

## **Volba partnera**

*Lásko, bože, lásko, kde ťa lidé berú,  
na horách nerosteš, v poli ťa nesejú.*

Podívejme se, co se podílí na výběru partnera.

Své partnery či partnerky vybíráme **pod vlivem citového naprogramování** (vycházíme z toho, jaké **názory** jsme si udělali **o sobě, druhých lidech a okolním světě** vlivem výchovy, **získáváním zkušeností a tvorbou rozhodnutí**). **50 procent** našeho **citového naprogramování získáváme** od narození **do pátého roku života**. **30 procent** získáme **mezi pátým a osmým rokem**. Tedy **do svých osmi let jsme udělali 80% rozhodnutí o sobě a druhých**. **Mezi patnácti až osmnácti lety přijmeme 15 procent emocionálního naprogramování**. Zbývajících **5% můžeme** v průběhu celého života **využít k žádoucí změně a pochopení, proč má smysl svobodně se rozhodnout pro změnu**.

Každá změna s sebou nese nutnost vyrovnat se s narušením zaběhaných zvyklostí. Může se objevit obava spojená s otázkou, proč asi po roce přestává být v popředí zájmu dvojice milostně erotická láska. Další otázka se může vynořit vzápětí. Jak potom ale bude dál vypadat náš vztah? Mohou se objevit myšlenky na ukončení vztahu. Nebo partneri začnou přemýšlet, jak by si také dovedli pokračování vztahu představit.

**„Manželství...“**

### ***Co si od něj slibujeme***

- především se nebudeme cítit sami, budeme k někomu patřit
- mít pocit jistoty, opory
- sdílet s někým své nápady, úvahy, mluvit s tím, kdo mi rozumí
- mít děti
- vracet se pravidelně k někomu, koho známe, ke komu máme vztah
- prožívat sex bez obav, učit se jeden od druhého a společně i v intimní oblasti

### ***Co je dobré si uvědomit, než se rozhodneme vzít***

Muži a ženy se od sebe někdy liší vyznáváním jiných hodnot nebo alespoň jiným řazením hodnot.

U mužů často dominuje

- práce (realizovat se, prožívat uspokojení z využití svých schopností)
- umění zajistit rodinu
- potřeba být v popředí zájmu partnerky
- prožívat radost z dětí

Ženy častěji preferují

- péči o děti
- práci a s ní spojenou seberealizaci
- starost o rodinnou pohodu

## ***Co v manželství také hraje roli***

- s čím jsme byli původní rodinou vypraveni do života (samostatnost, odvaha, odpovědnost,...)
- mít v sobě laskavost, soucitnost, pochopení a umět je partnerovi i vyjádřit
- umět si říct o pochopení bez pocitu křivdy, ponížení
- vzpomenout si, co nám dříve dělalo radost a oživovat tím vztah
- být pro partnera srozumitelný
- mít chuť spolu mluvit
- vyjadřovat skutečné pocity
- nahlas a jasně promluvit o svých představách spojených s prací i o tom, jak si kdo v páru představuje situaci po příchodu potomka
- možnost bydlet od počátku samostatně
- dosáhnout takového vzdělání, jakého jsme chtěli
- najít si odpovídající práci

Hodně bylo napsáno o potřebách žen zrovnoprávnit své postavení s postavením mužů. Přesto **o rovnoprávnosti řada žen pouze mluví, ale dál se chovají v duchu tradičního patriarchálního modelu.** Tím **mohou být pro muže nejednoznačnými a často málo srozumitelnými až nesrozumitelnými.**

