

**NAUČTE SE  
MILOVAT  
SVÉHO  
PARTNERA**



# Naučte se milovat svého partnera

Vážení čtenáři, dostává se vám do rukou jednoduchý recept na zlepšení vztahů ve vašem manželství. Jsou v něm sepsány příběhy, ze kterých můžete čerpat životní moudrost. Podobnost se skutečnými lidmi a jejich skutečnými příběhy je čistě náhodná.

Lze se naučit milovat? Není to samo o sobě nesmysl? Jestli chcete, můžete se o tom přesvědčit.

Rostislav Macošek

# Obsah

Nejkrásnější dárek . . . . .	3
Ach ty pocity! . . . . .	7
Moje žena je prostě skvělá! . . . . .	11
Mám sílu odpustit? . . . . .	14
Zamilovanost nebo láska? . . . . .	17
Prstýnek . . . . .	21
Závěr . . . . .	24

# Nejkrásnější dárek

Před lety mi kolega z manželské poradny vyprávěl příběh, který mu řekl jeho klient, jehož jméno bylo dejme tomu Karel.

Karel vyprávěl: „Se svojí ženou jsem žil již více než 10 let a přesto, že jsem chodil svědomitě do práce, pomáhal s dětmi, opravoval dům a částečně se staral i o domácnost, vnímal jsem, že se od sebe neustále vzdalujeme. Čím více jsem se snažil, tím bylo vše horší. Hádali jsme se stále častěji, až jsme se dostali do začarovaného kruhu, ze kterého jsme neuměli vystoupit.“

„Z této monotónnosti mne probral kolega v práci,“ pokračoval Karel, „rozváděl se – a to jsem já i přes všechny naše neshody dopustit nechtěl. Rozhodl jsem se tedy, že musím něco podniknout, a příležitost se brzy naskytla. Uvědomil jsem si, že moje žena má za pár dní kulatiny a že to je příležitost, kterou si nechci nechat ujít. Musím vám říci, že moje žena přímo miluje zvěřinu a na této skutečnosti jsem postavil svůj geniální plán na záchranu

svého manželství. Vybral jsem ten nejlepší recept. Sehnal mladé srnčí, všechny potřebné věci a chutě se pustil do příprav. Samozřejmě tajně, aby moje žena nic netušila. Přes všechny obtíže jsem se postupně dostával k cíli. Zvěřina byla naložená a krásně voněla. Jakoby nic jsem od ženy vyzvěděl, kdy se v den jejich narozenin hodlá vrátit z práce. Zajistil jsem hlídání dětí, v práci si vzal dovolenou, a když byl dům prázdný, pustil jsem se s vervou do díla. Vždyť šlo o záchranu našeho vztahu! A co vám budu, pánové, nalhávat, vidina krásného, romantického a dlouhého večera ve dvou byla pro mne tou nejkrásnější motivací.“

„Vše šlo jako po másle. Srnčí jsem krásně upekl, přílohy se pomalu kupily na stole a já si vzpomněl, že autor receptu doporučuje srnčí po upečení vychladit a před podáváním nechat na stole v míse, kterou zespodu zahřívají svíčky. Bylo to přesně to, co jsem potřeboval. S radostí jsem upečené srnčí dal chladit do chodby a pustil se do úklidu a dalších

příprav. Nosil jsem, chystal jsem, čistil jsem, vše muselo být nachystáno minimálně na 200 %... Čas příchodu mé ženy z práce se blížil.

