

MILIONOVÝ
Vztah

MILIONOVÝ VZTAH #1

Vztahy nejsou vůbec těžký! Jenom se asi polovina manželství rozvádí, většina vztahů se rozchází a lidé, kteří se nerozvedou nebo nerozejdou, se spolu často trápí. Jak říkám, vztahy nejsou vůbec těžký...

Měl jsem za život 5 velkých partnerských vztahů. O všech jsem si tak nějak automaticky myslel, že jsou to vztahy na celý život. Takže to 4x nevyšlo. Ale ten pátý má reálnou šanci skutečně být na celý život. Tolik utrpení, bolesti, šrámů na srdci jsem musel zažít, než mi došlo, že vztahy neumíme automaticky.

Všichni děláme to nejlepší, co umíme, ale bohužel, většina z nás neměla vhodné vzory. Vždyť kolik máte ve svém okolí párů, které obdivujete? Párů, o kterých si říkáte: „*Panečku, kéž bychom měli vztah jako oni!*“

Já mám takhle ve svém okolí 3 páry. Jsou spolu roky, každým rokem je jejich vztah pevnější, jejich láska a úcta silnější, i po letech si spolu života užívají, mají dobrý sexuální život,... 3 páry ze stovek párů, které znám.



Jsou to jednotky procent, pár lidí v davu, kteří jsou spolu skutečně šťastní. Po letech, kdy pracuji s lidmi jsem přesvědčený, že kouzlo nespočívá v tom, že se potkají 2 praví nebo dokonalí lidé. Ne. Myslím, že je kouzlo je v tom, že se potkají lidé, kteří mají dostatek pokory na to, aby věděli, že na sobě a vztahu musí pracovat.

A právě proto vznikl MILIONOVÝ VZTAH — měsíčník, který vám každý měsíc dá témata a návod, na čem pracovat, aby váš vztah rostl a sílil jako strom. Proč strom? Protože strom je postupem času větší a silnější — narozdíl od většiny vztahu. Je to zvláštní, ale u vztahů je „normální“, že čím delší jsou, tím jsou horší. „*Jsme spolu 12 let, to víš, žádný líbánek...*“

Pokud hrajete na housle 12 let, pravděpodobně jste lepší houslista než první 2 měsíce vaší houslové kariéry. Pokud se učíte anglicky, malovat, programovat nebo karate... všude očekáváte, že s postupem času se budete v dané disciplíně zlepšovat. Všude kromě vztahů. O vztazích všichni víme, že jsou nejlepší na začátku. Spoustu lásky, blízkosti, porozumění, báječného sexu... a všichni víme, že po pár letech to všechno přejde.

Ale stejně tak jako já mám ty 3 páry ve svém okolí, které tohle smutné pravidlo nepotvrzují, určitě máte takové páry i vy. A co víc, můžete se takovým párem stát i vy. Stačí jen trochu pokory, abyste na sobě a vztahu pracovali.

MILIONOVÝ VZTAH bude na této cestě vašim věrným průvodcem. Přečtěte si každé číslo, diskutujte o něm a hlavně — zkoušejte převádět do praxe, co budete číst. Pak může váš vztah být skutečně milionový.

Jakub Červenka

Čtyři stíny, které pomalu zastíní blízkost a lásku

Představte si tuhle scénku, která nám poslouží jako brána do vysvětlení, proč se často z nejúžasnější ženy na světě stane *hysterka* a z nejbáječnějšího mužička pod sluncem *bezohlednej sobec*.

Petra (35) a Michal (38) jsou spolu osm let. Mají dvě děti, dům na kraji Plzně, hypotéku a společný Google kalendář. A i když spoustě lidí jejich život připadá „v pohodě“, mezi nimi to poslední dobou drhne. Hádky, po kterých bývá dusno u nich nejsou žádná novinka.



Právě teď sedí vedle sebe na zadním sedadle taxíku. Vrací se z Michalova firemního večírku. Konal se v jednom z těch dražších hotelů v centru. Měli skvělé víno, švédské stoly naplněné pochoutkami, celý večer zábavný program, který moderoval Leoš Mareš...

Ale mezi nimi při cestě domů panuje ticho. Ale ne to příjemné ticho, kdy vám stačí být vedle sebe. Je to to druhé. To ticho, kdy uvnitř už něco bublá, ale ještě se to nedostalo ven. Petra ho prolomí jako první:

„Víš, že sis mě tam celou dobu vůbec nevšímal?“

Michal chvíli mlčí. Cítí, že tohle nebude lehký rozhovor. A taky je unavený, trochu pod vlivem, a vůbec se mu do ničeho nechce.

„Ježiši, Péti... byl to firemní večírek, kde byl šéf i důležitý klienti.“

„A Martin nebo Jirka tam šéfa a nebo klienty neměli? Viděla jsem je, jak skoro celou dobu tancovali s holkama... A my jsme spolu netancovali ani jednou!“

„A to se nemůžeš aspoň jednou zabavit sama? Hotel plný lidí a ty tam celý večer stojíš u baru. Já ti snad musím pořád zařizovat zábavu, nebo tě vodit za ruku?“

Petra ztuhne. Tohle slyší pokaždé. Že je náročná. Že je problém. Ale nenechá to být.
„Nechci, abys mě vodil za ruku. Ale možná aspoň náznak toho, že víš, že tam jsem. Jedno pohazení. Jedno zatancování. Cokoliv. Mluvils s každým – jen ne se mnou.“

„Jasně. Takže zase tvoje klasika. Nikdy ti nic není dost dobrý. Vždycky si najdeš něco, co je špatně.“

„A ty si nikdy nic nepřiznáš. To je taky tvoje klasika.“

Michal se na chvíli zarazí. Pak si povzdechne a zavrtí hlavou.

