

Alan Linnér, Anders Nyman

# Láskyplná setkávání



Choreografie úspěšného vztahu

 portál

Allan Linnér, Anders Nyman

# Láskyplná

setkávání

**Choreografie úspěšného vztahu**

Původní švédské vydání:

*Kärlekens koreografi*

Text © Allan Linnér, Anders Nyman, 2022

České vydání:

Translation © Vendula Nováková, 2022

© Portál, s. r. o., Praha 2022

ISBN 978-80-262-1981-1

# Obsah

Když láska prochází zkouškou . . . . .	6
Na terapii . . . . .	20
První sezení – jak se neztotožnit se svým selháním . . . . .	38
Ukazatele a vyšívané „kuchařky“ na zed' . . . . .	56
Konflikty, rozdíly a dohadování . . . . .	69
Vstříc tvůrčímu „my“ . . . . .	85
Nevěra – kapitola sama pro sebe . . . . .	107
Časy barevných molitanových obušků jsou pryč . . . . .	144
Když láska skončí – rozchod . . . . .	165
Společné pokračování . . . . .	190

EVĚ A FRANCISCE

# Když láska prochází zkouškou

„Proč ses s ní nerozešel dřív, jak to, že jsi to vydržel tak dlouho, proč ses spokojil s takovým málem?“ Tyto otázky slýchal muž ještě dlouho poté, co se rozvedl s manželkou a matkou svých dětí. Odpovídal asi takto: „Tak jsem si zvykl, že nám to spolu neklape, že jsem si neuměl představit nic jiného.“

Jak je možné, že dva zamilovaní lidé, kteří se od sebe nedokážou odtrhnout, kteří téměř nesnesou odloučení, kteří tak přetékají vzájemnou láskou, že zapomínají jíst i spát, po čase nemohou toho druhého vystát, navzájem se trápí, podvádějí a opouštějí? Tyto otázky nám často kladou klienti, novináři, přátelé i známí a občas si je klademe i my sami.

„Kdysi jsem na něm milovala, jak je spontánní a hravý, a dnes, po patnácti letech, nedokážu snést, že nic nebere vážně, nechová se zodpovědně, je samý vtípek a řídí se okamžitými rozmary. Neustále porušuje, na čem jsme se domluvili.“ Jak je to možné? A existuje nějaká cesta zpět – anebo kupředu?

„Když jsme se seznámili, fascinovala mě její samostatnost a nezávislost, to, že stojí na vlastních nohou, umí zacouvat s přívěsem a zacházet s úhlovou bruskou. Nelepila se na mě, což jsem oceňoval, jak si vzpomínám. Když jsme se rozváděli, vadila mi na ní právě její soběstačnost, to, že si skoro se vším poradí sama a mě k ničemu nepotřebuje. Připadalo mi, že ani neví, jak se mě má dotýkat, aby se mi to líbilo, anebo ji to nezajímá. Když mě pohladila, měl jsem pocit, jako by si o mě otírala ruce.“

Nezřídkou se od klientů nebo párů v nejbližším okolí dozvíme, že to, kvůli čemu se vztah nakonec rozpadl, v něm vlastně bylo přítomné už od začátku. Někdo si vzpomene na výměnu názorů, ke které došlo hned první večer, a neshody v různých podobách přetrvávaly dál, až přerostly v cosi nepřekonatelného. I nás samotné občas napadlo, že

přávě to, co nás na partnerovi zpočátku přitahuje, postupem času nedokážeme vystát. To je jedna ze záhad, kterým se zde pokusíme přijít na kloub.

## Láska má mnoho tváří

Tváře sice vypadají různě, ale spojuje je to, že se dají pozorovat jen zvenčí. Tvář a její výraz získávají význam až v očích pozorovatele. Obličej nemá žádnou vnitřní stránku, láska však ano. To, co se nám zevnitř jeví jako láskyplné jednání, může být zvenčí vnímáno úplně jinak, někdy dokonce posměšně a výhrůžně.

