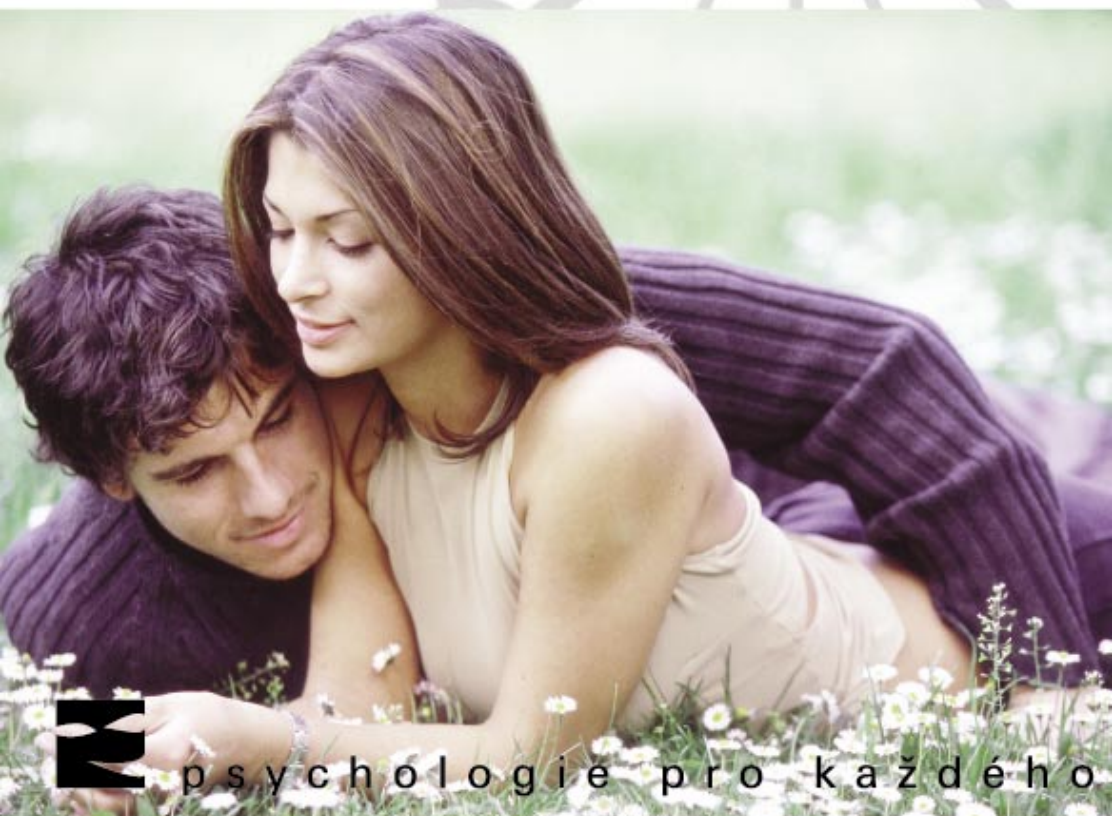


Manželství s nervákem

Tomáš Novák

aneb Jak přežít v problematickém
manželství a nezhroutit se z toho



psychologie pro každého

**ZMĚNA ZÁVISLOSTI V NEZÁVISLOST
NA VZTAHU I PARTNEROVI
JAK ZŮSTAT SÁM SEBOU**

CVIČENÍ PRO VYTVOŘENÍ PSYCHICKÉ OCHRANY

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.



PhDr. Tomáš Novák

MANŽELSTVÍ S NERVÁKEM

aneb Jak přežít v problematickém manželství a nezhroutit se z toho

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2448. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Fragnerová

