

# Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích

*Partnerské krize, falešná komunikace*

*Konflikty a jak je řešit*

*Mýty a manipulace ve vztahu*

*Nevěra a žárlivost*

Erika Matějková



GRADA



partnerské  
vztahy

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**MUDr. Erika Matějková**

## **JAK ŘEŠIT KONFLIKTY A PROBLÉMY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3042. publikaci

Odpovědná redaktorka Monika Mayerhoferová  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Počet stran 160  
Vydání 1., 2007

Vytiskla tiskárna PB tisk  
Prokopská 8, Příbram 6

© Grada Publishing, a.s., 2007  
Cover Photo © isifa.com

**ISBN 978-80-247-1832-3** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6539-6** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011



# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> . . . . .  | <b>9</b>  |
| <b>FÁZE VZTAHU</b> . . . . .   | <b>11</b> |
| Zamilovanost . . . . .   | 11        |
| 0–3 měsíce . . . . .   | 11        |
| 3–6 měsíců . . . . .   | 12        |
| Déle než 6 měsíců . . . . .  | 13        |
| Láska . . . . .  | 14        |
| Přátelství – přátelská láska . . . . .   | 15        |
| <b>PARTNERSKÉ KRIZE</b> . . . . .  | <b>16</b> |
| Krise 3. roku . . . . .  | 16        |
| Krise 7. roku . . . . .  | 17        |
| Co dál? . . . . .  | 18        |
| Jak dál? . . . . .   | 20        |
| <b>NĚKOLIK PILÍŘŮ DLOUHOLETÉHO VZTAHU</b> . . . . .                                    | <b>21</b> |
| Tolerance . . . . .  | 21        |
| Podobný životní styl a hodnoty . . . . .   | 22        |
| Přátelství . . . . .   | 24        |
| Sexuální přitažlivost . . . . .  | 25        |
| Emocionální otevřenost . . . . .   | 28        |
| <b>JAK SI PARTNERY VOLÍME?</b> . . . . .   | <b>30</b> |
| Teorie volby partnera . . . . .  | 31        |
| Duplikační teorie rodičovského principu (Budy) . . . . .                               | 31        |
| Duplikační sourozenecký princip (Toman) . . . . .                                      | 31        |
| Teorie komplementarity potřeb (Winch) . . . . .  | 31        |
| Teorie výměny . . . . .  | 31        |
| Teorie návratu domů (De Angelis) . . . . .   | 32        |
| Teorie dokončování neuzavřených emocionálních situací z dětství (De Angelis) . . . . . | 32        |
| Zamiluji se do vlastností a způsobů, které já nemám . . . . .                          | 33        |
| Zachránce . . . . .  | 33        |



|   |            |
|---|------------|
| <i>Citově chladný partner</i> . . . . .           | 36         |
| <i>Odmítající partner</i> . . . . .               | 37         |
| <i>Opak mého předchozího partnera</i> . . . . .   | 37         |
| <i>Souznění v jednotlivosti</i> . . . . .         | 38         |
| <b>FALEŠNÁ KOMUNIKACE</b> . . . . .               | <b>41</b>  |
| Negativní pochvala . . . . .                      | 41         |
| Zevšeobecnování . . . . .                         | 45         |
| Nepřímé vyjadřování citů . . . . .                | 49         |
| Falešné projevení žádosti o pomoc . . . . .       | 55         |
| <b>MÝTY VE VZTAHU</b> . . . . .                   | <b>66</b>  |
| Pravá láska překoná vše . . . . .                 | 67         |
| Pravou lásku poznám na první pohled . . . . .     | 68         |
| <b>MANIPULACE V PARTNERSKÉM VZTAHU</b> . . . . .  | <b>86</b>  |
| Technika nedobrovolného výběru . . . . .          | 87         |
| Technika neverbálních projevů . . . . .           | 93         |
| Technika falešného sdělení . . . . .              | 95         |
| Jak se naučit bránit se manipulaci? . . . . .     | 98         |
| <b>HRA NA RODIČE A DĚTI</b> . . . . .             | <b>99</b>  |
| <i>Vztah rodič–dítě</i> . . . . .                 | 101        |
| <i>Vztah dospělý–dítě</i> . . . . .               | 102        |
| <i>Vztah dítě–dospělý</i> . . . . .               | 103        |
| <i>Vztah dítě–rodič</i> . . . . .                 | 105        |
| <i>Vztah dospělý–dospělý</i> . . . . .            | 106        |
| <b>ŽIVOTNÍ A PARTNERSKÉ HRY</b> . . . . .         | <b>108</b> |
| Životní hry . . . . .                             | 108        |
| <i>Vidíš, k čemu jste mě dohnali!</i> . . . . .   | 108        |
| <i>Počkej ty darebáku, já ti ukážu!</i> . . . . . | 109        |
| <i>Kopejte do mě</i> . . . . .                    | 110        |
| <i>Dlužník</i> . . . . .                          | 111        |
| <i>Alkoholik</i> . . . . .                        | 112        |
| Partnerské hry . . . . .                          | 113        |
| <i>Kout</i> . . . . .                             | 113        |
| <i>Soud</i> . . . . .                             | 114        |
| <i>Frigidní žena</i> . . . . .                    | 114        |



