



Některé výzkumy tvrdí, že zatímco ženy řeknou denně 6 až 8 tisíc slov, muži jsou výrazně mlčenlivější – stačí jim jen 2 až 4 tisíce.

MLUV, MLUV ZAJÍMÁŠ MĚ

PROČ SI ČASTO NEROZUMÍME, KDYŽ MLUVÍME STEJNÝM JAZYKEM? NĚCO ŘEKNETE A PARTNER SI TO VYLOŽÍ ÚPLNĚ JINAK, VY NECHÁPETE PROČ A HÁDKA JE NA SVĚTĚ. O NEJČASTĚJŠÍCH CHYBÁCH V KOMUNIKACI, JAK SE JIM VYHNOUT A TAKÉ O MNOHÉM DALŠÍM SI JITKA LUBOJACKÁ POVÍDALA S PSYCHOLOGEM JERONÝMEM KLIMEŠEM.

Když jsme zamilovaní, mluvíme spolu často hodiny bez jediného zádrhelu. Přichází problémy s porozuměním až s odstupem zamilovanosti?

To bych neřekl, moje zkušenost je, že mnoho párů má potíže se domluvit už od začátku vztahu. Ale lidé problémy s komunikací nadhodnocují. Mnohem podstatnější jsou rozdílné potřeby.

Tak to mi prosím vysvětlete...

Většinou víte, či alespoň tušíte, co ten druhý chce, ale říkáte ne. Třeba zatoužíte jít tančit, on nechce. On si přeje sedět doma a koukat se na televizi, vy nechcete. V podobných případech můžete komunikovat jak podle příručky a nic nedomluvíte – odlišné potřeby se nedají vyříkat.

A k tomu se potom samozřejmě přidává chování frustrovaných lidí.

To znamená, že jsem naštvaná, že se spolu nemůžeme dohodnout?

Také se to tak dá říci. Měl jsem ale na mysli frustrační toleranci – schopnost optimálně fungovat, i když se cítíme pod psa. Pokud váš muž vnímá milování s vámi jako projev lásky a vy s ním nebudete spát, říkáte mu tím v jeho řeči, že ho nemilujete. Nemilovaný muž rovná se frustrovaný muž. Je pak otázkou, jak se začne chovat. Jsou dvě možnosti. Začne být ironický, nevrlý, neochotný, dělá naschvály, a tím vás od sebe bude ještě více odhánět. Nebo druhá možnost – i přesto dokáže potlačit svou rozmrzelost a bude

Lidi podceňují rizika. Žijí spolu pět, deset let, mají dvě nebo tři děti, vše celkem funguje a najednou bum. Zážitková nevěra...

se k vám chovat alespoň s úctou, když momentálně necítíte žádnou lásku. To je právě frustrační tolerance – nechováme se, jak to právě cítím... Nicméně hledání kompromisů je běžný problém. Žena chce lásku sdílet povídáním, o což muž nijak zvlášť nestojí. On jí zase nabízí sex, o který ona nijak zvlášť nestojí. Každý totiž vysílá projevy lásky na jiném kanále. Bohužel kanály se nedají jednoduše vypnout, ani komunikaci citů není možné jen tak přeměrovat na jiný kanál.

Co když ale potřeby partnera neznám?

Nevědomost je trestuhodná. Je ale pravda, že leckdy bývají potřeby nesprávně vyjádřené. S tím mívají problém hlavně introverti. To jsou zpravidla ti lidé, kteří byli od dětství trestáni za to, že projevíli svůj názor, tak to postupně vzdali a nemluví. A čekají, že budete odezírat jejich myšlenky a pocity.

Dá se s tím něco dělat?

Jak kdy. Někdo je citlivý na zvýšený tón hlasu. Jiný na ironii či výčitky a další komunikační nešvary, kterých je třeba se vyvarovat. A také je nutné sledovat křivku přetížení a správně na ni reagovat.

Co si mám představit pod křivkou přetížení?

To je termín z mé knihy Partneri a rozchody, ale jistě to znáte i z vlastní zkušenosti. Když při hádce narůstá napětí, tak jeden ze zúčastněných začne debatu vzdávat, a ten druhý naopak může jít ještě dál. Jenže ten, kdo narazí na svůj strop, už nemůže jít do větší hádky, má toho dost a vykřikne obligátní větu: Tak jo, máš pravdu, když si to myslíš! Což ovšem v překladu znamená: Nemáš pravdu, ale už mě to přetěžuje. U žen se to obvykle projevuje změnou tónu, u mužů vztekem nebo útekem. Zejména u introvertů je dobré se do tohoto bodu nedostávat, což od člověka opravdu vyžaduje výcvik v božské trpělivosti.

