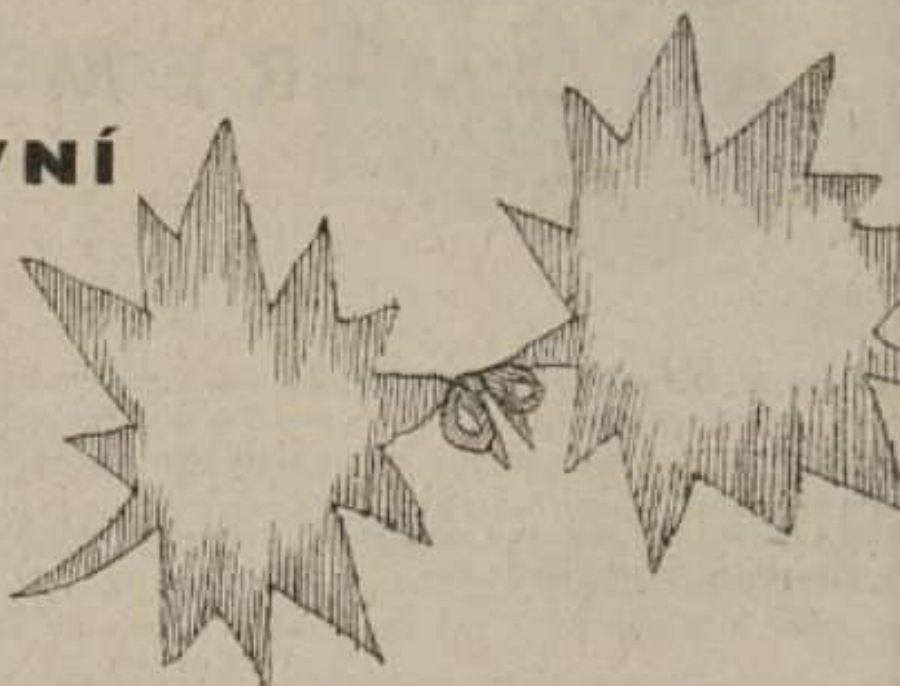


KONSTRUKTIVNÍ MANŽELSKÁ HÁDKA

STANISLAV
KRATOCHVÍL



K hádkám dochází prakticky téměř ve všech manželstvích, ať jsou to manželství dobrá, nebo špatná. Proti obecnému názoru, že hádky jsou jev vysoce negativní a nežádoucí, vystoupil kalifornský psycholog a psychoterapeut George Bach (G. R. Bach, P. Wyden: *The intimate enemy. How to fight fair in love and marriage*, New York, Morrow and Co. 1969) s koncepcí, že manželské hádky jsou velmi potřebné a užitečné. Vychází z předpokladu, že agresivní pocity manželů vůči sobě jsou při společném životě nevyhnutelné a že vyhýbat se pravidelnému a otevřenému boji znamená vlastně napomáhat vzniku manželských krizí. Výsledek hádek závisí především na prostředcích, kterými se bojuje. Proto věnoval Bach se svými spolupracovníky v Ústavu pro skupinovou terapii v Los Angeles značné úsilí analýze hádek a vypracování pravidel pro hádky. Snaží se naučit manžele takovým formám vzájemného boje, který by nezraňoval a neodcizoval, ale byl produktivní a podporoval vzájemnou otevřenost a intimitu.

