

Průvodce partnerským vztahem

Martina Venglářová



psychologie pro každého

**O ČEM ŽENY SNÍ A MUŽI PŘEMÝŠLEJÍ
ZÁVAŽNÉ PROBLÉMY VE VZTAHU
KDE HLEDAT POMOC**

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, umisťování 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.



Poděkování

Průvodce partnerským vztahem věnuji svému manželovi Jiřímu.

Za to, že jsem si při psaní textu mnohokrát mohla říct:

„Díky bohu, tohle neznám...“

Děkuji panu Josefovi Střelákovi za laskavé a trefné kresby, které doplňují text.

Také děkuji autorům krásných publikací, které mi byly inspirací.

Zejména P. Šmolkovi, T. Novákovi a M. Plzákovi.

A na závěr, velmi si cením všech párů i jednotlivců, kteří s velkou odvahou bojují za svůj vztah i s nepřízní osudu i lidí kolem. A s řadou z nich se setkávám v poradenské praxi a rozhovory s nimi mi pomohly utvářet tuto publikaci.

PhDr. Martina Venglářová

Průvodce partnerským vztahem

Kapitolu *Pastorační práce s partnery* zpracovala

Mgr. Jindřiška Krpálková, vikářka a později farářka ČCE.

Dlouhodobě se zabývá církevní sociální prací a pastorcí.

Recenzoval **PhDr. Petr Šmolka**

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 3295. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Kopalová

Sazba a zlom Antonín Plicka

Ilustrace Josef Střelák

Počet stran 128

Vydání 1., 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2054-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6106-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD	7
PARTNERSTVÍ	9
Dávno před začátkem společného vztahu	9
Typologie osobnosti	10
Orientační test typologie	10
Výběr partnera	14
Sedá vrána k vráně?	15
Čas setkání	17
Očekávání – očekáváme, že to bude fajn...	19
O čem sní ženy a o čem muži přemýšlejí?	21
Spokojené dětství	24
Odlišnosti v kulturním původu manželů	30
Vývoj partnerského vztahu	32
Fáze vztahu	32
Nástrahy zamilovanosti	34
Pro dobrý průběh partnerského vztahu	35
Bydlení	35
Hospodaření s penězi – společná kasa, nebo vlastní účet?	43
Rozdělení domácích povinností	45
Trávení volného času	48
Vliv rodičů a příbuzných	50
Výchova dětí	51
Sexuální život	54
Sexuální vývoj	56
Odlišností je mnoho... Sexuální život nevyjímaje.	
Homosexuální orientace	58
Rozdíly a zase rozdíly	60
Sexuální akt	60
Poruchy sexuálního soužití, partnerský nesoulad	65



ZÁVAŽNÉ PROBLÉMY VE VZTAHU	69
Nevěra	69
Typ nevěry	70
Reakce na odhalenou nevěru	72
Homosexuální nevěra. Jde o nevěru? A je vážnější?	78
Možnosti odborné pomoci	79
Problémy s alkoholem a jinými závislostmi	79
Závislost na alkoholu	80
Jiné závislosti	86
Místa odborné pomoci pro různé druhy závislostí	89
Násilí v partnerském soužití	90
Co je domácí násilí	90
Existuje charakteristická oběť?	92
Děti v rodině s domácím násilím	95
Možnosti řešení domácího násilí v rodině či v partnerském vztahu	95
Vývojové změny (někdy až krize) v partnerském vztahu	98
Co nás všechno může potkat?	99
Jak krizi řešit?	103
KDE HLEDAT POMOC (NEBO SI RADĚJI POMOCI SÁM?)	107
Svépomoc a laická pomoc	108
Pomoz si sám	108
Laická pomoc	109
Manželské a rodinné poradenství	110
Linka důvěry	112
Krizové centrum	114
Sexuologie	115
Občanské poradny	117
Pastorační práce s partnery (<i>Mgr. Jindřiška Krpálková</i>)	119
ZÁVĚREM	125
LITERATURA	127



ÚVOD

Dnešní doba je jiná než doby minulé. Bohužel se už dávno neřídíme příkladem našich předků, do obyčejných lidských věcí vstupuje věda a výzkumy. Výjimkou není ani partnerský život. Během jediného lidského života zažijeme často několik dlouhodobějších vztahů, mnoho lidí vychovává vlastní i nevlastní děti, dojíždí za prací, má partnera z jiného kulturního prostředí.

V této publikaci se zamýšlíme nad různorodostí partnerství a nad jeho křížovatkami. Přinášíme postřehy z praxe psychoterapeutů, manželských poradců, zkušenosti i názory mnoha odborníků. Cílem publikace je ukázat více možností, jak vidět těžké situace, posílit pochopení pro odlišnost lidských životů. Co velmi úspěšně funguje v rodině Novákových, s tím těžce bojují Procházkovi...

Ve vztazích se někteří z nás ocitnou na rozcestí. Je možná dobré chvíli postát na místě, rozhlédnout se, kam jít dál. Tato publikace se zaměřuje právě na situace, které partnery i jejich okolí přivádějí na ony pomyslné křížovaty.

