

ROB PARSONS

Jak žít a přežít manželství



FAMILIA



JAK ŽÍT A PŘEŽÍT MANŽELSTVÍ

Rob Parsons

JAK ŽÍT
A PŘEŽÍT
MANŽELSTVÍ

KARMELITÁNSKÉ
NAKLADATELSTVÍ
KOSTELNÍ VYDRŽÍ
2015

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Parsons, Rob

Jak žít a přežít manželství / Rob Parsons ; [z anglického originálu ... přeložila Jana Pláteníková]. – Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2015. – 84 s. – (Familia ; sv. 21)

Název originálu: Sixty minute marriage

ISBN 978-80-7195-776-8 (brož.)

316.811.11-027.581 * 316.472.42 * 364.642:316.811.1 * 316.356.2 * 316.728

- manželství
- partnerské vztahy
- manželská krize
- rodina
- každodenní život
- příručky

316.8 - Manželství a rodina. Sexuální vztahy [18]

© Rob Parsons, 1997

Czech edition © Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Kostelní Vydří, 2015

ISBN 978-80-7195-776-8

Pětileté Emily

Obsah

Poděkování	8
Dívka v zoo	9
Klauni, na scénu!	11
Odložme masky	12
PRVNÍ CÍL:	
PĚSTUJTE EFEKTIVNÍ KOMUNIKACI	15
Přestali jsme spolu mluvit	15
Plíživé odcizení	19
DRUHÝ CÍL:	
UDĚLEJTE SI ČAS	24
Tisíc čtyři sta čtyřicet minut	25
TŘETÍ CÍL:	
JAK ZVLÁDAT KONFLIKTY	31
1. Zapomeň na věcný obsah a útoč na osobu	31
2. Rozšiř předmět konfliktu	32
3. Vytáhni staré minomety	32
4. Nikdy nedovol, abys hádku prohrál ty	33
Vzpomínky	33
ČTVRTÝ CÍL:	
PŘIJMĚTE, CO NEZMĚNÍTE	39
PÁTÝ CÍL:	
BUĎTE KROTITELI DUCHŮ	43
ŠESTÝ CÍL:	
JAK BÝT RODIČEM A NEPŘIJÍT O ROZUM	48
Chodíte do práce?	51

SEDMÝ CÍL:

VĚŘTE V MILOVÁNÍ	54
Mýtus 1: Jsme jediní, kdo má tento problém	54
Mýtus 2: Sex je vždycky „naprosto báječný“	55
Líbánky, na jaké se jen tak nezapomíná	56
Mýtus 3: Sex je vždy spontánní	58
Mýtus 4: Na vztahu nezáleží	60
Mýtus 5: Náš sexuální život je navěky pryč	61

OSMÝ CÍL:

JAK SI PORADIT S DLUHY	64
Mluvte o tom	66
Udělejte si seznam všech nesplacených dluhů	67
Udělejte si seznam veškerých příjmů	67
Udělejte si seznam veškerých výdajů	67
Vypracujte si rozpočet	68
Držte finanční toky pod kontrolou	68
Splácejte	68
Nevyhýbejte se věřitelům	68
Objevte znovu kouzlo hotovosti	69
Umístěte si k poštovní schránce hodně velký odpadkový koš	69

DEVÁTÝ CÍL:

MYSLETE NA DĚTI	71
Tváří v tvář problému	72
Zvažte to ještě jednou	74

DESÁTÝ CÍL:

ZBAVTE SE ILUZÍ	77
První iluze: Naše situace se nezmění	77
Druhá iluze: Život s někým jiným bude úplně jiný	78
Tráva za plotem je vždycky zelenější	79
Třetí iluze: Pravou lásku musím cítit	80

Poděkování

Jako pokaždé jsem velkým dlužníkem mnoha lidí a rád bych vyjádřil poděkování Jonathanu Boothovi, Lydonu Bowringovi, Charlie-mu Colchesterovi, Tomu Beardshawovi, Jimu Bostonovi, Jacquesu Butlerovi, Lise Curtisové, Susan Daviesové, Kate Hancockové, Janie Lawryové, Peteru Mortimerovi, Helen Paytonové, Sheron Ricové, Keith Tondeurové, Steveu Williamsovi a své redaktorce Judith Longmanové. Obzvláště však Dianne, Katie a Lloydovi: děkuji.

