



HONZA VOJTKO

# Vztahy a mýty

Párová terapie do kapsy



**Pa  
se  
ka**



HONZA VOJTKO

# Vztahy a mýty

Párová terapie do kapsy

Paseka

© Honza Vojtko, 2020  
Photo © David Turecký, 2020  
ISBN 978-80-7637-036-4

## Předmluva

Jednou z nejcitlivějších a nejprožívanějších oblastí lidských životů jsou naše vztahy. Míněno intimní vztahy. Naše přesvědčení, že být s někým z lásky je naprosto standardní a jasná záležitost. Myslíme si, že to takto bylo vždycky. Stačí ale zapátrat trochu v historii a v sociologických pramenech a zjistíme, že láska se jako nejzásadnější ingredience partnerských vztahů objevila teprve nedávno. Není to ani jedno století. Ne že by nebyla přítomna, ale manželství se uzavíralo především kvůli majetku. Prostě a jasně jste se potřebovali výhodně vdát či oženit, protože tím jste si jakž takž pojistili, že neumřete hlady. Láska možná přišla později (nebo nepřišla vůbec). Daleko pravděpodobnější bylo, že jste žili vedle někoho, na koho jste si v lepším případě zvykli. Nebylo to jen finanční zabezpečení rodiny, co ovlivňovalo vztah, ale také náboženství, které vám ústy faráře, jakmile jste vstoupili do kostela za účelem sňatku, sdělilo, že co Bůh spojil, člověk nerozděluj. A bylo vymalováno. Brát se z lásky? Utopie! Stejně těžké bylo se rozvést. Potřebovali jste k tomu svolení rodinné i církevní. Buď jste patřili k nižší třídě a mohli jste na takové svolení rovnou zapomenout, anebo jste patřili mezi privilegované, opatřili jste si ho a celý zbytek života jste nosili stigma. Cejch té,

kteřá si neumí udržet manžela. Co si budeme povídat, i dnes si mnoho lidí myslí, že kvalitu vztahu má „nějak“ zařídít žena.

Jak se svět měnil, láska postupně vítězila a my jako lidstvo jsme si vydobyli právo brát se z lásky. To, co dřív bylo součástí romantických dvorních balad a sonetů, se stalo skutečností. Dnes už si princezna může vzít svého rytíře. Nebo pasáčka vepřů. Proti gustu žádný dišputát.

Kromě lásky jsme si také vybojovali právo na svoji sexualitu (a jít k volbám, nestát celý život u plotny, pokud nechceme, být sami i udržovat vztahy s více lidmi).

Máme štěstí, že to tak je, dodnes existují země a národy, kde tato práva nejsou samozřejmá. A to je v podstatě první mýtus, kterého bychom se měli dotknout. To, že my můžeme, neznamená, že někde v Indii nebo v Africe můžou taky. Proč je důležité o tom mluvit? Co je mi vlastně do Indů nebo Afričanů?

Právě jejich příběhy ukazují, že o to, co jsme získali, můžeme zase rychle přijít. Zkuste si představit situaci, že vám někdo zakáže mít vztah s někým, koho milujete? Jak by vám bylo? Zkuste si také uvědomit, jak často se i v České republice děje, že někdo komentuje dejme tomu stejnopohlavní páry a vývoj tradiční rodiny. Co kdyby vám tradiční rodina určovala, koho máte milovat? Jak by vám bylo? Jak vám je teď, když si to představíte? Představte si, že sedíte naproti rodinné radě svých rodičů a prarodičů, k tomu tet a strýců a kmotrů a ti vám sdělí, že si ho či ji prostě nevezmete, protože nemá ani jednu krávu. A teď si představte, že dodnes to někdo někomu říká. Gayům a lesbám, lidem, kteří to vidí polyamoricky (chtějí milovat legálně více lidí), lidem s mentálním či fyzickým postižením nebo Indům, kteří prostě chtějí milovat toho svého či tu svou.



Toto je první mýtus, který bychom si mezi sebou měli vyčistit. To, že někoho svobodně milujete, není zadarmo a stálo to mnoho lidí před vámi hodně úsilí a těžkostí. A někdy i život. Pořád to není samozřejmé. Pořád o to můžeme jako společnost přijít.

Naštěstí to (zatím) tak není. Tak si to užijeme. A vy si užijete tuto knihu.

Byla psaná s láskou.



