

Účinné strategie proti zevšednění vztahu

Podobně, jako se v každém živém organismu během života hromadí rány a deformace, tak se i v každém mezilidském vztahu časem stírájí drobná zranění a nezpracované pocity. Jak se jim v blízkých vztazích můžeme bránit a jaké prostředky k tomu máme k dispozici?

Zdrojem vývojových odchylek a fatálních změn ve vztahu jsou všechna nedorozumění, nezpracované prožitky a nepříjemné párové zkušenosti. To, co zůstává ve vztahu nedokončené, nevyjasněné, zablokované působí jako písek v hodinkách. Je to vše, co nás uzavírá před druhým, narušuje důvěru, bezpečí a jedinečnost vztahu.

Potkali jste se s bývalým partnerem? Vyjádřil vám náklonnost váš nový kolega? Stěžují si vaši rodiče na partnerovo chování? Pokud o čemkoli z toho nemůžete či nechcete s partnerem mluvit, neúměrně zatěžujete sebe a narušujete vnitřní strukturu vztahu.

Od zapomínání k prázdné ledničce

Jak se vlastně entropie neboli zákonitý růst neuspořádanosti v našich blízkých vztazích projevuje? Nejprve v drobnostech: zapomínáme partnera poprosit, poděkovat mu za ochotu, začneme považovat každodenní partnerovy laskavosti za samozřejmé. Potom se objeví neúmyslné přehlížení (třeba partnerova pocitu) a další zapomínání: pozdravu, slíbené věci, pravidelného párového rituálu, například společné snídane. Pak přicházejí tajnosti a zamlčování: ne vše chceme partnerovi sdělit, na něco není čas (jsme příliš zaměstnaní), něco by asi nepochopil nebo znevážil. Začne ubývat neerotického tělesného kontaktu a doteků (letmá pohlazení), mnohem později i toho erotického. Začneme vynechávat významná vztahová výročí, oslavy.

Výrazným signálem narůstající vztahové entropie (zevšednění, vyprázdnění) je narušování denních stereotypů a vzájemných činností v páru. Místo společné večeře jíme najednou každý sám, nedostává se nám základních potravin v ledničce či peněz na společném účtu, nevíme, kde partner tráví sobotní večer. Přibývá obav, mlčení (není o čem mluvit) nebo sporů. Jako uhnílý strom držžený pohromadě zdřevěnělou kůrou může takový vztah pořád vypadat zdánlivě stejně, zatímco je uvnitř prázdný. Jakmile neuspořádanost převáží, přichází rozkol a rozpad vztahu.

Vztahový úklid

K tomu, abychom byli ve vztahu schopni čelit přirozenému narůstání entropie, potřebujeme především vědět o nezbytnosti trvalého vztahového úklidu. Přestaneme-li sobě či vztahu věnovat pozornost, začne podobně jako zahrada planět a zanášet se smetím. Druhým účinným pomocníkem proti entropii jsou specifické způsoby, jak zvládat nezdary a selhání ve vztahu neboli reparační strategie páru.

Obvykle nám ke vztahovému čištění stačí určité vhodné podmínky:

- naše energie v podobě pozornosti či všímavosti,
- čas na úklid v každodenním životě, například pravidelné hovory o vztahu,
- motivace neboli oboustranný zájem o vztah, pocit vzájemné sounáležitosti obou partnerů.

Prostředkem úklidu jsou naše emoční a komunikační dovednosti, materiálem pak neuzavřené prožitky, nejasné pocity, čerstvá nedorozumění.

Co pomáhá vytvářet vhodné podmínky? Jednoduše vše, co podporuje vztahovou intimitu (tedy pevnost vztahu projevující se jako silné pouto) a vztahovou pružnost. Konkrétně jde o nacházení rovnováhy mezi blízkostí (sdílením) a individuálním prostorem (soukromím), vyjadřování a sdílení emocí, otevřenou komunikaci (včetně rozlišování pocitů, představ a

požadavků). Patří sem také vyhýbání se individuálním tajemstvím, uspokojivý párový sex a tělesný kontakt, ale také párové rituály a společné aktivity.

Může se zdát, že cílem péče o vztah je nic neměnit a udržovat „sterilní pořádek“. Opak je pravdou. Neustálé vyvažování a přizpůsobování se vnějším a vnitřním vlivům (změnám) je nezbytné. Jen je třeba o těchto změnách vědět (reflexe), společně jim porozumět (sdílení významu) a přijmout je, či zavrhnout (akceptace). Toto vědomé vyvažování pak vytváří rozmanitost, proměnu a růst.