„Když jsem byl skoro u konce,“ pokračoval Karlův příběh, „a radostným okem jsem kontroloval poslední detaily našeho stolu, zarazil mne pojednou nečekaný zvuk z chodby. Bylo to jako když ocelovým plechem jezdíte po dlažbě. V první chvíli jsem ztuhnul a následně s výkřikem TO SNAD NE! jsem se vrhl do chodby. Mé tušení se potvrdilo na první pohled. Asi jsem špatně dovřel dveře na chodbu a náš labrador si pochutnával na nejlepším srncím ve střední Evropě! V tlamě držel kost, hubu měl celou od omáčky, která mu postupně kapala na vytřenou podlahu, a tlapou si přidržoval plech, aby ani kousíček této dobroty nepřišel nazmar. To vše doplnil nevinně radostným pohledem. Já ho však, přiznám se, viděl rudě a s myšlenkami, které mi proběhly hlavou, by žádný z ochránců přírody nesouhlasil. Tou

nejmírnější variantou bylo čtvrcení psa za živa při hlasitém řvaní indiánských válečných písní.“

„Nerozčtvřtil jsem ho. Psa jsem vystrčil za dveře a celý zdrcený jsem si sedl na sedačku, připravený přijmout svůj osud, ať již bude jakýkoliv. Napadlo mne ještě, že bych mohl najít a připravit pro svoji ženu žádost o rozvod, ale ani na to jsem již neměl sílu. V hlavě se mi střídaly návaly zlosti s rezignací... Prostě to bude to takové, jaké to bude, já již pro to nemohu nic udělat.“

„Po nějaké době přišla žena domů. Pořád jsem ještě seděl na sedačce. Přišla do jídelny, přehlédla krásně připravený stůl a její pohled skončil u mne. Vše rázem pochopila. Čekal jsem, že se bude hněvat a že uslyším něco ve stylu, že nestojím za nic a ani tu hloupou chodbu nedokážu pořádně zavřít. Nestalo se tak. Sedla si mlčky vedle mne a já jí začal sám od sebe celý příběh vyprávět. Jak jsem vše plánoval, jak moc jsem se těšil a jak to celé nakonec dopadlo. Povídal jsem, díval jsem se

přítom zdrceně do země a každou chvíli jsem čekal, že mne přeruší, vše zhodnotí a naštvane odejde. Nestalo se tak. Když jsem se jí nakonec podíval do obličeje, měl jsem pocit, že se skvěle baví! Ano, vždyť ona se skoro smála a jak jsem se na ni podíval, neudržela se a začala se smát nahlas. Tak tohle jsem tedy nečekal! Byl jsem překvapený, zmatený i dotčený současně. Žena to jistě poznala a i přesto mne objala a dlouze políbila. Přiznám se, chtěl jsem být uražený, alespoň chvíli, ale nešlo to. Přivinula se ke mně tak, jak to umí jenom ona. A já ji hladil a hladil... a bylo to dlouhé, vzrušující a krásné. Již mi vůbec nevadila sežraná zvěřina. Nikam jsme nespěchali, byli jsme tu jen pro sebe. Byli jsme spolu.“

„Když bylo po všem,“ pozvolna dokončoval Karel svůj příběh, „pošeptala mi moje žena, že to byl nejkrásnější dárek, jaký ke svým narozeninám mohla dostat. A já jsem již plný sebevědomí dodal, že jsem si také to naše milování nádherně užil. Ona však řeka, že

toto vůbec neměla na mysli. Pro ni bylo tím nejkrásnějším dárkem to, že jsem si na ni udělal čas, byl jsem tu jenom pro ni a sdílel jsem s ní úplně všechno, co jsem dnes prožil. A potom dodala: ‚Míš, ty pořád jenom makáš, uklízíš, spěcháš, ale skoro nikdy tu nejsi jenom tak, pro mne.‘ A měl jsem to. Po tolika letech jsem se konečně dozvěděl, jak moje žena potřebuje, abych jí svoji lásku vyjadřoval.“

## Můžete se naučit:

- Udělejte si čas jeden na druhého a vzájemně se sdílejte o tom, co jste prožili.
- Nic však nehodnoťte, nekomentujte, neřešte, pouze si navzájem naslouchejte.
- Existuje pět jazyků lásky. Jsou to: slova, soustředěná pozornost, skutky, dárky a fyzický kontakt. Zkuste odhadnout, jaký je jazyk lásky vašeho partnera, a společně si o tom popovídejte.