# I. Nekonečné štěstí

Všichni jsme někdy viděli romantický film nebo slyšeli píseň o lásce. Ti dva „praví“ lidé se v nich potkají a je to ta „pravá“ láska a pak už jim nikdy není smutno.

Láska, to je stav blaženosti. Jasně, všichni se ve vztahu občas pohádají (aspoň mi to tak máma kdysi říkala), ale rozhádanost by neměla trvat dlouho a my bychom se zase měli rychle dostat do stavu blaženosti. Protože o tom přece láska je! Ta správná, až kosmická láska, to naplnění mi má přece zajistit dlouhodobý, nikdy nekončící stav blaženosti.

Trochu přeháním, ale potřeboval jsem dramatičtěji nastínit první z mýtů, kterému se hodlám věnovat. Mnoho lidí má totiž pocit, takřka jistotu, že ten „pravý“ či ta „pravá“ mi zařídí moje štěstí.

Nezařídí.

Opravdu ne.

Na světě existuje jen jeden člověk, který to dokáže, a tím jste vy sami.

Partner či partnerka k tomu mohou maximálně pomoci.

Proč tohle téma musíme nakousnout ze všech nejdřív? Protože si musíme ujasnit, jak to s těmi emocemi v nás vůbec je.

Představte si, že přijдете z práce domů a váš manžel nebo přítelkyně na vás hned ve dveřích zaútočí, kde jste tak dlouho a jak to, že jste nedali vědět, kde vůbec jste. Docela běžná situace, ne? Myslím, že v každém z nás (pokud tedy nemá nějakou afektivní poruchu či poruchu osobnosti, prostě nějakou psychopatologii) už jen ta samotná představa vyvolá negativní emoce. Třeba vztek. *Co si to vůbec dovoluje?!* Nebo strach. *Panebože, co jsem zase provedl?* Nebo skleslost. *To zase bude zmrvenej večer...* A teď si zkuste odpovědět na otázku, kdo ty emoce vyvolal nebo co je vyvolalo?

Ti z nás, kteří žijí v mýtu blažené lásky, si velmi rychle řeknou, že přece ten druhý. *To je jasný. Co má na mě vůbec co řvát?! To nevidí, že jsem tak dlouho v práci, protože chci splatit co nejdříve hypotéku? Jak se vůbec opovažuje?!* A pak nahlas dodají: „Proč mi to pořád děláš?“

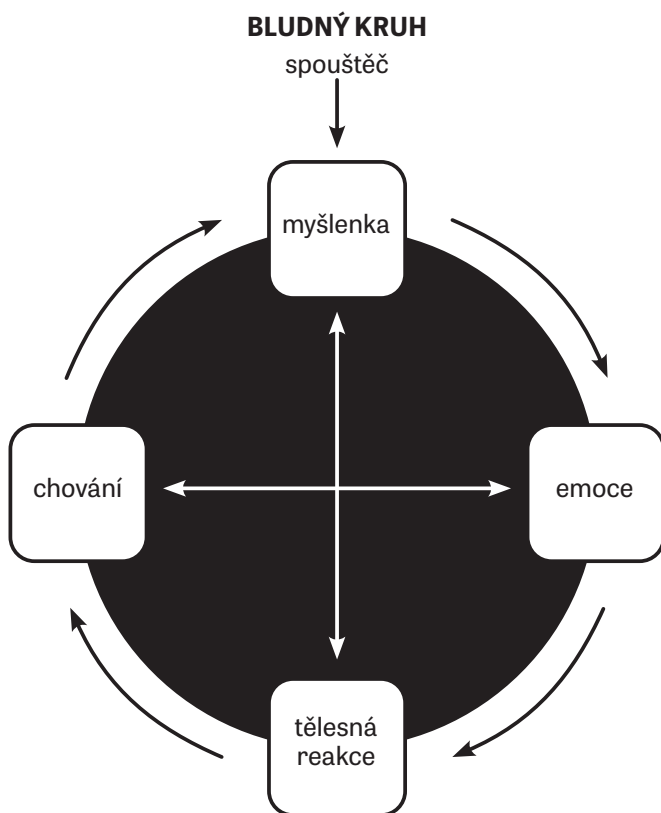
Jenže za ty emoce nemůže ten druhý. Za ně může můj mozek. Moje myšlení. To, co si o dané situaci myslím. A to zase způsobila moje výchova, tedy co mi do hlavy nasadili moji vlastní rodičové. K tomu se přidaly moje zkušenosti, které mi myšlení, názory, postoje ke světu v podstatě jen potvrzují a zpevňují.