V první části věnujeme pozornost vývoji partnerství, základům, na kterých vzniká. Nabízíme varování před skutky, které se v budoucnu nemusí vyplatit.

Druhá část je věnována problémům, které partneři řešívají na společné cestě. Kam se můžeme obrátit o radu, pomoc nebo taky „nakopnutí“ v tom dobrém smyslu, ukazuje kapitola třetí.



Symbol knihy označuje místo, kde najdete odkazy na literaturu, která vám umožní získat podrobnější informace.

Technický pokrok nabízí mnoho zdrojů informací. V publikaci najdete také odkazy na internetové stránky.



PARTNERSTVÍ

Dávno před začátkem společného vztahu

Dobrý start vztahu si žádá své. Jedna strana je naše, druhou přináší náš partner. Kdo ví, kde se vzala slovní hříčka „ta lepší polovina“...

Osobnost každého z nás je tvořena společnými silami těchto vlivů: genetika, stav a činnost nervové soustavy, nesmírně mocnou složkou jsou pak vlivy okolí, styl vedení dítěte, péče o jeho zdravé sebevědomí, rozvoj schopnosti řešit problematické situace, vyjít s lidmi. Dítě si všímá všeho kolem sebe. A někdy přes zavilý odpor v momentu krize sklouzne do způsobu reakcí svých rodičů, které mnohokrát proklelo. Situace není ale tak beznadějná, jak by se mohlo zdát. Člověk není jen směsicí dědičných faktorů a vlivu rodiny či školy. Má ještě schopnost samostatného rozvoje a rozhodování, tak říkajíc, má otěže ve svých rukou. Pokud jsou vlivy kolem devastující, jako je tomu například u dětí vyrůstajících v rodinách alkoholiků či agresorů, jen těžko udrží správný směr.

Co ovlivňuje naši osobnost:

- dědičné vlivy,
- vliv prostředí,
- výchova našich „drahých“ rodičů.

Hledání zákonitostí v lidských povahách je staré jako lidstvo. Různí učenci i šarlatáni se snažili najít společné znaky lidí, podle stavby těla, data narození a kdo ví čeho dalšího se určovala (a dodnes určuje) typologie povah. Může být užitečné umět se zorientovat v sobě i v reakcích svého partnera. Proto vám nabízíme možnost zjistit svůj styl reakcí a pomůcku, která vám pomůže promyslet, jak reagují lidé kolem vás. Takový náskok přináší možnost ovládnout své reakce, které vztahu neprospívají, všimnout si,



co prospívá vztahu a co při výběru partnera slouží jako výstražná značka. Chceme s takovým „týpkem“ strávit kus života?

Typologie osobnosti

Žádná typologie není stoprocentní, přesto nám může sloužit jako vodítko, abychom si udělali představu o našich předpokladech pro fungování ve vztahu. Klasickou typologií je Hippokratovo členění typů osobnosti na cholerika, melancholika, flegmatika a sangvinika. Hippokrates (žil asi 460 až 370 př. n. l.) pojmenoval charaktery lidí podle tělesných tekutin, které v jejich těle převládají. Jde spíše o symbolické vyjádření prostřednictvím tekutin, ale dodnes najdeme určité podobnosti s typickými představiteli hippokratovských povah.

Tab. 1 Hippokratova typologie

	Převládající tělesná tekutina
Sangvinik	krev
Flegmatik	sliz, hlen
Melancholik	černá žluč
Cholerik	žluč

Hippokratova typologie byla základem pro mnoho dalších rozdělení lidských povah. Mezi nejznámější patří Jungovo dělení na introverty a extroverty a Eysenckova temperamentová typologie. Pojem typ v podstatě označuje souhrn vlastností. Ty ovlivňují způsob chování člověka. Znalost typu partnera pomáhá předvídat reakce, způsob komunikace, vyjadřování emocí.

Orientační test typologie

Předkládáme vám orientační test ke zjištění typologie vaší osobnosti. Ke každé vlastnosti přiřadte body od 1 do 10 podle toho, jak vás určitá vlastnost charakterizuje. Pamatujte, že test je jen orientační. Pokud budou přiřazené



hodnoty podobné (budete-li často volit zlatou střední cestu), nedočkáte se výrazné odpovědi.