Vraťme se ještě k té ironii, kterou jste před chvílí zmiňoval. Opravdu je při komunikaci tak škodlivá?

Já bych dokonce řekl, že je podobně podceňovaná jako alkohol. Spolu s jízlivostí je to také droga, které se lidé nedokážou jen tak vzdát a používají ji zejména ve chvíli, kdy je nejhůř. Při zamilovanosti může být ještě roztomilá a laskavá, později už ale bývá jen zlá, útočná a bodavá. Je těžké s ní přestat, lidé se kolikrát raději rozvedou, než by se zbavili jízlivosti.



Kdo je Jeroným Klimeš?

Přední český psycholog, který se specializuje na partnerské vztahy a psychologii rodiny. V průběhu kariéry mj. posuzoval zájemce o adopci či zkoumal psychologické dopady neplodnosti. Působil jako poradce ombudsmana. Napsal několik knih.

Tvrdíte, že až devadesát procent rozvodů je zbytečných. Vážně tak vysoké číslo?

To máte stejné jako s auty. Většina bouraček není kvůli tomu, že by auta byla ve špatném technickém stavu, ale že piráti silnic jsou ve špatném psychickém či morálním stavu. To samé platí ve vztazích. Lidé podceňují rizika. Žijí spolu pět, deset let, mají dvě nebo tři děti, vše celkem funguje a najednou bum. Zážitková nevěra. Jste někde na firemním večírku, nemáte žádný vážný důvod podvést, a přesto se to stane...

Ale to přece nutně nemusí vztah rozbourat.

Na druhou stranu, proč by taky nemohlo? Vztah vaší kamarádky Jiřky takovou nevěru sice vydržel, proč by to měl ale přežít zrovna ten váš? Každá nevěra je odjistěný granát a házet s ním je nebezpečné. Když se zamyslíte, určitě si vzpomenete na dost případů, kdy nevěra vztah minimálně dorazila.

Dneska se hodně mluví i o citové nevěře. Není nakonec víc nebezpečná než jednorázový úlet?

To ale není nic nového. Už před dvaceti lety jsme dávali při jednom testu lidem otázku, zda by jim víc vadilo, kdyby se partner hluboce zamiloval do jiného, ale bez sexu, nebo kdyby měl někde sex bez citu. I zde se ukázal rozdíl mezi pohlavími. Chlapi spíš říkali – hlavně ať spolu nespí, ženám spíš vadila citová nevěra. Člověk by měl znervóznět už v té chvíli, kdy se přistihne, že sice leží v posteli vedle manžela či manželky, ale přitom myslí na někoho z práce. To je jako podceňovat bouli vlevo na krku. Obojí může skončit špatně.

Když zjistím, že si můj manžel s někým píše, jak se mám tedy zachovat?

Tak především si musíte položit zásadní otázku: Co dělám blbě? Možná s ním málo spíte, možná ho moc zahrnujete výčitkami. Jasně že chyba může být i na jeho straně, ale každý by měl začít sám u sebe, přemýšlet o tom, co by mohl sám ovlivnit... A to platí nejen v případě nevěry. Jakmile se mezi partnery objeví nějaké problémy, je třeba si ujasnit, co ve vztahu chybí.

→ A to stačí?

Pro začátek rozhodně. Problém ovšem je, že lidé si často opravdu nerozumí. Při párové terapii spočívá velká část práce psychologa v tom, aby jednoduše překládal. Říkám mužům: „Manželka vám vzkazuje to a to... Pochopil jste to?“ A on na to: „Ne, to mi vůbec nedošlo.“ Tohle ovšem není pouze komunikační problém. To je schopnost empatie, tedy vzhledu do prožívání druhého člověka. Stále mě překvapuje, kolik lidí ji nemá. Vnímají druhé lidi jako generátory nahodilého hemžení. Vůbec jim nerozumí. Nesnaží se o to. Nicméně u dvou lidí, kteří spolu žijí, očekávám, že si budou vzájemně rozumět, že na sebe budou naladěni a přinejmenším odhadnou, jak bude v dané chvíli ten druhý reagovat. A pokud to jeden z nich neumí, bývá to zdrojem problémů.

Co když jeden z partnerů problém popírá?

