

PAVLA KOUČKÁ

**S**toupající podíl dětí narozených mimo manželství a více než polovina sňatků končící rozvodem – taková je bilance dnešní doby. Logicky se nabízí otázka, zda má manželství ještě smysl a jak to případně zařídit, abychom byli se svým vyvoleným či vyvolenou šťastni.

Každý pár je samozřejmě jedinečný, nicméně přesto lze vysledovat určitá problémová místa, jež jsou pro mnoho partnerství společná. Podívejme se na ta, která jsou specifická pro naši dobu.

**Všechno pro dítě**

Jen co Magda s Jakubem v mé konzultativně usednou, shodují se na tom, že se mají rádi, dokonce i oceňují přednosti toho druhého. Přesto však nejsou šťastni. Ona měla obtížné těhotenství a porod, synek byl od narození plačtivý, prošli si problémy s kojením i náročným cvičením Vojtovy metody kvůli synovu pomalejšímu vývoji. Matka se cítí unavená, chronicky nevyspalá. Na bedrech jejího manžela zase visí splátky hypotéky a všechny další výdaje. A že jich není málo. Dvě práce, stres, únava. Oba jsou přetížení a ve výsledku nemá jeden na druhého energii, čas a často už ani náladu. V zásadě chápou a respektují toho druhého, napětí však často dělá z komára velblouda.

Dobré je, když spolu coby partneři trávíte dostatek času. Máte společné koníčky, přátele, umíte se spolu zasmát. A také když víte, že spolu chcete být, když o tom nepochybujete.

”

Podobnou krizi, s jakou přišli Magda s Jakubem, zažívá mnoho párů. Domnívám se, že tomu nahrává perfekcionistické pojetí rodičovství v dnešní době, jež vede mámy k takovému soustředění na péči o dítě, že jim nezbývá energie pro vztah. Je sice přirozené, že dítě se na čas stává středobodem mámina života, optimum ovšem neleží v extrému. Druhou skutečností, jež se zde projevuje, je naše umanutost mít vlastní bydlení (v zemích na západ od nás bydlí výrazně více lidí v nájemních bytech) a snaha udržet si standard, který jsme měli dříve. S dítětem náklady stoupají, žena vypadá z pracovního procesu, a muž tak musí pracovat více než dvojnásob. Ani jemu se energie pro vztah nedostává.

Hanka s Patrikem mají dva syny, staré šest a čtyři roky. Sezení domlouvá Patrik poté, co si přečetl pár esemesek v Hančině mobilu. Odhaluje se rodinná krize, jež jim vyústěním je Hančin románek s kolegou. Počátek problémů lze ovšem vysledovat už při Hančině nástupu do práce. Cítí se přetížená a nedocenená. Její ži-

## 8. Umění spokojeného manželství

Největším nepřítelem vztahu je únava z množství práce a péče o děti.



vot se změnil v nikdy nekončící kolotoč povinností – ráno obstarat děti, jít do práce, po práci zase děti, domácnost a ještě práce. Maká pro rodinu jako šroub, ale Patrik to neocení a s domácností pomáhá minimálně. Kolega Hanku oceňuje a má pro ni i vlivné slovo.

I to je poměrně častý scénář: žena se na rodičovské plně věnovala dětem a domácnosti. Pak jí deset hodin denně ukrojila práce plus cesta tam a zpět. Muž zpravidla vítá finanční přilepšení – konečně není vše na něm. S převzetím poloviny domácích prací však rozhodně nepočítá. Zůstávají tedy z větší části na bedrech ženy, která je nutně přetížená a nespokojená.

**Muž v roli kamarádky**

Mnoho párů, které mě vyhledávají, má problém se sexualitou – většinou jde o ztrátu přitažlivosti, nechut k sexu u jednoho či obou. Obvykle v podloží nacházíme přetížení, nespokojenost a neřešené konflikty. Nicméně se domnívám, že jistou roli hraje i obecné přiblížování obou pohlaví, k němuž v naší společnosti dochází. Jsme si vzhledově podobnější (ty tam jsou dlouhé vlasy vyhrazené ženám a kalhoty mužům), vytratila se řada mužských profesí (typická práce dneška obnáší asexuální tukání do počítače v kanceláři). A mizí i rozdíly v oceňovaných vlastnostech: podporujeme ženy ve vedoucích pozicích a u mužů zase ceníme jejich citlivost. Jenže čím jsme stejnější, tím méně se přitahujeme.

