

I VÁŠ PARTNER SE MŮŽE ZMĚNIT!

NÁVOD
NA ŠŤASTNÝ
VZTAH



I VÁŠ PARTNER SE MŮŽE ZMĚNIT!

NÁVOD
NA ŠŤASTNÝ
VZTAH

Christian Thiel

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

I váš partner se může změnit!

Návod na šťastný vztah

Přeloženo z německého originálu knihy Christiana Thiela *Liebe ist, den Partner nicht so zu nehmen, wie er ist*, vydaného nakladatelstvím Südwest Verlag, Mnichov, Německo, 2016.

Original title: *Liebe ist, den Partner nicht so zu nehmen, wie er ist: Wie Sie durch Veränderungen Ihre Beziehung positiv gestalten*

by Christian Thiel

© 2016 by Südwest Verlag

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

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 6793. publikaci

Překlad Mgr. Lucie Peláková

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-271-0962-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-0961-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-0667-7 (print)

Obsah

O AUTOROVI	9
------------------	---

KAPITOLA JEDNA

Smíme svého partnera změnit?	11
---	----

O změnách – a jejich hranicích	12
--------------------------------------	----

Změna vyžaduje odvahu a cit	17
-----------------------------------	----

KAPITOLA DVĚ

Proč chtějí své partnery měnit hlavně ženy	23
---	----

Jeden vztah – dvě pravdy	25
--------------------------------	----

Jak mlčení vede k rozchodu	30
----------------------------------	----

KAPITOLA TŘI

Proč ztroskotáme, když se pokoušíme partnera změnit	35
--	----

Proč mnohé pokusy o změnu končí neúspěchem	36
--	----

KAPITOLA ČTYŘI

Proč rozhovory o vztahu ničí partnerství	43
---	----

Rozhovory o vztahu činí lidi nešťastnými – v první řadě muže	44
--	----

Tichý zuřivec	47
---------------------	----

Jak rozhovory o vztahu ničí partnerství	49
---	----

Miláčku, musíme si promluvit	51
------------------------------------	----

KAPITOLA PĚT

Proč kritika škodí partnerství	53
Nejdůležitější životní pravidlo	53
Proč je kritika tak ničivá	55
Kdo je vlastně Karel	60

KAPITOLA ŠEST

Proč výbuchy zlosti ničí lásku	65
Triáda negativy	65
Jak partner reaguje na zlost?	72
Východisko ze záchvatů zlosti	77
Po zlosti jako před zlostí	79
Nepřehlížejte slona v pokoji	79
Co si přinášíme ze svých rodin	85

KAPITOLA SEDM

Použijte pozitivitu	89
Potrestat, nebo odměnit – co je účinnější?	93
Tak to funguje: odměna, srozumitelnost, sympatie	97
K čemu jsou dobré pocity	100
Triáda positivity v partnerství	102
Jak využít pozitivitu v různých oblastech života	104
Hlavní podezřelí původci problémů ve vztazích	108

KAPITOLA OSM

Používejte jasná sdělení	115
Have you had your six-second-kiss today?	117
Použijte zákon VP	118
Vyjádřete prosby	119

Udělej to kvůli mně	120
Předložit problém	121
Obejmout – prosím!	121
Co je naléhavé – a co je důležité	122
Proč agenda zaručuje vaši spokojenost v partnerství	124
Sepište si svou agendu	128
Hranice změnitelnosti	135

KAPITOLA DEVĚT

Projevte sympatie	137
Sympatie – druhý základní kámen změn	137
Pozitivní slova	140
Pozitivní jednání	142
Pozitivita versus pozitivní myšlení	144

KAPITOLA DESET

Odměňujte se navzájem	149
S potvrzeními nakládejte velkoryse	151

DOSLOV

Budoucnost lásky	157
Falešné mýty o lásce	157
Cílem je naše štěstí	159

Stručný přehled všech pravidel	163
---	-----

Zdroje a další literatura k tématu	167
--	-----

” V této knize tvrdím, že chtít partnera změnit není pouze vhodné, ale že je to dokonce nutné, chceme-li žít v trvale šťastném a stabilním vztahu. “