Bach považuje agresi za důležitou lidskou potřebu, která se má ventilovat. Tak jako Freud naučil lidi, aby si připustili sexuální přání, vědomě je akceptovali a veřejně o nich mluvili, chce Bach udělat totéž pro agresivitu. Řešení samozřejmě není v neovládaném vybití agresivních tendencí, tak jako Freudovo řešení netkvělo v neovládaném uspokojování sexuálního pudu. Obojí však lze zařadit do kontextu lidského

života tak, aby tyto potřeby sloužily k užtku, nemusely být nezdravě potlačovány a aby netropily škodu. Jedním z problémů manželského soužití je vyhýbat se boji. Říkají-li manželé „My se nikdy nehádáme“, je to vždy podezřelé a vede to buď k tomu, že se nakupí nespokojenost pro neočekávaný výbuch, anebo k odcizení a vzájemné lhostejnosti, anebo k žaludečním vředům. Jinou z nezdravých technik je zahájit boj, ale utéci z něho dříve, než se může něco rozřešit. Vyslechněme jednu takovou hádku amerických manželů v autě při návratu ze zábavy:

Ona: Nikdy už s tebou na žádnou zábavu nepůjdu. Tančil jsi se všemi, jenom ne se mnou. Točil ses kolem té hloupé holky v červených šatech, dokud ses nezesměšnil. Vš, jak mě to rozčiluje. Neuvědomuješ si, že si z tebe lidi ze zády dělají bláznů? Chtěla bych, abys s tím přestal, ale myslím, že ani nemůžeš, jsi na to příliš velký slaboch. Je to hrozné. (Pláče.)

On: Přestaň brečet. Není divu, že naše děcko pořád brečí jak malí.

Ona (osušuje si slzy): Je lepší brečet než pít jako ty. Proč nemůžeš dělat raději něco pořádného, najít si nějakého koníčka?

On (rozehřívá se): Ty máš co mluvit. Ty utratíš víc za holiče než já za alkohol. Vypadáš hrozně po všech těch procedurách.

Ona (zase pláče): Holič mi aspoň věnuje pozornost. O tobě se to říct nedá, ty . . . Slíbil mi, že si spole

a s dětmi uděláme výlet. A jedeme někdy někam? Nikdy nedržíš slovo.

On: Ty jsi dneska skutečně v podařené náladě. Nechci nic víc než dojet domů v klidu, a ty pořád ječíš. Jestli do něčeho vrozím, tak to bude tvoje vina. (Dál je ticho.)

Příslovočné „Tys to začal“, které se v hádkách často vyskytuje, je projevem neznalosti významu boje. Moudrý manžel vítá příležitost, při níž je partner ochoten něco začít. U skutečně důvěrných osob je začátek hádky znamením, že se něco má změnit, a oba přitom vědí, že bojují-li se správně, je naděje, že to vyčistí vzduch a povede k výsledku prospěšnému pro oba.

Jiným problémem hádek je kontaminace. Místo aby se věcně řešila jedna otázka, smíchá se nevhodně několik věcí dohromady.

Je středa večer. Paní N. měla dnes perný den. Nechce se jí milovat se s manželem a je rozhodnuta mu to oděpřit. Místo aby to s ním věcně projednala, smíchá situaci s jinou věcí a vyvolá v posteli hádku.

Ono: Dnes ne, miláčku. Mimochodem, já z toho stejně nic nemám. Překáží mně tvoje břicho.

On: To je výmluva. Všechno záleží na poloze.

Ono (rozčileně): Ty moc dobře víš, že to nemůžu dělat s tou akrobacií. Všecko by bylo jednoduché, kdyby ses přestal přejídat.

On (vztekale): Já jsem spokojený s tím, jaký jsem, a ty po mně nemůžeš chtít, abych nejedl, když mi chutná.

Ono: Něco potom musí jít stranou.

On (zlostně, ale rezignovaně): Už jsme v tom zas.

Nesprávným předpokladem v neefektivních hádkách je, že se člověk nemůže změnit.

A: Já vím, já vím. Kolikrát jsme o tom už mluvili. Já vím, že to nemáš rádo.

B: Tak proč s tím nepřestaneš?

A: Už jsem ti říkal, že jsem prostě takový. Pařád to ještě nevíš?

B: Víš, ale nikdy si na to nezvyknu a přivádí mě to k šílenství.

A: Proč si na mě kvůli tomu pořád vyjíždíš? Jaký to má smysl? Víš, že nebudu jináč.