Vím, kam míříte, většinou jsou to chlapi, no. To je furt stejná písnička. Ženy za mnou chodí tři měsíce před dvanáctou a muži tři měsíce po dvanácté. Jedna věta, která signalizuje blížící se rozchod, je otázka žen: „Co mám udělat, abych se s ním nemusela rozejít?“ Ženy u mne sedí samy, protože on je tou dobou, tedy „tři měsíce před rozchodem“, názoru: „Ty máš problém, ty si ho vyřeš. Já problém nemám.“ Ze stejného důvodu (ale už po rozchodu) sedí u mě on, taky sám, a brečí, jak je nešťastný opuštěnec, že udělá vše, aby se vrátila, i bycha bude honit...

Proč to muži nechají obvykle dojít tak daleko, že už je příliš pozdě na nějaká řešení?

Jednak je tu velké mužské ego, které jim nedovolí přiznat, že se řítí do marléru. A pak taky platí, že když muž řekne, že je ve vztahu nespokojený a nešťastný, je to pro něj něco jako povel k opuštění lodi. Proto raději zarází svou hlavu do písku a snaží se partnerku přesvědčit, že problém má jen ona a že jinak je vše v pořádku.

Psychická obrana popření, že? Co na ni platí?

Jsme zvyklí lhát sobě i druhým, řada lidí se řídí heslem: Slibem nezarmoutíš. To je cesta do pekla. Odnaučuji své klienty lhát.

Možná trochu překvapivě morálka. Včas si vtlučí do hlavy preventivní morální zásadu: „Žena má problém, já mám problém. Její bolest je moje bolest.“ Vždy mě fascinuje, jak to klienti nechápou. Když má jedno kolo od motorky problém, tak má problém celá motorka, ne? Co je na tom k nechápání?

V čem dalším ještě děláme ve vztazích zásadní chybu?

Lžeme. Jsme zvyklí lhát sobě i ostatním, spousta lidí se řídí heslem: Slibem nezarmoutíš. To je ale cesta do pekla. Mám spoustu klientů, které odnaučuji předstírat a vymýšlet si. Říkám jim, žijte tak, ať nemusíte lhát, což platí i ve chvíli, kdy podvádíte nebo se vyhýbáte konfliktům. Je potřeba vědět, kdy musíte říct pravdu i za cenu sporu, alespoň neděláte z toho druhého vola. A další obrovskou chybou je používání vět s dvojím významem.

Příklad?

Jestliže řeknete – jsem smutná, on to může vnímat jako výtku – jsem smutná kvůli tobě. Takže pokud reaguje na tuhle větu podrážděně, je nutné říct – ale já neřekla, že to je tvoje vina, tys přece nic špatného neudělal... To se dá ale naučit. Dávat si pozor na pusy se zkrátka ve vztazích vždy vyplatí.

Co když ve vztahu dojde k silnému odcizení, nepochopení a konfliktům... Dá se s tím ještě něco dělat?

Když doktorovi přivezou rozmláceného motorkáře, řekne – sestro, rukavice, a zkusí s tím něco udělat. Ve vztazích by to mělo být stejné. Dokud náš vztah ještě dýchá, oživujeme ho a především mu neškodíme, jak nás ostatně nabádá Hippokratova lékařská přísaha. Někdy ožívování vyjde a jindy je to hroboček, ale rozhodně platí, že člověk má udělat pro záchranu vztahu vše, co je v jeho silách. Když to nepomůže vztahu jako takovému, jistě to pomůže identitě dotyčného člověka. Bude vědět, že si vztah nezabil svou tupostí a egoismem. Prostě mu umřel pod rukama. Ano, vdovci i vdovy byli, jsou a budou. Ale dá se s tím žít. Mnohem více a déle bolí vědomí: „Mám krev na rukou, protože já vůl jsem si zabil vztah, rodinu, děti, partnera...“ ■

PŘEČTĚTE SI

VZTAHY ŘEŠÍ VĚTŠINA Z NÁS CELÝ ŽIVOT A STÁLE SE UČÍME. PROTO NENÍ OD VĚCI SE DOZVĚDĚT NĚCO NOVÉHO...



• **I váš partner se může změnit!**
Už jste se někdy rozzlobili na partnera kvůli opakujícím se „malíčkovostem“? Pak je tato kniha pro vás! Dozvíte se v ní, jak změnit svého partnera a proč je důležité se o to pokoušet.



• **Křesťanství, vztahy a sex**
Kniha Jeronýma Klimeše přináší praktické a realizovatelné morální zásady sexuální a vztahové výchovy. Autor mj. rozebírá, jaké psychologické zákony řídí vztahy a na jakých principech stojí.



• **Muž a žena - návod k použití**
Praktická příručka partnerského a manželského soužití od známého psychologa Petra Šmolky mapuje témata od výběru partnera až po rozvod nebo porozvodovou péči o děti.