” Takže: Nemluvme pouze o tamtěch ženách, tamtěch párech, tamtěch mužích..., mluvme o vás. To vy čtete tuto knihu. Vy jste možná nespokojení se svým vztahem. “

” Chcete-li, aby byl váš vztah stabilní a šťastný, potom se vy sami musíte postarat o to, abyste dostali to, co potřebujete. Musíte svého partnera nebo partnerku změnit. “

O autorovi

Christian Thiel vystudoval filozofii a germanistiku. Ve své berlínské poradenské praxi se věnuje zejména partnerským a vztahovým problémům svých klientů. Poradenství poskytuje nejen partnerským párům, ale také tzv. singles. Dlouhodobě spolupracuje s Institutem hlubinné psychologie v Berlíně, absolvoval trénink v párové terapii podle Johna Gottmana.

Je autorem řady knih věnovaných partnerským problémům, například *Proč ženy stále chtějí sex a muži stále bolí hlava* či *Proč jsou šťastné páry šťastné* (vyšlo také v češtině). Publikuje články v médiích, vystupuje v rozhlasových pořadech a pravidelně přispívá do blogu <http://herzenssache365.de/> zaměřeného na lásku a partnerství.

Smíme svého partnera změnit?



BERTA si nervózně prohrábla své polodlouhé, popelavě blondáté vlasy. Kdy jen měla ten pocit, že v jejím manželství není něco v pořádku, poprvé? Bylo to tehdy, když zjistila, že se cítí být přitahována k mladé praktikantce, která v podniku začala pracovat před třemi měsíci? Osmapadesátiletá žena se opatrně napije kouřícího jasmínového čaje a zadívá se na špičky svých kozaček.

„Ne,“ řekne potom a zamyšleně sraští čelo. „Ne, bylo to dřív.“

Bylo to sedm let po svatbě, když se musela přestěhovat, protože její muž byl přeložen do jiného města?

„Ne,“ řekne Berta znovu, „bylo to ještě dřív.“

Sáhne opět po hrnku s čajem a přemýšlí. Soustředěně pozoruje červený koberec, který jí leží u nohou. Nakonec se trochu zakloní. Zjevně se dobrala výsledku.

„Začalo to už po dvou letech.“

Berta vypadá při této větě smutně. Vrásky okolo očí a koutků úst se nyní jeví hlubší a tvář je ustaranější. **KAREL** o sobě vypráví jen zřídka, což jí velmi vadí. Když s ním chce vést hovory o jejich vztahu, nasadí Karel skelný výraz a stáhne se do sebe.

Takhle je to už dlouho, aniž by to nějak dokázala změnit. Nyní je vdaná 34 let – a už 32 let je nespokojená se svým mužem. Celou věčnost!

O ZMĚNÁCH – A JEJICH HRANICÍCH

„Jak změním svého partnera?“ – to je jedna z nejdůležitějších otázek naší doby. Bez legrace. Myslím to vážně. Zeptejte se svých kamarádek. Zeptejte se svých přátel. Nebo jednoduše naslouchejte, když nějaká žena jako Berta přichází do partnerské poradny. Výsledek je jasný: většina žen dnes hledá odpověď na tuto otázku. A – připouštím – i my muži se tu a tam ptáme: „Jak změním svou ženu?“

Jedná se tedy do jisté míry o jednu ze základních otázek každého moderního partnerství. Při svém hledání odpovědi tápou zúčastnění dosud v temnotách. Má to své důvody. Mnozí experti na vztahy tvrdí, že změnit partnera je nemožné. Rovněž přátelé, kteří to s námi myslí dobře, hrají na stejnou strunu a utvrzují nás v tomto názoru. Přitom je od základu mylný.