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 108

Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1219-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6030-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD	7
Proč psát jen o mužích?	11
I. KTERÝ JE ON, VAŠEHO SRDCE ŠAMPION?	13
„Hypotéka“ z výchozí rodiny	14
Nabídka k partnerské maturitě	15
Epištola matkám	31
Jak jste na tom?	32
II. LZE SNÁŠET (NE)SNESITELNÉ?	48
Proč je takový?	51
Jak s ním žít?	53
III. OD TOTÁLNÍ ZÁVISLOSTI K „OCHRANNÉMU ŠTÍTU“ KONSTRUKTIVNÍ PARTNERSKÉ NEZÁVISLOSTI . . .	60
Lidská práva v problematickém manželství	61
Jak vytvářet „kruh bezpečí“?	67
IV. MANUÁL TAKTICKÝCH STABILIZÁTORŮ PŘI POCITU „MÉ MANŽELSTVÍ SE OPRAVDU NEDÁ VYDRŽET“ .	70
První pomoc	70
V. KRABÍČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY	95
Malá rukověť odpouštění	99
Malá recenze s odstupem času a poučením místo závěru .	104
PŘEČTĚTE SI	106



ÚVOD

Motto (jakož i učební pomůcka – viz odkazy v textu knihy)

*Juro, ty už nejsi to, cos býval,
za mlada´s mi pod oknama zpíval.
Fčilkaj skoro nepromluvíš,
jak je dlúhý deň.
Dyž chcu něco, hluchý si jak peň.*

*Juro, ty už za nic nestójíš.
Před svatbou řval's, jak o mňa stójíš.
Fčil si enom nafúčaný,
Kúříš, trucuješ.
Chodíš s hubú pichlavú jak jež.*

*Juro, nejsi jako chlap nic moc,
dávno tomu, cos chtěl to každú noc,
fčil když dojdeš navalený,
zložíš sa jak žok,
otočíš sa hned na druhý bok.*

*Juro, ty už nejsi to, co gdysi.
A když dójdeš, tož to nevíš, čí si.
Pleteš si mňa s čísi starú,
toto nesmí byť.
Gdyby ťa to snád neprešlo,
možeš si ju vzít.*

Text: L. Mysliveček

Hudba: Z. Hrachový, zpívá J. Šuláková, hraje skupina Fleret.

Toto je kniha o manželství s nervákem. Slovo nervák je rodu mužského. Existují i ženy – nervačky, ale o těch někdy příště. Podobně jako bažant je opeřen výrazněji než koroptev, tak také projevy nerváků jsou výraznější než svéráz nervaček. Ženu k chování v normě mimo jiné přidrží vyšší společenský tlak a její aktivity bývají normalizovány i péčí o rodinu.



Mužům v kategorii našeho zájmu je společenský tlak srdečně jedno a péči o rodinu považují za něco, co je pod jejich úrovní. Zodpovědnost delegují obvykle na manželku stylem „chceš-nechceš-musíš“. Nervák – označení, jímž jsme svérázné pány označovali – je sice slovo dosti často užívané, leč ke spisovnému má daleko. Má svoji identifikační hodnotu a na těchto stránkách je budeme užívat. Překypuje emocí, má kritický náboj. Neznamená ovšem pokus o diagnózu ani o přísný odsudek. Není to známkování, jemuž málem není úniku. Nervák je označení člověka svérázného, citově poněkud labilního, ne však v zásadě zlého. Není v něm jaksi předem pachůt podvodu ani pomsty. S jistou mírou optimismu možno prohlásit, že psychický stav nervákův je obvykle v širší normě. Zároveň je vhodné dodat, že norma v oblasti lidského temperamentu i charakteru, jakož i jejich projevů, je skutečně velmi široká. Od toho, co je snad s přimhouřením očí ještě normální, k patologii může být jen krok. „Dva se mohou hádat, jestli už nastal, nebo ještě ne,“ konstatovala kdysi jedna z klientek manželské poradny. Ač vzděláním a profesí neměla s vědami o duši nic společného, skutečnost vystihla přesně. Co je jeden schopen ještě snášet, může být pro druhého naprosto nepřijatelné. Společenské vlivy příliš situaci neusnadňují. Na jedné straně se míra společenské kontroly s léty spíše snižuje. Co bylo dříve alespoň na veřejnosti nepřijatelné, je nyní normální. Na straně druhé náročnost, a to i na kvalitu manželství, všeobecně roste.