B: Ani já nebudu.

Pesimismus pokud jde o možnost změny je posilován dost rozšířeným přesvědčením, že se nemáme snažit milovaného partnera změnit. Láska se považuje za souznačnou s akceptováním druhého bez podmínek a výhrad: lidská přirozenost se má přijímat taková, jaká je. Bach se naopak domnívá, že se neodůvodněně přeceňuje obtížnost změny starých zvyků. Lidé se mění po celý život a mnoho starých zvyků můžeme odhodit, jako stromy odhodí na podzim listí, když jimi zatřese vítr.

Jiným problémem v manželství je nedostatek informací

nebo nejasnost sdělení. Manželé a manželky si navzájem vyčítají: „Ty mně nikdy nic neřekneš“ nebo „Ty mě nikdy neposloucháš“. Moderní páry to často vyjadřují učeněji: „My spolu nemůžeme komunikovat“, jako by to byl následek nějakého nesprávného zapojení elektrických okruhů, které nezavinili. Romantické představy o lásce vedou k víře, že nějaká intuitivní páska spojuje ty, kteří se milují, a že to stačí k hlubokému porozumění: „Měla bys vědět, co cítím“. „Ty bys mi rozuměl, kdybys mě měl rád!“. To vede manžele k tomu, že myslí, že mohou být ve své komunikaci s důvěrným partnerem ledabylejší než v komunikaci s jinými lidmi. První zásada je, že bojovat se má jen po předběžné dohodě. Je třeba si vybrat vhodné místo a čas a získat předběžný souhlas partnera, aby bylo jasné, oč jde. Emilka a Martin byli třicetiletý manželský pár se dvěma dětmi. Martin byl pyšný na jejich malou motorovou loď. Emilku to moc nezajímalo, ale jeden týden Martina potěšila tím, že ochotně souhlasila, aby spolu sami bez dětí strávili dva dny na lodi. Martin se těšil, že se budou spolu celou dobu milovat jako na svatební cestě. Emilka se těšila, že si s ním bude moci v klidu vyřídit své patičky, zejména ve finančních otázkách a ve výchově dětí. První den byl nádherný. Chytali ryby a milovali se a Emilka měla jeden ze svých řídkých orgasmů. Druhý den ráno seděli na palubě. Emilka si řekla: „Udělala jsem všechno, co má rád. Teď odešel můj čas.“ Nahlas řekla: „Víš, my si spolu nikdy ani pořádně nepromluvíme.“ A hned vysypala na palubu plný pytel svých stížností. On to nečekal, považoval to za zlovolné zkažení dobré pohody a rozčilil se. Ono se také rozčililo. A potom už pluli domů a mlčeli. Teprve při skupinové terapii si uvědomili, že mohli zabránit zkaženému víkendovi, kdyby si byli předem sdělili svá očekávání. Koordinace očekávání partnerů je rozhodující pro naplánované hádky. Nevyhovuje-li okamžik buď proto, že si někdo z partnerů nechce zkažit náladu, nebo že se čeká návštěva anebo že se má jít do divadla, je třeba hádku odložit a stanovit přesný termín, ve kterém se bude konat. Hádky se pak začíná úvodními slovy: „Pojď, musím si s tebou něco vyřídit“ a „Tak pojď, co tě žere!“

Odklad nemá trvat nikdy dlouho. Druhá zásada je, že se účty mají vyřizovat pokud možno co nejdříve. Jinak se nevyřízené záležitosti nastřádají a je připraven „plný pytel“ stížností pro nejbližší příležitost. Podnět k hádce pak může dát i zcela bezvýznamná záležitost. Ve vzniklé hádce se nevyřizuje tato záležitost, ale všechno najednou, z čehož vzniká volký zmatek. Hádky se stávají neproduktivní. Pacienti často říkají, že jejich boje začínají překvapujícím a ničivým útokem, jako byl útok na Pearl Harbor. To je obvykle cena za hromadění stížností. Nemá se čekat na provokaci a riskovat Pearl Harbor.



