

Manželství jako trvalý stres

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**VIZE MANŽELSKÉ KRIZE
PROBLEMATICKÉ OSOBNOSTI VE VZTAZÍCH
PROTISTRESOVÉ ZÁSADY
PŘÍKLADY Z PRAXE**

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

MANŽELSTVÍ JAKO TRVALÝ STRES

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 4131. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Radek Vokál
Počet stran 168
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2799-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7320-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012



OBSAH

Úvodem	9
Podobné nebo různé?	11
Z čeho lze v partnerském vztahu slevit, co je možné ještě tolerovat?	15
Ke kořenům stresu v manželství	17
Fáze stresu a problémového manželství	18
Varování – fáze varovná	18
Odolávání – fáze odolávání	19
Debakl – fáze vyčerpání	19
V manželství strádám – okolnosti a představy	22
První pomoc v takové situaci může nabídnout malá partnerská inventura	22
Poučené rozhodnutí je úleva	25
Přehnaná sebekritičnost škodí	27
Ovšem i zbrkllost je škodlivá	27
Hedvábné a smirkové starosti	29
Albert Ellis a „smírek v hedvábí“	30
Vize partnerské krize	37
Každý přece ví, že...	38
Věno z rodiny	41
Vlastníci a vlastnění – jak se to rýmuje?	43
Yang a Yin v českých reáliích	45
Představa ženy	47
Představa muže	48
Horší než hornice?	54
Na Havaji stejně jako na Hané...	56



Protějšek v manželství coby velké dítě	57
Jak poznat, oč mu jde?	58
Co s tím?	60
S kým je těžké pořízení?	61
Kdo je kdo a co je co?	62
K čemu to směřuje?	63
Schizoidní osobnost	64
Schizoid a manželství	68
Takoví jsou všichni?	71
Pohled partnerky	71
Jak přežít manželství se schizoidem?	72
Paranoidní osobnost – vztahovačnost jako princip	75
Získá 4 ze 7?	76
Paranoidní v manželství	78
Pohled partnerky	79
Jak přežít manželství s paranoidním partnerem	80
Emočně nestabilní porucha osobnosti	82
Manželství s emočně nestabilním partnerem	83
Pohled partnerky	85
Jak přežít manželství s emočně nestabilním partnerem	85
Histrionská porucha osobnosti	87
Manželství s histrionem	89
Pohled partnerky	90
Jak přežít manželství s histrionem?	90
Dissociální porucha osobnosti	92
Manželství s partnerem trpícím dissociální poruchou osobnosti	94
Jak přežít manželství s mužem trpícím dissociální poruchou osobnosti?	94
Hraniční typ emočně nestabilní osobnosti	97
Manželství s muži spadajícími mezi „hraniční“ typy osobnosti	98
Pohled partnerky	99
Jak přežít manželství s „hraničním“ partnerem	100



Narcistická osobnost	102
Jak přežít manželství s narcistickým partnerem	106
Úzkostná (vyhýbavá) porucha osobnosti	109
Manželství s partnerem trpícím úzkostnou (vyhýbavou) poruchou osobnosti	111
Jak přežít manželství s úzkostným (vyhýbavým) partnerem	112
Závislá porucha osobnosti	113
Manželství se závislým partnerem	114
Jak přežít manželství se závislým mužem	115
Anankastická porucha osobnosti – přílišné puntičkářství	118
Manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti	120
Pohled partnerky	120
Jak přežít manželství s partnerem trpícím anankastickou poruchou osobnosti	121
Nemoc zvaná závislost na alkoholu	123
Test: Manželství, stres a...?	124
Manželství s osobou závislou na alkoholu	127
Pohled do zrcadla?	127
Jak přežít v manželství s osobou závislou na alkoholu	131
Hyperkinetická porucha revival	134
Utajené leváctví	134
Jak přežít manželství s osobou potýkající se s dozvuky hyperkinetického syndromu?	136
Mrzouti	137
Jak přežít manželství s mrzoutem	139
Krabička poslední záchrany realistické partnerky muže, který soužití kazí	141
Protistresové zásady	146
Co čekat od soužití s problémovým partnerem?	151