„Láska, kterou k tobě chovám, je silná a drsná,“ říká biskup malému Alexandrovi ve filmu *Fanny a Alexander*, když je Alexander přistižen při lži a dostane na vybranou, jestli se za trest nechá zavřít do kumbálu, vypije ricinový olej, anebo dostane výprask rákoskou. Biskup definuje svou lásku k Alexandrovi, ale je zřejmé, že Alexandra biskupovo vyjádření lásky v žádném smyslu neoslovuje. Když na počátku kapitolky tvrdíme, že láska má mnoho tváří, máme na mysli, že to, co je pro jednoho projevem lásky, druhý nutně nemusí jako lásku vnímat. Podle našich zkušeností se navíc naše snahy o lásku a jejich význam neustále mění. Podle toho, jak naše snahy protějšek přijímá, interpretuje a jak na ně reaguje, se přizpůsobujeme tomu, co je podle nás potřeba, aby nás protějšek pochopil, a tím se roztáčí vzestupná či sestupná komunikační spirála.

Magda a Sofi navštíví bleší trh a dívají se na polštářky na pohovku, které se Magdě líbí. Podle Magdy jsou „super“ a vtipně kontrastují s ostatním zařízením společné domácnosti. Sofi se zdají ošklivé a kýčovité. Sofi pak Magdu překvapí a dva perlami vyšíváné třpytivé polštářky s motivem západu slunce jí koupí k svátku. Magda je z toho zklamaná a zjevně naštvaná. „Jak tě mohlo napadnout, že mě potěší dárek, o kterém vím, že se ti

hnusí? Ty polštářky mi připomínají jen to, že si o mně myslíš, že mám špatný vkus.“ Jaké polštářky asi Sofi koupí Magdě příště?

Láska má mnoho tváří a my chceme popsat, jak mohou tváře lásky vypadat zvenčí a jak mohou být vnímány zevnitř. Vycházíme přitom ze společného chápání lásky především jako citu. Citu, který se stejně jako jiné emoce může projevovat různým jednáním, více či méně láskyplně vnímaným.

## Závislost

Vztah v páru samozřejmě zahrnuje různé podoby závislosti a potřebnosti. My lidé se navzájem potřebujeme a jsme na sobě závislí, jinak bychom nepřežili. Zároveň v naší zemi platí tichá dohoda, že samostatnost a nezávislost je ctnost. Pro mladé lidi je samozřejmost, že se mají uživit sami a nebyť na nikom finančně závislí. Podle údajů švédského statistického úřadu se ve Švédsku nejčastěji vyskytují jednočlenné domácnosti bez dětí. Z celkového počtu 4 176 313 domácností tvořily v roce 2012 37,7 %. Nelze odhadnout, zda je to důsledkem kulturně podmíněné tradice „spoléhej sám na sebe“, mezi Švédy cizího původu je však podíl jednočlenných domácností nižší.

To, že potřebujeme příjem druhého partnera, jeho organizační schopnosti, zručnost, jazykové dovednosti, řidičský průkaz, fyzickou sílu, kuchařské dovednosti a jiné schopnosti, může být ve vztahu založeném na odlišnostech přitažlivé. Může nám to pomoci udržet si lásku. Myslíme si, že tento typ závislosti se může proměňovat a prospívá jim, když se střídají, narůstají a zmenšují. Rozdíl v příjmech se může měnit různými směry. Stárnutí, nemoci či pracovní doba velmi významně ovlivňují silové poměry, potřeby i závislosti v partnerském vztahu.

Je však třeba zpozornět, když se závislost „zabetonuje“ do neměnného stavu: když „miluji tě“ ve skutečnosti znamená „jsem na tobě závislý/závislá“. Stejně jako se můžeme stát závislí na hraní



hazardních her, jídle i pití, známe i příklady partnerských vztahů, které se vyvinuly v cosi, co připomíná nezdravou závislost.