Tab. 2 *Orientační test typologie (podle Eysencka)*

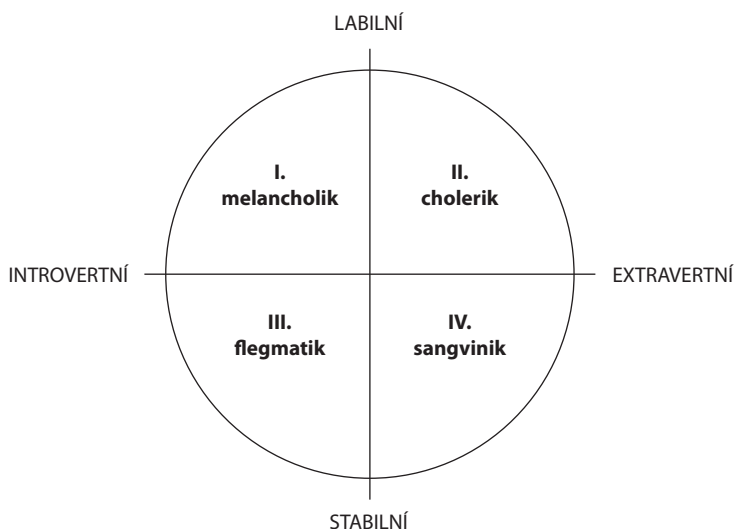
Charakteristika	Hodnota od 0 do 10	Charakteristika	Hodnota od 0 do 10
1. oddaný		1. nepřizpůsobivý	
2. bojovný		2. vzrušivý	
3. reaktivní		3. bezstarostný	
4. nespolečenský		4. samostatný	
1. důkladný		1. pesimistický	
2. netrpělivý		2. proměnlivý	
3. živý		3. „vůdce“	
4. stereotypní		4. hloubavý	
1. vážný		1. rezervovaný	
2. vášnivý		2. impulzivní	
3. společenský		3. rozhodný	
4. pohodlný		4. starostlivý	
1. náladový		1. nespolečenský	
2. nedůtklivý		2. optimistický	
3. přizpůsobivý		3. vnímavý	
4. snášenlivý		4. pasivní	
1. úzkostný		1. ostýchavý	
2. neklidný		2. aktivní	
3. lehkomyslný		3. rozptýlený	
4. tichý		4. klidný	
1. přecitlivělý		1. uzavřený	
2. agresivní		2. bezprostřední	
3. proměnlivý		3. méně sebekritický	
4. mírný		4. lhostejný	



Nyní sečtete vždy položky u jedné hodnoty:

1.	
2.	
3.	
4.	

Nejvyšší hodnota odpovídá vašim temperamentovým rysům. Nikdo není zcela vyhraněný, můžete mít i část vlastností okolních kvadrantů.



Obr. 1 Temperamentová typologie

K jednotlivým typům temperamentu přihlížejte jen orientačně. Pro vztah je důležité, zda si partneři vzájemně „sednou“. Problém mohou dělat krajní formy jednotlivých reakcí, které jsou pro určitý typ charakteristické.

- **Melancholik** (na grafu jako labilní introvert, č. I.)

Pozice v grafu napovídá, že půjde o člověka zvyklého nechávat si věci pro sebe. O všem hodně přemýšlí, je spíše pesimistou. Labilita může vypovídat o sklonu k neurózám, pocitům selhání, k nízkému sebevědo-



mí. V partnerství bude spíše „tím druhým“. Aktivita, organizování života rodiny, to nebudou jeho silné stránky. Může se stát, že jeho aktivnější protějšek jím bude posunovat, nutit ho k větší aktivitě. To melancholik ponese těžce. Naopak ocenění přizvání k rozhovorům o společné budoucnosti, zájem a podporu.

- **Cholerik** (na grafu jako labilní extravert, č. II.)
Extraverze spojená s labilitou vede někdy až k překotnému vyjadřování svých pocitů, názorů, potřeb. Cholerik si je jist svou pravdou, domáhá se svého. Nepomáhá přesvědčovat ho, že nemá pravdu. Zkušení partneři choleriků umí vyčkávat, nejtít do střetu. Po odeznění rozčilení se i s cholerikem lze domluvit.
- **Flegmatik** (na grafu jako stabilní introvert, č. III.)
Stabilita umožní flegmatikovi dobře ustát i nepříjemné chvíle. Nedává na sobě znát, co se v něm děje. Pro partnera může být problém v nečitelnosti, a tedy i nepochopení. Není příliš náchylný ke změnám a novinkám. Potřebuje vše rozvážit a pak se teprve rozhodne. Ve vztahu bude stabilní, vyjde téměř s každým. Energičtější lidem může vadit jeho pomalost a neochota k velkým změnám.
- **Sangvinik** (na grafu jako stabilní extravert, č. IV.)
Je to optimisticky laděný člověk, který se cítí dobře ve společnosti, dovede leccos hodit za hlavu. Pokud se rozčílí, brzo to přejde. Bude příjemným společníkem, dokáže bavit společnost, vymýšlet stále nové a nové věci. To je trochu úskalí. Mnoho nových věcí znamená, že některé zůstanou nedokončeny, zapomene se na ně, přestanou být zajímavé. Povrchnost a nestálost mohou vadit partnerovi. Je dobré se sangvinikem věci domlouvat, trvat na jejich dokončení před začátkem dalších.

Všechny typologie poskytují orientační informace. Cennost testů je především ve chvílce zamyšlení, která většinou doprovází zjištění výsledku. Nikdo není zcela „typickým typem“, záleží na situaci, věku, lidech kolem a ještě mnoha jiných faktorech. Přesto nám toto rozdělení může pomoci, pokud se budeme podívat některým rysům nebo opakovaným projevům lidí kolem nás. Typologie neslouží ke kritickému či shovívavému pohledu