|  |            |
|--|------------|
| Otrokyně . . . . .   | 115        |
| Kdyby nebylo tebe . . . . .  | 116        |
| Vidíš, jak se obětuji . . . . .  | 117        |
| Drahoušek . . . . .  | 118        |
| <b>KONFLIKTY A JAK JE ŘEŠIT . . . . .</b>  | <b>119</b> |
| Vývoj konfliktu . . . . .  | 120        |
| 1. fáze: signály . . . . .   | 120        |
| 2. fáze: odlišnosti . . . . .  | 121        |
| 3. fáze: polarita . . . . .  | 121        |
| 4. fáze: separace . . . . .  | 122        |
| 5. fáze: destrukce . . . . .   | 123        |
| 6. fáze: vyčerpání . . . . .   | 123        |
| Styly řešení konfliktů . . . . .   | 124        |
| Vyhýbavost . . . . .   | 125        |
| Přizpůsobím se . . . . .   | 125        |
| Soupeřím . . . . .   | 126        |
| Dělám kompromisy . . . . .   | 127        |
| Řeším problém . . . . .  | 128        |
| Jak docílit toho, aby se mi podařilo sdělit, co potřebuji? . . . . .             | 129        |
| Kdy se napětí v konfliktu zvýší? . . . . .                                       | 129        |
| Kdy se napětí v konfliktu sníží? . . . . .                                       | 130        |
| Jak řešit konflikt? . . . . .  | 130        |
| <b>ASERTIVITA A JEJÍ VYJÁDŘENÍ V KOMUNIKACI . . . . .</b>                        | <b>132</b> |
| Asertivní „ne“ . . . . .   | 132        |
| Otevřené dveře . . . . .   | 134        |
| Otevření se . . . . .  | 135        |
| Volná informace . . . . .  | 135        |
| Negativní dotazování . . . . .   | 136        |
| Přijatelný kompromis . . . . .   | 137        |
| Selektivní ignorace . . . . .  | 138        |
| <b>NA CO MÁM V ŽIVOTĚ PRÁVO? . . . . .</b>                                       | <b>139</b> |
| Naše osobní práva . . . . .  | 139        |
| Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování . . . . . | 139        |



|   |            |
|---|------------|
| <i>Mám právo posoudit, jak jsem zodpovědný za řešení problémů druhých lidí</i> . . . . .                                      | 140        |
| <i>Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky, emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný</i> . . . . . | 140        |
| <i>Mám právo změnit svůj názor</i> . . . . .  | 141        |
| <i>Mám právo říci: „Já nevím.“</i> . . . . .  | 141        |
| <i>Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí</i> . . . . .   | 141        |
| <i>Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný</i> . . . . .  | 142        |
| <i>Mám právo dělat nelogická rozhodnutí</i> . . . . .   | 142        |
| <i>Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“</i> . . . . .   | 142        |
| <i>Mám právo říci: „Já to vidím jinak.“</i> . . . . .   | 143        |
| <b>NEVĚRA</b> . . . . .   | <b>144</b> |
| <i>Proč mi je nevěrný?</i> . . . . .  | 144        |
| <i>Nevěra ze sexuální potřeby</i> . . . . .   | 145        |
| <i>Nevěra s mimosexuální motivací</i> . . . . .   | 146        |
| <i>Další motivy nevěry podle Nicholse</i> . . . . .   | 148        |
| <i>Nevěry podle Šmolky, Capponi a Nováka</i> . . . . .  | 149        |
| <i>Co s odhalenou nevěrou?</i> . . . . .  | 151        |
| <b>ŽÁRLIVOST</b> . . . . .  | <b>155</b> |
| <i>Situační žárlivost</i> . . . . .   | 155        |
| <i>Co dělat, když je partner žárlivý?</i> . . . . .   | 157        |
| <i>Co dělat, když jsem právě já žárlivý?</i> . . . . .  | 157        |
| <b>SEZNAM LITERATURY</b> . . . . .  | <b>159</b> |