Test: Dokážete předcházet hádkám a krizím svého manželství?	153
Test: Koledujete si ve vztahu o problém?	156
Test: Chcete si v manželství skutečně užít hádek, krizí i těžkého stresu?	158
Test: Máte na manželství s partnerem, který je kazí?	159
Subtest 1	159
Subtest 2	161
Subtest 3	162
Trochu optimismu místo závěru	164
Přečtěte si	165



ÚVODEM

Pokud si řeknou „ano“ dva solidní, psychicky a harmonicky rozvinutí lidé s vzájemně slučitelnými cíli, mají naději na přijatelné prožití manželství. Samozřejmě pokud nezařaduje náhoda. V ní se mohou protnout cesty jednoho, druhého nebo obou s někým v tu chvíli neodolatelně přitažlivým. I když se hormonální citové mámení objeví, bývá v případě zmíněném na začátku obvykle poměrně zvladatelné.

Mám velmi rád roli „zázračného psychologa“. Ten s oběma aktéry situaci probere a zjistí, že se vlastně stále mají rádi. Vysvětlí jim, že to problematické, co se jim přihodilo, je daní za dlouhodobé, spokojené soužití. Je to zákonitým „kotelním kamenem“ usazujícím se v průběhu fungujícího vztahu. Nejen může být, ale určitě i bude lépe. Stačí přijmout pár ozdravných opatření. Uvědomit si, že „romantika již byla“. Nyní je čas na vzájemnou adaptaci. V té době nelze vymáhat velké citové vzněty. Naopak je nutno respektovat, že lidé se v určitém věku již příliš nezmění. Ideálem není co největší romantická závislost jednoho na druhém. Naopak optimální je rozumná nezávislost.

V manželské poradně je takovým osobám poměrně snadné radit. Ony totiž vědí, že jejich manželství je nespornou hodnotou. Stres spojený se zákonitými krizemi zcela jistě časem pomine, a proto chtějí vztah udržet.

Mimořádně zajímavá a méně přehledná je ovšem jiná skupina. Alespoň jeden z dvojice je člověkem poněkud zvláštním. Málem by se dal zařadit do skupiny nazývané klasikem české psychiatrie profesorem Heverochem „podivíni a lidé nápadní“.

Najdou se zde různí výstředníci, osoby značně teatrální. Jsou tu také lidé, kteří jaksi netuší, co znamená slovo cit, a když tuší, tak nevědí, k čemu je to dobré. Jsou zde i lidé nadměrně úzkostní, depresivní a vztažovační. I ti, kdož jsou stále bez nálady – mrzouti.



Problémy závislosti jsou z jiné sféry, ale přinejmenším nesnáze s alkoholem sem patří. Když pro nic jiného, tak proto, že některé z výše uvedených projevů bývají tzv. přepíjeny. Tj. pacifikovány alkoholem. To se daří po určitou, velmi omezenou dobu, a poté problémy sílí. K původním nesnázím přibude problém alkohol.

Radit je zde velice složité. Klienti mnohdy ani radu nechtějí. Chtějí zázrak. Ne ten výše zmíněný, v dobrém sebraný, kdy úkolem psychologa je především povzbudit. Chtějí zázrak se vším všudy. Tedy změnit protějšek co nejdříve, ale tak, aby dotyčný nevěděl, že se mění a už vůbec nepoznal, kdo změnu inicioval. Na návrhy, co dělat, odpovídají: „Ano to by šlo, ale...“. Mistrovsky pak zdůvodní, proč to vlastně nejde. Aby to bylo ještě složitější, není vůbec jisté, zda by je přeměna „Šavla z Tarzu“ ve sv. Pavla uspokojila. Se „Šavlem“ se jim těžko žije, ale „Pavel“ je neuspokojuje a nepřitahuje už vůbec. Nejlepší by byl jakýsi mix. Dejme tomu „Pavel“ s příměsí některých pozitivních vlastností „Šavla“.

