

Hádky v manželství

*Konstruktivní hádka
„Tichá domácnost“
Jak se nehádat
Kdy vyhledat pomoc*

Tomáš Novák



GRADA



partnerské
vztahy

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.



Celou svou mimorodinnou existencí je člověk veden k racionální, nekontextuální, nedvojznačné komunikaci. Ve světě velkých organizací v dospělosti i ve škole v dětství je ještě navíc podstatná část komunikace vertikálně orientována. Párový vztah naopak je založen a reprodukován v podstatném podílu na neverbální, mnohoznačné, kontextuální komunikaci. Milování samo je kvítesencí neverbální komunikace tohoto typu. I manželský či milenecký konflikt, zejména pokud je ještě úsilím o reparaci vztahu, odehrává se významnou měrou na bázi nonverbální komunikace. Milenecká hádka je bohatá na gesta, výraz tváře, intonace, „body language“ nese víc sdělení než vyslovovaná slova.

Ivo Možný

PhDr. Tomáš Novák

HÁDKY V MANŽELSTVÍ
Jak je řešit a předcházet jim

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 3080. publikaci

Odpovědná redaktorka Bc. Maria Arnaudovová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 148
Vydání 1., 2007

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

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 978-80-247-2037-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6039-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvodem	7
Kdo za to může	11
Všechno dobré je k něčemu zlé	14
Hádka jako vize krize	19
Krise	21
Typy a fáze krizí a hádek	23
Příčiny problémů	32
Jak se v hádce orientovat?	34
Virtuální mámení	43
„Smajlík“ – nálady tajtrdlík	44
Kdo se v tom má vyznat?	46
Nejen gesta k napadení cesta	49
Jeden za osmnáct, druhý za dvacet bez dvou aneb bakalář radikálního feminismu řádí na internetu	51
Když emoce vítězí nad intelektem	82
Rozumová náplň počítání do deseti	84
Nejde-li hora k Mohamedovi, Mohamed jde k hoře	86

Co nás čeká a zřejmě nemine	89
Partnerská eristika	93
Kritická diskuse kontra partnerská eristika	101
Test: Dokážete předcházet hádky a krize svého manželství?	104
Test: Přivoláváte konflikty a krize ve svém manželství?	106
Test: Chcete si v manželství skutečně užít hádek, krizí i těžkého stresu?	110
Test: Jáchyme, hoď ho do stroje, aneb je to ve hvězdách?	111
Test: Psi ať si štěkají, jen když jde karavana dál...	112
Místo hádek zkuste...	114
BB systém	116
CK systém	117
HA systém	122
KOZ systém	127
Systém JAK	129
KO systém	132
KOM systém	134
OVO systém	137
MK systém	137
WC systém	139
PAH systém	140
ZD systém	141
Když se ruka k ruce vine	144
Přečtěte si	145

Úvodem

Tato kniha je věnována jedné z poměrně častých činností probíhající v manželství – manželským hádkám. Hádky je střet dvou, eventuálně i více osobností, usilujících o dosažení svého. Termín manželství zde užíváme široce. Za manželskou hádku považujeme každou hádku obou partnerů žijících ve vztahu s charakteristikami trvalého partnerského soužití, byť by i bylo nesezdané. Inspirovat se můžeme údajem ze skandinávského práva z 12. století. Zmíněné za manželku považovalo ženu, *kteřá měla po celou zimu klíče od všech mužových truhlic*. Někdy se říká, že hádka je poslední krok k mlčení. V manželském poradenství vnímáme toto sdělení opačně. Uražené mlčení je vyšší a problematičtější stupeň hádky. Je totiž možno mlčet, ale nelze nekomunikovat. To, co si sdělují dva uraženě mlčící, by si ani jeden za rámeček nedal.