# ÚVOD

Při psaní této knihy jsem se snažila běžným jazykem a v příkladech ze života přiblížit konfliktní situace v partnerských vztazích. Pokusila jsem se vyhnout používání odborné terminologie tak, aby kniha byla srozumitelná co největšímu počtu čtenářů.

Záměrem této knihy není přiučit se, jak na svého partnera vyzrát či se ho pomocí této knihy pokusit změnit. V dospělosti již žijeme s vyhraněnou a vyzrálou osobností. Změna se velmi pozvolna může dařit snad v psychotherapeutické péči. V manželství převýchova partnera vede pouze k jeho ponížení, potlačení jeho osobnosti či k vzbouření partnera a nakonec k rozvodu. Cílem této knihy je naučit se s našimi partnery, ať už jsou to naši nejbližší, rodiče či kolegové v práci, jednat tak, abychom si nekonfliktně uměli říci o to, co pro sebe potřebujeme, zároveň mile dokázali druhého ocenit tak, aby to bylo i pro něho srozumitelné, pomoci porozumět skrytým významům konfliktů či tomu, co nám partner svým pro nás tak rozčilujícím chováním chce sdělit. Tím jsme blíže k tomu, abychom nevníмали požadavky našeho partnera jako útok proti sobě, ale jako prosbu o změnu ve společném soužití. Zároveň nás naučí jasněji vnímat, kdy už jsou nároky partnera neoprávněné a je na místě hájit si svoji autonomii, abychom stálým vycházením vstříc svému partnerovi nepotlačili naši osobnost. Jednotlivá témata jsou doplněna příklady a dopisy klientů. U každé problematiky jsou uvedeny konkrétní praktické návody, jak v těchto situacích reagovat, abychom svoji nepřiměřenou či nevhodnou reakcí konfliktní situaci ještě více nevyhrotili.

V první části se zabývám konflikty, které vychází z přirozeného vývoje vztahu. Krize při přechodu partnerského vztahu z období zamilovanosti do období lásky, krize v období změny životního stylu při založení rodiny a podobně. Další oblastí konfliktů je nesoulad mezi tím, jakého partnera máme a jakého bychom chtěli mít. Tuto oblast mapuje kapitola Jak si partnerské vztahy volíme?



V druhé části této knihy jsem se snažila postihnout nejčastější komunikační chyby, které nevědomky používáme v našich vztazích. Tyto chybné komunikační vzorce si často přenášíme z našeho okolí, z naší původní rodiny, aniž si uvědomujeme, že právě tyto komunikační zvyky vyvolávají v našich nejbližších podráždění. Většina konfliktů v partnerských vztazích nevzniká z velkých konfliktních témat jako je nevěra či otázka financí, ale spíše z maličkostí, které si partner vysvětlí jinak, než to ten druhý myslí. Jeden z partnerů se urazí, stáhne se do sebe, v duchu partnerovi vyčítá sobectví, bezohlednost, druhý partner často ani netuší, co jeho partnera tak rozčílilo. Další častá příčina konfliktů je pozice v komunikaci. Jde o nesoulad, kdy se jeden z partnerů k druhému chová z povýšené či moralizující pozice a dává tak najevo svému partnerovi, že je neznalý, méně poučený či neschopný a naopak. V běžné praxi se setkáme s chybnou komunikací typu: *Nevíš, kdy máš přijít domů, kde jsi se coural? Nevíš, kde jsem nechal mobil?*