Pro muže není snadné vypořádat se s faktem, že je výrazně ovlivňuje od nejtěplejšího dětství osoba opačného pohlaví – matka. Chlapci vidí v matce předobraz ženy pro budoucí život. Dívčím matky předávají informace o tom, jak se chovat, jaká bude jejich role. Od dívky se očekává, že si jako budoucí zachovatelka rodu poradí s řadou situací a bude dostatečně silná. Ale v ní samé je skryta i představa být mužem ochraňována, hýčkána. Úspěšná a silná si připadá, když se vciťuje do druhých, všímá si jejich potřeb. Někdy však své vlastní potřeby odsouvá do pozadí. Pak ale může nastat doba, kdy se snaží prosadit a trvá na svém. Nemusí se to hned zdařit, a pokud se vzbouří, reaguje někdy vzdorem až vzteklým odmítáním. Může se pak cítit vinna, dělá si výčitky. **Jak se muž má vyznat v tom, kdy a co ponechat na odpovědnosti ženy a kdy se k ní chovat jako ochránce?** „Což takhle svatba, princí?“ je název jedné pohádky, ale všechny pohádky nejčastěji končí právě u svatby. Jen málokterá naznačuje trampoty, které mohou později nastat. Čím předejít rozčarování?

## **Je prozíravé přesvědčit se, jak to vypadá v rodině druhého z partnerů.**

- Lze si všimnout, jak se rodiče chovají k sobě navzájem, jak se chovají dalším dětem – to vše se může časem objevit i ve vlastním vztahu.
- Jaký řád či chaos vládne v rodině partnera.

## Na čem závisí budoucí soužití.

### a) *Jak si dvojice vyjde vstříc při vzájemném dorozumívání:*

naslouchat, nereagovat zbrkle ihned pod vlivem emocí a nesnažit se partnera válcovat. Může se stát, že od partnera (partnerky) uslyšíme tón hlasu, který nám připomněl někoho úplně jiného, kdo se nás někdy dotkl a s kým jsme si nemohli věc vypořádat. Nebo jsme zaslechli formulaci, na kterou jsme citliví. Pokud chvíli nepočkáme, abychom si mohli ověřit, co konkrétně druhý partner po nás chce, zareagujeme někdy tak, jak bychom byli rádi **kdysi** reagovali a vypustíme proud nekontrolovaných slov, která už nikdy do vlastních úst nevrátíme a z uší a mysli partnera nevydolujeme.

### b) *Jak si dvojice poradí s instrumentálními složkami, které soužití běžně provází:*

- organizování chodu domácnosti
- výchova dětí a péče o ně
- organizování volného času (společného i pro každého odděleně)
- sex

### c) *Jak se pár vypořádá s tím, když má každý jiný názor a když se objeví zlost, hněv*

- **Láska není tak „mocná čarodějka“, aby „hory přenášela“.** Je to na nás lidech, abychom nebyli pohodlní a chtěli se poučit a měli zájem učit se celoživotně. Myslet si, že jsme snědli všechnu moudrost, nebo že především to, co jsme se naučili doma, je to správné, je omyl.

- **Cítit zlost a hněv je přirozené.** Je dobré vědět, kam je pustit, aby nezasáhly nepřipraveného nebo dokonce nevinného partnera. Uvědomit si, kdo nebo co nás rozčílilo; vychladnout a v klidu si promyslet, jakou strategii zvolit; vydýchat se v přírodě, vypustit páru (příroda unese i hrubší výrazy, díky kterým se člověku uleví) a uvědomit si, co užitečného promyšlená cesta přinese. Výhodou může být, že se pak nemusíme za svá impulzivní a neuvážená slova omlouvat (to nám lidem jde někdy zvlášť obtížně).

## Přejeme si manželství jedinečné, harmonické.

V mnoha dotaznicích středoškolských studentů se objevily odpovědi v souvislosti s manželstvím vlastních rodičů, zda má být tomu jejich podobné:

Rozhodně ne, rozváděli se s velkým hádáním o majetek.

Nikdy nechci takový vztah, žijí odděleně, chybí jim něco společného.

Jejich vztah je pro mě inspirující.

Nechci mít podobný vztah, mám jiný styl života, jsem i klidnější.

Moje manželství by mohlo být podobné, oba vidím jako vzor.

Nikdy! Otec matku bil a ona si to nechala líbit!