- Dejte svému partnerovi jakkoliv najevo své odhodlání mít nejlepší manželství ve střední Evropě. A vytrvejte v tom.
- Zastavte se a s trpělivostí přijměte situace, které se vyvíjejí úplně jinak, než jste předpokládali. Nelpěte na svých představách. Když jdou věci jinak, neznamená to vždy špatně.
- Vnímejte potřeby svého partnera a snažte se je bez podmínek naplnit. Dávejte mu najevo, že to pro něj rádi uděláte.
- Pokud má váš partner nějakou závislost nebo psychickou nemoc, potřebujete odbornou pomoc. Nebojte se jí využít, není to slabost.
- Gary Chapman napsal zajímavou knihu Pět jazyků lásky, můžete si ji přečíst.

# Ach ty pocity!

Naše první mediační setkání s Helgou a Vaškem začalo dost neobvykle.

Sotva stihl Vašek vyslovit: „S mojí ženou je to těžké...“ vpadla mu Helga do řeči a řekla: „S mým mužem je to těžké, pořád dělá, co nemá, a naopak nedělá, co má.“

Rychle jsem tuto počínající hádku utnul. Řekl jsem: „Vidím, že tento váš příběh znáte oba dva dobře, ale já ho potřebuji poznat také. Abych mu porozuměl, musíte hovořit jeden po druhém.“

Oba dva souhlasili, a tak jsem dal prostor Helze, aby mi řekla, co konkrétně Vašek udělal a neměl dělat. Helga odpověděla: „No, měla jsem takový menší výstup se sousedem. Máme totiž společný vjezd na pozemek a on zaparkoval auto tak, že jsem kolem něj nemohla bezpečně projet. A když jsem mu to šla říci, pronesl poznámku, něco v duchu: „blondýnka za volantem.“ A to se mne dotklo. Jezdím sice opatrně, ale blondýnka

s IQ-tykve nejsem. Kdyby se tak raději pořádně podíval sám na sebe a svoji ženu, hulvát jeden. A když přišel Vašek domů, celé jsem mu to vyklopila. Vašek mne nenechal ani pořádně domluvit a již běžel vše řešit s naším sousedem. Říkala jsem mu, aby nikam nechodil, ale on se nedal zadržet. A když přišel, byl rozladěný a naštvaný, protože mu tentýž příběh popsal pan soused úplně jinak a mimo jiné řekl, že tam bylo tolik místa, že by tam projel i buldozer s radlicí. Oba dva jsme byli zklamaní a samozřejmě jsme se potom pořádně pohádali. Ještě z toho mám husí kůži po těle,“ dopověděla Helga svůj příběh.

Otočil jsem se na Vaška, abych se ujistil, že příběhu rozumí stejně jako Helga. A on dodal: „Ano, bylo to přesně tak. Po tom rozhovoru se sousedem jsem si připadal jako úplný idiot a nejraději bych se přestěhoval na konec světa. Já jsem na něj vyjel a výsledek znáte. Smál se mi do očí. Již nikdy nic



takového nebudu řešit. Já vůl..." dořekl Vašek a našťavaně loupnul očima po Helze.

„Zkusme se na tu situaci nyní podívat společně. A začnu od toho nejzákladnějšího. Co si myslíte, Vašku, že Helga potřebovala, co očekávala?“ zeptal jsem se. Bylo ticho. „Já té situaci rozumím tak, že Helga potřebovala, abyste ji vyslechl, abyste byl s ní. Aby si mohla ulevit a tak opustit své bolesti. Vždyť vám říkala, že nemáte nikam chodit. Tím, že jste tu situaci šel ihned řešit, jste všechno ještě více zamotal a zatížil dalšími emocemi, rozumím tomu správně?“ zeptal jsem se. A oba mlčky přikývli.

