

22. Když jde o něco jiného, než o čem je řeč

Tuhle kapitolku si dovolím začít kouskem osobní historie, omlouvám se, ale mám pocit, že by to mohlo být užitečné. Přes dvacet let se tak říkajíc profesionálně setkávám s rodinami a hlavně s manželskými páry v hluboké krizi: hrozí nebo už probíhá rozpad, manželé se doma i u mne v pracovně obviňují, napadají, dohadují, jeden s druhým nesouhlasí, hádají se. Nežidka vidí historii téhož manželství každý jinak – oba brýlemi svých současných zájmů, přání či obav. Ten z manželů, který se od svého partnera oddaluje, a třeba už má někoho jiného, vidí zpětně manželství jako nepřetržitou serii útlaku a útrap. A ten druhý, který se cítí opouštěný a nejistý, naopak hodnotí dosavadní soužití jako pěkné, spokojené – až do doby, kdy se manžel(-lka) začal(a) kamsi vzdalovat.

Tato skutečnost – velice častá, skoro bych řekl zákonitá – mě vedla k tomu, že jsem se začal hrabat v dokumentaci, abych si přesněji ověřil, o čem se „krizoví manželé“ dohadují a hádají, v čem se nejčastěji neshodují.

Tedy: jaká jsou nejčastější témata manželských hádek? Ne těch běžných, kdy za chvíli nevíme, o čem a proč jsme se to vlastně hádali, stydlivě se na sebe usmějeme a je dobře. Mám teď na mysli rozepře a hádky, kdy to doma velice nějaký ten týden či spíše měsíc skřípe a oba cítí, dost často jeden více a druhý méně, že soužití je vážně ohroženo.

Námětem sporů bývají nejčastěji: chod domácnosti, rozdělení povinností (včetně péče o děti); finance a hospodaření s penězi; příchody a odchody z bytu; rodiče a příbuzní manželů (kdo má lepší a kdo horší rodinu); program v televizi, případně sporné názory na nějakou knihu, časopis, politiku či film; výchova a školní výsledky dětí; hodnocení společných známých.

Když jsem pročetl zápisky o těch nejohroženějších a nejvíc rozvrácených manželstvích, konstatoval jsem, že se doma neshodli a hádali o tom všem dohromady.

A když jsem si ještě podrobněji probral jednotlivé dvojice, zalistoval nejen v papírech, nýbrž i v paměti, uvědomil jsem si, že v naprosté většině případů (napsal bych vždy, kdyby nepředcházela kapitola o zobecňování) šlo především o něco jiného než o to, o čem se dohadovali a hádali. Ne že by finanční hospodaření, provoz i ty další oblasti soužití byly bez problémů, právě naopak; rozvrat se týkal všeho – od kuchyně po postel. Nicméně pes byl zakopán jinde, hlouběji, aniž by si této skutečnosti museli být manželé vědomi. Sociální psychologie mezilidské komunikace používá pojmu **skryté programy**. Myslí se tím jisté, relativně stálé tendence a motivy, které natolik zahlcují komunikaci, že jakýkoliv námět, téměř každé sdělení se vztahuje k dotyčným motivům o hodně více než k tomu, co je zjevným obsahem sdělování.

Proč se tak děje, jaké to jsou motivy a tendence?

Musíme opět uvažovat poněkud zeširoka. Co vlastně chceme a potřebujeme od druhých lidí, jmenovitě od těch, s nimiž sdílíme život manželský? Odpověď rozdělme do tří okruhů,

můžeme též poněkud nadneseně říct do tří sloupů rodinného i manželského soužití.

1. Máme-li s někým život vsutku sdílet, je nezbytné, aby naše životní **hodnotové orientace** byly slučitelné, abychom se oba shodli v tom, do čeho, jak a kdy budeme investovat čas, energii a peníze.

Jinak řečeno: preference je nutné sladit ve společný životní styl tak, aby uspokojoval oba partnery. To neznamená, že oběma jde vždy o jedno a totéž. Je docela dobře možné a představitelné, jestliže muž v dané etapě investuje čas i energii do svého povolání, kdežto žena více času i úsilí věnuje péči o děti a domácnost. Oba ovšem tohle rozdělení akceptují, přijímají.

2. Od svých nejbližších potřebujeme a očekáváme projevy **intimity**, akceptace, oddanosti, lásky. U malého dítěte jde o jednosměrný proces, dítě lásku a péči převážně přijímá; u dospělého a hlavně zralého člověka jde o vzájemné, vyvážené dávání i přijímání.