Jako u Johnnyho, který chodil na terapii, aby se naučil zvládat nebezpečnou agresivitu, a který svou lásku ke Camille popisuje následovně: „Je pro mě skoro jako droga, pokud mi neprojevuje lásku, skoro jako bych měl abstinenční příznaky. Nedokážu se bez ní obejít, a proto žárlím a zuřím, když mám podezření, že už mě nemiluje. Když mi od ní přijde mail nebo esemeska nebo když se u ní nečekaně objevím, trochu mě to uklidní, ale z dlouhodobého hlediska to nepomáhá... až tak moc ji miluju.“

## Kdo určuje podmínky

Idea bezpodmínečné lásky – to, že nás někdo bude bez ustání a stále stejně milovat nehledě na to, jací jsme, kdo jsme a co děláme – je velkolepá a nádherná. Ale láska samozřejmě podmíněčná je. Bezpodmínečnou lásku asi nejvíce připomíná naše představa dobrých rodičů a jejich lásky k novorozenému dítěti. Mnoho novopečených rodičů však vypráví o tom, jak jejich láska k dítěti sílí a zase slábne, podle toho, jak se komunikace s novorozencem vyvíjí.

Úplně stejně to může probíhat ve vztahu mezi dospělými partnery. Intenzita pocitů lásky se mění. Při párové terapii se někdy setkáváme s tím, že pocity lásky mezi manželi zcela jasně souvisejí s podmínkami a požadavky jednoho či druhého. Pravidla a podmínky, ať už jasně dané, nebo nevyřčené, ovlivňují emocionální klima. Kdybychom se pokusili zformulovat takové podmínky lásky v partnerském vztahu, mohlo by to vypadat následovně:

## Konkrétně vyjádřené podmínky

„Nebudu tolerovat oblečení poházené po podlaze.“

„Do toho, co dělám se svými penězi, ti nic není.“

## Životní styl

„Musíš zhubnout.“

„Musíš přestat kouřit.“

„Musíš přestoupit na mou víru.“

## Dělna práce a stereotypní genderová očekávání

„Do kuchyně ani do prádelny nevkročím.“

## Nereálné podmínky typu: „Chci, abys chtěl/chtěla“

„Musíš vždycky zcela dobrovolně trávit svůj volný čas se mnou.“

## Nevědomé nevyřčené podmínky

„Nesmíš budít dojem, že jsi vzdělanější a schopnější než já, když jsme mezi lidmi.“

„Nesmíš mít kvalifikovanější práci než já.“

„Mým dětem musíš věnovat stejnou pozornost jako svým vlastním.“

„Nesmíš iniciovat sex.“

„Nevadí, že tě podvádím, ale ty nesmíš.“

## Podmínky jako hradba

„Nepokoušej se mě změnit.“

## Činy a city

Většina partnerských vztahů, ale zdaleka ne všechny, začíná obdobím intenzivní zamilovanosti spojené s oboustrannou silnou fyzickou touhou, erotickými experimenty a romantickými výstřelky. Je

to úžasný stav opojení, který obvykle trvá něco přes půl roku a pak v ideálním případě přejde ve vyspělejší vztah, více zakotvený v realitě. Společné zkušenosti a vzpomínky na první dobu zamilování, erotické hry a oboustranné slibné idealizování protějšku ve většině vztahů přetrvává i nadále. Máme dojem, že nám tyto často velmi světlé a radostné vzpomínky z hlavy nikdy úplně nevymizí, přestože na ně pozdější trpké zkušenosti a zklamání vrhají dlouhé stíny.

Pro někoho představuje jisté zklamání, že počáteční zamilovanost ustupuje. Pro některé je zklamání natolik silné, že to, co přijde potom, už za lásku nepovažují. Když už vzájemná vášeň neplane tak prudce jako dřív, je někdy snadné si myslet, že láska skončila. To navíc může vést k bolestné nerovnováze ve vztahu. Jeden z partnerů může vnímat jako úlevu, že vášeň přechází ve všednější a klidnější soužití, druhý sní o minulosti a proklíná předvídatelnou a střízlivou každodenní rutinu.