Nyní jsem se obrátil na Vaška s otázkou: „Co je s vaší ženou těžké?“

„No, když přijdu domů, pořád mluvím a někdy se i hádám. A chce po mně, abych si s ní povídal, a když si povídám, tak stejně není spokojená. Chytne se nějakého slova a ne podstaty toho, o čem hovořím. A to

slovo potom rozebíráme do nekonečna. Výsledkem bývá konflikt a promarněný čas. To potom odejdu a to je zase našťavaná, že se s ní nebavím, a tak to je pořád dokola.“

Viděl jsem, že si Helga dělala poznámky, a tak jsem jí dal prostor na popsanou situaci reagovat.

Řekla: „Ano, povídá si se mnou, ale vlastně nepovídá. Všechno rozebírá studeně a technicky. Kdybychom si povídali například o autu, řekl by mnoho informací o jeho motoru, barvě, vybavení. A vůbec by ho nenapadlo říci, že si s tím autem můžeme udělat romantický výlet jenom my dva. Když něco povídá, tak je to prostý popis a on, jakožto člověk – manžel, v tom příběhu téměř neúčinkuje.“

„A myslíte si, že kdyby do svého povídání Vašek vložil sám sebe i se svými pocity, že by to bylo lepší?“ zeptal jsem se.

„Nevím, asi ano, ale mohli bychom to zkusit,“ odpověděla Helga. Otočil jsem se na Vaška a zeptal jsem se: „Vašku, jaké znáte pocity?“

Bez zaváhání mi odpověděl: „Dobrý a špatný.“

„A to jsou všechny?“ reagoval jsem na jeho odpověď. Vašek mlčky přikývl. „Tak pokud byste souhlasil, dal bych vám malý domácí úkol. Vezmete si například písmeno Z a do našeho příštího setkání si sepíšete všechny pocity, které na toto písmeno začínají.“

Naše další setkání opět začalo velmi neobvykle. Tentokrát sama od sebe zvesela začala Helga: „Pane Rostó, musím se s vámi podělit o velikou změnu. Na druhý den po našem setkání, když Vašek přišel z práce domů, při popisování pocitů řekl: ... ‚mám pocit, že něco cítím‘ ...“. A začala se smát.

Rychle jsem na situaci reagoval: „Rozumím tomu dobře, že se Vašek snažil své pocity konečně vyjádřit?“

„Ano,“ odpověděla Helga.

„A jak jste tu Vaškovu ochotu vnímala?“ zeptal jsem se.

„Byla jsem za ni ráda,“ odpověděla Helga.

„A řekla jste mu to jak?“

„Nijak,“ odpověděla tentokrát dost překvapeně Helga. A dodala „Vašek to přece musí vědět.“

„Nemusí – a tipoval bych, že ani neví,“ a opustil jsem toto téma s tím, že bude asi užitečně se k němu vrátit.

„No, a jak dopadl domácí úkol?“ zeptal jsem se Vaška.

„Nad očekávání skvěle, použil jsem k tomu i slovník, ale poslouchejte. Takže pro vyjádření pocitu od písmene „Z“ mohu říkat: jsem zklamaný, zkamenělý, zlostný, zpevněný, zarputilý, zavázaný, zvidavý, zraněný, zmatený, zoufalý, zapovězený a třeba i vzdálený,“ dodal Vašek a spokojeně se usmál.