Dívka v zoo

Když v devět ráno otevřeli zoologickou zahradu, já a můj syn jsme byli jejími prvními návštěvníky. Toho muže jsem si všiml až kolem půl třetí odpoledne. Normálně by mě asi ničím nezaujal, ale byl už jsem unavený z toho, jak jsem se pokoušel vylákat tuleně z vody a gorily do výběhu z jejich uzavřeného příbytku, probouzení obzvláště odporně vypadajícího hada jsem už také dávno vzdal. Prožíval jsem koncovou fázi stavu, který jeden rodič nazval „zoo-únava“; koupil si zmrzlinu, usadil se na lavičce a začal zase pro změnu pozorovat lidi.

A naskytla se mi příležitost sledovat stoprocentně jistého favorita soutěže „O otce roku“. Zatímco ostatní rodiče podřimovali na trávníku nebo tupě zírali do opičích klecí, on se plně věnoval své dceři. Tu ji vyzvedl, aby viděla na slony, pak před ní klečel a odborně jí vysvětloval, proč mají opice červený zadek. (Přál jsem si být na doslech, abych to také slyšel.) Zvládal však sytit nejen její rozum: dívenka během půlhodinky spořádala pytlík chipsů, lízátko ve tvaru medvěda a balík popcornu.

Nakonec ale přemohla únava i jeho, nechal dceru trápit leguána a padl na lavičku vedle mne. Do této chvíle jsem ho bezmezně obdivoval – a také jsem mu to řekl. Nejsem si jistý, jakou jsem očekával reakci; snad pokrčení ramen a poznámku „to by přece zvládl každý“. Toho jsem se ale nedočkal. Namísto toho jsme si asi hodinu povídali.

Před dvěma měsíci se mu rozpadlo manželství, dceru Emily měla v péči manželka a dnešek byl den, který trávil s Emily on. Vytáhl z peněženky ohmatanou fotografií: v popředí byla žena na nemocniční posteli s čerstvě narozeným miminkem, on stál vedle ní a objímal ji kolem ramen. Oba se upřeně dívali na novorozeně.

Kdybych měl jedním slovem vyjádřit dojem z toho snímku, asi by to bylo slovo naděje. Bylo to plánované dítě. Čtyři týdny před porodem pro ně měli připravenou výbavičku, ale jejich plány sahaly mnohem dál než k batolecímu věku. Bylo to *jejich* dítě.

Muž najednou ožil, začal mi vyprávět o tom, jak Emily začínala mluvit, o jejích nesmělých prvních krůčcích a o tom, jak se manželce ztratila během předvánočních nákupů v přeplněném obchodním domě.

Cítil jsem smutek a bolest a uvědomoval jsem si, že by bylo nerozumné nechat ho v té chvíli samotného. Bylo mi líto nejen jeho, ale představoval jsem si také matku Emily, jak vykukuje za záclonou a čeká, až se manžel s dcerou vrátí; jak když zaslechne zvonek, vyběhne ze dveří, odvede si ji dovnitř a zamumlá slova rozloučení komusi, kdo je teď cizí. A myslel jsem také na to, že se takhle matka asi snaží pečovat o své dítě, jak nejlépe umí, ale že je to nejspíš mnohem těžší, než si kdy představovala.

Bylo mi líto dítěte, které teď sedělo s jednou nohou přehozenou přes okraj lavičky a házelo buráky vrabcům. Číslo ze statistiky – dítě z rozpadlé rodiny. Co to ale vlastně přesně znamená? Co se rozpadlo a jak se to stalo? A může se to vůbec kdy napravit?

Přemýšlel jsem, je-li vůbec možné říci nebo napsat něco, co by těmhle třem dalo šanci na lepší budoucnost. Tato knížka je mojí reakcí na to, s čím jsem se toho dne setkal.