„Ty už mě nemiluješ,“ říká Jörgen Åse. „Neřekla jsi mi to od chvíle, co jsme po našem prvním společném létě přirazili s lodí ke břehu.“

„Vždyť to jsou jen slova,“ namítne Åsa. „Copak se nepočítá, že máme dvě úžasná děti a krásný domov?“

„Už se mnou nechceš spát. Skoro se mě nedotýkáš, a když navrhněš společnou aktivitu, týká se to hlavně úklidu. Copak už naše láska vyhasla?“ uvažuje Jörgen.

Setkali jsme se s Jörgenem a Åsou za různých okolností a v různých konstelacích. Zcela zjevně mají rozdílnou představu o tom, co je láska a jak se projevuje. Jörgen touží po zamilovanosti, erotice, vášni, milostném opojení. Když to ve vztahu nenachází, je zklamaný a má téměř chuť to vzdát. Åsa se cítí bezpečně a spokojeně v každodenním životě, který se dá naplánovat a zorganizovat. Víc než na řeči, sny a fantazie hledí na činy a výsledky. Jörgen chce cítit a prožívat, snít a fantazírovat, hrát si a objevovat. Åsa je první žena, s níž má Jörgen delší vztah. Předchozí vztahy po opadnutí počáteční zamilovanosti ukončil a hledal dál. „Připadá mi nečestné zůstat s někým, koho

nemiluju,“ říká. „Není to hra s otevřenými kartami. Je to přetvářka. Nemůžu milovat někoho, koho nevzrušuju, kdo prostě usne, i když já mám chuť na sex.“

## Sourozenci nebo dobří přátelé

Občas uvažujeme o tom, čím se vyznačuje láska ve vztahu k sourozencům a blízkým přátelům. Taková láska může být založena na tom, že sdílíme vzpomínky, myšlenky a zkušenosti týkající se společných zážitků a známých, v přítomnosti i v minulosti. Zažíváme ji spolu s lidmi, o které bychom v životě neradi přišli, a pokud se tak stane, je to pro nás velká ztráta. V tomto druhu lásky panuje vzájemná důvěra, pochopení a vnímavost. Máme své sourozence a přátele rádi a cítíme, že oni mají rádi nás. Soupeříme spolu, soutěžíme, někdy na sebe žárlíme a závidíme si. Občas se nás něco dotkne a cítíme se zhrzení a opuštění, chceme se pomstít, usmířit a odpustit si. Je to podobné jako s životním partnerem a manželem/manželkou, ale přece ne.

Když někdo popisuje vývoj v partnerském vztahu jako „jsou z nás spíš přátelé, dobří přátelé“, anebo že mu partner připadá jako sourozenec, jak to myslí? Většinou jde o to, že ve vztahu něco chybí. Může to být fyzická intimita, jiskra, vášeň, rozkoš nebo pocit, že si v očích druhého nepřipadáme dost jedineční, milovaní a že si nás dost neváží. Může jít o to, že jsme nuceni snášet zvláštnosti, zlozvyky a nedostatky, které nám vadí. Často se nedá říct, co přišlo dřív: jestli pocit, že nás druhý nevnímá a nezajímá se o nás, anebo vlastní podráždění. Roztáčí se sestupná spirála, která končí konstatováním, že vedle sebe žijeme jako sourozenci nebo dobří přátelé. Najednou to tak prostě je.

Mikael a Eva sami sebe popisovali jako „běžnou rodinu“, dokud se nejmladší dcera neodstěhovala z domu. „V tu chvíli nastalo ticho,“ říká Eva. „Jsme nejlepší přátelé, známe se skrz naskrz, rozumíme si, ale už si nemáme co říct. Mluvíme spolu, ale nic důležitého si neřekneme. Nikdy se nehádáme, navzájem tolerujeme svoje zvláštnosti

a nedostatky, ale když nejsme spolu, manžel mi nechybí, netěším se, až přijde domů. Vůbec se jeden druhého nedotýkáme, nelíbáme se, nespíme spolu, neříkáme si, že se milujeme. Ale je to jediný život, který mám, a nechci manželovi ublížit tím, že se s ním rozvedu. Tohle je přece také určitý druh lásky.“