Po chvíli si Helga vzala slovo a řekla:

„Pane Rostó, u nás doma nastala veliká změna. Vašek se se mnou již skoro

nehádá a uraženě neodchází v půlce rozhovoru pryč. A já nevím proč.“

„Ano, Helga má pravdu, já už nemám takovou potřebu se hádat,“ řekl Vašek. „Tedy přesněji, nikdy jsem tu potřebu ani neměl. Při našich setkáních jsem konečně pochopil, že dobré vztahy nepřichází samy od sebe a že je potřeba pro ně něco udělat. A tak jsem udělal. Začal jsem číst a hledat. A mimo jiné jsem se dočetl, že pokud narazím na vleklý problém, se kterým neumím pohnout, je vhodné si popovídat o svých pocitech. Protože, pokud například prožíváte strach, problém sám o sobě nikdy nevyřešíte, dokud si tento pocit nepřiznáte a nebudete pracovat na jeho uzdravení. Teprve potom můžete řešit i to ostatní. A skvěle to funguje. Pokud se při našich rozhovorech zvyšuje napětí, je to pro mne signál, že mám hledat emoce. Navíc já sám vím, co mám dělat, a cítím se v tom bezpečně. A to přispívá k naší lepší komunikaci,“ shrnul své poznání Vašek.

## **Můžete se naučit:**

- Cíleně do společného povídání vkládejte vyjadřování pocitů.
- Napište si vlastní seznam emocí a začněte je při rozhovoru s partnerem používat, klidně jako tahák na stole.
- Nikdy partnerovy emoce nehodnoťte, to, co prožívá, je vždy pravdivé, bez ohledu na okolnosti.
- Pokud vás partner potěší nebo příjemně překvapí, sdělte mu, co to pro vás znamená.
- Zkuste si skutečně naslouchat a v případě pochybností se ptejte, nepracujte s domněnkami.

# Moje žena je prostě skvělá!

Před třemi lety nám s mojí ženou vyprávěli svůj nádherný příběh naši přátelé Soňa a Petr.

„Byly teplé letní dny a já jsem pracoval v jedné soukromé firmě,“ řekl Petr, „kde mne nejvyšší šéf zrovna nemusel. A když se k tomu přidaly moje přirozená lidská pochybení a omyly, bylo jasné, že po roce a půl končím. V té době jsme se Soňou čekali třetí dítě,“ pokračoval Petr, „které jsme si moc přáli. Dítě se mělo narodit v půlce září a jako vždy bylo manželčino těhotenství extrémně náročným obdobím, ve kterém jí bylo tak špatně, že si to vůbec neumíš představit. Navíc dle předběžných výsledků se naše dítě mělo narodit s Downovým syndromem. Do konce života budu svojí ženě vděčný za to, že nabídku potratu odmítla a za naše dítě se postavila celou vahou své osobnosti.“

„Velmi důležitou roli v tomto období sehrála naše víra a společná modlitba,“ vložila se do Petrova monologu Soňa. A když už se ujala

slova, pokračovala: „Nikdy jsme neměli pocit, že jsme na to sami, a taky jsme sami nebyli.“

„Situace to pro mne byla velmi těžká,“ přiznal se Petr, „ale před Soňou jsem se snažil vše zamaskovat. Nejvíce mě tížila moje povinnost ekonomicky zajistit rodinu. Až jednou, pod tlakem velmi těžké situace, jsem Soňě při našem rozhovoru odhalil svoje napětí a nejistotu. Také jsem jí řekl, že vidí jenom to, co se mi nedaří, a klade přede mne nereálné cíle. A že její poznámky typu: naděláš více škody než užítku, kdybys měl alespoň jednu ruku pravou, nebo to takhle sousedovic Tonda..., celou situaci zatěžují dalšími negativními emocemi. Já vím, nebylo to slovo, co se ode mne očekávalo, ale bylo to venku,“ řekl Petr a pokračoval: „Soňa mne však překvapila. Nic mi nezačala vyčítat a ani mi nepředhazovala moje slabosti a pochybení.“