„Hele... tohle fakt nemá smysl. Místo abys byla ráda, že jsem tě vzal na večírek do luxusního hotelu, tak si zase jenom stěžuješ. Tak moc děkuju za hezkou tečku za dnešním večerem... a prosím, už na mě nemluv.“

Otočí se směrem k oknu na druhé straně. Vytáhne telefon z kapsy, nasadí si sluchátka a pustí si hudbu.

Petra zůstává sedět vedle něj, ruce v klíně, s pocitem, že je vedle cizince. V hlavě spousta vět, co by mu ještě chtěla říct – ale ví, že teď už nemá cenu říkat nic. Teď už Michal nepromluví, zítra ráno bude ještě trochu dusno a večer se zase bude tvářit jakoby nic.

Můžete si to možná představit. Možná jste tam také byli. Možná podobné scény znáte z vašeho vztahu.

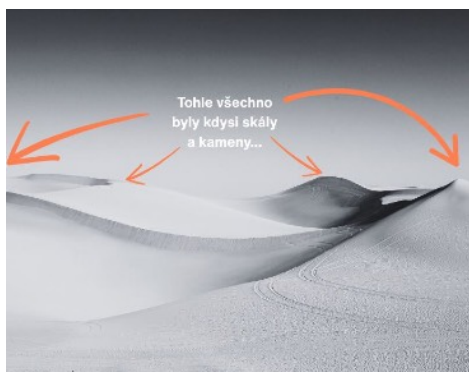
Samy o sobě neznamenaají zas až tak moc, všechny páry se hádají. Ale jde o to, že jakmile se stíny v našich vztazích zabydlí, jakmile jednou prolomíme tuhle bariéru, pokud o nich nebudeme vědět a nebudeme si na ně dávat pozor, mají tyhle stíny sílu rozvrátit celý vztah.

A proto se teď podíváme na to, **co přesně se v tomhle rozhovoru odehrálo** – a proč je to tak zraňující a ničivé pro vztah.

Co se tu vlastně děje?

Vztahy nejčastěji nekončí náhle, výbuchem, ale postupně, plíživě, velmi nenápadně. Spíš pomalu, den za dnem, ztrácíme spojení. Důvěru. Zájem.

A když si nevšimneme včas, co se děje, může být už pozdě a nebo náprava vztahu velmi obtížná a zdlouhavá.



Téhle pomalé destrukci říkáme eroze vztahu. A stejně tak jako skálu postupem času udolává vítr, déšť, řeka, mráz,... I eroze vztahu má víc aktérů. Říkáme jim stíny.

Nejsou hlučné. Nejsou vždy vidět na první pohled. Ale plíživě se usazují mezi partnery. A čím déle zůstávají neřešené, tím méně je ve vztahu světla.

Tady jsou. Čtyři stíny, které vztah pomalu, ale jistě rozežirají zevnitř:

První stín: **Kritika**

„Viš, že sis mě tam celou dobu vůbec nevšímal?“

Na první pohled to zní jako legitimní stížnost. Ale rozdíl mezi stížností a kritikou je zásadní.

Kritika míří na osobnost druhého – dává mu nálepku, místo aby popisovala konkrétní chování.

Petra vlastně neříká: „Byla jsem tam smutná a cítila se odstrčená.“

Říká: „Ty jsi ten, kdo selhal. Ty sis mě nevšímal.“

Kritika bývá často první stín, který se ve vztahu objeví. A když se usadí, druhý stín na sebe nenechá dlouho čekat...

Druhý stín: Bránění se (Defenzivnost)

„Ježíši, Péti... byl to firemní večírek, kde byl šéf i důležitý klienti.“



Když partner nebo partnerka sdílí něco nepříjemného, co se jich dotklo, máme dvě možnosti: Buď se pokusíme **pochopit, co cítí**, nebo **se začneme bránit**.

Defenzivnost je vlastně takový **štít**. Není mi v něčem pohodlně → šup, vytáhnu obranu, ať jsem v bezpečí.

Problém? Tím štítem **nejen chráníme sebe, ale zároveň od sebe odstrkujeme toho druhého**.

Michal místo empatie reaguje tak, že Petru zkouší umlčet tím, že to není jeho vina. V podstatě říká: „*Tohle není o mně. Nemohl jsem s tím nic dělat.* → *Já nemůžu za to, že ses tam cítila špatně.*“

A tím vlastně úplně **odmítá její realitu**. Petra zůstává ve svém pocitu úplně sama – a zároveň slyší, že její zranění je otravné.

Bránění se může vypadat jako sebeobrana. Ale z pohledu vztahu je to **odmítnutí odpovědnosti**. A kde není zodpovědnost, tam není ani růst.