„Centrum pro manželské hádky budoucnosti“ podle představy G. R. Bacha, jak je nakreslil karikaturista časopisu Life (1963)

Agresor se však nemá pokoušet začínat hádku, dokud si sám pro sebe neujasní, co ho vlastně žere a jak daleko může jít v prosazování svého názoru. Vnitřní dialog mu pomůže připravit rozhodující informace pro následující boj. Mám se skutečně o co hádat, nebo ho chci jenom porazit? Jsem přesvědčen, že chování nebo postoje mého partnera jsou skutečně nevhodné? Jak bude reagovat partner? Co jsem ochoten zaplatit za prosazení svého hlediska? A pak tu je třetí důležitá zásada konstruktivního manželského boje: *Cílem rozhodně není porazit druhého. Prohraje-li jeden, je poražen i druhý. „Výhra“ může být dražší než prohra. Jediným způsobem, jak vyhrát v manželských hádkách, je, aby vyhráli oba.*

FAIR PLAY

I když George Bach zdůrazňuje, že manželský boj, je-li srovnán se sportem, nemá být boxem, který končí knokoutem nebo položením jednoho z partnerů na lopatky, nýbrž spíše společenským tancem, kde vítězí nebo prohrává celý pár, přece jen si z boxu vypůjčuje jedno přirovnání: „rána pod pás“. Každý má svou linii, nad kterou může rány přijímat a pod kterou jsou rány tak bolestivé, že ho vyřazují z normálního boje. Každý má svá slabá místa, svou Achillovu patu. Útok na tato místa se v čestném zápolení považuje tradičně za „nefair“. Řekne-li jeden z manželů tělesně vadnému partnerovi „ty hrbáči jeden“, kocktavému „neza-

koktej se", naznačí-li žena muži s nedostatečným sebevědomím, že má malý penis nebo že je sexuálně málo schopný, upozorní-li ho, že to nikam nedotáhli, nebo poukáže-li na jeho původ, za který se on stydí (otec alkoholik) nebo na který je zvláště citlivý (například jako příslušník menšinové skupiny), řekne-li muž ženě, že má příliš malá prsa nebo že je má příliš velká, že má nohy do X a zuby jako noty na bubnu, přičemž ví, že to jsou věci, které jí v hloubi duše trápí, je to rána pod pás. Nejde o to, že by se takové problémy nemohly samy o sobě stát předmětem manželské hádky. Podstatou nedovoleného úderu je, že rána nejde k věci, nýbrž má záměrně cíl zasáhnout partnera do jeho boľavého místa, které s předmětem sporu nemá co dělat.

Uvedli jsme tu některá obecněji choulostivá místa, ale Achillovy paty jsou velmi individuálně umístěny a manželé by měli svou „linii pasu“ vzájemně poznat a jeden pro druhého si ji vymezit, aby bylo jasné, co je „fair“ a co ne. Mohou si je sdělit i v samém boji tak, že zakřičí „faul“, když protivník udeří tam, kam by neměl.

Ve sportovním zápase jsou proti sobě stavěni partneři „stejně váhy“, v manželství tomu tak vždy nebývá. Proto by partner s těžkou váhou neměl používat své plné síly a snad by měl stanovit i linii svého pasu trochu níže: křičet „au“, ale nekřičet „faul“, když se protivník dotkl citlivého místa.

Rozumný silnější protivník nikdy nepřitlačí svého partnera ke zdi. Je to nejen nefair, je to i nebezpečné, protože to může vyvolat zbytečně zuřivý protiútok, podlehně-li partner přitlačený do kouta panice. Má být také dohodnuta „záchranná brzda“, signál, kterým může každý z partnerů hádku ukončit nebo dočasně přerušit. Signálem může být „stop“ anebo „vzdávám se“ a nemá se ho zneužívat.