Partnerská problematika je zdrojem zásadních, v žebříčcích závažnosti nejvýše postavených stresových vlivů. Platí to i opačně. Partnerské, rodinné zázemí je „lék proti stresu“. Poskytuje zcela mimořádnou míru emoční podpory i ochrany zdravotního stavu. Jednoznačně a v různých zemích světa bylo prokázáno, že lidé, kteří žijí sami, a jsou tedy uchráněni od partnerských hádek, se dožívají nižšího věku než osoby žijící v manželství. Prognózu dožití podstatně neovlivňuje ani subjektivní hodnocení spokojenosti ve vztahu. Jen s mírným zjednodušením lze říci, že je lépe mít se s kým hádat, než být zcela sám. Na většinu partnerských sporů se lze dívat z obou stran. Svou pravdu mají oba aktéři, někdy i další zúčastnění. Z hlediska zachování fyzické a psychické pohody je nešťastné pít se po tom,

kdo má víc pravdu a kdo komu více nebo méně ukřivdil. V seriózních populárně vědeckých pramenech hojně citovaný tým odborníků z University Ohio po dlouhodobém výzkumu potvrdil to, co česká lidová moudrost vystihuje rčením: „Ve vztahu je dobré být alespoň částečně splachovací.“ To znamená, že psychické a fyzické kondici pomáhá schopnost zapomenut na utrpené křivdy a nezabývat se myšlenkami na pomstu. To je v řadě zjištění, jež lze vnímat z různých stran, konečně zcela jednoznačné slovo. Podobných jasných zpráv mnoho není. Pro ilustraci uvádím ukázkou z druhého dílu pomyslného výkladového Slovníku zamilované češtiny, věnovaného hádkám. Jedná se o slova spisovná, nikoliv vulgární – první díl takového pomyslného slovníku by mohly tvořit zdobněliny a citoslovce. Je nutno mít na paměti, že výrazná většina jakkoli útočných výroků jsou sdělení o nedostatku lásky, kterou dotyčný trpí nebo trpěl kdysi v dětství. Je to žadonění o přijetí takového, jaký jsem, o respekt, pozornost a preferenci před druhými lidmi.

V potenciálním slovníku, který po nepatrných úpravách může platit jak pro muže, tak i pro ženy, by např. mohlo být uvedeno:

romantický	nezralý
oddaný	závislý
vtipný	povrchní, lacině vtipkující, aby zakryl povrchnost
společenský	neschopný být sám sebou, šašek
spontánní	drzí, hysterický
muž, který se líbí ženám	děvkař
žena, která se líbí mužům	děvka
má rád děti	nezralý infantil, suspektně pedofil
silná osobnost	despota
nekonvenční	psychopat

soběstačný	chladný
introvert	zajímající se jen o sebe a nenávidějící druhé lidi, tvor, který by snad mohl žít na pustém ostrově, ale nikde jinde
citlivý	hysterický, věčně ukřivděný
obezřetný	bázlivý, přesněji řečeno zbabělec
pomáhající druhým	člověk, který chce vládnout druhým, neumožní jim postavit se na vlastní nohy a drží je v otrocké podřízenosti
„roztomilý divoch“	hnusný sexuální maniak myslící jen přirozením
muž (žena) s krásným vztahem k rodičům	oidipák, maman, nezralá tatínkova holčička, patologicky fixování na rodiče
oběť špatného rodinného prostředí či společnosti	kriminálník
veselý	trapný
osudem předurčený jen pro vás	nikdo jiný než já blbec by si o tebe neopřel ani kolo
realista	cynik a chodící kalkulačka
ctitel dobrého jídla a pití	obžera, bečka, alkoholik, narkoman
cudný, v sexu uměřený	ledovec, dřevo v posteli, snad buzerant či lesba

Pokračovat by bylo možno ještě dlouho. Prakticky každý kladný hodnotící soud má své záporné „hádkové“ alternativy.