Další typy konfliktů vycházejí z nevhodně zvolených komunikačních stereotypů. V běžném životě jistě najdeme příklady, kdy místo abychom kamarádce řekli: *Ráda bych tě viděla.*, se zeptáme: *Nechceš se mnou jít na kafe?* Místo abychom řekli partnerovi: *To jsem ráda, že jsi spravil ty dveře.*, řekneme: *Konečně doma taky něco děláš!* Další příklad je např. přílišné zevšeobecňování typu: *Jsi úplně k ničemu!* nebo *Nikdy jsi nic nedokázal!* Sami si jistě najdete a domyslíte spoustu dalších příkladů, které jste slyšeli či nevědomky použili k získání určité výhody. V konečném důsledku se divíme a ohrazujeme, proč náš partner (šéf či kamarádka) reaguje tak podrážděně a konfliktně, když přece máme dobrou náladu i úmysl.

Třetí část se věnuje již jednotlivým konfliktním tématům v partnerském životě. Jsou vybrána témata, se kterými lidé nejčastěji přicházejí do psychologické poradny, např. manipulace, nevěra, žárlivost. Jsou připojeny nejčastější typy dotazů, se kterými se jako psychoterapeut setkávám.



# FÁZE VZTAHU

## Zamilovanost

Prvotní fáze zamilovanosti trvá pouze 2, maximálně 3 roky. U někoho ale odchází již dříve, po měsíci, po dvou či po šesti měsících. Fáze zamilovanosti je šťastné období, kdy jsme plni euforie a odvahy. To, co se nám dříve zdálo těžké, nám nyní jde od ruky jako mávnutím kouzelného proutku. Jsme plni dobré nálady, sebevědomí. Lépe navazujeme nové vztahy, jsme komunikativnější. I v práci v tomto období triumfujeme. Nic nám nepříjde těžké, nemožné, jsme komunikativní a plní pozitivního přístupu. Záříme. Mohou za to hormony. Jde o fázi, kdy je vaše vnímání pod vlivem hormonů. Mozek čerstvě zamilovaných lidí vylučuje fenylethylamin (PEA), hormon zamilovanosti a objevuje se u nich také zvýšená hladina serotoninu, hormonu štěstí. Proto se zamilovaní lidé cítí jako opilí, mají mnohem víc energie a dobré nálady. To, co nás na jiném partnerovi v jiné situaci odrazuje, nám nyní připadá zajímavé a milé. Tolerujeme i to, co nám má dávat jasný signál, že není něco v pořádku.

### **0–3 měsíce**

Období zjišťování, zda o mě druhý má zájem, zda o mě stojí. Období, kdy poznáváme jeden druhého. Jeden druhému o sobě intenzivně vyprávíme. Partner je pro nás cizinec. Prožíváme okouzlení z nově vzniklého přátelství a z blízkosti druhého člověka. Je to období silné sexuální přitažlivosti. To, co nám partner o sobě sděluje, je často velmi intimní. Vypráví nám o svých touhách, přáních. V tomto období se o našem partnerovi často dozvíme to, co z něho budeme v dalších obdobích jen obtížně tahat. Partnera ale přijímáme velmi nekriticky. Upravujeme si to, co nám říká, aby to pro nás bylo pochopitelné a přijatelné. Tím si prohlubujeme pocit sblížení. Pokud by se tato fáze vztahu měla nazvat jedním slovem, byla by to vášeň.



## **Jak se vyhnout chybné volbě?**

Vyptávejte se partnera co nejvíce. Toto je období, kdy nám o sobě říká nejvíce informací, seznamuje nás se svými sny a očekáváními. Nehledejme za jeho odpověďmi něco jiného, než co nám říká. Vyhněme se chybě interpretovat si to, co nám partner říká, do podoby, která by pro nás byla přijatelnější a vhodnější. Jsme si blízcí, ale nejsme stejní. Není nutné toužit najít svého dvojníka. Pokud se již nyní dostáváme do situace, že se stydíme či bojíme partnera zeptat na některé informace o něm, s velkou pravděpodobností se tento stav vývojem vztahu ještě prohloubí. Je to první známka, že něco v jeho osobnosti či v našem vzájemném vztahu není v pořádku.