3. Třetí sloup manželského soužití nazvěme osobní **autonomií**, též bychom mohli mluvit o jisté míře svobody a nezávislosti. Ani v tom nejlepším manželství, ba právě v něm není jeden jen jakýmsi duplikátem druhého, natož jeho vlastnictvím. Každý jsme, jak se říká, svébytnou a jedinečnou lidskou bytostí, což též znamená, že i v rodinném soužití (v rodinném proto, že se to týká nejen dospělých, nýbrž i dětí) má být respektována individualita. Dá se to říct i takto: jeden člen rodiny tu není výlučně proto, aby plnil všechna očekávání toho druhého. Nebo ještě jinak: jestliže máme být spolu, sdílet život a intimitu, potřebujeme též být každý sám sebou i chvíli sám se sebou.

Máme tedy tři dimenze: životní hodnotovou orientaci – intimitu – osobní autonomii. Jedna od druhé nejsou odděleny, naopak jsou propojeny – a mohou být ve vzájemném napětí nebo i v konfliktu. Příliš mnoho intimity, kdy svého nejbližšího zahlcují, ba přímo zavalují láskou, péčí, starostlivostí či dokonce úzkostí, může ubíjet jeho (její) osobnost, a ta doma nejprve nemůže a později už ani nechce vydechnout ani nadechnout. Paradoxním důsledkem bývá úbytek až třeba zánik intimity, lásky. Obdobně platí, že je-li příliš mnoho osobní autonomie, každý jede sám a po svém, je ohroženo společné sdílení života (hodnotové orientace) a rovněž může brzy vzít za své intimita.

Umění vyvažovat všechny tři zmíněné sloupy rodinného a manželského života, umění znovu a znovu je v průběhu společné cesty životem utvářet a naplňovat – to je, domnívám se, jeden za základních předpokladů k tomu, abychom si čas od času mohli právem říkat, že naše soužití má smysl, plní své poslání a je – navzdory všem výkyvům či přímo krizím – vydařené.

Proč tahle odbočka? Začali jsme přece o skrytých komunikačních programech, kdy se o něčem mluví a o něco jiného doopravdy jde? Dovolil jsem si jí proto, že – alespoň doufám – umožňuje pochopit právě nevědomé motivy skrytých programů.

Jestliže žena nebo muž, případně oba současně, cítí ohrožení – právem nebo neprávem, to je teď vedlejší – jednoho, dvou či všech tří sloupů manželského soužití, je tento pocit ohrožení, týkající se nejzákladnějších lidských potřeb a hodnot, ústředním motivem komunikace v těch situacích (a tedy i s tou osobou), které uspokojení základních potřeb a naplnění

životních hodnot ohrožují. A je lhostejné, zda reálně nebo jen v představách a obavách toho, kdo se cítí nejistý, ohrožený, čili – abychom se vyjádřili odborně – frustrovaný.

Jistý manžel, stává se to, se od své ženy i od rodiny stále více oddaluje, jeho osobní autonomie je už tak rozvinutá, že na intimitu ve své rodině a manželství nemá energii, zájem ani chtění. Rovněž sdílení života a realizace společných hodnotových orientací jsou ohroženy, což jeho manželka vnímá, cítí, prožívá. A čím více se on oddaluje a vůči rodině „opouzdřuje“, tím je jeho žena nejistější, nespokojená či přímo úzkostná a nešťastná. A tím více o svého manžela, otce dětí a o životního partnera stojí. Snaží se získat zpět jeho přízeň, zájem. A oč více se snaží k muži přiblížit, o to intenzivněji se on brání, snaží se uchránit a posílit svou autonomii, nezávislost, svobodu. Roztáčí se jakýsi začarovaný kruh: tlak ze strany znejistělé a nešťastné ženy vyvolává protitlak muže – a oba se mohou dostat až tam, kam žádný z nich, nezřídka i manžel, původně vůbec nesměřoval – k rozvodu.

Nemusím, myslím, příliš rozvádět, že zcela analogicky může být tím opouštěným a nejistým partnerem muž.

A teď si představme manželské dialogy v atmosféře takto rozjittených citů, obav, úzkostí a obran. Oba partneři spolu nekooperují, nýbrž bojují. Neexistuje nevinné nebo věcné sdělení, každé slovíčko, každé gesto je poznamenáno a předznamenáno negativními emocemi, vyvěrajícími z hlubin ohrožených a ohrožujících duší. Každé sdělení je adresátem „čteno“ jakoby přes filtr skrytého programu.