Psychoanalytický párový terapeut Slavoj Titl k přitažlivosti citlivých mužů říká: „Na vědomé úrovni ženy říkají, jak jsou rády a jak svého muže oceňují, ale na nevědomé úrovni pro ně takový manžel už není chlap, ale bábovka nebo řekněme dobrá kamarádka. A projevuje se to tím, že s ním nemají chuť na sex.“

Lidská sexualita neslouží pouze k plazení potomstva. Její další velký význam spočívá v udržování vztahu. I proto je škoda na sex v manželství rezignovat.

Pokud partneři začnou řešit krizi včas, je velká šance, že z ní vyjdou ruku v ruce, posílení. Vhodnou pomocí zde mohou být párová psychoterapeutická sezení. Důležité však je zejména spolu mluvit. Když nás něco trápí, je třeba si stěžovat. Je ovšem rozdíl mezi stěžováním si a kritikou. Když si stěžujeme, hovoříme o sobě: jsem nespokojený, cítím se osamělá. Kdežto když kritizujeme, mluvíme o tom druhém: jsi sobec, hysterka, s ničím mi nepomůžeš, nezajímám tě.

A co partnerství posiluje, aby k větším krizím nedocházelo? Dobré je, když spolu coby partneři trávíte dostatek času. Když máte společné koníčky, přátele, když se spolu umíte zasmát. A také když víte, že spolu chcete být, když o tom nepochybujete. Samozřejmě že to ovlivňují okolnosti a zvláště to, jak se ten druhý chová. Zčásti jde ale opravdu o naše vnitřní přesvědčení a vůli. Když nám spolu není dobře, lze uvažovat v zásadě dvěma směry. Zaprvé: co můžeme udělat pro to, aby nám spolu bylo lépe? Anebo: s kým by mi bylo lépe? A to je právě podstata manželského slibu – že se budeme snažit uvažovat zejména tím prvním způsobem.

ILUSTRACE RICHARD CORTÉS

Autorka je psycholožka a spolupracovnice LN



**PSYCHOLOGIE  
PRO KAŽDÉHO**

**OMYL A MÝTY****Když se partneři hádají, je to špatné**

Někdy ano. Avšak i naprostá absence hádek je znepokojující. Mnoho těch, kteří se nikdy nehádali, se rozcházejí, případně mají prázdný, odcižený vztah. Jde o to, hádat se konstruktivně: tedy nejen ventilovat své emoce, ale i hledat řešení.

**Láska všechno překoná**

Láska dokáže hodně, ale pro spokojený dlouhodobý partnerský vztah jsou zapotřebí i další věci: vědomí závazku, zodpovědnost, tolerance. O vztah je třeba pečovat, komunikovat spolu.

**Sex není tak důležitý**

„Po dvaceti letech to ani nemůže fungovat, každý si zevšední,“ slýcháváme občas. Není to pravda. Existují páry, které spolu mají i po desítkách let společného soužití výsoce uspokojivý sexuální život. Prospívá, když se problémy řeší a nezametají pod koberec. A také když si partneři mezi sebou nechávají určitý pulzující prostor. Umějí se od sebe vzdálit a zase se přiblížit.

**Kdo se zakouká jinde, toho vztah neuspokojoval**

Nemusí to tak vždy být. V každém dlouhodobém vztahu se stane, že potkáme někoho jiného přitažlivého. Doporučení je zamyslet se, proč se tak stalo, a snažit se původní vztah oživit.