## Dítě, nebo dospělý?

„Kam jsme měly dát ta kola?“ ptá se Lotta dcery Vandy po návratu z cyklovýletu na rodinnou chatu. „Měly jsme je opřít o strom, anebo o dům? Každopádně je nesmíme nechat ležet na zemi – asi bude lepší, když se zeptáme.“ Zeptat se hodlají Lasseho, Lottina partnera, který má podle Lotty nespílitelné nároky na pořádek. Spojila se tedy proti Lassemu s dospívajícími dětmi a s hravostí i vzdorem kolem něj vytváří různé mýty. Označuje ho za „estétského fašistu“, pedanta nebo „diktátora přes boty“, protože podle Lasseho obuv patří do botníku, aby nemuseli po příchodu hned za dveřmi zakopávat o hromadu bot.

Na tomto příkladu vidíme, jak se jeden z partnerů ve vztahu vzdává své dospělosti a chová se jako malé dítě. Ale pro Lottu tak láska často vypadá – Lasseho miluje, vzhlíží k němu a obdivuje ho. Lasse je výrazně starší než ona, mohl by být jejím otcem, což se Lottě líbí a zdá se jí to přitažlivé. Vnímá ho především jako zkušeného, moudrého a schopného muže, o kterého se může opřít a s nímž se cítí v bezpečí. Lassemu se zase zamlouvá Lottina láskyplná péče, její dívčí temperament, hravost a spontánnost i to, s jakou úctou se na něj obrací. Cítí se důležitý, potřebný a milovaný.

Tato nerovnováha má samozřejmě i stinnou stránku. Lasse si často o Lottě myslí, že je nezodpovědná, nedbalá, všechno dětinsky zpochybňuje a jen z principu vzdoruje. Lotta zase Lasseho považuje za despotského, samolibého a staromódního. Asymetrie a odlišnosti jsou však pro Lottu i Lasseho povětšinou atraktivní a definují lásku, kterou k sobě cítí.

## Naděje jako parazit

Lena Andersson vypráví v knize *Svévole* o Esterině lásce k Hugu Ras-kovi, o lásce, která zůstane neopětována, nebo aspoň není opětována tak, jak by si Ester přála. Přesto Ester v románu „svého“ Huga miluje. Její lásku udržuje při životě naděje, že si Hugo nakonec uvědomí, že ji také miluje. Ester se této naděje odmítá vzdát a popisuje ji jako jakéhosi parazita. Naděje se jako parazit živí na hostiteli Ester a téměř si žije vlastním životem. Všichni v Esterině okolí, včetně čtenáře a hrdinčina sboru kamarádek, si uvědomují, že Esterin milostný projekt je odsouzen k nezdaru a že by to měla co nejdříve vzdát, jenže naděje se Ester stále drží. Sami jsme poznali několik různých Ester a snažili jsme se pochopit, co v nich tuto lásku živí. Jak mohou milovat někoho, kdo o ně nestojí? Naděje jako parazit. Od vydání románu Leny Andersson jsme si několikrát touto metaforou vypomohli, když jsme na takovou Ester narazili.

Někdy se s Ester a Hugem setkáme, když už mají za sebou několik let manželství, oba pracují, mají děti, vlastní bydlení i chatu. V tom případě mohou být role opačné. Hugo miluje Ester, ale jeho láska není opětována navzdory tomu, že o ni intenzivně usiluje, vyznává Ester lásku, zahrnuje ji dárky, milostnými dopisy, květinami, obdivem a lichotkami. Nevzdává to. Doufá, že Ester nakonec podlehne a lásku mu oplatí.

Čím to je, že se Hugo spokojí s takovým málem, co ty dva vlastně spojuje? Odpověď na tuto otázku nalezneme v Hugově minulosti. O lásku a uznání svých rodičů musel bojovat a vyvinul si přitom různé strategie. Ester je na Hugově dvoření také závislá, jinak by neměla žádné sebevědomí. Ester je krásná a nadaná, ale v jejím nitru se skrývá opuštěná, přehlížená dívenka, která hledá spíš sebepotvrzení a obdiv než lásku. Toho se jí dostává od Huga, který je zvyklý usilovat o to, aby se ostatní cítili dobře. Ester svým spokojeným úsměvem v Hugovi udržuje naději.