Třetí stín: Pohrdání

„A to se nemůžeš aspoň jednou zabavit sama? Hotel plný lidí a ty tam celý večer stojíš u baru. Já ti snad musím pořád zařizovat zábavu, nebo tě vodit za ruku?“

Pohrdání je jako jed v komunikaci. **Je v něm ironie, nadřazenost, sarkasmus**. Je v něm zpráva: „*Já jsem lepší než ty. Já to chápu, ty ne. Já to zvládám, ty ne.*“

A i když to tak partner neřekne doslova, jeho tón, slova, mimika i volba vět to vykřičí za něj.

Michal v téhle větě shazuje Petru tím, že ji popisuje jako slabou, nesamostatnou, směšnou. Přitom jediné, co Petra potřebovala, bylo vědět, že je viděná. Že (mu) na ní záleží. Že na té akci nebyla jen protože pozvánka říkala +1, ale že ji vzal, protože chtěl.

Čtvrtý stín: **Odpojení (Uzavření a ignorace)**

„Tak moc děkuju za hezkou tečku za dnešním večerem... a prosím, už na mě nemluv.“

Tohle je chvíle, kdy už nejde ani o to, o co se hádáme. Michal je plný emocí se kterými si neumí poradit, tak se emočně odpojuje, dává si sluchátka, kouká z okna – a Petřin hlas v tu chvíli přestává existovat.

Odpojení je způsob, jakým se nevědomě chráníme před přetížením a velkými, těžkými emocemi, které nechceme cítit.

Problém je, že když se to stává opakovaně, druhý člověk zůstává naprosto sám.

Stíny nejsou konec, ale varování

Možná jste se v těch větech poznali. Možná jste si říkali: *„Tohle jsem taky řekl(a). To jsme taky zažili.“*

A možná vám zatrnulo, protože si uvědomujete, jak často se tyhle stíny objevují i u vás doma. Klid. Tady nejde o vinu. Nejde o ukazování prstem. Jde o uvědomění.

Stíny se objevují skoro v každém vztahu. Ale rozdíl mezi vztahy, které vydrží – a těmi, které se rozpadnou – je v tom, jestli se ty stíny naučíme vnímat, pojmenovat... **prostě si na ně posvítíme a tím se jich zbavíme...** a nebo ne.

A přesně s tím budeme na dalších stránkách pracovat.

Každý stín rozebereme zvlášť – a ukážeme si, čím ho nahradit. Co říct místo toho. Jak reagovat jinak.

Protože vztahy se netrhají ve velkých zlomech, ale v malých, opakovaných chvílích. A právě tyhle malé chvíle – když je začnete vědomě měnit – mají sílu vrátit do vztahu světlo.



První stín: Kritika 🙌

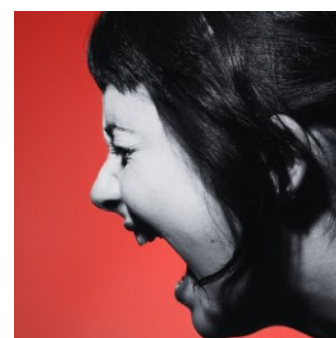
„Ty nikdy...“ „Ty vždycky...“ „S tebou to nejde...“

Kritika je zrádná hlavně v tom, že se často maskuje jako „sdílení pocitů“. Ve skutečnosti ale **neútočí na chování, ale na osobnost toho druhého**. Rozdíl mezi stížností a kritikou je jednoduchý: Stížnost mluví o tom, co mi chybí nebo co mě zraňuje. Kritika mluví o tom, co je špatně s tebou.

Zatímco stížnost staví mosty a poskytuje partnerům návod „jak na sebe“, jak spolu být šťastní, kritika kope příkopy a odděluje.

A když se v ní člověk zabydlí, velmi rychle začne rozleptávat základní věc, na které vztah stojí – důvěru, že jsem pro tebe v pořádku takový, jaký jsem.

Představte si situaci, kdy se Eva (34) vrací domů po dlouhém dni. Má za sebou pracovní schůzky, do toho nákup... Těšila se domů, že všechno hodí za hlavu a odpočine si. Ale když otevře dveře,... Po zemi rozházené legové kostky, talíře na stole, drobký, v kuchyni otevřený kečup, prázdná lahev od mléka... A Honza (37) v obýváku na gauči, telefon v ruce, nohy na stole a děti se koukají na televizi.



Eva si ještě ani nevyzuje boty a už to z ní vyletí:

„To si děláš srandu? Tady to vypadá jak po výbuchu! Ty vážně neumíš aspoň trochu uklidit? Copak tady žijeme v nějakém chlívě?!“

Asi málokoho potěší, když se z práce vrací do další práce. Je přirozené, že máme výčitky nebo potřebujeme pomoc. Ale rozdíl je v tom, jestli vznášíme prosbu, vyjadřujeme nespokojenost nebo svou potřebu – a nebo útočíme.

Kritikou snižujeme pravděpodobnost, že dosáhneme svého a navíc kritizováním vrážíme klín mezi sebe a partnera/ku.



Jak to dělat jinak?

Rozdíl mezi kritikou a zdravou stížností je jemný – ale velmi důležitý.