Žijeme v paradoxech. Namátkou: Pravidla společenského chování mají nižší závažnost než dříve. Větší jsou naopak nároky na spokojenost v soukromí partnerského vztahu. Dávno neplatí, že „každá žena musí mít manžela“. „Single“ životní styl je tolerován. Zároveň je všeobecně uznáváno, že „nedobře je člověku samotnému“. Soudě podle rozhovorů v manželské poradně – u žen to platí dvojnásob. Jedna z nich kdysi prohlásila: „Všude ve světě je nedostatek mužů, kteří umějí jíst příborem, mají vyřešenou minulost a chtějí se ženit.“ Považujeme to za metaforu..., i když poněkud protrpěnou.

A ještě jeden citát anonymní klientky: „Dřív, když si chtěl chlap dělat svoje, a aby se o něj přitom dobře starali, šel do kláštera jako opat Mendel. Dnes si musí najít takovou dobromyslnou husu, jako jsem já“. Dobrák J. G. M., objevitel zákonů dědičnosti, by tohle zkratkovité vyjádření oné dáme jistě



odpustil, vědom si toho, že cestou do manželské poradny projížděla právě Mendlovým náměstím s budovou kláštera, v jehož zahradě zkoumal své hrachy.

Předložená publikace navazuje na knihu: **Takový bezvadný chlap... jen žít se s ním nedá. Grada, Praha 2005.** Tam bylo popsáno soužití s muži, které lze považovat za jedince s „poruchou osobnosti“. Tito překračují běžný svéráz, dle klasika české psychiatrie profesora Heverocha patří mezi „podivíny a lidi nápadné“.

Zde bude popisována skupina mužů, jež se nachází na pomezí mezi normálem a psychiatrickou diagnózou, řekněme blíže normálu. Nechci psát o vyhraněných podivínech, ale o běžných, obyčejných mužích, a o jejich řekněme ne právě nejlepších vlastnostech. Zaměřím se na jejich odvrácenou tvář. Pokud bychom hleděli do jejich lepší tváře, sledovali jejich „lepší já“, našli bychom námtkou někde spolehlivost, jinde tvořivost, zodpovědnost, pečlivost. Pravda, ony dobré vlastnosti jsou občas přítomny v poněkud nadměrné koncentraci. Nejde o typologii. Ta by vyžadovala ostřejší hranice a výraznější oddělení. S věkem, únavou, zklamáním, ztrátou iluzí, rozladou, zákonitými životními prohrami, zhoršením zdravotního stavu, délkou manželství, sníženou produkcí endorfinů vzniká v nejedné mužské duši dokonce i mix dále popsaných vlastností. Lze hovořit o určitých trsech těchto rysů. Jedna či dvě z níže uvedených vlastností bývá dominantní, podmíněná vrozenými předpoklady. K tomu se přidávají další, méně vyhraněné. Bylo by možno hovořit o dominantních rysech a příměsích. V jedné osobnosti se mohou v různých situacích objevit známky rozličných typů nevhodného reagování. Liší se tím, zda v nich lze najít převahu agresivity, pasivity nebo tendence manipulovat s druhými.

Netvrdím, že takoví jsou pánové všichni. Kupříkladu James Bond, Old Shatterhand, Mirek Dušín nebo Kája Mařík, ba i Harry Potter mezi nerváky nepatří. I když, kdo ví? Výše zmíněné literární hrdiny známe převážně coby mladé, jaré, všestranně v kondici a především v akci. Doma s potenciální manželkou znavení životem, to by zřejmě byl zcela jiný příběh.



První část knihy lze nejspíše přirovnat k „popisu terénu“. U každého z problémových typů je uvedena stručná charakteristika jeho otcovského působení. Dále je zmíněno, co lze očekávat, že řekne, když ho rozčílíte nebo když se samonaštvávacími mechanismy, u této skupiny hojně zastoupenými, naprudí sám. Je dobré být připraven na to, co může nastat. Mimo jiné to snižuje riziko šoku. V druhé části knihy je probráno, jak se svéráznými partnery nežít, je zde předložen rozbor partnerské závislosti. Zhruba dvě třetiny knihy jsou naopak věnovány tomu, jak s problematickými partnery žít. Popsán je psychologický štít, ochrana proti jejich excesům i postupy, které umožní být sám sebou. Tři desítky sloupků s radami netvoří žádný ucelený systém, který by učil, „jak žít“. Lze si z nich vybrat to, co je pro konkrétního jedince inspirující.