## „Měli bychom si s někým promluvit“

Na následujících stránkách popisujeme některé typické životní situace, které vedou partnery k tomu, aby se objednali na párovou terapii, a otázky, které nás v úvodu napadnou, když se nám někdo z partnerů ozve.

## „Rozvádíme se a chceme to ukončit v klidu“

Obrátit se na odborníka zvenčí, který vám pomůže důstojně se rozvést, dohodnout se na rozdělení majetku a na společné výchově dětí, může znít jako promyšlené a moudré rozhodnutí. Zpočátku se nám možná pouze mihne hlavou, jestli panuje nějaká nejistota ohledně toho, co k rozhodnutí o rozvodu vedlo. Je třeba pochopit, co se stalo? Mají manželé zájem prozkoumat, zda by bylo možné najít k sobě cestu zpět, anebo jsou zajedno v tom, že se jejich cesty rozejdou? Je do toho zapletený někdo třetí? To bývá vždycky komplikace, a proto tuto otázku klademe jak sami sobě, tak partnerům, kteří za námi přišli rozhodnutí, že se rozejdou.

## „Manželka mi byla nevěrná a potřebujeme si ujasnit, co se stalo a jak to vyřešit“

Není neobvyklé, že se podvedený nachází v akutní krizi. Pokud je krize velmi hluboká a rozsáhlá, bývá zpočátku vhodné nabídnout individuální pomoc a teprve posléze přijde na řadu párová terapie. Jde o jednorázovou záležitost, anebo nevěra trvá delší dobu? Jedná se o jednoho partnera, nebo jich bylo víc? Souhlasí nevěrný partner s tím, že bude docházet na společná sezení, nebo je třeba nabídnout oběma stranám, aby naléhavou a bolestnou situaci řešily individuálně? Pokud je situace bezprostředně po odhalení nevěry příliš složitá nebo chaotická, může být podle našich zkušeností vhodné se společnou terapií počkat. Jinak hrozí, že akutní zmatek, úzkost, panika a hněv zabrání partnerům ve smysluplné psychoterapeutické práci.

Jako terapeuti si také musíme všimnout toho, jestli se nevěrný partner třeba už nerozhodl, že ze vztahu odejde, a na terapii dochází, jen aby se neřeklo, aby neměl ještě černější svědomí a nebyl obviňován, že pro záchranu manželství neudělal vše. Kvůli této „demonstrativní účasti“ partnera, který toho druhého už nemiluje a chce ho opustit, může párová terapie ztratit smysl, pokud se to nestane předmětem zkoumání a společného zpracování.

## **„Můj muž se chce rozvést a já nechápu proč“**

Zpráva o tom, že se chce partner rozvést, někdy zasáhne rodinu jako blesk z čistého nebe – protějšek nepochopil, netušil ani nemohl odhadnout, že se něco děje. Mnohokrát jsme se setkali s páry, kde jeden z partnerů rozhodně říká: „Jistě, docházelo mezi námi ke konfliktům, měli jsme rozdílné názory, hádali jsme se, ale nebylo to tak zlé, aby se to nedalo vyřešit a pokračovat dál.“ Odpověď na to může znít asi takto: „No, v tom je právě ten problém, ty totiž nevidíš, neslyšíš a nevnímáš, co se kolem tebe děje. Už mě to nebaví.“ Manželé sice říkají, že se mají rádi a v sexuální oblasti jim to klapě, ale jeden z nich stejně pochybuje o společné budoucnosti.

Taková situace bývá pro nás terapeuty vděčná. Pracujeme s lidmi, kteří se mají rádi, ale něco se v jejich vztahu zadrhlo a oni nedokážou popsat, co se děje. Bereme to jako volání o pomoc – hodiny ukazují spíš za pět minut dvanáct než pět minut po dvanácté – a snažíme se páru sdělit, že mají velkou šanci se z tohoto mrtvého bodu dostat.