### **3–6 měsíců**

Pokud vztah trvá již tři a více měsíců, stává se vážným. Oficiálně jsme již pár. V tomto období dochází k těsnějšímu emocionálnímu sblížení. Je to též období, kdy se již více osobně angažujeme ve vztahu. Poznáváme partnerovi zvyky, seznamujeme se s jeho rodinným, pracovním a osobním prostředím. Je čas zvážit, zda má vztah naději na budoucnost. Zda nejsou ve vztahu známky nedostatku osobního souznění, abnormální rysy osobnosti či negativní životní návyky, které by nám mohly narušit zdravé partnerské soužití.

## **Jak se vyhnout chybné volbě?**

- ▶ Nenašla jsem si partnera s abnormální osobností?  
Např. osobnost hysterickou, žárlivou, uhýbavou, asociální, agresivní aj.
- ▶ Nehledám si partnera z důvodu patologického mechanismu?
  - Zamiluji se do vlastností a způsobů, které já nemám
  - Zachránce
  - Citově chladný partner
  - Odmítající partner
  - Opak předchozího partnera



➤ Souznění v jednotlivosti

Tyto patologické mechanismy najdete více popsané dále v knize.

▶ Je mezi námi dostatečné sexuální souznění?

Přitahuje mě partner? Nevadí mi jeho dotyky? Je mi příjemná jeho vůně? Pravděpodobnost, že se vyvine sexuální přitažlivost s odstupem času, když jí ze začátku necítím, je mizivá. Spíše je pravděpodobné, že v této oblasti dojde k vyhocení konfliktu a zamezení dalšímu pokračování partnerského vztahu.

## Déle než 6 měsíců

Pokud vztah funguje déle než šest měsíců, již jde o dlouhodobý vztah. V tomto období bychom měli být již plně seznámeni s partnerovými životními návyky. Uvědomujeme si již jeho libůstky a odlišnosti oproti našemu životnímu stylu. Stále ještě vnímáme odlišnosti partnera jako zajímavé a milé. Je to též období, kdy se prvně začínáme oproti partnerovi vyhroňovat, již nevnímáme partnera jako identickou osobnost. Více zvažujeme, zda jsme schopni se doplňovat a osobnostně souznít. Je to období, kdy mohou vznikat první konflikty ohledně životních očekávání a plánů. Partner chce ještě cestovat a poznávat svět, partnerka již touží po koupi bytu a vybudování si rodinného zázemí. Poznáváme též širší okruh lidí kolem partnera, zvyky a životní hodnoty širší rodiny a jeho přátel. Pokud jsou partnerovi přátelé intelektuálně založení, tráví své volno četbou knih a rozhovory o nich, vztah s partnerkou, jejíž přátelé jsou konzumní a rádi chodí do baru a společnosti, může být velmi problematický.

## Jak se vyhnout chybné volbě?

Zkuste si odpovědět na následující otázky:

▶ Souzní naše životní plány a očekávání?

▶ Máme obdobný životní styl?

Osobní růst, duchovní život, komunikace, profesně životní oblast, zájmy a koníčky, apod.



- ▶ Jsou odlišnosti, které vnímám v životním způsobu partnera, pro mě překonatelné?
- ▶ Souzní životní styl a očekávání našich rodin?

## Láska

V období třetího roku vztahu, po odeznění fáze zamilovanosti přichází láska. Láska je již trvalý cit, který nám dává pocit přijetí a bezpečí a zároveň toto přijetí a bezpečí poskytujeme druhému. Podle Fromma (1966) je kromě citu, láska též umění a akt naší vůle. Je třeba se učit tomuto citu. Je charakterizována péčí o druhého, odpovědností, úctou k sobě i druhému a znalostí milované osoby. Lásky si ale nemusíme ani všimnout. Spíše zaznamenáme končící fázi zamilovanosti a s tím zároveň úbytek vášně, euforie a maximálního okouzlení partnerem. Láska je cit tišší, je prožívána spíše jako těšení se z přijetí a z blízkosti partnerem. Partneři již nemají takovou potřebu si povídat, nepotřebují již jeden druhého ohromit svoji osobností a zkušenostmi. Tím, že je tento cit tišší a není tak explozivní jako zamilovanost, může nezralý partner vnímat tento přechod jako ochlazení vztahu či první známky stereotypu a nudy. Zároveň dochází k ochladnutí explozivního sexuálního života oproti době, jak jsme náš sexuální život vnímali ve fázi zamilování. Sexuální vztah je naplňován více přes pocity souznění a blízkosti. Je to období, kdy sexuální život přechází do stereotypu, který ale není vnímaný negativně. Pokud by se tato fáze vztahu měla nazvat dvěma slovy, byly by to oddanost a bezpečí.