Tato knížka je velmi krátká; je napsaná tak, aby se dala přečíst za hodinu. Pravidelně jsou zařazena *Minutová shrnutí* a jedno *Vteřinové shrnutí*. Mezi kapitolami také tu a tam najdete vložené *Tipy a nápady*. Požádal jsem různé lidi, aby sdíleli jednoduché rady, které pomáhají budovat jejich manželství: vyberte si ty, které pro vás mohou být přínosem.

Knihu budou číst různí čtenáři, jak ti, co teprve v manželském životě začínají, tak manželé procházející nějakým těžkým obdobím a ohrožení možným rozdělením. Někteří již poznali, co je to rozvod. Píšu o dětech a rodičovství, ale někteří čtenáři rodiči nejsou, proto jednoduše přeskočte oblasti, které vás nezajímají.

Asi jste si všimli, že kniha je věnována Emily: ano, je to ta Emily, kterou jsem tehdy potkal v zoo. Každý den je okolo 400 dalších dětí ohroženo rozvodem rodičů. Emily je reprezentantkou všech takových dětí. V souvislosti s touto knihou chovám velkou naději: rád bych, aby byla pomocí a podporou pro ty, kdo o man-

želství uvažují. Věřím, že může pomoci dobře fungujícím manželstvím lépe čelit náročným obdobím, která jistě přijdou, ale píšu ji především kvůli dětem. Mým snem je, aby díky této knize žádná další Emily nikdy nepřišla o tátu.

Klauni, na scénu!

Když mi byly tři roky, šli jsme s tátou a třemi kamarády do cirkusu. Už si nevzpomínám, co nadchlo ostatní, ale vím, že já jsem si zamíloval klauny. Snadno uhodnete, co u tak malého chlapce budi-
lo nadšení: když žonglovali, žádný míček jim nespádl, když padali, nikdy si neublížili, nebrali ohled na žádnou autoritu. To z nich v mých očích dělalo hrdiny. Jakkoli podmanivé však byly všechny tyto vlastnosti, nejvíce mne upoutalo, že nikdy nebyli smutní.

Někak si přesně nepamatuju, proč pro mne, když jsem byl malý kluk, bylo zrovna tohle tak důležité. Domnívám se, že to bylo proto, že jsem jako šestiměsíční dítě prožil citový otřes, když mi v jeden den umřel králíček a upadla hlava mému oblíbenému vojákovi. Ještě dnes si vybavuju slanou chuť slz, když jsem nad nimi plakal. Ale klauni se pořád smáli: žádný žal ani bolest se jich nedotkly, byli vůči nim imunní.

Proto jsem až do svých devátých narozenin klauny miloval. Dva dny po narozeninách jsem se v televizi díval na film o cirkuse. Sledoval jsem ho s očima přilepenýma na obrazovku, když tu se náhle kamera přesunula z ringu do zákulisí v nedalekém karavanu. Na dveřích bylo rozverným písmem napsáno „Tady bydlí Coco“. Díky moderní technice jsem tak měl možnost podívat se do svatyně nejskvělejšího klauna všech dob.

Můj hrdina seděl na posteli, z očí se mu řinuly slzy, masku rozesmátého obličejce měl odloženou vedle sebe. Také jsem se rozplakal.

Tisíce lidí se cítí odsouzeno nosit masku klauna. Mají pocit, že by nikdo nerozuměl pocitům bolesti, které v sobě nosí. Často začínám seminář pro manželské páry tím, že početnému obcen-

stvu řeknu: „Nikdo mi o vás nic neřekl. Nikdo mi včera nevolal, aby mne upozornil, že tu bude Bob a Carol, kteří procházejí nelehkým obdobím, a že bych měl říct něco, co je potěší.“ Kdybych to neudělal, budou si myslet, že mi o nich a o tom, co právě prožívají, někdo včera předem povídal.

Během semináře pak mluvím o lidech, v jejichž srdcích láska vyhasla. Jsou spolu přes deset let, mají tři děti a touží se osvobodit od svého partnera. Někdy si představují, že se dozvědí o jeho či její smrti a stydí se za to, ale přesto sní o svobodě a o tom, koho nového by mohli potkat a jak bude úplně jiný.