Tento názor popírají i výsledky výzkumů. Věda dochází k přesně opačnému výsledku: **V dlouhodobě stabilním partnerství se zpravidla oba partneři hluboce mění.**¹ Důvod: Velká blízkost ve vztahu nezůstává bez následků. Každý od druhého něco okouká. A tak jsou si partneři časem navzájem stále podobnější – i charakterem. **Takové změny však mají zřetelné hranice.** Lidský charakter je sice tvárný, ale nelze jej měnit libovolně. Tak například z milovníka dokonalých plánů se nestane spontánní improvizátor. A z chaotičky nebude žádná pedantka. Rozsah potřebných změn je ve všech těchto případech zkrátka příliš velký. Přesto se lidé v partnerství nepochybně přesně o to stále

pokoušejí. Chtějí druhého bezpodmínečně přesvědčit o vlastním pohledu na věc. Tak jako **RUDOLF**.

Rudolf je vysloveně pořádkumilovný muž. Problém je, že se zamiloval zrovna do vyznavačky chaosu. Zpočátku vidí pouze výhody, které si od této volby slibuje. Milá chaotička je spontánní, emocionální a impulzivní. Má to, co jemu chybí. Proto se k ní cítí být tak přitahován. Přece jen však již spolu tvoří pár, takže Rudolf zahazuje svůj „převýchovný program“. Chce svou chaotičku bezpodmínečně změnit – a ona to odmítá. Samozřejmě! Nechce se stát žádnou pedantkou. To se k ní nehodí. Je se svým charakterem šťastná – nebo si přinejmenším docela dobře zvykla na to, že je prostě taková, jaká je. A na rozdíl od Rudolfa nemá se svým chaosem žádný problém.

Rudolfův „převýchovný program“ nakonec žalostně ztroskotá, vztah se rozpadá. A jeho neslavný konec poskytuje všem zúčastněným dobré argumenty pro to, že partnera nikdy nelze změnit.

Nejdůležitější důvod předvídatelného konce vztahu: neustálá Rudolfova kritika („Musíš svůj batoh pokaždé nechávat ležet v předsíni?“) podryvá vzájemné city, stejně jako záhy použitá protikritika jeho partnerky („Jsi nervák.“). **Lidé nejsou v partnerství proto, aby se nechali kritizovat. Chtějí uznání, ocenění a respekt.** A chtějí být pochopeni.

Chování lze změnit

Avšak je vůbec nutné měnit charakter partnera, abychom byli šťastní a spokojení? Dobrá otázka. Odpověď zní: Ne bezpodmínečně. Daleko flexibilnější než náš charakter je zcela jiná část nás samých, která má na partnerství velký vliv – naše chování. **Na konkrétní chování svého partnera máte mnohem větší vliv než na jeho charakter.** A jeho chování lze také výrazně jednodušeji změnit. Chcete příklad? S radostí!

PAVEL a **LENKA** se před několika týdny sestěhovali. Sice spolu tvoří pár teprve devět měsíců, přesto se už nemohli dočkat, až budou mít konečně, konečně společný domov. Bohužel z toho vyplynuly také problémy. Ještě před pár týdny Pavel Lenku přehnaně vítal pokaždé, když se potkali. Už jen pouhá myšlenka na druhého oba dosud přiváděla do výjimečného duševního stavu. Sestěhování na tom sotva mohlo něco změnit.

A přece se náhle něco změnilo: Pavlovo chování. Teď už Lenku nevíta plný radosti – opatrně řečeno. Před několika dny zůstal dokonce prostě sedět před televizí, když Lenka po dlouhém pracovním dni dorazila domů.