## **„Naše rodinné soužití provázejí stále stejné konflikty, spory a hlasité hádky o pitomostech. Oba už toho máme dost, ale rozvádět se nechceme“**

Spory týkající se úklidu, pořádku, dělby práce, vlastního času, financí, stolování, hygieny či otázek, kdo koho poslouchá, kdo se víc roztahuje, kdo se ujímá zodpovědnosti, kdo dodržuje dohody, jsou často



projevem hlubších potíží. Nezřídká jde o pocit, že mě partner nemiluje a neváží si mě, nevnímá mě a nechápe. Konflikty, pro které jsme nenalezli vhodné vyjádření, se maskují jako hádky o „pitomostech“, jak to partneři často popisují. Podle našich zkušeností představuje tento typ problémů vděčný úkol. Dáme partnerům možnost, aby se domluvili na řešení konkrétnějších projevů sporu, a na druhé straně jim pomůžeme, aby pochopili a zpracovali dosud nevyřčené hlubší potřeby a pocity.

**„Nedokážu vystát manželčiny děti a to, jak se manželka chová k mým dětem, a myslím si, že ona má v podstatě stejný problém jako já“**

Problematika takzvaných sešíváných rodin patří k běžnému životu mnoha dnešních rodin, a tedy i párových terapeutů. Často nás zarazí, že dospělí lidé v této souvislosti popisují děti a konflikty s dětmi, jako by šlo o dospělé. Dospělí muži a ženy vyprávějí o tom, jak hluboce se jich dotýká a jak je provokuje, co ze sebe v rozrušení vychrlí například jedenáctileté dítě. „Je hrozně negativní, kritizuje cokoli, co udělám a řeknu, ale vůbec si neuvědomuje, jak se sama chová.“

Jako terapeuti musíme často připomínat, že se tady přece jedná o dítě. Od dospělého se očekává, že má nadhled a přistupuje k dítěti s porozuměním, místo aby se ve vzniklém konfliktu stavěl na jeho úroveň. Z toho vidíme, o jak mocné síly se zde jedná. Soužití sešíváné rodiny vyžaduje velké úsilí, situace se často vyostří a v sázce je mnoho. Rozdíl v přístupu a zacházení, pochopení a přijetí vlastních a partnerových dětí může všechny zúčastněné zaskočit a je těžké se s tím vyrovnat. Nemluvě o spolupráci a stycích s partnerovým exmanželem nebo exmanželkou. Sešíváné rodiny mají nezřídká trpké zkušenosti s plánováním svátků, oslav narozenin či dovolených.

Obvykle je třeba hodně zapracovat na tom, jak se dospělí v sešíváné rodině vyrovnávají s připomínkami ohledně výchovy vlastních

děti a přístupu k nim. Jeden rodič si myslí, že druhý rodič neklade na své děti žádné nároky a že jsou „rozmazlené a nesamostatné“ – na rozdíl od jeho vlastních.

## „Musíme se naučit líp komunikovat“

Většinou jde o přání zlepšit se v mluvené komunikaci. S tímto požadavkem často přicházejí intelektuálně a teoreticky zaměřeni lidé. Potýkají se s neustálými nedorozuměními, která přerůstají v těžko zvladatelné hádky a spory. „To jsem říct nechtěl, myslel jsem to právě naopak.“

Nezřídka se ukáže, že jde o city, které se ukrývají za obrannými hradbami intelektu. *Mluví se o citech, ale nevyjadřují se.* Cesta k emocím může být dlouhá a posetá balvany slov, o které se dá zakopnout. Zde je potřeba pomoci v tom, abychom identifikovali pocity a potřeby ukryté za slovy, naučili se naslouchat emocionálnímu sdělení mezi řádky a uvědomili si, že komunikace je něco, co probíhá neustále, ať už je slyšet, nebo ne. Párů s těmito potížemi se většinou ptáme: Kdybyste uměli komunikovat líp, co byste si chtěli navzájem sdělit?