Mluvím o párech, které prožívají finanční a existenční obtíže a bojují o přežití, přesto se milují a jejich vztah v oblasti tělesné sexuality rozhodně není mrtvý. Mluvím o muži, který právě začal milostnou avantýru, na semináři je s manželkou, která o tom nemá nejmenší potuchy, a on si během přednášek sní o své nové lásce.

Takoví se najdou mezi účastníky každého semináře. Jenomže si dost často myslí, že jsou jediní. Přestože média křičí, jak je to běžné, přestože mají mezi přáteli lidi v podobné situaci, i tak si zcela nepochopitelně myslí, že jsou jediní. Cítí se izolovaní a v uších jim zní: Nikdo tvé situaci nemůže rozumět, změna není možná. A velmi často je to právě pocit izolace a to, jak roky nosíme masku a říkáme „ne, díky, to je v pořádku“, co zabíjí skutečnou lásku a znemožňuje najít řešení.

Odložme masky

Dotýkáme se zde nelehkých otázek – sám o tom vím víc než většina lidí. Mluvil jsem o manželství s více než stovkou tisíc lidí z různých kultur po celém světě. Dostávám tisíce dopisů, nad mnohými doslova srdce usedá. Nemám naprosto žádné iluze o obtížích, které člověk v manželství zažívá – přinejmenším proto, že jsme s mou ženou Dianne více než pětatřicet let také manžely. Zažili jsme náročné období a mnohá jsou pravděpodobně před námi –

imunní není žádný z nás. Jako poradce jsem doprovázel lidi, kteří byli fyzicky, sexuálně a duševně zneužíváni, někteří museli opustit domov a partnera, aby ochránili sebe a své děti. Vypozoroval jsem však, že mnohá manželství se nehroutlí proto, že by je zničily zásadní problémy, ale spíše kvůli nakupení každodenních tlaků, které se stanou nesnesitelnými.

Dospěl jsem k přesvědčení, že ve zvládání manželského života je možné způsobit revoluci tím, že se prostě otevřeně mluví o obtížích a traumatech, kterými mnozí z nás procházejí, a proloží se pocity izolace a přesvědčení, že se to děje jenom nám. Když se to podaří, může to mít někdy i dost zásadní dopad. Jedna žena mi nedávno po absolvovaném semináři napsala: Děkuji vám, že jste mým dětem vrátil tátu.

Na začátku této knížky tedy odložme masky – vždycky je možné si je zase vzít a nasadit, když je budete potřebovat. Jediné, co pomáhá dělat kroky kupředu, je upřímnost a vědomí, že nejste jediní na světě, kdo je v podobné situaci. To, čím procházíte, prožili i jiní, a některým z nich se podařilo znovu najít lásku, kterou považovali za navždycky ztracenou.

V této společné hodině se zaměříme na deset konkrétních cílů. Pokud vaše manželství funguje dobře, posílí ho to; pokud procházíte obdobím krize, mohou ve vašem vztahu nastartovat potřebný obrat k lepšímu. Obojí je důležité, prvně jmenované je však podle mého názoru spíše z kategorie výjimečných úkazů.

Zbabělec
není schopen
projevovat lásku,
ta je přednostním právem
hrdinů.

MAHÁTMA GÁNDHÍ

První cíl: Pěstujte efektivní komunikaci

Přestali jsme spolu mluvit

Bylo teplé zářijové ráno. Měli jsme ten den v právní kanceláři hodně rušno a ona byla poslední klientkou. Odmítla sdělit sekretářce, co má za problém, a když jsem jí nabízel kávu, pořád jsem netušil, o co půjde. Vypadala jako manažerka, působila vyrovnaně, což ale pramálo znamenalo – už dávno jsem vzdal pokusy vyčíst problémy klientů z jejich vzezření. Vyléčila mne příhoda před dvaceti lety, kdy mi do kanceláře vtrhnul muž, o němž bych přísahal, že je bezdomovec; vysázel mi na stůl pětatřicet tisíc liber v hotovosti a rázně požadoval, aby byla kupní smlouva do konce příštího pondělí podepsaná.