Chvilí bezradně stála se svěšenými rameny v předsíni a dívala se směrem k Pavlovi. Má ráda jeho suchý humor a jeho tmavé vlnité vlasy, které ráda probírá svými prsty. „Ty můj kudrnáčku,“ říká mu potom a cítí vzájemnou blízkost. Teď však její „kudrnáček“ sedí na tmavě modré pohovce, kterou při stěhování dostali od přátel, a dívá se na televizi, již si Lenka pořídila ze své první výplaty. Nijak se nechystá k tomu, že by si měl od ní nechat čečrat vlasy.

Je to opravdu tentýž muž, který ještě před krátkou dobu nenechal její prsty na pokoji, kdykoliv se setkali? Lenka si dělá starosti – právem. Její důvěra v jeho spolehlivost je ohrožena. Je touto razantní změnou jeho chování zklamaná. Od vášnivého vítání s objetím a pořádným polibkem k bezvýznamnému „ahoj miláčku“ přesně během čtyř týdnů – jaké dechberoucí tempo!

„Ty dva právě dostihl všední život.“ Těmito slovy byste nyní mohli objasnit Pavlovo chování. To je pravda. Otázkou ovšem je, jestli je Lenka s tímto Pavlovým chováním spokojená a jestli je šťastná. Určitě to tušíte: Lenka vůbec není srozuměna s tím, že tentýž muž, který ji ještě před čtyřmi týdny při vítání bouřlivě objímal a líbal, zůstává teď fascinovaně sedět před televizí a bez špetky lásky pouze zamumlá „ahoj miláčku“.

A má veškeré právo přát si od Pavla jiné chování. Otázka je přece úplně jednoduchá: Co je důležitější, televize, nebo Lenka? Pavlova odpověď je asi taková, že vzhledem ke skutečnosti, že spolu nyní bydlí, je důležitější televize. Tím Lenka není nadšená. Je naopak podrážděná a zklamaná. A také trochu našťvaná. Je nejvyšší čas něco podniknout.

Lenka by neměla Pavlovo chování prostě jen tak snášet. Měla by se postavit za sebe a za svou potřebu pořádného přivítání. A za to, že si i po sestěhování přeje na uvítanou objetí a polibek. A možná nejen přeje. Možná potřebuje objetí a polibek, aby byla s Pavlem trvale šťastná. Pokud to vše Lenka potřebuje, pak je z mého pohledu samozřejmé, že Pavel její potřeby vezme na vědomí. Co jiného by ho už mohlo přimět k tomu, aby Lenku opět vítal jako dřív?

Lenka by tedy podle mého názoru měla Pavla změnit. Potřebuje k tomu Pavel jiný charakter, generální opravu? To je dost nepravděpodobné. Jeho charakter přece ještě před několika týdny připouštěl, že při pozdravu projevoval náklonnost a oddanost. Lenka nemusí měnit Pavlovu podstatu – nýbrž jeho chování.

Že je to smysluplné, potvrzuje také jedna z celosvětově největších reprezentativních studií o chování párů. Psycholožka a socioložka Terri Orbuchová zkoumala za tímto účelem mladé páry v prvních letech jejich vztahu.² Došla k pozoruhodnému výsledku: Pokud se partneri doopravdy snaží druhého změnit, jsou o několik let později stále ještě spolu s větší pravděpodobností než páry, v nichž se lidé vzájemně přijímají takoví, jací jsou – a nevyměňují si názory. Přesně podle motto: Beru ho takového, jaký je.

Každý, kdo se nepokouší partnera změnit, kráčí nebezpečnou cestou. Nezasazuje se zkrátka dostatečně sám za sebe a za své potřeby. To časem vede k nespokojenosti a zásadnímu

poškození partnerství. Pokud tedy Lenka akceptuje, že už se Pavel nikdy více nezvedne, aby ji šel přivítat, a že je pro něj televize důležitější než její příchod domů, potom to možná poškodí jejich partnerství. Lenka a Pavel by nebyli prvním párem, který již krátce po sestěhování zjistil, že necitlivé vzájemné zacházení dokáže lásku zahubit během několika měsíců. Hormony zamilovanosti jsou jenom jedním z důvodů úžasných pocitů, díky nimž je počáteční období lásky tak zvláštní. Další důvod: Rádi a často si projevujeme podporu. Jsme tady jeden pro druhého. A to vnímáme jako velmi příjemné – i když zamilovanost skončí.