V kognitivně behaviorální terapii se tomuto principu říká „bludný kruh“. Ukazuje, že emoce jsou v psychologických procesech až v druhém plánu. Za vyplavení emocí může mozek (tedy procesy v něm) a emoce jsou chemické reakce.

Takže ne. Partner či partnerka (jejich chování) maximálně spustili moje interní procesy, které vyústí do mých emocí. A jelikož emoce jsou v podstatě chemie, způsobí reakci. Míňno tělesnou reakci. Rozklepou se mi z toho všeho ruce. Začnu rychleji dýchat. Nebo se začnu potit. Nebo slintat. Nebo mě rozbolí žaludek.

Na to všechno nějak zareaguju. Začnu se nějak chovat. Třeba začnu křičet. Nebo se rozpláču. Nebo bouchnu dveřmi. Nebo na to neřeknu vůbec nic a stoicky a hrdě odejdu do své pracovní a nevezmu si ani večeri.

Bludný kruh se tomu říká proto, že můj mozek z toho mého chování usoudí, že to, co si původně myslel, bylo správné a příště, až se ta situace bude opakovat, udělá totéž.



Proto pořád třískám dveřmi, i když vím, že bych s nimi třískat neměl, už mi není dvanáct. Jakmile se ale situace opakuje, zase si na mě po příchodu z práce počká, tak těmi dveřmi zase třísknu. A vyčítám si to. Anebo to vyčítám jí či jemu. A nejen chvílku, ale měsíce nebo roky, protože pořád chodím ve svém bludném kruhu. A bohužel to pravděpodobně není jediný bludný kruh, ve kterém si vyšlapuji. A myslím si, co jsem si to domů pořídil za člověka. Proč mi to pořád dělá? Vždyť ho/ji miluji, tak proč necítím štěstí?

Jak tušíte, je to ještě krapet složitější. Kdyby stačilo si uvědomit všechny spouštěče emocí a něco s nimi udělat, například požádat partnery, ať s námi takto nemluví, byl by svět ráj. Jenže ono to nestačí. Jak už od Freuda víme, naše mysl nefunguje jen vědomě, ale taky podvědomě a nevědomě. To ve zkratce znamená, že ne vždycky si můžeme naše myšlenky „zvědomit“ a nějak je zaopatřit. Navíc naši partneři nejsnadněji spouštějí naše nevědomé myšlenky. Třeba jen tím, jak se na nás podívají. Nebo jak voní. Nebo co za vzpomínku v nás svým chováním vyvolají (vzpomínka je taky myšlenka). Nebo... to je jedno čím. Dělají to. Proto je tolik milujeme i nesnášíme. Ne vždy víme proč, ale je to tak.

Jestli chcete mít klidnější, zdravější, úspěšnější vztah, pokuste se z mýtu, že mé štěstí zařídí ten druhý, vystoupit.

Je to jen a jen moje práce.

A budete mít štěstí, když vám k tomu vašemu štěstí partner pomůže. Třeba tím, že poskládá suché prádlo. Nebo dá nádobi do myčky. Nebo vám koupí kytku. Nebo vás nechá o samotě, když si budete chtít na chvílku odpočinout.

Jednou jsem pracoval s klienty, kteří sice přišli oba dobrovolně, ale bylo vidět, že muž z páru je tam spíše proto, aby splnil přání své partnerce. Jeho paní hodně mluvila. Mluvila v podstatě jen o svých emocích. Negativních. Jak jsou spolu osm let, ale vlastně si nepamatuje, kdy by byla se svým mužem opravdu šťastná. Že on sice „vydělává, je hodnej, slušnej, ale ona od něj prostě něco necítí“. Zato ona k němu cítí hodně. Lásky. Opravdu hodně moc. Ale on jí to nevrací. Skoro vůbec. Tedy občas jí řekne, že ji miluje, ale ona si o to musí říkat a už jí to nebaví. Jako poslední větu pronesla, že z toho všeho si v podstatě uvědomuje, že její partner ji prostě musí milovat míň než ona jeho, když je pořád tak nešťastná, a to že nesnese. Do vztahu přece musejí investovat oba stejně!