Nutnost překladu nevyplývá jen z komerčně značně zneužívaného názvu knihy „Muži jsou z Marsu a ženy z Venuše“. V seriózním vědeckém jazyce a v překvapivé souvislosti se k tomu vyjadřuje I. Možný (Kapitoly ze

sociologie rodiny, Brno 1987): *V milenecké hádce je smysluplná věta: „Když to nevíš, je zbytečné ti to říkat.“ Přeloženo do jazyka technické racionality to znamená: „Pokud jsi nedekodoval správně moje sdělení v nonverbálním jazyce, není žádná naděje, že bys je dekodeval správně, kdybych se je pokusil formulovat v jazyce verbálním...“*

Tím je dle autora mimo jiné laicky poukázáno na zjištění slavných antropologů (Levi-Straus, Meadová, Gehlen) – jazyk technické racionality není bohatší, nosnější než jazyk netechnických civilizací. Je to spíše naopak.

Kdo za to může

Kdysi to s domluvou v manželství bylo poměrně jednoduché: „Bůh na nebi, císař na zemi a muž v rodině“ měli hlavní a nezpochybnitelné slovo s rozhodující pravomocí. I při tomto jednoznačném rozdělení pravomocí hádky rozhodně nebyly neznámým jevem.

Rodinný život v přítomnosti má zcela jiné vzory. Ne králové, ale debata rovných rozhoduje o tom, jak v manželství žít, kam s ním směřovat, co dělat. Díky rovnoprávně-demokratické debatě se tříbí názory a ve svobodné soutěži lidí nechť zvítězí ten nejlepší. Málokde lze ukázat na rozdíl mezi teorií a praxí tak rázně jako právě tady. Především, není to nic nového. Takhle nějak uvažoval již athénský zákonodárce. Tenkrát bylo jasné, kdo patří mezi „rovné“ a kdo je eventuálně ještě rovnější. Dnes se o to lze hádat. Jsou to manželé? Nebo sem patří i jejich rodiče a taktéž potomci? Od kolika eventuálně do kolika let to v případě osob rovných, ne však v manželství žijících, platí? Je možno někomu významnému udělit, jak se ve sportu říká, „divokou kartu“, tj. oprávnit ho k účasti, byť se řádně nekvalifikoval? Pokud by to šlo, pak by mohla mezi rovné patřit třeba přítelkyně ženy. Jak se shodnout na takové volbě? Manželské rozhodování i dohodu ponecháme ze zákona na domluvě těch chcete-li nejrovnějších, tj. dvojici partnerů – muže a ženy. Tím ovšem celé věci dáme příměs neřešitelného. Mají-li oba partneři stejnou váhu a rozhodovací pravomoc, jak bude řešen eventuální pat? Muž chce A, žena chce B, kdo rozhodne, co se pořídí? Nabízí se volba kompromisu – C. Jenomže kdo rozhodne, že právě C je ten správný kompromis, vždyť v abecedě je ještě mnoho dalších písmen.

Zde je mimořádně velký prostor pro diskusi, která bude obvykle poměrně brzy značně afektivně podbarvená a nabude charakter hádky. Protože v rovnoprávném vztahu nebude nikoho, kdo by jasně rozhodl, kdo pravdu má a kdo ne, může ryze teoreticky nastat situace charakterizovaná lehce modifikovaným výrokiem známým z pohádek: „Jestli neumřeli, hádají se dodnes.“

Na světě existují komunity, jež mají v otázce „kdo má pravdu“, respektive co a jak se má dělat, jasno. Příkladem mohou být věřící Židé. Halacha, přesněji její nejznámější a nejpřednější kodifikace, čtyřsvazkový Šulchan aruch, pojednává mimo jiné až překvapivě podrobně o rodinném životě a o tom, jak správně žít doma v manželství. Nahlédnete-li ovšem do statistik, zjistíte, že rozvodovost ve státě Izrael odpovídá zhruba poměrům ve vyspělých evropských zemích. Existuje i u ortodoxních, nekompromisně věřících Židů. Ostatně i výše zmíněný pramen na rozvod pamatuje. Poptáte se v kuloárech a zjistíte, že i ortodoxní židovská komunita zná manželské hádky. Snažíte se v roli naivního tazatele naléhat dál. Tvrdíte, že je zde přece zákon jak v manželství žít, ten platí po staletí a buď je dodržován, a pak to v páru musí klapat, nebo samozřejmě dodržován není. To lze ovšem díky obsáhlým svazkům prokázat a nedodržení postihovat. Znalec poměrů, jehož jste chtěli zahnat do úzkých se jen usměje a opáčí: „A to víte, že když se sejdou dva rabíni, tak mají na věc tři různé názory?“ V domácích diskusích o sporných věcech v manželství to mezi mužem a ženou zřejmě celosvětově mnohdy vypadá jako v oné rabínské diskusi.