Zdravá stížnost začíná u sebe. Nepopisuje, co je špatně s tím druhým, ale co se ve mně děje. Jak se cítím. Co mi chybí. Co potřebuju. A co bych si přál(a) jinak.

Zkuste si představit, že Eva ve stejné situaci řekne:

„Uf, mám za sebou fakt těžkej den – a když vidím ten nepořádek, úplně mě to dorazí. Můžeš mi, prosím, pomoci to tady dát trochu dohromady?“

Její pocit zůstává stejný. Ale způsob, jakým ho komunikuje, otevírá dveře – místo aby je zabouchl. Neříká: „Ty jsi bordelář.“ Říká: „Cítím se přehlcená a potřebuji tvoji pomoc.“

Cílem není neříkat nepříjemné věci. Cílem je říkat je způsobem, který dává druhému prostor podílet se na řešení.

Jak mluvit bez kritiky – a přitom říct, co potřebujete

Abychom se vyhnuli kritice (a přitom nebyli zticha), pomáhá si osvojit pár jednoduchých zásad. Tyhle kroky vám pomůžou mluvit o nepříjemných věcech způsobem, který druhého nezastraší ani neodradí, ale naopak přiblíží.

1. Mluvte jen o sobě

Namísto „Ty jsi...“ nebo „Ty nikdy...“ začněte větu tak, jak to opravdu je, co se děje — u a ve vás: „Cítím se přehlcně...“, „Je mi smutno, když...“, „Byla jsem fakt unavená a...“

Tím ukazujete, co se děje ve vás, neútočíte na toho druhého, nestavíte se proti sobě a společně hledáte řešení.

2. Budte konkrétní

Kritika často mluví v obecnostech („vždycky, nikdy, pořád...“), zatímco dobrá stížnost popisuje konkrétní situaci.

„Když jsem přišla a viděla droby na stole a hračky na zemi, cítila jsem...“ místo „Tady je vždycky bordel!“

3. Mluvte o tom, co potřebujete

Místo zdůrazňování toho, co je špatně, zkuste říct, co by vám pomohlo
„Bylo by pro mě fakt velkou pomocí, kdybyste s dětmi uklidili, než dorazím domů.“

A nebo profi trik je pochválit partnera / partnerku za to, co chceme, aby dělali (i když to ještě třeba nedělají):

„Jsem ti vždycky tak vděčná, když přijdu domů a je uklizeno... máme pak víc času pro sebe...“

To druhému dává návod – a vám větší šanci, že vám vyjde vstříc.

4. Vědomě se vyhněte nálepkám

Slova jako „líný, bordelář, neschopná“ vztah posílají ke dnu. Vybírejte slova tak, aby popisovala situaci, ne osobnost.

„Měla jsem pocit, že jsem na to dneska úplně sama...“ místo „Ty tady vždycky všechno necháš na mě!“

Shrnutí:

Mluvte o sobě, budte konkrétní, řekněte co potřebujete, vyhněte se nálepkám.
To je jednoduchý recept, jak nenechat první stín – kritiku – vyrůst v propast mezi vámi a tím druhým.

Druhý stín: Obrana

„To není pravda!“

„A co ty? Ty taky nikdy nepomáháš!“

„Já za to přece nemůžu...“

Obrana se tváří jako sebeobrana, ale vlastně často útočí – jen jinudy. Místo aby pomáhala vztah chránit, bourá ho.

Obrana je reakce, kdy druhému nedovolíme, aby k nám přišel blíž. Je to: „Ne, ne, já nic.“ Je to neochota přijmout svůj díl zodpovědnosti, odražení, zneplatnění, nebo – oblíbená klasika – přehození viny zpátky.

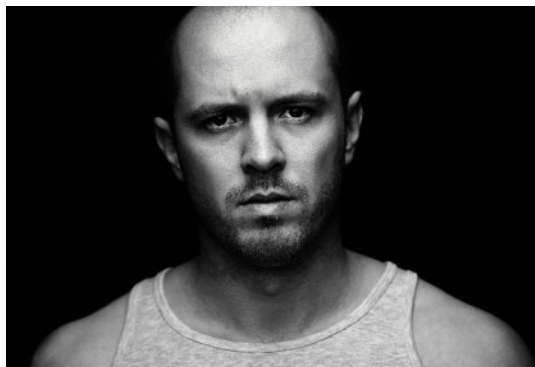
Stejně jako kritika, i obrana brání skutečnému kontaktu. Místo toho, aby člověk slyšel, co ten druhý říká a co za tím je, vnímá jen hrozbu. A místo snahy o porozumění přijde: „Ale já jsem...“ nebo „No jo, ale ty jsi...“ A blízkost je pryč.

Představte si situaci:

Karel (37) a Hanka (34) uspali děti, sedí spolu u čaje. Hanka říká: „Poslední dobou mám pocit, že jsi pořád na telefonu. Jako bys tam mizel... chybí mi kontakt mezi náma.“

Karel jen pokrčí rameny: „To není pravda, jen dotahuju něco do práce. Děláš, jak kdybych si hrál hry a nebo si psal s jinýma ženskýma. Navíc – ty jsi poslední tejdén taky pořád koukala do počítače. Přijde mi, že mi furt něco vyčítáš.“

Hanka zmlkne. Pokus o blízkost skončil nepochopením. Karlova obrana zní logicky – ale výsledek je, že Hanka se necítí vyslyšená. Její snaha o spojení narazila na zeď „ale já za to nemůžu“. A když se tohle děje opakovaně, ten druhý si časem přestane něco sdílet, protože to k ničemu není.