Umění čelit vztahové entropii spočívá také ve schopnosti rychle odhalit vlastní chybu v jednání s partnerem, uznat ji a omluvit se. Pomáhá, když se snažíme věci v páru spíše vyjasňovat než zamlžovat a hledat společně sdílené významy událostí. Už zmíněná pružnost vztahu je protívahou strnulosti, stereotypie a nudy. Projevem pružnosti je pocit emočního uvolnění v kontaktu s partnerem, také přítomnost humoru ve vzájemných interakcích, vědomí bezpečí ve vztahu. V bezpečném vztahu prožíváme vlastní sebejistotu, máme pocit, že se před partnerem nemusíme nijak hlídat a partnera můžeme vnímat jako spojence. Pevný a pružný vztah unese zásahy zvenčí i vnitřní emoční výkyvy.

Strategie

Cíleně lze pevnost i pružnost vztahu posilovat pomocí různých postupů (strategií), především tzv. strategií lásky.

– Strategie lásky

Tento pojem označuje individuální způsoby přijímání a dávání citové náklonnosti.

Lišíme se podle toho, jak si umíme o lásku druhých říkat, v čem jejich náklonnost vnímáme a také jak ji sami vyjadřujeme. Jsme v tom ovlivněni naší původní rodinou. Pokud náš otec nosil matce pravidelně květiny, pak budeme pravděpodobně dobře znát strategii věcných darů. Jestli se naše matka vždy starala, aby měl otec vyžehlené košile, pak nám bude blízká zase pečující strategie. Obvykle o nich ve vztahu nemluvíme, jen se intuitivně chováme tak, jako by se měly opakovat.

– Údržbové (nebo udržovací) strategie

Sem patří například hra „Co máš rád/a?“ (případně „Jak mne znáš?“). Jde o cvičení v empatii a pozornosti zaměřené na zdroje radosti toho druhého nebo otázky po oblíbených lidech, aktivitách, věcech apod. Dalším zdrojem energie pro vztahovou obnovu je tzv. koupel lásky, tedy dopřát partnerovi metaforickou koupel v tom, co ho potěší, osvěží, po čem touží. Ještě jinou podobou udržovacích strategií je dávání drobných dáreků a pozorností bez souvislosti s výročími nebo protislužbou.

Inspiraci k účinným způsobům zvládání vztahové entropie můžeme čerpat ze soužití našich rodičů: jak to dělali, aby jim spolu bylo dobře? I naše vlastní zkušenost předchozích nepodařených vztahů může sloužit jako zdroj nových možností, nebudeme-li nadále ignorovat způsoby partnerské údržby.

Karel Hájek ve své knížce *Práce s emocemi pro pomáhající profese* zmiňuje tři tzv. kontrolky štěstí, jež lze uplatnit i na vztahové soužití: uchovat v mysli vzpomínku na něco, co se nám společně povedlo, dělat něco, co nás oba baví, a společně se na něco v budoucnu těšit.

Další příklady cvičení, podporujících vztahovou údržbu, uvádí ve své knížce párový terapeut Roland Weber. Jedním z nich je technika s provázky sloužící k uvědomování rozmanitosti všeho, co nás ve vztahu vzájemně poutá. Jiným cvičením je reflexe společných dějin páru, abychom si připomínali sílu našeho vztahu.

Klienti v poradnách občas vyprávějí o svých originálních způsobech, jak své vztahy osvěžují a udržují. Například „Královský den“, tj. den narozenin člena rodiny, který má nárok na individuální splnitelná přání a netradiční laskavosti od druhých. K osvěžení ve vztahu podle zkušeností klientů přispívá také reflexní či smyslová masáž nesloužící primárně k sexuálnímu vzrušení, erotický tanec, masáž nohou, bezdětný den, dovolená s jiným členem rodiny bez

partnera apod. Zkuste se sami zamyslet, jaké strategie používáte k tomu, aby vám bylo s partnerem stále dobře.

Někdy to ovšem nefunguje. Co dělat, když entropie ve vztahu narůstá? Pak nezbyvá než začít pátrat po zdrojích negativních vztahových změn, uvědomovat si současné reparační i údržbové strategie a objevovat účinnější a vytvářet vhodné „úklidové“ podmínky. Začít můžeme sami, s partnerem, případně za pomoci vztahového poradce nebo párového terapeuta. V lepším případě je ještě čas na pořádný úklid a obnovu.

Literatura:

Hájek, K. (2006). Práce s emocemi pro pomáhající profese. Praha: Portál.

Weber, R. (2007). Páry v psychoterapii. Praha: Portál.

Zbyšek Mohaupt, duben 2011

www.psychologickesluzby.cz