Rána pod pás je hlavním a nejčastějším porušením pravidel čestného boje. Jsou však i jiné nečestné postupy. Argumenty v čestném boji mají být aktuální, současné. Za nepoctivé se považuje vytažování starých věcí, které se současným předmětem sporu mají málo společného, připomínání odbytých záležitostí (pamatuješ si, cos udělala loni na dovolené?), nadměrné zevšeobecňování z jedné nebo několika událostí či opomenutí (ty vždycky chodíš všude pozdě; ty mě nikdy nepomůžeš) anebo útočení proti předmětu či osobě, které má partner rád (tvoje matka je stará klepna). Čestný boj používá prostředků, které jsou přiměřené příčině, a není fair vyhrožovat zabitím nebo rozvodem kvůli rozlitému mléku. Autor to vyjadřuje heslem „neházet atomovou bombu na Lucembursko“; my bychom k tomu našli paralelu v českém pořekadle „nechodit na vrabce s kanónem“.

V psychoterapeutickém centru v Los Angeles používají při výcviku ve správném manželském hádání skórovací systém. Manželské dvojice se spolu hádají před skupinou nebo přinášejí jako domácí cvičení na magnetofonovém pásku své záznamy z domácích bojů. Členové skupiny, terapeut i manželé si sami bodují styl i efekt svého boje. Bodování stylu má devět položek, každou položku lze bodovat plus, minus nebo nula. Poukažme aspoň na některé:

1. *Realističnost*: hádka může být nazvána realisticou, jestliže v ní o něco jde. Hádka je imaginární, je-li hádkou pro nic za nic.

2. *Čestnost*: hádka je fair, přihlíží-li se k protivníkově schopnosti přijímat rány a nepoužívá-li se faulů a úderů pod pás.

3. *Zapojení do hádky*: boj je aktivní, když se hodně rozdává i dostává. Boj je pasivní a jednostranný, když se jeden z účastníků neangažuje nebo se boji vyhýbá.

4. *Humor*: boduje se plus, když vtíp a smích v hádce přinášejí úlevu, minus, jde-li o výsměch nebo zlehčování protivníkových argumentů.

5. *Specifičnost*: za specifické se považují argumenty, které se týkají pozorovatelného chování. Nespecifické je generalizování, „jasnovidné“ hádání, co si protivník „myslel“, nebo označování protivníkovy chování za „typické“ („to je pro tebe typické“).

Bodování efektu má dvanáct položek. Přihlíží se zejména ke „zraněním“, která byla utržena, k informacím, které byly získány, k pokroku, kterého bylo dosaženo při řešení daného konfliktu, ke katarzi, čili jak hádka vyčistila vzduch, a ke kohezi, co totiž hádka udělala se stupněm soudržnosti, s těsností vztahu obou partnerů, zda je od sebe oddálila, nebo spolu sbližila.

Postupným cvikem zvládají partneři pravidla konstruktivního boje. Dosahují lepšího, čestnějšího i „eleganternějšího“ stylu a lepších efektů. Velmi vydatným pomocníkem je jim jak bodování a komentáře ostatních, tak především možnost slyšet po skončené hádce sebe sama a své argumenty na magnetofonu. Analýza magnetofonového záznamu tu samozřejmě neslouží k chycení protivníka za slovo v dané věci, nýbrž k opravě stylu. Magnetofonový záznam, jehož se takto použije, může i mimo rámec organizované terapeutické skupiny udělat pro zdokonalování manželských hádek právě divy.

Po ovládnutí konstruktivního stylu manželských hádek lze doporučit hádky co nejčastěji. Rozvaha v manželské účetní knize má být prováděna pravidelně, aby se nehromadily půjčky ani dluhy, aby nevznikalo napětí, odcizení, nebezpečí výbuchu či žaludeční vředy. A tak tedy:

PRO ZDRAVÍ ASPOŇ JEDNU HÁDKU DENNĚ