## Jak se tedy rozhodovat?

Zpočátku to vypadá, že bude snadné zvolit zcela odlišný způsob. Může se ale stát, že s postupujícím časem se objeví příliš mnoho podobného. Funguje nápodoba, a protože lidé nezažili něco jiného, snadno vklouznou do toho, v čem vyrůstali. Navíc, pokud bylo manželství rodičů fungující, člověk má tendenci se domnívat, že nejjednodušší bude vybrat si partnera (partnerku) podobného (podobnou) otci (matce).

Řada odborníků uvádí jako fungující model sourozenecké pozice. Tedy, že si člověk snadněji poradí, když se může chovat podobně, jak byl zvyklý v sourozeneckém vztahu ve své původní rodině. Obtížně se někdy ale mohou přizpůsobovat jedináčci, kteří si nemohli v běžném denním životě vyzkoušet blízkost vrstevnického vztahu.

Odborníci často vycházejí z kombinace rodičovského i sourozeneckého modelu.

### **Celý život nás provázejí změny.**

Na některé jsme připraveni, jiné nás mohou zaskočit. Proto se rádi držíme některých pevně zakořeněných zvyklostí. Snažíme se je pak začlenit i do svého partnerského a manželského soužití. Patří k nim i **rodinné rituály**:

- pozdravení se ráno po probuzení, večer před uložením k spánku
- zdravení se při odchodu z domu, při návratu
- stolování – společné se často zúží na dobu víkendu
- rodinná setkání, slavení svátků, narozenin, velkých svátků – Velikonoce, Vánoce
- rituály spojené s intimním životem

Může se stát, že to, co jeden pokládá za samozřejmost, druhému se jeví jako zbytečnost, protože v jeho rodině podobné tradice nebyly zvykem. Někdy je jeden z partnerů natolik rigidní, závislý na svých zvycích, že se to může stát zdrojem komunikačních trampot. Je dobré vnímat návrhy na zavedení rituálů do nově vznikajícího soužití jako inspiraci, nikoli jako schválnost. A jestli si partneři vytvoří vlastní zvyklosti (některé přejmou z jedné, jiné z druhé rodiny a přidají k nim ty, které se jim zalíbily u přátel, ve filmu nebo je k nim přivedla jejich fantazie), má smysl se jich držet i přes připomínky příbuzných a známých. Platí, že co se osvědčuje a vyhovuje vztahu a později celé nové rodině, je dobré zachovat.

Proměny nastávají v situaci, kdy se pár rozhodne z partnerského vztahu přejít do manželství. Je jich pak celá řada a promítnou se do celého života. Dvojici významně ovlivní moment, kdy zjistí, že manželství se rozšíří v rodinu počtím dítěte. Což teprve, když se dítě narodí! Pro řadu žen se změní priority a na první místo v žebříčku hodnot se dostane novorozenec. Pro řadu mužů, kterým chybí vnitřní jistota, to může znamenat ne štěstí, že se jejich život obohatil o roli rodiče, ale ohrožení partnerské pozice. Nestáhnout se do sebe, ale komunikovat, je v té době víc než nutné. Manželská soudržnost je podstatná v době, kdy partneři vychovávají děti, prožívají s nimi jejich drobné i větší starosti. A najednou jsou potomci plnoletí, zařizují si vlastní život, dostudovávají, odcházejí za prací. Hnízdo se vyprázdňuje a rodiče – opět po delší době bez dětí – mají čas na promyšlení užitečných změn pro sebe. Chce to jistou obezřetnost: psychická a fyzická pružnost se poněkud změnila.

### **Hlídat si soukromí a vyžadovat respekt k němu i od vlastních rodičů?**

Stane se, že rodiče, kteří na své potomky převedli byt, rodinný domek a ponechal si klíče od něj, vstupují bez ohlášení a diví se, že partner jejich potomka se cítí ohrožen. Je dobré hned na počátku tuto otázku vyjasnit. Většina rodičů pochopí, že nová rodina je samostatný celek. Pozor v okamžiku, kdy se rodiče postaví do pozice ukřivděných a přetrhnou kontakt s rodinou svého potomka! Ani tato skutečnost nemusí dvojici rozdělit. Má smysl unést bez vzájemných výčitek tuto situaci a podpořit se navzájem.