### **Dělení lásky podle Maslowa (1968)**

#### **▶ B (being)**

Nesobecký vztah k druhému, který zahrnuje pomoc partnerovi k jeho osobnostnímu zrání a radost z jeho úspěchů.



### ► **D (deficiency)**

Lásku, v níž jde o uspokojování svých potřeb a zaměřenost na to, co mě partner dává.

## **Patologické druhy lásky (Wile, 1981)**

### ► **Láska romantická**

Láska je prožívána jako idealizace partnera a vztahu. Takový partner se vyhýbá vnímání odlišností v osobnosti partnera a v jeho životním způsobu, vyhýbá se střetnutí s nepříjemnými poznatky o partnerovi a o vztahu. Vidí věci tak, jak je chce vidět, identifikuje se s partnerem, vnímá ho jako identickou osobnost. Přisuzuje mu pouze dobré vlastnosti. Rozpory a neshody je připraven nevidět, tak si zachovává pocit intimity. Má růžové brýle. Někdy je nazýván takovýto partner „obchazeč“ (problémů, skutečnosti).

### ► **Láska reaktivní**

Láska je prožívána jako pády nahoru a dolů, v závislosti na tom, jak partner vnímá nesoulad a nesouznění ve vztahu. Partner je plně pohlcen rozkoly, nevnímá pozitivní stránky vztahu. Tyto odlišnosti se stále snaží řešit, mluvit o nich. Aby mohl prožívat lásku, musí mít možnost si stěžovat a ventilovat své pocity nespokojenosti, nejistoty a odlišnosti. Někdy je tento partner nazýván „narážeč“ (problémů, skutečnosti).

## **Přátelství – přátelská láska**

Je to láska, která je vystižena anglickým slovem „caring“. Je to cit, který přichází po cca 18 až 20 letech partnerství. Partneři se již znají, prožívají klidný, trvalý cit. Nejsou zde již výbuchy vášně, partneři se již nepotřebují ubezpečovat o svém vzájemném citu. V popředí prožívání je vzájemná důvěra, starostlivost jeden o druhého, oddanost, porozumění, bezpečí. Partneři se již nyní plně respektují ve své odlišnosti a tato odlišnost už není vnímána jako ohrožující. V popředí je též strach o zdraví partnera. Pokud by se tato fáze vztahu měla nazvat jedním slovem, byla by to důvěra.



# PARTNERSKÉ KRIZE

## Krize 3. roku

Tato krize přichází ruku v ruce s tím, jak odchází fáze zamilovanosti. Trvá přibližně rok a může být tak hluboká, že vede ke konci vztahu. Končí fáze zamilovanosti, odchází stav euforie, elánu do života a do nových výzev, tedy to, co je právě na fázi zamilování tak okouzující a lákavé. Je to důvod, proč toužíme období zamilování stále prožívat. Odchází stav maximálního okouzlení partnerem a plné pochopení pro vše, co dělá. Odchází i plné pochopení našeho partnera i pro nás, pro to, jací jsme my a jak žijeme. Stále častěji se dostáváme do rozepří nad životními hodnotami a životním stylem. Rozdíl mezi tím, jak nereálně jsme vnímali partnera v období zamilovanosti a současným realistickým vnímáním vede k tomu, že máme pocit, že se partner změnil, podvedl nás. Může se stát, že si tuto fázi mylně interpretujeme tak, že se náš partner konečně přestává přetvařovat a vidíme jeho pravou tvář. Dochází k nárůstu situací, ve kterých nemáme stejné názory, v nichž přestáváme partnera obdivovat a vidíme i jeho slabší stránky a nedokonalosti. Zlom často může přijít bez vážnější příčiny, pouze zráním našeho vztahu. Partnerský vztah se začíná překlenovat do stavu přátelského, ve kterém již není dominantní a tak silně pocítované jiskření, okouzlení. Naopak začínáme doceňovat názorovou shodu s partnerem, jeho zodpovědnost, blízkost, pocit bezpečí a akceptace. Často dochází k tomu, že partneři již nemají takovou potřebu povídat si, nepotřebují již jeden druhého ohromit svoji osobností a zkušenostmi.

