

## SPLYNUTÍ DUŠÍ

### Jak nechtít od partnera nemožné

*„Nevezmou mě nikam, jednoduše, do nebe ani do pekla, jen s půlkou naší duše...“ zpívá Vlasta Redl své neznámé milé. Vyjadřuje tak naše přesvědčení o tom, že potřebujeme svou „druhou polovičku“ k pocitu úplnosti a celosti. I proto si do života hledáme někoho, kdo nás dobře doplní, s kým nám to bude ladit. Potíž nastává, jakmile přestaneme rozlišovat naše vzájemné hranice a začneme předpokládat, že naše duše jedno jsou. Nechceme si připustit, že nám partner neumí číst myšlenky. Přichází údiv, zklamání a pochyby.*

### PŘÍBĚH LEOŠE A EVY

Do poradny přišel mladý pár, Leoš a Eva. Přivedla je Eva, kvůli trápení z toho, že si přestávají rozumět. Vždycky si vše říkali, se vším se svěřovali, měli na sebe spoustu času. Před pár měsíci se Leoš začal učit meditaci („je to dobré k vyčištění hlavy“). Eva tím byla sice překvapena („nikdy jsi o ničem takovém nemluvil...“), ale protože má Leoše ráda, respektovalo to. A tak se stávalo, že Eva začala sedávat v prázdném a studeném křesle před televizí sama, zatímco Leoš seděl v nepohodlné meditační pozici ve vedlejším pokoji, třeba celou hodinu. „Jak to může vůbec vydržet?“, říkala si Eva sama pro sebe a zahrnovala Leoše spoustou otázek o tom, co to vlastně celou tu dobu ticha dělá a na co myslí. „To mu vůbec nechybím?“, ptala se sama sebe, když opět zapínala televizi v prázdném pokoji, kde jí to začalo připadat pusté a nudné, kromě napjatého čekání, kdy se k ní Leoš přidá. „Copak nevidí, jak se trápím?“, plakávala sama do papírových kapesníků, kdykoli se Leoš zavřel ve vedlejší místnosti. Nakonec to už nevydržela, vtrhla tam za ním a všechno na něj rychle vykřičela: jak ho nepoznává, jak byl vždycky při ní a jak ji teď pořád nechává někde sedět samotnou, a jak jí to trápí... a Leoš byl překvapený, trochu mrzutý a trochu zaskočený. Vždyť přece nedělá nic špatného? Postupně se ukázalo, že Eva nejvíce trpí tím, že jí Leoš není neustále k dispozici. Sama by potřebovala vědět o něm vše – a to samé chce i po něm. A když Leoš medituje, uniká jí.

Při odkrývání jejich vzájemných očekávání od sebe navzájem a od jejich vztahu vyšlo najevo, že si o tom takhle otevřeně a konkrétně nikdy nepovídali. Eva očekávala, že se bude moci Leošovi se vším svěřit, že jí vždy pochopí (je to přeci její nejbližší přítel) a že ji vždycky akceptuje. Proto si ho také našla. Leoše tohle zjištění překvapilo. Má Evu velmi rád a imponuje mu, jak je vůči němu důvěrná. Nikdy ale nevnímal, že by měla jen jeho a že by pro ni byl vším.

Oba stálo nemalé úsilí naučit se sdělovat si jasně a otevřeně svá vzájemná očekávání, svá přání a potřeby (a přijmout fakt, že to může být jinak). Museli se také odnaučit „číst si myšlenky“.

### MILENECKÁ TELEPATIE

Když se zamilujeme, nezdídko se nám stává, že vyslovíme v jednu chvíli stejná slova, postřehy, stejná přání. Jako bychom si navzájem četli myšlenky nebo byli napojeni na společný vesmír. Je to fascinující a prožíváme to většinou jako důkaz našeho vnitřního souznění („my se k sobě skvěle hodíme, miláčku, vždyť říkáme úplně stejné věci!“). Někdy to vypadá, jako bychom měli i stejné potřeby a stejná očekávání. Ani je nemusíme vyslovovat, skoro se naplňují a uspokojují automaticky („jsi prostě zázrak!“). Mluva dvou zamilovaných lidí bývá plná oceňování a hlazení po duši.