Jak to dělat jinak?

Obrana je přirozená reakce – nikdo nechce být obviňovaný nebo špatný. Ale pokud chceme, aby vztah rostl, **nebráníme se. Nasloucháme.**

Hledáme, co je pod slovy toho druhého. Nesoutěžíme o to, kdo má pravdu – ale snažíme se pochopit.

Zkuste si představit, že Karel zareaguje jinak:

„Aha... hmmm. Vůbec mi nedošlo, že to na tebe tak působí. Díky, že to říkáš. Mrzí mě, že máš pocit, že mizím. Asi mi fakt ujíždí pozornost... Zkusím si na to dát bacha.“

Nemusí se bičovat, omlouvat za všechno na světě nebo všechno přestat dělat. Jen zkusí slyšet, co mu Hanka říká – a nebrat to jako útok.

Jak reagovat bez obrany a přitom neztratit sebe

Chceme být slyšeni. Ale musíme začít tím, že my slyšíme toho druhého. Tady je pár způsobů, jak to udělat:

✓ 1. Zadržte první impuls

První reakce často bývá obrana. „*To není fér! Já za to nemůžu!*“

Zkuste místo toho ticho. Nádech. Chvilí pauzu. Tohle je prostor, kde může vzniknout porozumění.

✓ 2. Hledejte, co je za slovy toho druhého

Namísto „*Proč mě napadáš?*“, zkuste slyšet: „*Co ti asi chybí, když tohle říkáš?*“

Za většinou výčitek je zranění, touha, potřeba. Zkuste ji najít.

✓ 3. Přijměte aspoň část

Není nutné souhlasit se vším. Ale obrovský rozdíl udělá, když uznáte aspoň část pravdy.

Např.: „*Máš pravdu, byl jsem hodně na telefonu. Dávalo mi to smysl, ale chápu, že tě to mohlo mrzet.*“

✓ 4. Nepřehazujte vinu zpět

„*A ty snad ne?!*“ ničí důvěru. Místo toho zkuste:

„*Díky, že mi to říkáš. Asi jsem si toho nevšiml. Záleží mi na tom, aby nám spolu bylo dobře.*“

🎯 Shrnutí:

Obrana ničí kontakt. Nepřibližuje, ale naopak odděluje.

Zkuste slyšet, co druhý říká, nebránit se hned, nepřehazovat vinu zpátky.

Zadržtený impuls, kousek uznání a zájem o to, co je „pod tím“, často změní celý tón rozhovoru.

Třetí stín: Pohrdání 😏

„*Ty jsi úplně neschopná.*“

„*Tohle by pochopilo i dítě.*“

Oči v sloup. Výsměch. Sarkasmus.

Pohrdání je čistý jed. Neříká: „*Nelíbí se mi, co děláš.*“ Říká: „*Nelíbíš se mi, jaký jsi.*“ A ne jen to – říká: „*Jsem lepší než ty.*“

Zatímco kritika mluví o vině a obrana se vyhýbá zodpovědnosti, **pohrdání přináší otevřené znevažování**. Je to sarkasmus, ironie, výsměch. Nadřazenost. Když se pohrdání usídí ve vztahu, začne ho systematicky rozkládat. Podle nejrozsáhlejších výzkumů je to nejsilnější ukazatel blížícího se konce vztahu. A není divu – protože nic neničí důvěru a bezpečí rychleji než pocit, že mě ten druhý nemá za sobě rovného.

Představte si situaci:

Jana (32) a Tomáš (36) spolu žijí už pátým rokem. Jana má svou firmičku na správu sociálních sítí, Tomáš dělá IT ve větší firmě, doma je často večer u počítače, ponořený do svého světa. Jednou večer se Jana vrací domů po těžkém dni. Potřebovala by objetí, pár vlídných vět. Místo toho najde Tomáše, jak paří s kamarády online hry. Sluchátka, smích, pizza krabice na stole.

Jen co vejde do obývacího pokoje, spustí na něj: „Ty jsi jak dítě. Světlo v předsíni už týden nesvítí, ale hlavně že máš čas na ty svoje pitomý hry! Tak já si to zase všechno zařídím sama, jo, drahoušku? Nerada bych tě rušila v tvoji veledůležitý zábavě!“

Tomáš okamžitě ztuhne. V jeho hlavě zní: Zase je to špatně. Uvařil jsem, uklidil jsem celý byt, nakoupil... ale já jsem ten špatný. Nezaslechne Janinu bolest. Slyší jen výsměch.



Jak to dělat jinak?

Pohrdání je většinou reakcí na nashromážděnou frustraci, vyčerpání nebo hněv. Ale stejně jako u kritiky, je to způsob komunikace, který rozhodně nepomáhá. Namísto výsměchu a znevažování je daleko efektivnější a zdravější přístup vyjádřit své pocity bez ponižování druhého.