Zároveň je to období, kdy se nám rodí děti a s tím nutně dochází ke změně našich životních stereotypů. To klade zvýšené nároky na přizpůsobení se jeden druhému. Zároveň je to pro mnohé první situace, kdy se musí zřít svých tužeb, očekávání a životních plánů v zájmu kvalitního života svého partnera a dětí. Jsme nuceni v zájmu zabezpečení rodiny na mnohé naše sny rezignovat. Není již možné každý týden vyrážet za zábavou s kamarády, není ani možné po prvním konfliktu v práci odejít jinam.





Máme hypotéky, úvěry, je na nás finančně závislá naše nová rodina. To v nás může vyvolat pocit, že nežijeme svůj život, ale stále se jen musíme na úkor sebe přizpůsobovat někomu druhému.

Tato krize nastává, pokud jeden z partnerů rigidně setrvává ve své představě na potřebě prožívání fáze zamilovanosti. Krize nastává i tehdy, pokud se partneři špatně přizpůsobí jeden druhému při nutnosti změny životního stylu v souvislosti s mateřstvím a novými partnerskými či hmotnými závazky. Takový partner se může mylně domnívat, že právě stav okouzlení a plného porozumění partnerem je to, co potvrzuje kvalitní dobře fungující vztah. Tehdy můžeme dojít k chybnému závěru, že láska již vyprchala či snad ani nebyla.

## **Krize 7. roku**

Tato krize již není tak hluboká, zato trvá často více let. Přichází ve vztahu, který je stabilizovaný a klidný. Děti jsou již ve školním věku, nekladou již tak velké nároky na péči obou rodičů. Partneři již mají mezi sebou zaběhlé stereotypy, vědí, co si mohou dovolit jeden k druhému, vědí, kolik času mohou věnovat svým zájmům a jaký čas je nutný věnovat rodině. Již nedochází k otevřeným vyhoceným konfliktům. To ale neznamená, že by žádné sporné momenty nebyly.

Krize vzniká nejčastěji ze dvou příčin. První je nuda, zaběhlý stereotyp. Tato fáze vztahu představuje stereotypní život. Partner mu může dávat přízvisko nudný. Máme dojem, že nás partner nemůže již ničím překvapit. Známe navzájem své dobré i stinné stránky, touhy, očekávání i životní hodnoty. Život s dětmi je zaběhlý, horizont odchodu dětí z domova a tím změna těchto stereotypů je v nedohlednu. Partnerské stereotypy jsou již tak navyklé, že je obtížné a někdy i podezřelé je náhle měnit. A právě tento stereotyp se může ustálit na životním způsobu, který sice neprožíváme zvláště negativně, ale stejně tak nás ani plně neuspokojuje. Může to být i důsledek nevhodně zvolených partnerských kompromisů. *Já mám ráda*



*brambory, ty zeleninu, tak si oba budeme dávat těstoviny, které nám ani jednomu nic neříkají.* Cítíme se jakoby nesví, nesvobodní, uvěznění v pohodlném, ale nám nic nedávajícím životě. Někdy jsme již pouze líní tyto změny provést, či máme strach, dostat se do konfrontačního vztahu s partnerem. Dochází k tomu, že komunikujeme pouze o dětech a o chodu domácnosti. Intimnímu sdělování, jak nám je, jak se máme, co ještě od života očekáváme a po čem toužíme, se vyhýbáme. To vede nutně k tomu, že se odcizujeme, přestože otevřené hádky nemáme. Krize často vzniká o dovolených či o svátcích, kdy jsou partneři nuceni trávit více času spolu a často bez dětí. Tehdy plně prožíváme odcizení, máme pocit, že žijeme s někým, koho vlastně neznáme a s kým ani žít nechceme. Můžeme slyšet věty typu: *Kdyby nebylo dětí, již bych tady nebyl. Už tě nemiluji, žiji s tebou jen kvůli dětem.* Tím, že tato krize přichází z klidné letargie, bývá pro partnery velmi bolestná. Přichází pocit, že jsme partnerem podvedení, nechápeme, z čeho tento konflikt mohl vzniknout. Dochází k hledání jiného důvodu krize mimo manželský vztah, např. nejčastěji milenecký vztah u partnera.