Obrátil jsem se na jejího muže a zeptal se, co na to říká, když to poslouchá. Jen zvedl hlavu a bylo vidět, že má slzy v očích. Po chvílce pronesl, že neví, co už má dělat. Že vidí, že je jeho žena nešťastná, ale cokoliv zkusil, dopadlo stejně. Jeho žena šťastnější nebyla. A on to pomalu vzdává. Moc ji miluje, jenže nerozumí tomu, co po něm ona chce.

Popadl jsem tužku a papír a nakreslil jim bludný kruh. Dělán to takřka u každého nového sezení. Bludný kruh je základní nástroj k pochopení, jak to s emocemi je. Paní tomu nejdříve nevěřila, takhle to prostě určitě není. Přece lidi okolo ní ji dělají smutnou. Po chvílce diskuse ovšem začala chápat, že to její smýšlení o lidech, její postoj spouští její emoce. Bohužel z toho byla ještě smutnější. Což není cílem. Cílem je pochopení a nastavení terapeutického procesu, co s tím.

Doporučil jsem jí individuální terapii ve spojení s párovou. Paní chodila víc než rok, objevila si mnoho svých nefunkčních schémat, které využívala k hodnocení různých situací a lidí okolo sebe. Její hlavní schéma, tzv. jádrové přesvědčení, bylo, že jí prostě nikdo nemůže milovat, není toho hodna. A proto nebyla schopná zavnímat city, které k ní její partner choval a které jí ukazoval. Nevěřila jim. Vytěsňovala je a popírala.

Jsou spolu dodnes.



## II. Konejšivá komunikace

Kdo neslyšel o tom, že vztahy jsou založené na komunikaci? Opravdu jsou. Jenže se nám to poněkud zvirtlo. Nemálo lidí si myslí, že komunikovat s tím svým či svou znamená pořád si něco říkat. A nepřestat. Jenže co s chudáky introverty, kteří ne vždy chtějí něco sdělovat a tak trochu potřebují na chvilku si někam zalézt a o všem přemýšlet? Co se všemi těmi lidmi, které jejich rodiče nenaučili pořádně mezi sebou mluvit? Nedejbože něco sdílet. *Bud' ráda/rád, že přinesu domů nějaký peníze! Kdo má mít nervy pořád něco říkat a řešit „hovadiny“?*

Musíme začít tím, co komunikace vůbec znamená. Slovo komunikace pochází z latiny, z termínu „communicare“. Což znamená sdílet, ne sdělovat ve smyslu jen si vyměňovat a předávat informace.

Pokud chcete se svým partnerem/partnerkou komunikovat, znamená to, že máte něco sdílet. A to můžete i beze slov.

Aby nedošlo k mýlce: komunikovat verbálně je samozřejmě více než nutné, ale mýtus tkví v tom, JAK MOC, JAK ČASTO A CO PŘESNĚ.

Nepochybně je nutné si sdělovat a sdílet cokoliv, co se týká vás jako páru. To by se mělo říkat hned a se svolením. Proč se

svolením? Ne vždy je ten druhý zrovna v kondici poslouchat něco kritického nebo závažného (vím, že víte, že cokoliv, co se týká vztahu, je pro nás závažné, resp. prioritní).

Jak na to? Jakmile se zeptáte protistrany: *Potřebuji si s tebou vážně promluvit* (jedni moji klienti tuto situaci pojmenovali PTVP), *můžu, respektive chceš?*, ti druzí mají právo říct: *Hele, teď ne. Zrovna se vzpamatovávám z toho, co se dělo v práci, nebo z oběda u mámy, nebo mě bolí hlava.* Ale! Kdyby zůstalo jen u toho, možná byste si nikdy nic neřekli. Proto je důležité vědět i o pojistce na odpověď *Teď ne*. Ten, kdo ji použije, musí vzápětí navrhnout, kdy ano. A termín dodržet. Neutíkat před tím, jakože to nějak zapadne. Nebo se to nějak vyřeší. Nebo to vyhnije.

Mnohem silnější mýtus ovšem je, že ženy komunikují více. Chápejte, více toho říkají – takový to, žena si musí říct své čtyři tisíce slov a chlap jen tisíc. Je to sociální konstrukt a mýtus jako „noha“. Oni i ti chlapi dokážou pořádně žvanit. Vzniklo to tak, že historicky byly ženy v debatách s muži přehlíženy, rozhodně ve vědeckých či politických kruzích, a když už si nějaký komunikační prostor urvaly, nebo nedejbože ho laskavě dostaly, musely toho říct o mnoho více, aby svůj čas co nejvíce využily. Protože chápejte, žena mohla mluvit teprve tehdy, když jí muž dal prostor. A muž se potom zděsil, co „chuděra“ všechno říká.