V sedmdesátých letech zkoumala skupina amerických psychologů a manželských terapeutů, vedená Johnem Gottmanem, rozdíly v komunikaci u dvou skupin manželských párů,

z nichž jednu označili jako harmonickou, druhou jako narušenou. V roce 1976 vydali knížku s názvem „Průvodce komunikací ve dvojici“. Do slovenštiny ji přeložil a do samizdatové sítě předal dr. Ivan Valkovič.

Konstatovali tři nejčastější druhy skrytých programů. První vyplývá z obav, že jeden z partnerů ztratil či ztrácí zájem o druhého, přestal ho (ji) milovat; mohli bychom říct, že dominuje pocit ohrožení intimity. Druhý skrytý program se vztahuje k ohrožení pocitu bezpečí a jistoty, američti autoři mluví o ztrátě zodpovědnosti. Každé sdělení je příjemcem přefiltrováno obavou z toho, že ten druhý se přestává starat, nezajímá se o to, jak se ženě (muži) na světě daří; a hlavně ubývá či mizí pocit zodpovědnosti za společné soužití. Konečně třetí skrytý program se týká postavení, řekli bychom též pozice jednoho vůči druhému v manželství. Žena se například obává, že manžel ji nepovažuje za rovnocenného partnera, chce ji cele ovládnout, mít absolutní vliv a moc. A že jediné rozhodující jsou jeho potřeby a zájmy bez ohledu na to, co chce, přeje si či potřebuje žena. Ještě horší situace nastane, začne-li si totéž myslet muž o své manželce. V obou případech je každé sdělení „filtrováno“ a interpretováno jako deklasující, ponižující.

„Chtěla bych si chvilku s tebou promluvit o Petříkovi. Po té chřipce, co před měsícem prodělal, je pořád unavený, zamlký, špatně jí a ve škole prý vůbec nedává pozor,“ řekne manželka. A jejímu muži okamžitě „zapne filtr“. Aha, pomyslí si a patně hned i řekne: „Zase jeden útok na mě, že se jako málo starám, málo zajímám, jako bych já za to mohl! To se zase po mně chce, abych byl pořád jen doma, to tak.“

Nebo jiný muž oznámí při odchodu do práce: „Nevím, kdy dnes přijdu domů, máme mít poradu s kolegy z Vídně, možná se to protáhne.“ Co odpoví úzkostná žena s ohroženým či velice pošramoceným sebevědomím? Nejspíš se slzami v očích vyhrkne: „Tak to ti nestojím ani za to, abys řekl, kdy vlastně se ráčíš doma ukázat?! Stejně si pořád děláš, co chceš, a všichni jsme ti fuk.“

A do třetice všeho zlého: „Nač se chceš dívat dnes večer v televizi?“ „To je jedno, třeba na na OK3, je tam horror.“ „No jo, ale já bych nejraději tu hru, co je na jedničce“. „To je pitomost!“ „Pitomost není ta hra, ale horrory!“
Následuje prudká hádka s napadáním a invektivami. Skrytým programem tu bývá zápas o dominanci: vůbec nejde o výběr programu, nýbrž o to, kdo zvítězí, kdo koho zdeptá, ovládne.

Námětem k podobnému zápolení může být opravdu cokoliv: kdo má lepší či horší rodiče nebo příbuzné, kam jet na dovolenou nebo na víkend, jestli napřed koupit novou pračku nebo ledničku, kdo měl za svobodna lepší vyhlídky vzít si někoho jiného, kvalitnějšího, než si nakonec vzal(a); po kom to dítě je, že je tak často nemocné, špatně se učí či nemožně chová... A vždy je v pozadí skrytý program – jde o něco jiného, než o čem se vede řeč.

Co se dá dělat, vládne-li už dlouho v manželství načrtnutý styl komunikace, což se stává a děje – jak řečeno – tehdy, když je soužití v hluboké krizi, a tudíž je v základech ohroženo? Co si počít, když už spolu vůbec o ničem nedokážeme mluvit bez pohádání, nic nelze domluvit, dohodnout, natož se na něčem shodnout? Je mi líto, že dovedu odpovědět pouze takto: chceme-li dát manželství ještě nějakou šanci, je nezbytná

odborná služba, manželská psychoterapie, pochopitelně nejlépe obou; v nejhorším, nechce-li ten druhý, alespoň s jedním. Nebývá jednoduchá ani krátká, skryté programy jsou houževnaté. Je proto dobré dávat si na ně pozor – každý u sebe, ne u toho druhého – ihned, jakmile se jen v náznacích objeví.

A ještě něco: ponechávám čtenáři na uvážení, zda se jisté skryté programy, motivované zejména touhou po moci nebo též nejistotou a strachem, objevují výlučně jen v našich domovech.