Druhý důvod krize je ochladnutí sexuálního života. Odchází fáze zamilovanosti a tím fáze jiskření, okouzlení partnerem, odchází též jiskření v partnerském sexuálním životě. To je přirozené a zákonité. Partner se nám již po dvou letech nezdá tak zajímavý a vzrušující, v sexu nás již málo čím překvapí. Známe se, víme, jak na co reagujeme. To přináší uklidnění a pocit bezpečí, může se ale ruku v ruce s těmito pocity vytrácet vášeň. Partnerka již též naplnila svoji úlohu v mateřství. Je přirozené, že podvědomě již nemá takovou potřebu sex vyhledávat. Pokud v této fázi potkáme nového partnera, který v nás opět sexuální vášeň vzbudí, máme tendenci to zaměnit s láskou. Očekávání, že tento vztah je a bude zároveň kvalitní i v oblasti partnerského souznění, může být velmi mylné a život destruuující.

## Co dál?

Nerezignujme tedy, že vztah, tak jak ho žijeme, již takový zůstane. Může takový zůstat, pokud nenajdeme odvahu, mluvit o svých životních představách a o svých životních očekáváních s partnerem. Vztah je naštěstí velmi měnný a tvárný. Spíše než kompromisy, které ani jednomu z nás nevyho-



vují, hledejme plné, i když ne každodenní uspokojení pro každého z nás. *V sobotu budeme mít zeleninové jídlo a v neděli budeme mít husu. Tak budu v sobotu spokojená já a v neděli ty.* K tomu je ale nutné si sdělovat svá očekávání, své prožitky a plány. Je mylné se domnívat, že pokud jsem nespokojený ve vztahu pouze já, nic se neděje a partner je v pohodě. Nejen slovy si s partnerem sdělujeme. Často, pokud cítí nespokojenost a nenaplnění jeden partner, totéž cítí i druhý. Možná má jen méně odvahy věci pojmenovat a pokusit se o změnu. Je chybou vnímat partnera, který mluví o svém nenaplnění a nespokojenosti tak, že nám něco vyčítá. Pokud ano, je chyba na naší straně. Spíše to berme jako signál k potřebné změně zaběhlých stereotypů.

## **Krize v období mezi 18–25 rokem vztahu**

Tato krize má souvislost s věkem partnerů a s věkem dětí spíše než s trváním manželství. Je to období, kdy odchází děti z domova. Stav, kdy nám dávají najevo, že je již nebaví trávit čas s námi. Postupně se učíme jezdit opět sami na dovolenou, trávit večery pouze ve dvou a víkendy v nás budí téměř děs. Co si spolu sami počneme? Nastupují první projevy stárí, první známky toho, že náš čas je vyměřen. Vyhraňují se rysy osobnosti. Pokud jeden z partnerů byl šetrný a pedantský, často se s věkem tento rys prohloubí. Byl-li někdo depresivní již v mládí, můžeme čekat s postupem věku spíše prohloubení tohoto problému. Vyvstává před námi úkol, jak nalézt zpět naše staré přátelství a blízkost. Pokud jsme nevěnovali pozornost našemu vztahu s partnerem a vztah byl nahrazen pouze komunikací o dětech a péčí o děti, je to období, kdy se krize plně projeví. Je to též období, kdy je naposledy čas zvážít, zda není vhodné svůj život prožít aktivněji a smysluplněji. Po boku jiné partnerky. Zda nestojí za to využít příležitosti dát život dalším dětem. S jinou partnerkou. Důvodem této partnerské krize již není touha po naplnění v sexuální oblasti. Je to touha najít si partnerku, která mi bude lépe rozumět. Pokud nastoupí partnerská krize, jeden z partnerů říká: *Pokud neodejdu ze vztahu nyní, již to nikdy neudělám.* Partner