Potupně, jak naše intenzivní emoční nabuzení klesá, zamilovanost vyprchává a náš milenecký vztah prochází zranitelným obdobím přechodu. Pokud na vztah v této fázi nerezignujeme, máme šanci proměnit ho ve vědomé a dobrovolné přátelsko-sexuální soužití dvou samostatných dospělých jedinců (zpravidla) opačného pohlaví. Signálem tohoto přechodu je zejména způsob naší párové komunikace. Co bylo až dosud automatické, teď musí být častěji řečeno, kde jsme snadno přivírali oči a lehce nacházeli omluvy, teď začíná skřípat a vadit. Ubývá hlazení, objevuje se kritika.

### NAŠE PARTNERSKÁ OČEKÁVÁNÍ

Jedním z významných prvků naší párové komunikace, jichž se ona postupná proměna týká, jsou naše vzájemná očekávání. Každý přirozeně nějaká máme, i když většinou ne zcela vědomá. Podobně, jako platí ono známé, že „nejde nekomunikovat“ (i mlčení je výrazným sdělováním informací), platí také, že „nejde nic nečekat“. Můžeme svá očekávání přehlížet, ignorovat, potlačovat, můžeme je také zvědomovat, zkoumat a sdělovat.

Do párového soužití vstupujeme každý s jejich pěknou sbírkou: od druhého, od sebe, od našeho vztahu, od společné budoucnosti i od vlastní minulosti. Jsou výsledkem naší předchozí zkušenosti („už

nikdy nechci chodit s alkoholikem!“), zážitků z původní rodiny („nikdy se nebudeme hádat“), našich životních představ, plánů a ideálů („když mu přijdu na nevěru, hned se s ním rozejdu!“), také samozřejmě naší aktuální životní situace a emočního stavu.

Některá z nich jsou jasná, jednoznačná – a vyslovovaná („chci, abys byla se mnou šťastnější než s Jirkou...“; „nechci, aby ses dál potkával s tvou bývalou přítelkyní...“). Je jisté pro vztah jednodušší, když o těchto svých očekáváních navzájem víme, když si dáme tu práci s jejich objevováním a když se sdělujeme. Můžeme se v nich třeba doplňovat nebo si v nich vyjít vstříc. Díky naší otevřenosti při rozmluvě s partnerem můžeme pochopit, co se za nimi skrývá: třeba naše obavy z jeho odchodu či naše vlastní nejistota. Naším potřebám někdy stačí, jen když je nahlas vyjádříme („přála bych si, abys mi víc věřil...“), na rozdíl od požadavků, které musíme uspokojit.

Spoustu dalších našich očekávání ovšem dopředu neříkáme. Jsou trochu nejasná, zamlžená, nevědomá, trochu předpokládáme, že se to má samo sebou (třeba že „si budeme všechno říkat“ nebo že v noci k plačícímu dítěti vstává vždy žena). Ta se mohou stát zdrojem potíží.

## ŘÍCT ČI NEŘÍCT?

Období zrodu a rozvoje partnerského vztahu bývá hojné (kromě sexu) na povídání. Sdílíme s druhým člověkem své životní příběhy, svá tajemství, touhy i prožitky. V té době si také hodně ujasňujeme o svých očekáváních. Docent Plzák radil milencům, aby spolu jasně a konkrétně probrali – než se rozhodnou k dalšímu životnímu kroku ve dvou – své vzájemné představy o počtu a výchově dětí, o způsobu trávení volného času, o kontaktu s příbuznými a přáteli, o profesní kariéře i třeba o podobě a místě společného bydlení. Lze tak částečně předejít pozdějším frustracím z toho, že se naše životní cesty odlišují.