**Manželství je zbytečné**

„Proč bychom se brali? Ten papír je dnes zbytečný,“ slýcháváme. Není to pravda. Veřejně daný slib, svědkové, rituály, často společné příjmení. Partnerům i jejich dětem to dává větší jistotu a případný rozchod zvažují manželé více než partneři žijící na hromádce. pak

## I s tolerancí to lze přehnat



Význam manželství jsem podceňoval, říká dnes terapeut Slavoj Titl

FOTO ARCHIV SLAVOJE TITLA

**D**řív jsem nepovažoval za důležité, zda pár vstoupí do manželství, nebo ne. Ten názor jsem ale změnil, říká **Slavoj Titl**, psychoanalytický párový terapeut.

**LN S jakými partnerskými problémy se setkáváte v současné době nejčastěji?**

Terapii u mě si klienti platí, takže nemohu dělat závěry o celé populaci. Nicméně: musím říci, že za mnou chodí víceméně slušní, pracovití, zodpovědní lidé, kteří si právě svou slušností, pracovitostí a zodpovědností svůj partnerský život pokazili. Muži, kteří pro rodinu pracovali tolik, až s ní ztratili kontakt. Ženy, které mají náročné zaměstnání nebo rozjely vlastní podnikání, ale už jim nezbývá čas na děti, vytrácí se u nich zájem o sex. Často jsou to také lidé příliš tolerantní.

**LN To je zajímavé, toleranci doporučuje řada partnerských rádců.**

Jenže ono se dá všechno přehnat. Mívám tu lidi, kteří byli tak tolerantní ke svému partnerovi, že mu dovolili cestovat u a onde, tolerovali jeho náročné koníčky, a dokonce i nevěru. Samozřejmě jim to nebylo příjemné, museli potlačit sebe sama – a to nejde dělat příliš dlouho. Takže to najednou bouchna a takový člověk podá žádost o rozvod, zamiluje se do někoho jiného, anebo se alespoň zahrabe do práce, aby tu bolest necítil. Nemusí si ani uvědomovat, proč to vlastně dělá. Manželský vztah se ale vyprázdnil.

**LN Zkuste vzpomenout na nějaký konkrétní případ.**

Měl jsem tu třeba manžele, kteří ve čtyřiceti letech už neměli sex, říkali, že jsou na to staří, že v jejich věku už to není důležité. Ale když jsme se tím zabývali, zjis-

tili, že to není tak, že by je sex přestal zajímat, ale že na něj nemají chuť spolu. A objevili i příčinu: oba v sobě měli mnoho naštvání na toho druhého, který je tolikrát zklamal, ale oni o tom nemluví. Považovali za svoji hodnotu, že jsou tolerantní, že to přejdou.

**LN Má podle vás manželství v dnešní době význam?**

Myslím, že má velký význam. Podstatnější než morální závazek je ale nastavení dlouhodobých plánů, které s sebou nese. Chápeme-li manželství hlavně jako morální závazek, může to být i na škodu. Vstupujeme-li do manželství s vědomím, že musíme s partnerem být až do konce života a milovat ho, může to láске škodit. Někteří lidé jsou na slovo „musím“ opravdu hodně citliví. Budi v nich odpor a mohou toho druhého nevědomě začít až nenávidět, protože s ním musejí být.

Podobně když sex berete jako „manželské povinnosti“, zabijí ho to. Něco jiného ovšem je, když se vnitřně rozhodnu, že s tímhle člověkem chci být a chci s ním společně tvořit budoucnost.

**LN Vnímáte to tak vždy? Co vaše vlastní manželství?**

Dříve jsem to za důležité nepovažoval. Moje žena mi tehdy řekla: „Chodíme spolu dva roky, je to prima, tak proč si mě nevezmeš?“ A já na to: „Vždyť je to jedno. Co ti chybí?“ Připadlo mi to zbytečné. Ale když jsme začali uvažovat o dětech, najednou to i mně přišlo smysluplné. Aby věděly, že nevznikly jen tak, ale že jsme spolu měli dlouhodobé úmysly, životní plán. Je to prostě jiné, když jste spolu proto, že je vám spolu teď hezky. Ale když se berete, chcete být spolu i v těžkých chvílích, myslíte na budoucnost svou i svých dětí. pak