Jana mohla říct:

„Tome, mám toho opravdu hodně. Víím, že si potřebuješ taky odpočinout, ale když tě vidím hrát, přijde mi, že všechno zůstává jen na mně. Můžeš mi, prosím, pomoci?“

Tímto způsobem vyjádří svou frustraci a potřebu, ale místo znevažování nebo výsměchu ukáže Tomášův podíl na situaci, aniž by ho ponížila. Tím mu dává šanci pochopit její pocity a podílet se na řešení, místo aby se do něj pustila s výsměchem a pohrdáním.

Jak mluvit bez pohrdání a přitom ventilovat emoce

Pohrdání často přichází, když jsme dlouhodobě frustrovaní, když dlouhodobě nemáme uspokojené potřeby a bezpečně je nevyjadřujeme. Hromadíme zklamání, ztrácíme respekt – a nakonec vyhublá jed.

Co s tím?

✓ 1. Zastavte se u vzteku – a jděte hlouběji

Za pohrdáním bývá bolest. Vztek je často jen zástěrka pro zranění, osamění, vyčerpání. Místo ironie zkuste: „Jsem fakt vyčerpaná, a když mě nikdo nebere vážně, přijdu si úplně zbytečná.“

✓ 2. Mluvte upřímně – ne z pozice nadřazenosti

Pohrdání říká: „Já jsem lepší než ty.“ Láska říká: „Jsme v tom spolu.“ Zkuste třeba: „Fakt mě mrzí, že tě týden musím žádat o to, abys koupil a vyměnil žárovku v předsíni. Připadám si pak na všechno sama.“

✓ 3. Všimněte si drobností, neberte je jako samozřejmost – a pojmenovávejte je

Pohrdání vzniká, když dlouhodobě nevidíme, co je dobré. Proto je skvělý lék uznání. Třeba: „Děkuju, že jsi včera uspával děti. Pomohlo mi to.“ Nebo: „Moc si vážím, že jsi to dneska doma zvládla, i když toho bylo hodně a já byl pryč a nepomohl jsem.“

✓ 4. Pěstujte respekt i v těžkých chvílích

Respekt není pocit – je to rozhodnutí. Je to závazek vidět v tom druhém člověka, kterého

si vážíme – i když zrovna dělá něco, co nás netěší. Zkuste si v hlavě připomenout: „Proč jsem s tímhle člověkem vůbec začal(a)? V čem je jedinečný/á? Co na něm/ní obdivuju?“

Tohle mentální cvičení může během pár vteřin změnit tón celé hádky.

Shrnutí:

Zkuste mluvit o svém zranění a nechraňte se štítem sarkasmu. Připomínejte si, co si na druhém vážíte. A místo výsměchu nabídněte řešení.

Čtvrtý stín: Uzavření se (ignore) 🙄

„Víš co... neřeš to.“

„Dělej si, co chceš.“

„Tohle nebudu dál poslouchat!“ [odchází a práskne za sebou dveřmi]

Uzavření se je vypadá velmi nevinně — vlastně se nic neděje, nic nedělá. Není to křik, není to výbuch – je to „jen“ ticho. Zeď. Mlčení. Odchod. Ať už ve smyslu „odešel z místnosti“ nebo „už tu dlouho není, i když pořád žije vedle mě“.

Nenechme se mýlit, tenhle stín není o nic méně bolestivý než ostatní.

Má dvě tváře – rychlou, výbušnou reakci na emoční přetížení a pomalejší, chronickou podobu jako obranu na dlouhodobě nenaplněné potřeby.

Proč se uzavíráme?

U mnoha lidí (častěji u mužů) je uzavření se **automatickou reakcí těla** a nervového systému na emoční zahlcení. Pokud emoce překročí určitou mez, tělo spustí režim „bojuj nebo uteč“. V tomhle nastavení ztrácí člověk soudnost (protože se „vypne“ část mozku zodpovědná za racionální rozhodování a aktivuje se pudová část).

Pro muže je navíc tahle reakce více fyzická - nám mužů rychleji stoupne v emoční situaci tepovka, je běžné, že muž, který má v klidu tepovou frekvenci kolem 70 bpm má při hádce i přes 100 bpm. To se ženám neděje. Proto se muž častěji zavře, odejde, aby se zklidnil.

Takže běžně žena otevře téma, má požadavky, emoce... a muž chvíli poslouchá, pak začne přerušovat oční kontakt a pryč — do ložnice. Do hospody. Do ticha. Do sebe. Do virtuálního světa her nebo sociálních sítí.

Biologicky je pro muže návrat z emočního přetížení pomalejší než u žen – déle trvá, než se tělo a mozek uklidní. I proto se my muži odpojujeme častěji **a proto se musíme trénovat** v tom, abychom zůstali přítomní a otevření.

Představte si situaci:

Zuzana (35) a David (36) spolu žijí už osm let. Dva synové, hektické dny, práce, péče o děti, o domácnost,... Je večer. Děti konečně spí. Zuzana sedí u stolu, dívá se na Davida, který leží v obýváku na gauči, zabraný do telefonu. Zuzana ho volá:

„Nechceš jít na chvíli ke mně, kluci už spí...“

„Jo jo, hned přijdu.“

Po deseti minutách už se Zuzana, která slyší, že se David kouká na nějaká vtipná videa, cítí jako úplně poslední z posledních a tak vyjede:

„Díky za skvělejší večer! Chtěla jsem si s tebou chvíli popovídat, ale chápu, že nejsem tak zajímavá jako ten pitomej mobil!“

„Ježíši marja, co zase hysterčíš?“

„Já hysterčím? Úplně na mě a na náš vztah kašleš!“

David se na ni nechápavě podívá, vzdychne a práskne telefonem o gauč.