My tento stereotyp neustále živíme a nasazujeme ženám „psí hlavy“, že moc kecají.

Pravda ovšem je, že ženy a muži komunikují rozdílně. Nespočívá to však v tom, kolik slov kdo vypustí z úst. Způsobila to jejich genderová role ve společnosti.

Zmiňuji to proto, abychom gender ve svých vztazích nebrali jako alibi: *takový prostě ženský jsou, taková jsme my chlapi.*

A basta. Ne, to někdo, máma, táta, trenér na fotbalu, prostě společnost kolem nás naučila a my svůj postoj můžeme (a máme) změnit.

Další téma, které sem patří, je tzv. romantická představa o tom, že správný vztah můžeme založit teprve tehdy, když si všechno, ale opravdu úplně a naprosto a totálně všechno budeme říkat.

To je ovšem převeliký mýtus.

Nemusíte.

A nemáte.

Je to dokonce vztah ohrožující.

Pokud požadují, aby mi ten druhý všechno říkal, vychází to z mé vnitřní nejistoty, z mého strachu, z mé potřeby kontroly a z mé potřeby být ujišťovaný, že mě pořád miluje.

Každý má právo na tajemství. Každý z nás má právo a nepopíratelnou potřebu se občas zálibně podívat na někoho jiného. Zajít si čas od času s kolegyní či kolegou z práce na oběd a neříct to doma svému partnerovi.

To, že vše sdělujete, dokonce to berete jako povinnost, může způsobit, že vás ta kontrola, příkaz „musíš mi to všechno říct“, jednoho dne přestane bavit. Zbavuje totiž svobody a mentální svoboda se definuje jako možnost volby. Ano, můžeme se bavit, jak moc je tato svoboda relevantní, jak moc náš mozek je ve svém rozhodování svobodný (a současná neuropsychologie se tomuto tématu věnuje dostatečně), ale pořád pracujeme s tím, že svobodu volby máme. Samozřejmě ne ve všech aspektech našeho života. Existuje tzv. velká pětka, která nám svobodu rozhodování nenabízí. Musíme se najíst a napít. Musíme vyměšovat. Musíme spát. Musíme sexovat. A nakonec musíme umřít. U všeho ostatního máme „jakous takous“ svobodu se rozhodnout, co budeme dělat a co ne.

Jenže když nám naši partneři tuto svobodu vezmou, byť jsme s tím na začátku souhlasili, vytvářejí nesvobodné prostředí, ze kterého budeme chtít utéct. Nebo začneme být úzkostní. Jednoho dne zalžeme a přijde také den, kdy na tu lež naši partneři přijdou, a bude oheň na střeše. A teď kdo za to může? My, protože jsme zalhali? Nebo my i naši partneři, protože jsme si toto pravidlo původně nastavili? Nebo oni, protože to po nás pořád vyžadují?

Ano, komunikace je jedním z pilířů důvěry. Ale neznamená to, že si budeme říkat naprosto všechno. Je dobré si občas něco neříct, a přesto si důvěřovat. Třeba měl ten druhý příležitost udělat něco, co by našemu vztahu neprospělo, ale neudělal to. A z té pracovní večere s kolegy a kolegyněmi se vrátí domů a obejmeme nás, i když mu v hlavě občas probleskne vzpomínka na tu krásnou novou kolegyni či kolegu. My všichni tyhle myšlenky máme.

Navštívili mě jednou dva mladí lidé, jejichž vztah byl v začátcích. Byli spolu necelé dva roky. Klienti, kteří mě osloví, většinou patří do dvou velikých skupin. Buď přijdou s jasně definovanou zakázkou, kterou chtějí řešit, nebo vlastně ani nevědí, proč konkrétně přišli. Jen se cítí ve vztahu v nepohodě a rádi by na konzultaci kápli na to, co se jim to děje. Tento pár patřil do druhé skupiny.

Velmi se milovali, tak jako se dva lidé v tzv. symbiotické fázi (v té krásné intenzivní zamilovanosti) milují, jenže oba mi postupně odkrývali i to, že vůči sobě zvolna pociťují i averzi. Měli strach, že se začínají odcizovat. Což nechtěli, protože nevěděli, proč by se tak měli cítit. Opravdu se milovali.