Je neromantické chtít partnera změnit?

Chtít partnera změnit připadá mnohým lidem „špatné“ také proto, že nám všem slouží jako měřítko toho, co je dobré, a co špatné, romantický ideál lásky – a to nás bohužel často uvádí v omyl. Romantický ideál lásky požaduje milovat partnera nebo partnerku zcela bezpodmínečně, takové, jací on či ona právě jsou. A nepřát si žádnou, ani docela malou změnu. Ten druhý je perfektní. Změny? Nejsou nutné!

To je, s dovolením, velký nesmysl. Předsevzetí brát partnera takového, jaký je, a nechtít jej změnit vydrží sotva prvních dvanáct měsíců, tedy během oné vzrušující doby zamilovanosti. Takový záměr je vhodný opravdu jen pro toto období.

Romantika je subtilní záležitost. Romantika je pro vztah dobrá a důležitá, pokud jde o romantické počiny, jako je letní piknik s překvapením nebo květinové dary bez jakéhokoliv důvodu. V tom není žádný problém. Pokud romantika znamená, že muž svou ženu na uvítanou plný radosti líbá a objímá – je to také v pořádku. Zcela jinak to však vypadá, když se podíváme na důsledky oněch klišé romantické lásky.

Tato klišé mohou lásce způsobit velké škody. Třeba když je jeden z partnerů přesvědčen, že v partnerství rozhodují pouze city, a on nemusí pro stálost svého vztahu nic dělat. Nebo když jsme skálopevně přesvědčeni, že musíme láskyplně tolerovat jakýkoliv, i scestný způsob chování svého partnera, jestliže jej opravdu milujeme.

To však není pravda. Musíme se pokoušet partnera změnit. Bylo by dobré, kdybychom si tohoto poznatku byli vědomi už v době, kdy si užíváme počáteční harmonii zamilovanosti. Realismus je naléhavě nutný. Platí to i pro mnohé vztahové experty. Také oni dalekosáhle ignorují fakta. Nesouhlasí s tím, že je třeba partnera změnit, a místo toho obhajují přijetí a toleranci. Nemám nic proti přijetí ani proti toleranci. Každé partnerství potřebuje určité množství obojího. **Pokud však partner svým chováním podrývá kořeny vztahu, potom nepomáhá, když jej akceptujeme nebo tolerujeme.**

ZMĚNA VYŽADUJE ODVAHU A CIT

Ani Lenka by neměla Pavlovo chování akceptovat. To, co její partnerství potřebuje, je jasné uvědomění, že je nutné partnera změnit. **Potřebuje odvalu o věcech komunikovat.** A potřebuje znát vhodné prostředky a cesty, jak dosáhnout cíle. A pak potřebuje znovu odvalu – aby dokázala jednat odpovídajícím způsobem.

To neplatí pouze pro způsoby chování partnera, jež nám vůbec nevyhovují. Rovněž pokud bychom se jednoduše cítili lépe, kdyby partner to či ono na svém chování změnil, nemusíme si to pouze tiše a tajně přát nebo v to doufat. Smíme a měli bychom se raději aktivně zasadit o to, aby se naše přání stala realitou.

Neplatí to pouze pro Lenku – platí to také pro vás. Pro vás a pro váš život. Pro vaše partnerství. Jak to vypadá s vámi a s vašimi potřebami? Touto otázkou se postupně budeme v knize zabývat. Jde o to, co chcete ve svém partnerství změnit. A také o to, jak tohoto cíle můžete dosáhnout.