U každého z **konkrétně popsaných postupů** je uvedeno i cvičení. Je určeno pro ty, kdo se v této sféře chtějí zdokonalit. Chci, aby rady samy o sobě byly stručné a hutné. Pouhé „dobrozměnění“ teoreticky platných rad žel nepomůže. Platí, že na trhu s radami nabídka překračuje poptávku. Snažím se, aby „dobré“ bylo alespoň občas oživeno příběhem nebo sloganem, nejlépe trochu neobvyklým. Rady, které čtenáře zaujmou, si může oživit a třeba i formou hesla zpracovat po svém. Čím úderněji, tím lépe. Humoru se i v této vážné záležitosti meze nekladou. Je zřejmé, že doporučení: „Nereagujte na partnerovo brblání tím, že mu budete vyčítat jeho nízký výdělek a neúspěšnost v sexu, reagujte jinak...“, patří k těm, jichž je takřikajíc dvanáct do tuctu. Je sice zcela správné, ale nezapůsobí. Větší dopad a snadnější využití může v této souvislosti mít nacvičení patřičné realizace obsahu sloky: „To umí každý debil, aby eso trumfem přebil, ale dát na eso dvojku, to je teprve gól...“ Podrobněji viz příslušná strana tohoto textu. Je výrazně pravděpodobnější, že čtenář zalistuje nyní k pasáži o využití výše zmíněné písně J. Nohavici při řešení partnerských problémů, než kdybych zde zmínil, že v textu je rozebrána rada: „Nehádejte se s ním!“ Se zapamatováním a využitím podnětů k zamyšlení a rad v praxi je to obdobné.

Značná pozornost je v textu věnována závislosti a nezávislosti na partnerovi. Po zásluze! V partnerských vztazích neznám nic, co by působilo alespoň srovnatelně intenzivně jako změna závislosti v nezávislost na vztahu a protějšku. Laik žasne, odborník se díví projevům, které vystihuje



název divadelní hry F. Langer: „Obrácení Ferdyše Pištory“. Suverén, léta povznesený nad projevy citů v situaci, kdy si manželka vytvořila vlastní mikrosvět a přijala obdobný model chování, jako je ten jeho, najednou uslyší stříbrný vítr. Ne mimomanželský, ten může vát kdekoliv a kdykoliv. Objeví se vítr stříbrný, manželský! Dotyčný se chce držet za ruku a dožaduje se pusinky. Mimo jiné je to potvrzení správnosti rčení: „Člověk může mít vše, ale ne, když si to nejvíc přeje.“

Je pravda, že ne vždy vede osvobození ze závislosti k podobné selance. Někdy místo polibků nastoupí rozvodoví právníci. Jak to dopadne, nelze odhadnout předem. Statisticky vzato je ovšem varianta „Pištora“ výrazně častější než rozvod, alespoň v první fázi. Ve fázi druhé lze s překvapením zjistit, že „málem peklo“ se kdysi vydržet dalo, leč napravený, ale nyní zcela změněný závislý a neimponující hříšník, šišlavě se domáhající „ešte pusintu“ je nesnesitelný.

Přes ohromný vliv her závislosti a nezávislosti na kvalitu vztahu bývá toto téma často opomíjeno. I proto se k němu vracím a věnuji se mu v jiných souvislostech než v knize Proč jsi na mě tak závislý. Brno, Era 2005.

Proč psát jen o mužích?

„Kréťan Epidemoklés prohlašuje, že všichni Kréťané jsou lháři. Dá se mu věřit, nebo ne?“

Znalci logiky velmi zjednodušeně vysvětlí, že to možné je za předpokladu, že onoho kritického muže povýšíme nad množinu jeho spoluobčanů. Autor této knihy se z množiny nerváků nijak nevylučuje, tím méně se snaží povýšit se nad ně. Pokud Flaubert prohlásil: „Madame Bovaryová jsem já,“ nevidím důvodu, proč neparafrazovat: „Já jsem nervák.“ (Ne)honosím se špetkou vlastností, jež spadají do všech níže uvedených typů osobností. S patřičnou mírou introspekce se tedy mohu nazvat nervákem smíšeným.