Pro zdravé a radostné společné fungování je žádoucí, když umíme jasně říci, co chceme. Přicházím večer z práce domů a očekávám, že tam moje žena už dávno bude a že mě hned za dveřmi radostně přivítá. Těším se na ní a spěchám ulicemi. Mám dvě možnosti: spoléhat na to, že to mou ženu samo napadne - nebo jí to jasně sdělit („udělalo by mi radost, kdybys byla večer doma a mohla mě tam přivítat“). Pokud se spolehnu na „samozřejmost“, pak se může stát, že doma najdu temnou předsíň, ve které mě přivítá leda věšák na kabáty. Odtud je jen kousek k pocitu zklamání a hledání viníka, kdo za tím vězí.

Do poradny často přichází páry, které nejsou zvyklé si navzájem říkat, co od sebe očekávají. „To přece musí poznat sám, když mě má rád“, odmítá Zuzana mou otázku po tom, co od svého Jana vlastně potřebuje, co jí chybí. Jenže milý Jan (naštěstí) neumí číst Zuzaniny myšlenky a tak se ve své bezradnosti hájí tím, že ona zase nerespektuje jeho soukromí. Párové komunikaci je nikdo neučil a z toho mála, co odkoukali od svých rodičů, se umí jen obhajovat a vyčítat. „Kdybych mu řekla, čím mě může potěšit, bylo by to takové umělé,“ brání se dál Zuzana a připravuje se tak o možnost vzdát se svých naivních nároků.

## ZDRAVÁ REALITA

Zdrojem vztahových konfliktů bývají rovněž naše nereálná a nereflektovaná očekávání. Pokud si přeji, abych byl pro druhého vším, aby můj partner chtěl trávit všechn svůj volný čas se mnou, abych znal všechna jeho (nebo její) tajemství, aby mě ten druhý zcela chápal a byl mi vždy ve všem oporou, může se mi docela brzy stát, že se ve vztahu začnu cítit nespokojeně, zklamaně, frustrovaně – a dokonce ani nemusím tušit proč. Signálem je třeba pocit, že se mi můj partner začíná vzdalovat. Pak bývá zpravidla nejvyšší čas navštívit odborníka na partnerské vztahy a pustit se do hledání, odkud se ta očekávání berou.

Výrazem zralého partnerského vztahu je mimo jiné přijetí faktu, že posláním našeho partnera není naplňovat naše představy ani nutně vycházet vstříc našim očekáváním. Naopak, přijmout jeho jedinečnost a výjimečnost (vždyť přece druhý takový na světě není!) a těšit se z jeho důvěrné společnosti přináší mnohem hlubší uspokojení. Stojí nám to za tu námahu, nespoléhat na jeho telepatické schopnosti. Mohli bychom o naší „drahou polovičku“ nečekaně přijít.

### **Co dělat, abychom se vyhnuli partnerským problémům?**

(1) Dejme si čas k uvědomění si toho, co v dané situaci čekáme – a pak otevřeně přijmeme cokoli, co přijde. Je lepší vědět, s čím počítám a zároveň být otevřený všem možnostem.

- (2) Říkejme svému partnerovi jednoznačně, co potřebujeme a co od něj chceme – a počítejme zároveň s tím, že to od něj nemusíme dostat. Ponechejme v tom svému partnerovi svobodu, aniž bychom ho podezírali z nedostatku lásky k nám.
- (3) Je snazší říci „chybíš mi“ - než napjatě čekat, kdy to partnerovi konečně dojde. Partner není povinen číst naše myšlenky, stejně jako my nemusíme číst ty jeho.
- (4) Je zdravé zažívat zklamání – přivádí nás ze vzdušných zámků iluzí zpátky na pevnou zem reality. Je lepší se zklamat a poopravit svá očekávání než sami sebe klamat tím, že budeme čekat nemožné.
- (5) Pokud máme na druhého příliš velké nároky, uděláme nejlépe, když si ujasníme, zda jsme schopni (alespoň v představách) žít sami se sebou, nezávisle na něm. Tam může být zdroj naší změny.

Zbyšek Mohaupt

[www.psychologickesluzby.cz](http://www.psychologickesluzby.cz)

4.února 2009