„Co pro vás mohu udělat?“ zeptal jsem se jí.

„Myslím, že s mým manželstvím je konec.“

„Jak dlouho jste vdaná?“

„Sedmnáct let.“

„Děti máte?“

„Třináctiletého syna a desetiletou dceru.“

„A proč je váš vztah v tak špatném stavu?“

„Manžel ze mne udělal ostrov.“

„Promiňte, můžete to prosím zopakovat?“

„Udělal ze mne ostrov. Nepromluví na mne ani slovo. Když jsme se vzali, hodiny jsme si povídali, ale něco se s ním stalo. Zdá se, jako by se mnou nebyl schopen mluvit. Když přijde domů, zeptám se, jak se má, a slyším stejné zamrmlání jako od našeho pubertálního syna, když se ho ptám na školu. Ale je to ještě horší: dříve jsme také mívali problémy, ale uměli jsme o nich mluvit.“

Umíte si představit, jaké to je, když sdílíte domov, tělo, celý svůj život s někým, kdo s vámi prostě nekomunikuje? Vnitřně odumřete.“

Pokračovala by dál, ale sekretářka přinesla kávu; když jsem ji naléval, vybavil se mi jiný klient, který na stejné židli seděl o nějaké čtyři hodiny dříve.

Toma i jeho ženu znám velice dobře, i proto pro mě bylo trochu těžší ho pochopit, když jsem ho tu měl před sebou. Nikdy jsem ho nepovažoval za příliš emotivního. Ve své profesi vystoupal až na vrchol kariérního žebříčku, v každém ohledu to byl rozhodný muž činu. Vždycky vypadal sebejistě, všechno měl pod kontrolou. Podle některých působil malinko tísnivým dojmem. A teď, ve chvíli, kdy vstoupil do dveří mé kanceláře, jsem na něm viděl, že má na krajíčku. V ruce držel zmačkaný papírek se vzkazem, na kterém byl vzadu ještě kousek lepicí hmoty, jak ho vzal ze dveří lednice, a podal mi ho, jako by žil svým vlastním životem.

Potřebuju čas si všechno promyslet – děti jsem vzala s sebou. Budeme pryč jen pár dní.

Brzo se ti ozvu. S láskou

Susan.

A pak povídal a já jsem poslouchal. Nemohl pochopit, v čem je problém. O svou rodinu se vždycky dobře staral. Měli luxusní dům, často jezdili na dovolenou, svou ženu upřímně miloval.

Kromě pomačkaného vzkazu z lednice ale přinesl ještě další papír. Jak hledal stopy po tom, kam mohla jeho žena zmizet, našel v jejím šuplíku nedokončený dopis kamarádce.

Když jsme se s Tomem brali, byli jsme velmi zamilovaní. Tehdy jsme si běžně hodiny povíдали. A i když jsme nemluvili, vnímali jsme, co ten druhý cítí. Vlastně je těžké říct, kdy jsme se vzdálili. Tom měl víc a víc práce a já se musela starat o děti. Možná jsem jim věnovala příliš mnoho pozornosti, a on si připadal trochu odstrčený, ale

upřímně řečeno, když se ohlížím zpátky, uvědomuju si, že kdybych nemluvila s dětmi, neměla bych vůbec s kým mluvit.

Přichází domů tak unavený, že mne stěží pozdraví, natož aby mi řekl, jak se ten den měl, nebo se na to zeptal mne. Je to tak nepříjemné. Strašně bych si s ním chtěla povídat. Někdy, když jsme se milovali, mi na chvíli připadalo, že jsme si zase blízcí, a povídala jsem mu všechno, co jsem s ním už dlouho toužila sdílet. Jenže často když jsem si vylévala srdce, zjistila jsem, že on už dávno spí. A pak se stala zvláštní věc. Naučila jsem se žít bez něho. Prala jsem mu oblečení, vařila mu a snažila se mu být dobrou manželkou, ale někde uvnitř jsem se oddělila a naučila se žít bez něj. Jako by si něco ve mně řeklo: „Jsi sama za sebe – pro dobro své a svých dětí, vezmi to, jak to je, a nauč se s tím žít.“