## „Manželka říká, že ji nevnímám, tvrdí, že jsem citově nedostupný“

Citovou dostupnost či nedostupnost vnímají často jako problém ti, kdo od partnera citovou dostupnost očekávají. Partner, který je označen za citově nedostupného, často neví, co se tím myslí, a připadá mu, že ho protějšek obviňuje, že to snad dělá schválně – jako by existovalo tlačítko zapnout/vypnout, které se dá kdykoli zmáčknout. „Citově nedostupný“ partner možná přistoupí na návštěvu párového terapeuta, aby svému protějšku vyhověl, ukázal dobrou vůli a nerisikoval, že se vztah rozpadne.

Když pár na začátku přijde s tím, že jeden z partnerů má problém, který je třeba nějak řešit, je to pro nás terapeuty těžký úkol. V tu

chvíli se pokusíme dané východisko nově definovat – možná má cenu přemýšlet o tom, kdy se manžel „vypíná“, co se stalo předtím, co se stane pak a co se děje, když manžel „vypnutý“ není.

## Důvody, proč vyhledat párového terapeuta – příklady z výzkumu

- Pár chce být ve vztahu spokojenější a předejít rozchodu.
- Nedostatek oboustranného zájmu, rozdíly, které nikdo nechce řešit kompromisem.
- Potíže s organizací každodenního života.
- Těhotenství, narození dítěte, období, kdy jsou děti malé, puberta a odchod dětí z domu.
- Problémy v soužití zapříčiněné partnerovými vlastnostmi a komunikačními vzorci, které zahrnují mocenské boje, vyhýbavé jednání, kritizování a obranu.
- Švédsko podle Eurostatu patří k evropským zemím s nejvyšší rozvodovostí, což má natolik významné dopady na psychické i fyzické zdraví jednotlivců, že by to mělo být považováno za problém veřejného zdraví.

# Na terapii

V této kapitole se zamyslíme nad tím, co vlastně obnáší setkání páru s terapeutem. Kdo se v místnosti nachází, jak ve faktickém, tak v přeneseném smyslu slova? A jak pár a terapeut přistupují k problémům, s kterými klienti přicházejí? Terapeut často musí počáteční formulace podrobit zkoumání a objevovat, co se za nimi skrývá. Někdy je třeba je přeformulovat, aby se s nimi obě strany dokázaly ztotožnit.

Zastavíme se také u součinnosti terapeutů – v případě, že se pár setkává se dvěma terapeuty – a u toho, jak se terapeuti během sezení vyrovnávají se vzájemnými odlišnostmi. Zabýváme se dalšími aspekty těžko uchopitelného pojmu empatie a také otázkou terapeutovy neutrality. Zdržíme se i u čím dál častější okolnosti, kdy má jeden z manželů, kteří za námi přicházejí, diagnostikovanou nějakou poruchu. Diagnózy mívají někdy tendenci stát se ve vztahu jakousi třetí stranou. Nakonec probereme etické aspekty a kodexy chování jak pro klienty, tak pro psychoterapeuty.

## Jeden, nebo dva terapeuti

Páry, které vyhledají terapii, často navštěvují dva párové terapeuty, nejčastěji muže a ženu. Smyslem tohoto uspořádání je snížit riziko, že se někdo bude cítit obviněný, zvýhodněný, pochopený nebo nepochopený. Se dvěma terapeuty je také možné jinak využít právě rozdíly v pohlaví, perspektivě, vzdělání či zkušenostech, které mezi terapeuty panují. Pokud pár navštěvuje pouze jednoho terapeuta, musí dotyčný dbát na to, aby pozornost, zájem a empatii rovnoměrně rozděloval mezi oba partnery.

Pokud se terapie účastní dva terapeuti, je možné vzájemných rozdílů konstruktivně využít. Terapeut se například může na kolegu obrátit s dotazem: „Vidím, že Kajovi rozumíš líp než já, pomohl bys mi pochopit,