V každé rodině jsou občas nedorozumění a konflikty. A ve vaší rodině jsou někdy spory, hádky a konflikty? Tuto otázku nedávno položil srovnávací sociologický výzkum v ČR, Bulharsku, Maďarsku, Polsku, Rumunsku a Rusku. Nejlépe byl hodnocen stav v Polsku a v Rumunsku. Nejhorší jsou výsledky z Ruska. ČR, Bulharsko a Maďarsko dosahují podobné výsledky. Neuvěřitelných téměř 11 % českých rodin popírá, že by prožily manželský konflikt. Zřídka připouští konflikty 57,8 % tázaných, několikrát v měsíci prožívá hádku 18,3 % osob, jednou až dvakrát týdně takřka 10 % a téměř denně 2,8 %. Ve všech zmíněných zemích je jednoznačně nejčastější hádka mezi manželskými partnery. Nejméně hádek je v ČR 31 % a nejvíce je jich v Rusku 44,4 %. Pozoruhodných je oněch 11 % konfliktu prostých českých

rodin. Je to vůbec možné v zemi, kde se reálná míra rozvodovosti pohybuje mezi třetinou a polovinou sňatků? Pravděpodobně to souvisí s pamětí a emocemi. Krátkodobé hádky bez následků, zejména ty, které vyřešily sporný problém bez trpkosti účastníků, nejsou spojeny s přetrvávající emocí. Nemají tedy tzv. emocionální prioritu. Jejich prožitky se ukládají, obrazně řešeno, kdesi hluboko ve skladišti paměti. Tak hluboko, že si je mnohdy ani nevybavíme.

Všechno dobré je k něčemu zlé

Rodina se mění, vyvíjí. Každá změna, samozřejmě i změna k lepšímu, klade nároky a vyvolává stres. Obtíže může vyvolat přechod jedné vývojové fáze rodinného života v druhý. Náročný je namátkou třeba krok od bezdětnosti k péči o dítě, nástup na mateřskou dovolenou i její ukončení, nástup dětí do školy i jejich odchod z rodiny. Problémy mohou vyvolávat i změny, jež nejsou takto ryze intimní a soukromé. Rodina je vystavena nové realitě i tlaky a informacemi zvenčí.

Změnil se charakter práce. Muži a ženy se mohou úspěšně zastoupit ve většině činností takřkajíc až na tu jednu, což je porod. Přítomnost muže u porodu ovšem jeho prožitkový handicap v tomto směru alespoň částečně snižuje.

Žena tedy neupadá v nadšení, uvědomí-li si, že její muž obstál v pro ni (ne)přátelském světě práce. Muž si vytvoří hlubší vztah k dítěti než jen jako k dědici rodu, jemuž se začne věnovat, až se potomek stane patřičně rozumným. Chce mít ve vztahu k dítěti své místo, o něž zákonitě připravuje maminku (babičku).

Právní nebo alespoň nekompromisně zvykové a tudíž jasné vymezení rolí v manželství je v podstatě opuštěno. Dnes vše záleží na dobrovolnosti, na ochotě, domluvě. Úkoly vyplývající z rolí v manželství si dnes můžeme představit jako pokrmy nabízené na švédském stole. Nabídka je široká, každý si vezme podle chuti. Někdo ovšem může smíchat dejme tomu med