Pro obě skupiny je určena tato kniha. Lze ji považovat za druhé, podstatně přepracované a rozšířené vydání rozebrané publikace „Takový bezvadný chlap... jen žít se s ním nedá“ (Praha, Grada 2005).

Kniha je určena převážně, ne však výhradně ženám. Nabízí zrcadlo, v němž se mohou poznat obě pohlaví. Kniha rozhodně není míněna proti mužům. Základní důvod zmíněného primárního zaměření vystihla jedna z mých klientek: „Ženské nejsou svaté a některé jsou pěkné potvory, ale pořádný psychouš to musí být chlap.“

Vskutku již nevím, ve které básni či písni jsem četl konstatování „zázrak je žít“. Z poradenské praxe jednoznačně vím, že přežít manželství s velmi problematickým partnerem je málem každodenní zázrak. Vychovávat při tom děti a zvládnout to alespoň rámcově bez velkých problémů, to je málem zázrak na druhou. Ženy, které to dokáží, jsou hodny obdivu... nejsem si však jist, zda jsou hodny i následování.

PODOBNÉ NEBO RŮZNÉ?

Slova moudrých jsou použitelná pro každou příležitost. Záleží jen na nás, zda budeme citovat: „Všechny šťastné rodiny jsou si podobné, každá nešťastná rodina je nešťastná svým vlastním způsobem.“ A nebo naopak: „Šťastné rodiny se sobě nepodobají, kdežto rodiny nešťastné jsou si více méně podobné.“

Otázku, zda má v citaci pravdu L. N. Tolstoj nebo V. Nabokov, asi definitivně nikdo nevyřeší. Nejspíše bude mít pravdu anonymní zkušenost konstatující, že „někdy jsou si spokojená manželství i rodiny podobné a jindy ne.“ Obdobně se lze vyjádřit i o manželstvích a rodinách nespokojených. I ta se mohou, ale nemusí podobat jedno druhému. Od toho není daleko k úvaze, zda spokojená i nespokojená manželství mají určitý společný jmenovatel, samozřejmě kromě samotného právního vztahu. Zřejmě ano. Tam i jinde, všude, kde se setkáváme s blízkými lidmi, nejen hrozí, ale i působí stres.

Někde ho samozřejmě může být více, jinde méně. Spokojená manželství dokáží stresové vlivy zvládnout a problémy řešit, nespokojená ne. Manželství je tvořeno dvěma lidmi. Ti mohou mít vlastnosti vzájemně slučitelné, nebo naopak neslučitelné. Romantická láska, sexuální přitažlivost či zcela prozaická touha po dítěti je relativně krátkodobým dopingem, díky němuž je i špatné dost dobré. Takový doping nevydrží dlouho.

S určitým zjednodušením si lze rozvoj jednotlivých vlastností představit v rámci takzvané křivky normálního rozložení (Gaussovy). Nejčastěji se rozvoj kterékoliv vlastnosti pohybuje kolem průměru. Většina výsledků jednotlivců se pohybuje ve vzdálenosti jedné směrodatné odchylky od průměru. Lidé, kteří do takové skupiny patří, se mohou při dobré vůli a troše štěstí shodnout. V rámci volby partnera je vždy možné narazit na někoho, kdo i široce pojatou normu jedné, nebo dokonce dvou směrodatných odchylek překročí. I zde nemusí být vše ztraceno. Zjednodušeně řečeno „normální“ jedinec může alespoň do určité míry kompenzovat zvláštnosti svého pro-