„Víš co? Tohle fakt nemám zapotřebí poslouchat!“

Vstane, popadne bundu a práskne dveřmi.

Ticho.

Zuzana tam zůstane sama. Opuštěná, smutná, bezradná.

A David? Nechápe. Nic špatného přece neudělal a ona ho takhle bezdůvodně napadá.



Dvě polohy uzavření

Uzavření má dvě polohy. První je *reaktivní uzavření (útěk)*:

Rychlá, výbušná reakce na emoční přetížení. Odchod, prásknutí dveřmi, ticho – bez vysvětlení. To je to, co jsme viděli jako reakci Davida v příběhu před chvílí.

Chronické uzavření neboli (útul) je místo, do kterého se časem může stáhnout Zuzana, když bude mít pocit, že ji David nechápe, nedává jí, co potřebuje.

Stáhne se z kontaktu, protože kontakt je zraňující. Připadá si odmítaná, nedůležitá a tak rezignuje. Už se nesnažím nic řešit. Mlčím. Neotvírám se. Nekomunikuju. Nechávám věci být. Ale mezitím se vztah rozkládá tichem. Když se vztah dostane do téhle fáze, muži mohou mít pocit, že je doma konečně klid a o to víc jsou překvapení, když jim žena „z ničeho nic“ oznámí, že už tohle nemůže déle snášet a chce se rozvést.

Vždyť se přece nic nedělo. Vůbec se nehádáme? Tak jak to? Proč?

Obě podoby uzavření jsou pro vztah destruktivní – protože kontakt je základní živinou vztahu. Bez něj vztah hladoví.



Jak to dělat jinak?



1. Naučte se rozpoznat, kdy „překypíte“

Místo výbuchu je užitečné si včas uvědomit: „Tohle je ten moment, kdy bych normálně práskl dveřmi.“ A v tu chvíli udělat jednu zásadní věc:

Dejte si timeout – ale řekněte, kdy se vrátíte

Například: *„Vidím, že je to pro tebe důležité – ale cítím, že jsem teď strašně rozčilený. Půjdu se na 30 minut projít a pak to dořešíme s klidnou hlavou, jo?“*

Tohle dělá obrovský rozdíl. Partner/ka ví, že nejde o ignoraci – ale o pauzu. A hlavně: ví, že situaci dořešíte. Nezůstane viset v nejistotě.

Ale pozor: Timeout nesmí být příliš dlouhý – ideálně 20–60 minut. Rozhodně ne déle než 24 hodin. A druhé upozornění: když to jdete rozdávat, myslíte na něco jiného. Pokud si budete hádku dál přehrávat v hlavě, tohle jsem měl říct, tohle ji ještě řeknu, tohle byla nespravedlnost, ... vůbec se neuklidníte a timeout se naprosto mine účinkem.

✓ 2. Při chronickém uzavření pomáhá říct pravdu nahlas

Například: „V poslední době mám pocit, že jsme si daleko a možná je to mnou, že se stahuju. Chráním se tím, protože mám pocit, že jsi daleko a nechci zažívat zranění. Ale nechci se vzdalovat. Můžeme to zkusit jinak?“

To, že pojmenujeme, co se děje – i když to neumíme hned změnit – je samo o sobě léčivé. A znovu to otevírá cestu k blízkosti.

✓ 3. Pokud jste ten opuštěný – nechte druhému prostor

Nesnažte se za každou cenu tlačit nebo vymáhat odpovědi hned. Ale zároveň můžete dát najevo: „Budu ráda, když se k tomu vrátíme, až budeš připravený. Je to pro mě důležité.“ Tím držíte dveře otevřené – aniž byste je vyráželi.

🎯 Shrnutí:

Uzavření pramení z přetlaku emocí, se kterými si nevíme rady. Pomáhá dát si pauzu – ale s respektem, ne jako trest. Říct si o čas a zároveň slíbit návrat. A pokud zažíváte dlouhodobé uzavření, otevřete si znovu dveře k tomu, co jste přestali říkat. Vztah nevyžaduje neustálou dokonalou komunikaci. Ale potřebuje vědět, že se neztratíme, i když se na chvíli vzdálíme.

Posviťme si na stíny

4 stíny, které jsme si právě ukázali a popsali jsou velice rozšířené. Viděli jsme už jako malí spoustu případů, kdy máma otáčela oči v sloup, když táta něco říkal, slyšeli jsme tátu kritizovat mámu, bránit se a za žádnou cenu neudělat chybu všichni trénujeme už od první třídy a to, že muži utíkají před svými „hysterickými ženami“ do hospod nebo za zavření dveří je součástí celosvětového folkloru...

Bohužel, mají stíny velkou moc zkreslovat, schovávat, překrucovat, rozežírat, vzdalovat a ubližovat. Jejich pomalým působením postupně ze vztahů mizí láska, respekt, pocit blízkosti a vystřídává je prázdnota, smutek, vztek, pocit nepochopení...

