval jsem si také matku Emily, jak vykukuje za záclonou a čeká, až se manžel s dcerou vrátí; jak když zaslechne zvonek, vyběhne ze dveří, odvede si ji dovnitř a zamumlá slova rozloučení komusi, kdo je teď cizí. A myslel jsem také na to, že se tahle matka asi snaží pečovat o své dítě, jak nejlépe umí, ale že je to nejspíš mnohem těžší, než si kdy představovala.

Bylo mi líto dítěte, které teď sedělo s jednou nohou přehozenou přes okraj lavičky a házelo buráky vrabcům. Číslo ze statistiky – dítě z rozpadlé rodiny. Co to ale vlastně přesně znamená? Co se rozpadlo a jak se to stalo? A může se to vůbec kdy napravit?

Přemýšlel jsem, je-li vůbec možné říci nebo napsat něco, co by těmhle třem dalo šanci na lepší budoucnost. Tato knížka je mojí reakcí na to, s čím jsem se toho dne setkal.

Tato knížka je velmi krátká; je napsaná tak, aby se dala přečíst za hodinu. Pravidelně jsou zařazena *Minutová shrnutí* a jedno *Vteřinové shrnutí*. Mezi kapitolami také tu a tam najdete vložené *Tipy a nápady*. Požádal jsem různé lidi, aby sdíleli jednoduché rady, které pomáhají budovat jejich manželství: vyberte si ty, které pro vás mohou být přínosem.

Knihu budou číst různí čtenáři, jak ti, co teprve v manželském životě začínají, tak manželé procházející nějakým těžkým obdobím a ohrožení možným rozdělením. Někteří již poznali, co je to rozvod. Píšu o dětech a rodičovství, ale někteří čtenáři rodiči nejsou, proto jednoduše přeskočte oblasti, které vás nezajímají.

Asi jste si všimli, že kniha je věnována Emily: ano, je to ta Emily, kterou jsem tehdy potkal v zoo. Každý den je okolo 400 dalších dětí ohroženo rozvodem rodičů. Emily je reprezentantkou všech takových dětí. V souvislosti s touto knihou chovám velkou naději: rád bych, aby byla pomocí a podporou pro ty, kdo o man-

---

želství uvažují. Věřím, že může pomoci dobře fungujícím manželstvím lépe čelit náročným obdobím, která jistě přijdou, ale píšu ji především kvůli dětem. Mým snem je, aby díky této knize žádná další Emily nikdy nepřišla o tátu.

## Klauni, na scénu!

Když mi byly tři roky, šli jsme s tátou a třemi kamarády do cirkusu. Už si nevzpomínám, co nadchlo ostatní, ale vím, že já jsem si zamiloval klauny. Snadno uhodnete, co u tak malého chlapce budiho nadšení: když žonglovali, žádný míček jim nespádl, když padali, nikdy si neublížili, nebrali ohled na žádnou autoritu. To z nich v mých očích dělalo hrdiny. Jakkoli podmanivé však byly všechny tyto vlastnosti, nejvíce mne upoutalo, že nikdy nebyli smutní.

Nějak si přesně nepamatuju, proč pro mne, když jsem byl malý kluk, bylo zrovna tohle tak důležité. Domnívám se, že to bylo proto, že jsem jako šestiměsíční dítě prožil citový otřes, když mi v jeden den umřel králíček a upadla hlava mému oblíbenému vojákovi. Ještě dnes si vybavuju slanou chuť slz, když jsem nad nimi plakal. Ale klauni se pořád směli: žádný žal ani bolest se jich nedotkly, byli vůči nim imunní.

Proto jsem až do svých devátých narozenin klauny miloval. Dva dny po narozeninách jsem se v televizi díval na film o cirkuse. Sledoval jsem ho s očima přilepenýma na obrazovku, když tu se náhle kamera přesunula z ringu do zákulisí v nedalekém karavanu. Na dveřích bylo rozverným písmem napsáno „Tady bydlí Coco“. Díky moderní technice jsem tak měl možnost podívat se do svatyně nejskvělejšího klauna všech dob.

Můj hrdina seděl na posteli, z očí se mu řinuly slzy, masku rozesmátého obličejce měl odloženou vedle sebe. Také jsem se rozplakal.

Tisíce lidí se cítí odsouzeno nosit masku klauna. Mají pocit, že by nikdo nerozuměl pocitům bolesti, které v sobě nosí. Často začínám seminář pro manželské páry tím, že početnému obcen-

---

stvu řeknu: „Nikdo mi o vás nic neřekl. Nikdo mi včera nevolal, aby mne upozornil, že tu bude Bob a Carol, kteří procházejí nelehkým obdobím, a že bych měl říct něco, co je potěší.“ Kdybych to neudělal, budou si myslet, že mi o nich a o tom, co právě prožívají, někdo včera předem povídal.

Během semináře pak mluvím o lidech, v jejichž srdcích láska vyhasla. Jsou spolu přes deset let, mají tři děti a touží se osvobodit od svého partnera. Někdy si představují, že se dozvědí o jeho či její smrti a stydí se za to, ale přesto sní o svobodě a o tom, koho nového by mohli potkat a jak bude úplně jiný.

Mluvím o párech, které prožívají finanční a existenční obtíže a bojují o přežití, přesto se milují a jejich vztah v oblasti tělesné sexuality rozhodně není mrtvý. Mluvím o muži, který právě začal milostnou avantýru, na semináři je s manželkou, která o tom nemá nejmenší potuchy, a on si během přednášek sní o své nové lásce.

Takoví se najdou mezi účastníky každého semináře. Jenomže si dost často myslí, že jsou jediní. Přestože média křičí, jak je to běžné, přestože mají mezi přáteli lidi v podobné situaci, i tak si zcela nepochopitelně myslí, že jsou jediní. Cítí se izolovaní a v uších jim zní: Nikdo tvé situaci nemůže rozumět, změna není možná. A velmi často je to právě pocit izolace a to, jak roky nosíme masku a říkáme „ne, díky, to je v pořádku“, co zabíjí skutečnou lásku a znemožňuje najít řešení.

## Odložme masky

Dotýkáme se zde nelehkých otázek – sám o tom vím víc než většina lidí. Mluvil jsem o manželství s více než stovkou tisíc lidí z různých kultur po celém světě. Dostávám tisíce dopisů, nad mnohými doslova srdce usedá. Nemám naprosto žádné iluze o obtížích, které člověk v manželství zažívá – přinejmenším proto, že jsme s mou ženou Dianne více než pětatřicet let také manžely. Zažili jsme náročná období a mnohá jsou pravděpodobně před námi –