## Na co nezapomínat?

- Ženy obvykle citlivěji reagují na citový nesoulad v partnerském soužití a chtějí si promluvit o potížích, které nastaly a o jejich řešení.
- Muži častěji zamlčují problémy a méně ochotně přistupují k otevřenému rozhovoru o různých nedorozuměních.
- Při klidnějším nahlédnutí na potíže lze připustit, že každý „přispěl svou trochou do mlýna“.
- Zachovat odstup znamená představit si, že ani nejzdatnější tenista nehraje jen u sítě, ale potřebuje mít rozhled. I při řešení potíží je odstup na místě a můžeme lépe vnímat, co je podstatné a co malichernost.
- Partnerské vztahy jsou založeny na přitažlivosti a odpudivosti. Vztah má tendenci se rozpadat, když převažují odpudivé síly alespoň u jednoho z partnerů. Pokud se nedaří potíže zvládnout svépomocí a docházejí síly, je lépe obrátit se na odborníky v poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Mezi párem může sice probíhat komunikace, často ale narušená, zdegenerovaná (viz kniha Partneři a rozchody Jeronýma Klimeše). Člověk se těžko orientuje, co mu partner chce sdělit a překládá si jeho slova pod vlivem rozbouřených emocí.
- Když se situace zklidní a partneři se snaží vztah opět posílit, je dobré neztrácet hlavu, že proces neprobíhá dost rychle a přesně podle představ jen jednoho partnera.

## Závěrem:

- Važme si každý sám sebe, nebude tak těžké vnímat dobré vlastnosti druhého a vážit si i jeho.
- Máme-li výhrady, sdělujme je zavčas a srozumitelně. Tomu, co se nás dotýkalo před rokem či dvěma, druhý partner dnes už nebude rozumět.
- Pokud se nám zdá, že stojí za to druhého pochválit, říct mu něco hezkého, že ho máme rádi, je nám s ním dobře – udělejme to hned. Ten druhý nám do mysli nevidí.
- Mysleme na vztah jako na živý organismus, který se vyvíjí a na každou jeho změnu je třeba přiměřeně reagovat.
- Je příjemné, když domov zůstává místem bezpečí. Chraňme si i ložnici jako místo klidného spánku a radosti ze vzájemné blízkosti. Je škoda z ní udělat kolbiště k vyřizování účtů.
- Pokud s námi druhý zachází hrubě, vyhrožuje závažným násilím a jeho chování se zhoršuje, mysleme na své bezpečí. Zavčas si uvědomme hodnotu svého života i života našich dětí! (Ochranu před domácím násilím zajišťuje právní úprava podle zákona č. 135/2006 Sbírky o vykázaní násilné osoby a dle § 215a trestního zákona je týrání blízké osoby ve společném bytě nebo domě trestným činem.)

## Tradiční pojetí mužské a ženské role

Plaňava (2000) uvádí dle Feldmana psychologické dimenze mužské a ženské role:

Od žen se očekává, že

- orientují se na domov a děti
- jsou vřelé, laskavé, jemné, něžné
- uvědomují si pocity druhých lidí; jsou soucitné, ohleduplné a taktní
- jsou i náladové, přecitlivělé, temperamentní, vzrušitelné, emocionální, subjektivní, nelogické
- jsou i hašteřivé, stěžují si
- jsou slabé, bezmocné, křehké, emočně zranitelné
- jsou submisivní, povolné, závislé

Od mužů se očekává, že

- jsou ambiciozní, soutěživí, podnikaví, průbojní, na svět orientovaní
- jsou klidní, stabilní, neemotivní, realističtí
- jsou silní a vyhranění, houževnatí a neústupní, rázní
- jsou agresivní, siláčtí, rozhodní, dominantní, objektivní, logičtí
- jsou nezávislí, spoléhají na sebe
- jsou drsní, strozí, nelítostní, krutí
- jsou autokratičtí, rigidní, arogantní

Muži na ženách oceňují, jestliže:

- jsou dobrými matkami
- jsou dobrými hospodyněmi
- mají dobrou povahu
- jsou společenské
- jsou pracovité
- jsou inteligentní
- jsou zaměřené na rodinu
- jsou spolehlivé
- mají smysl pro humor
- mají pevný charakter
- mají hezké vzezření
- jsou věrné

Ženy na mužích oceňují, jestliže:

- jsou dobrými otci
- mají dobrou povahu
- jim záleží na rodině
- jsou spolehliví
- jsou inteligentní
- pomáhají v domácnosti
- mají smysl pro humor
- jsou společenší
- mají pevný charakter
- jsou věrní
- jsou pěkní

**Co si nejčastěji mají partneři za zlé**

Muži vytýkají ženám:

- hádavost
- tvrdohlavost
- přecitlivělost
- zanedbávání domácnosti
- sklony ke koketerii a nevěře
- ponižování
- přílišnou zaměřenost na děti

Ženy vytýkají mužům:

- necitlivost
- sklon k nevěře a závislost na alkoholu
- ponižování
- nespolehlivost
- sobectví
- hádavost
- fyzické násilí
- zanedbávání dětí
- žárlivost
- tvrdohlavost
- málomluvnost
- nepomáhání v domácnosti

### **Pozitivní charakteristiky manželského vztahu:**

- **Oddanost** – závazek manželů ke spolupráci na svém vztahu, který má obohacovat jejich život.
- **Komunikace** – manželé mají vyjadřovat pocity bez vzájemného obviňování. Mají být ochotni sdělovat si i negativní pocity vůči druhému formou, která umožní jejich konstruktivní zpracování.
- **Flexibilita rolí** – mají žít podle vlastní volby a vlastních pocitů a nenechat se usměřňovat přáními, pravidly a rolemi, do kterých je tlačí okolí.
- **Samostatnost** – každý z nich má být sám sebou. Má objevit sebe sama, akceptovat se. Manželství se má stát jejich společným růstem i osobním individuálním růstem každého z nich.



Očekávání žen a mužů v manželství uvádí Kratochvíl v publikaci Manželská terapie s humornou nadsázkou.

### **Očekávání žen:**

1. posedět a popovídat (popo) – uspokojení potřeby vypovídat se, nepotřebují mužovy rady, ale vcítění, pochopení, vyslechnutí; někdy navazuje potřeba slyšet od muže, co ho potkalo během dne, jindy v čem se cítí muž „hrdinou“
2. duševní porozumění (dupo) – žena může otevřeně a bez obav sdílet s mužem své prožívání, pocity, zážitky, názory; muž se vcituje do jejích slov, nezlehčuje a neironizuje její sdělení, žena se může bez obav svěřit, když se jí něco nezdaří nebo se dopustí chyb – muž projeví pochopení pro její pocity
3. vycítit, co žena potřebuje (vypo) – muž se dovede do ženy vcítit a všimne si její nálady, dovede jí udělat radost i přispět pomoci
4. vyjadřovat lásku celým svým životem (vyce) – to zahrnuje dlouhodobě vše předchozí včetně opakovaných a spontánních důkazů lásky; i v kritických situacích je muž nablízku; poskytuje ženě dostatek svobody, ale dává jí najevo, jak je pro něj důležitá

### **Očekávání mužů:**

1. uvařeno, uklizeno (uu) – tradiční přístup ženy, vytvoření příjemné atmosféry, muž nechce sledovat „proces uklízení“, ale jako samozřejmost bere výsledek tohoto procesu
2. sex, kdykoli se mu zachce (seza)- nejen frekvence, ale i kvalita; muž očekává, že žena bude připravena vyhovět jeho přáním, bude ho jako sexuálního partnera řádně oceňovat a obdivovat
3. obdiv stále (osta) – jemu, ale i v přítomnosti jiných lidí; obdivování jeho činorodosti i schopnosti odpočívat, jeho ctností i nectností, jeho úsměvu i zlosti
4. nezatěžovat starostmi (nesta) – muž očekává uznání a obdiv, ale nechce být zatahován do obyčejných činností