A jak to vypadá z opačného pohledu? Smí se váš partner také pokusit něco na vás změnit? Ano. Jsem rád za každého muže, jenž se sám sebe vážně ptá, co by chtěl na svém partnerství změnit, a který potom hledá vhodné prostředky a cesty, aby svého cíle také dosáhl.

Muži příliš často přenechávají důležitou práci, péči o uspokojivé a stabilní partnerství, svým ženám. Je přece báječné, když mnozí muži věří, že jejich žena už to má zkrátka „pod palcem“. O něco větší angažovanost ze strany mužů by přesto nebyla špatná. Muž, který neví, s čím je ve svém vztahu nespokojený a co by na své partnerce chtěl změnit, může být pro ženu skutečnou zátěží. Je citelně frustrovaný – ale nepřipouští si to. Často má špatnou náladu – ale neříká, co mu leží na srdci. Potom jednoho dne stojí před ní, bezradně krčí rameny a přiznává, že už hodnou chvíli neví, zda ji ještě miluje. A to už se oba nacházejí uprostřed těžké vztahové krize.

Muž, který ví, co chce na své ženě změnit, není možná vždy příjemný. Ale je spolehlivější. Říká, co chce. Tím pečuje o šťastné a stabilní partnerství. Pokud tedy nejste čtenářka, ale čtenář, pak mě velice těší, že se zajímáte o vzrušující otázku „Jak změním svou ženu?“ Děkuji vám, že se snažíte hledat způsob, jak můžete být v budoucnosti ve svém partnerství šťastnější a spokojenější.

Pokud má být láska stálá, potom je užitečné, má-li alespoň jeden z obou partnerů promyšlenou agendu. Agenda nesestává z utopických přání a obecně formulovaných cílů. Agenda obsahuje mnohem konkrétnější cíle a jasná přání ohledně změn.

Čím jsou přání konkrétnější a cíle jasnější, tím pozitivněji působí agenda na partnerství. Konkrétní přání se zpravidla vztahují k chování druhého. Obecné představy o změnách vycházejí oproti tomu často z přání, aby druhý od základu změnil svůj charakter – potom by konečně bylo všechno skvělé.

Využijte sílu pozitivních pocitů

Jedna věc jsou konkrétní přání ohledně změn – zdvořilé způsoby vzájemného zacházení je věc druhá. Není lhostejné, jak se pokusíme partnera nebo partnerku požadovaným způsobem přetvořit. **Nezdvořilé pokusy s přemírou kritiky a výčitek mají malé vyhlídky na úspěch.** To nás neučí pouze zkušenost – je to i vědecky prokázáno.

Nezdvořilost – to je pravděpodobně rozhodující důvod, proč mnozí lidé věří, že: „Změnit partnera? To nejde!“ Protože se o to pokoušeli. Jednou. Dvakrát. Mnohokrát. Často celá desetiletí. Kritizovali svého partnera. Bez výsledku. Vedli s ním rozhovory o vztahu. Marně. Reptali a rýpali. Výsledek: Nálada v partnerství se zhoršovala, problémy však zůstaly. To má jeden zásadní důvod. Zkoušeli to stále zas a znovu s negativními strategiemi, krátce: s negativitou. A na to lidé nereagují tak, jak bychom si přáli. Stanou se neústupnými. Přejdou do protiútku. Ale nezmění se.

My všichni, muži i ženy, chceme být v partnerství milováni. Cítíme-li se milováni, potom jsme připraveni na změny. Odpověď na otázku „Jak změním svého partnera?“ proto zní: pozitivitou. **Pozitivní strategie vedou výrazně častěji a výrazně snáze k požadovanému výsledku.**

V této knize tedy nejde jenom o touhu změnit partnera a o výhody, které to pro partnerství znamená. Jedná se také o velkou moc pozitivních pocitů, o sílu rozvíjet v partnerství pozitivní