Zeptal jsem se jich, jak probíhá jejich standardní den, jak spolu komunikují. Nejdříve promluvil mladý muž. Ráno vstanou, u snídaně si v podstatě přečtou diáře, co je oba čeká v práci za schůzky (oba pracovali na manažerských pozicích v korporaci), pak si dávají esemeskami vědět, že opravdu na tu schůzku, na oběd, na cvičení, na kafe s kolegou... jdou a taky že se vrátili a že zase pracují. A doma si to po návratu večer ještě zrekapitulují.

Zajímalo mě, proč to takto mají. Vzala si slovo mladá paní a vysvětlila mi, že si to takto na začátku vztahu nastavili, že si naprosto jasně řekli, kolik předtím měli chlapů a ženských, jestli je mají na Facebooku nebo na Instagramu, jak často si s nimi stále píšou atd.

Dodala, že to tak mají proto, aby zabezpečili, že si nebudou nevěrní, a že už nechtějí nikdy zažít pocit zklamání, že je ten druhý zradil. Že by se dozvěděli něco, co o tom druhém netušili.

Zajímavá byla reakce mladého muže. Hlasitě vzdychl a prohodil, že jak to teď sám nahlas slyší, není si jistý, zda to je dobře.

A že to vlastně nechce. V podstatě své přítelkyni sdělil, že má pocit, jako by žil se svojí manažerkou, které musí neustále reportovat svoji práci a své myšlenky.

Slečna se rozplakala. Protože se v ní objevil pocit úzkosti pramenící z nejistoty. Uvědomila si, že vztahy jsou těžké v tom, že prostě nebudete mít nikdy stoprocentní jistotu, že vám ten druhý bude věrný, nikdy nezalže, nepodvede vás, neudělá nějakou levárnu. Nemáte. Tak jako ten druhý nemá jistotu ve vás. Partnerství je skvělé v tom, že tyto nejistoty se svým partnerem prožíváte a v podstatě budujete prostor mezi vámi, kde můžete být sami sebou. Protože každý z nás si s sebou nese svůj stín. Svě nekorektní já. Tak dovolíte partnerovi na něj pohlédnout a vy uvidíte ten jeho.

Máte právo na tajemství, a to právo si prosím uhlídejte.

Přišel za mnou na konzultaci pár, který spolu žil přes osm let. Byli bezdětní, oba s rozjetou kariérou, slušným příjmem a v podstatě pohodovým životem. Ne že by děti nechtěli. Jen později. Teď ještě ne. V tom ale problém nebyl.

Mladá paní (oběma bylo něco málo přes třicet let) pracovala jako prodavačka květin a mladý pán byl manažer IT, chlap jako hora.

Nejprve si vzala slovo mladá paní, která popisovala, jak to u nich chodí. Mluvila o tom, jak se o manžela stará, jak mu vaří, pere, uklízí... jak mu po příchodu z práce, když neměl zrovna super den, uvaří Caro, takovéto falešné kafe, protože nesmí kofein. A tak dále a tak podobně. Mluvila skoro deset minut.

Svůj monolog zakončila poznámkou, že on, když ji něco trápí, nic takového nedělá, a ji poslední dobou začíná napadat, jestli ji opravdu miluje.

Zeptal jsem se jejího manžela, jak se mu to poslouchá. Skoro se slzami v očích (nekecám!) zvedl hlavu a odpověděl, že prostě neví, co má dělat. Že není úplně debil, a když přijde z práce, vidí, že něco není v pořádku, a zeptat se taky umí. Ale odpovědí je mu jen krásné a jasné „nic“. A pro něj nic je nic. Tak jde do pracovny, otevře si počítač a pracuje. Nebo hraje hry (a asi i koukal na porno).

Jenže ve skutečnosti si mladá paní chtěla povídat. Chtěla, aby z ní nějak dostal, co se v ní děje. Proto za ním často v této situaci šla do pracovny. Měli tam totiž komodu s ručníky. A ty jako zrovna v tu chvíli potřebovala vyměnit. On se při té příležitosti znovu zeptal, co jí je. To už neodpověděla, jen zamručela a zakroutila hlavou.

Měli docela slušný účet za vodu, protože paní pořád prala ručníky.

Chodili ke mně skoro půl roku. Učili se spolu mluvit, přestat se tolerovat a začít se respektovat. Bylo u toho mnoho povídání o významech slov. Co je tolerance a co respekt, ale dnes si troufám tvrdit, že by to oba mohli vyučovat.