Proto tento měsíc začneme stíny vyhánět z vašeho vztahu.

Rád bych vám slíbil, že to za měsíc zvládnete a bude hotovo jednou pro vždy, ale možná to bude trvat a o něco déle. Já o stínech vím 5 let a občas se mi ještě i teď stane, že ženu sarkasticky popíchnu a nebo se uzavírám.

Moje žena na mě zase často zprudka nastupovala kritikou a slovními útoky.

Ale naučili jsme se společně tyhle stínové vzorce překonávat. Upozorňujeme se, když se jich dopouštíme... a když jsme spuštění a zaslepení, neuvědomujeme si, co se děje, vždycky se omluvíme a vysvětlíme si, co se dělo.

To je to, co bych vám chtěl navrhnout pro tento měsíc.

Tento měsíc si společně zkuste na stíny posvítit – jemně, s respektem, bez honu na čarodějnice. **Nesnažte se informace o stínech používat jako zbraně jeden proti druhému:** „Aha! Mám tě! Ted' kritizuješ! Ted' se uzavíráš! Ted'...!“ Ne.

Jak zlepšíte váš vztah tento měsíc?

Během příštích 4 týdnů si všimněte, kdy a jak se vám do vztahu vkrádají čtyři stíny – kritika, obrana, pohrdání a uzavření se. Ne proto, abyste si je vyčítali, ale abyste je poznali a mohli si vybrat, jestli tohle je způsob komunikace, který ve vztahu chcete. (Pokud se nechcete rozvádět, neměli byste chtít.)

Domluvte si mezi sebou, jak se na stín jemně upozorníte. Může to být gesto, slovo, nebo třeba jen pohled. Ne jako výčitka, ale jako jemné „Hej, tohle je možná chvíle, kdy bychom mohli zpomalit“. My se ženou používáme staré dobré „STOP“. Když tohle zazní, prostě zastavíme a rozhlédneme se, co se vlastně děje.

„Stop!“, říká moje žena Zuzka

Nadechnu se, proberu se z oparu a odpovídám: „Promiň, zase jsem tě kritizoval, vid'? Zkusím to ještě jednou. Potřeboval bych,..."

Cílem není být dokonalí a nikdy neudělat chybu. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, kde se můžete navzájem zastavit dřív, než se stín rozroste a napáchá škodu.

Zkuste to brát jako hru vy dva spolu proti stínům. A pamatujte, že **tuhle hru můžete vyhrát jen společně jako pár, jinak oba prohráte.**

- 1** Na další stránce máte tahák na lednici. Vytiskněte si ho, dejte si ho na ledničku do kuchyně, nebo kamkoliv jinam, kde spolu nejčastěji mluvíte (a hádáte se).
- 2** Domluvte si slovo, kterým se zastavíte ve víru emocí. Oba v tu chvíli na chvíli zabrzdíte a uvědomíte si, jestli ve vaší výměně nepromlouvají stíny. Zkuste je pojmenovat. Omluvte se a zkuste vyjádřit skutečnou potřebu bez stínů.
- 3** Všimněte si u sebe i partnera/ky, kdy máte jaké stíny tendenci používat. Já mám třeba sklon být velmi kritický ohledně pořádku, když jsem unavený. Nechcete si to vmést do obličeje, ale vědět o tom - jak u sebe tak i u svého protějšku a přistupovat k sobě v dané situaci inteligentně, protože to víte.
- 4** Dávejte si zpětnou vazbu a podporujte se. „Líbilo se mi, jak jsi se zastavila a nekritizovala mě, ale řekla jsi mi jasně, co po mě chceš.“ nebo „Když jsi mi řekl, že se potřebuješ rozdýchat a řekls mi, kdy se vrátíš, vůbec mě to nespustilo a nepřípadala jsem si sama. Takhle to prosím dělej!“

TAHÁK NA LEDNICI



Kritika → Protilék: Jemný nástup / Zdravá stížnost

Namísto útoku na charakter partnera začínáme u sebe – popíšeme konkrétní situaci, své pocity a potřeby.

Struktura: „Cítím... protože... Potřeboval/a bych...“



Obrana → Protilék: Převzetí odpovědnosti (aspoň částečné)

Namísto popírání nebo protiútoku zkusíme převzít alespoň částečnou odpovědnost za situaci, což snižuje napětí a otvírá dialog.

„Máš pravdu, mohl jsem to udělat jinak.“ nebo „Mrzí mě, že to na tebe tak působilo.“



Pohrdání → Protilék: Vědomé budování úcty a obdivu

Pohrdání ničí vztah jako kyselina. Protilékem je aktivně si připomínat a projevovat respekt, vděčnost a uznání.

Můžete si vést „deník vděčnosti“ nebo si pravidelně děkovat i za maličkosti a říkat si, čeho si na sobě vážíme.



Uzavření se → Protilék: Vědomé zklidnění

Když cítíme, že jsme zaplaveni emocemi, dáme si pauzu – s respektem, vědomě a s konkrétně stanoveným časem, kdy se vrátíme a situaci dořešíme.

„Potřebuju si na 20 minut odpočinout. Vrátime se k tomu, ano?“

Během pauzy se věnujeme zklidnění, ne přemílání hádky.