tějšku. Neplatí to ale vždycky a za všech okolností. Na některé projevy může být zvýšeně citlivý a kompenzace schopen není. Při setkání dvou lidí „z opačných konců Gaussovy křivky“ nemusí být kompenzace možná. Spíše naopak. Protiklady se ve svých zvláštnostech mohou posilovat. Aby bylo všechno ještě složitější, můžeme opět zjednodušeně říci, že existuje tolik realit, kolik je lidí. Dva různí lidé mohou stejné chování vnímat odlišně. Bylo popsáno „zkreslení dobrého probanda“. Když zkoumaná osoba ví, že její chování je zaznamenáno, snaží se chovat „dobře“, přesněji tak, jak je očekáváno. Člověk může být na veřejnosti vynikající manžel/manželka. V soukromí, mezi čtyřma očima, tomu může být jinak. V metodologii psychologického experimentu se lze obdobnému zkreslení vyhnout. Manželství ovšem není experiment. Když, tak spíše hazard, v němž jsou střety vykoupny stresy.

Lze nevypočítatelný prvek hazardu omezit? Pokusili se o to povolání – matematici. Amir D. Aczel v knize *Náhoda* (Dokořán, Praha 2005) zmiňuje na základě teorie pravděpodobnosti „pravidlo nejlepšího výběru“. V aplikaci na volbu partnera radí poznat 37 % možných kandidátů pro manželství, a poté si vzít prvního, který bude lepší než všichni z oné skupiny 37 %. Na fakt, že zbytečně přeceňujeme osudovost setkání s potenciální láskou, poukazoval již dávno předtím, ve 30. letech minulého století významný sociolog I. A. Bláha. Tvrdil, že ve skutečnosti existují v mnoha zemích celého světa řádově stovky lidí, s nimiž bychom mohli spokojeně žít v manželství. Problém je, jak je poznat a jak se k nim dostat.

Pokud předpokládáme, že nadějně lze žít se stovkou lidí, máme dvě extrémní možnosti. Buď si vzít prvního, a pak je riziko ztráty báječných 99. Nebo „měnit až vyměníme“ – vzít si posledního z testované stovky. Zde je ale opět 99 % těch, jež jsme odmítli, a mnozí budou lepší než zvolený. Čekat na nás nikdo nebude.

Znalci teorie pravděpodobnosti ovšem vědí, že stačí otestovat jen 37 z oné stovky... A pak už jen čekat, až narazíme na ještě lepšího, než jsou předchozí. „Lepší“ je našeho srdce pravý šampion. Tento postup samozřejmě nevyžaduje práci se srovnatelně velkými, či dokonce většími skupinami. Stačí (ne)skromně předpokládat, že potenciálních „zlatých“



partnerů je méně než 100. Třeba jen 10. Netřeba projít celou desítkou, stačí zaokrouhleně tři až čtyři vztahy a pak už volba onoho prvního, ještě lepšího, než byly ty předchozí.

Hry s procenty ovšem přinášejí další možné komplikace. Lze odůvodněně předpokládat, že v populaci je zhruba 5 % osob neschopných žít v párovém soužití. Když volíme dejme tomu v 17 letech z množiny, v níž jsou všichni – dobří i problematičtí – ještě nezadaní, je riziko špatné volby protějšku s poruchami chování 5 %. Uplyne 20 let a volných bude z původní stovky jen 20 %. Ta podivná pětiprocentní skupina buď volná zůstala, nebo je již opět nezadaná. Z těch, co jsou dostupní na seznamovacím trhu, reprezentují čtvrtinu. Zkrátka báječní lidé nezůstávají obvykle trvale na ocet. To spíš ti druzí. Asi bychom si měli s testem „37 ze stovky a pak prvního nejlepšího“ dost pospíšet.

Setkáte-li se například s jedinci, kteří naplňují schéma vlastností citově zralého a kvalitního individua, které vytvořil K. Lewin, neváhejte. Tito lidé:

- ▶ Umějí řídit svůj život v dostatečně dlouhodobé perspektivě a nerozmělnují své snažení v krátkodobém okamžitém potěšení. Preferují pozdější, hodnotnější uspokojení před rychlým okamžitým a povrchním efektem.
- ▶ Mají „dospělé“ svědomí. Říkává se „mají to v hlavě uspořádáno“ a nejsou otroky svých fantazií, náhodných impulzů a pocitů viny.
- ▶ Jsou nezávislí. Mají vlastní názory, umí se rozhodnout a nést za vlastní rozhodnutí odpovědnost. Nejsou hračkou v cizích rukách.
- ▶ Nejen umějí, ale i chtějí spolupracovat, dávat vám lásku a náklonnost.
- ▶ Mají schopnost milovat i někoho jiného než jen sami sebe. Dokáží brát v úvahu zájmy jiných, stejně jako své.



- Dokáží se prosadit, ale také ovládnout své hnutí mysli i pocity. Zvládnou touhu po okamžité slasti, nenávist, závist atd.

Těchto báječných lidí je málo. Když už nějakého potkáte, pak může být zadaný, homosexuální, pro vás příliš starý nebo vy jste příliš staří pro něj. Nemusíte si být dotykově příjemní, eventuálně jeden z vás právě odlétá do Antarktidy a druhý do Horní Volty.



Z ČEHO LZE V PARTNERSKÉM VZTAHU SLEVIT, CO JE MOŽNÉ JEŠTĚ TOLEROVAT?

Pokud chceme partnerský vztah udržet, je s výjimkou těžkých zločinů možno tolerovat prakticky vše. Podstatný je ovšem kontext situace. Méně věcí mohu tolerovat v případě dvou zdravých, bezdětných a na sobě materiálně nezávislých partnerů. Podstatně větší tolerance je nutná, pokud žiji v okolnostech opačných. Zejména, pokud musím brát ohled na dítě.

To je pouze jeden pohled. Vychází z toho, že „nezávislí“ se mohou rozjít a nic se nestane. Nemusí se tedy smířovat s ničím, co nechtějí. Druhý, a v praxi ověřený pohled ukazuje, že v případě oné nezávislosti mohu, pokud chci, tolerovat téměř cokoliv. Mohu respektovat výstřelky partnera a nic od něho nečekat. Nepotřebuji ani pomoc, ani alimenty. Když přijde domů ve dvě ráno s partou rozjařených kumpánů, nevadí, dospím se někdy jindy. Mohu si dovolit být tolerantní. Mám-li děti a připouštím si za ně zodpovědnost, jsem v kleštích. Na jedné straně mám přejít více, ale zároveň jsou sféry, kde musím jít tolerance stranou.

Nestačí jen zvážit, zda máme nebo nemáme děti. Větší tolerance je vhodná tam, kde protějšek má k dětem dobrý vztah, věnuje se jim a děti ho milují. Důležitým milníkem je i otázka: „Zvládnu žít bez dětí?“ Pokud je tu riziko, že o děti mohu rozvodem fakticky přijít, a je to pro mne nepředstavitelné, musím tolerovat víc.

Je nutno přihlédnout i k osobním idiosynkaziím. Například – někdo snese škrábnutí nehtem o zeď bez problémů, jinému je z pouhého přihlížení mdlo. Stejně tak někomu u protějšku nevadí kouření a konzum alkoholu, dokonce to může považovat za klad. Pro jiného to znamená nepřijatelný stres. Mnozí se domnívají, že palčivost předmanželských problémů časem pomine. Bývá to bláhová naděje. Něco může pominout, jiné se zhoršuje.



Jeden z praotců manželského poradenství MUDr. Žalman říkal: „Pominou sexuální problémy z nezkušenosti nebo z nadměrného mladistvého elánu. Většina ostatních se má tendenci zhoršovat.“ Nemýlil se. Celkové „stresové“ skóre je časem spíše vyšší než nižší.