„Cítila jsem,“ řekla Soňa, „že vyčítky ani rýpavé poznámky nás nikam neposunou. Vnímala jsem, že Petr chce, jenom neví, jak na to. A to

bylo pro mne to nejdůležitější. Také jsem cítila, že i kdybych mu nyní dala jen lidskou podporu, bude to pro Petra znamenat hodně. A bylo více než dobře, že jsem to takto udělala. Začali jsme s Petrem pomaličku rozmotávat klubíčko celého problému a já jsem s překvapením zjistila, že nejsem úplně bez viny. Přišla jsem na to, že to, co Petr nyní ode mne potřebuje, jsou dvě věci: úcta a důvěra, že to dokáže.“

„Ano,“ navázal na to Petr rychle, „při našich rozhovorech jsem najednou cítil, jak je pro mne důležité, že moje žena za mnou stojí. Že nejsem břídil, který něco zavinil a nyní si s tím nevím rady, a že mi Soňa důvěřuje. S touto podporou máte pocit, že přemůžete celý svět.“

„A potom přišel onen předvídaný den,“ pokračoval Petr, „ve kterém jsem obdržel okamžitou výpověď a ze dne na den jsem byl bez práce. Vnímal jsem velmi silně svoji zodpovědnost za rodinu, ale jakou mám dělat práci jsem nevěděl. Nejdůležitější věcí však pro mne byla velká a silná důvěra mojí ženy, že

na to mám a že to dokážu. A tak jsem postupně procházel kolečkem nadějí a odmítnutí. Soňa oceňovala, že jsem na konkurzy šel, i když moje šance byly malé. Potom to prostě nemůžete vzdát, i když pro to máte tisíc dobrých důvodů. A nakonec, jak jinak, jsem zaměstnání našel. A dokonce to, o které jsem nejvíce stál, a kde předtím dali přednost jinému zájemci. Inu, jak se říká: člověk míní, Pán Bůh mění. V tom zaměstnání jsem potom zůstal osm let. A navíc bylo docela vtipné to, že jsem dostal vyšší nástupní plat než v minulé firmě.“

„A tak se blížíme ke konci příběhu. Ve druhé polovině září se nám po mnohahodinovém porodu, za dost dramatických okolností, narodil náš syn. Byl jsem u toho. A byli u toho také dva lékaři a dvě sestry a rozhodně jsem nestál stranou jako divák. A Downův syndrom? Ten se nekonal, syn byl zdravý jako řípa a dodnes ho chuť do života neopustila.“

„A co jsme si odnesli jako zkušenost? Že náš vztah je tím největším bohatstvím,

keré máme. Je to veliká truhlice, v níž máme schovanu naději, jistotu, podporu a spoustu dalších důležitých věcí, které potřebujeme," uzavřel Petr celé naše povídání a hezky se na sebe se Soňou usmáli.

## **Můžete se naučit:**

- Důvěřujte svému partnerovi a dávejte to najevo slovy, gesty, skutky. Důvěřujte mu vždycky a ve všem, důvěřujte mu, že to dokáže, i když to nebude rychlé ani bezbolestné.
- Oceňte svého partnera, hovořte o tom, jak důležité nebo potřebné je to, co pro vás udělal. Oceňte to, co umí a co dokáže. Neplette si to s pochvalou, váš partner není dítě.
- Nepoužívejte fráze typu: nemohu se na tebe spolehnout, takhle to nemá nikdo, to si raději zařídím sama, půjčit ti to a rovnou vyhodit je to samé, víc toho pokazíš, než spraviš, kdybys mě měl rád, tak... a tak dále.
- Rozhodněte se stát jeden za druhým, i kdyby okolnosti stály proti vám.
- Nezapomeňte, že každý tunel má svůj konec a prožité, společně zvládnuté těžkosti váš vztah posílí. To ovšem neplatí pro závislosti, násilí, zneužívání... to musíte řešit s odborníky. A čím rychleji, tím lépe.
- Nepoužívejte slova nikdy, vždycky, pořád, neustále, atp., nejsou většinou pravdivá a uzavírají prostor pro změnu.
- Neztrácejte naději a využijte i dobrou duchovní podporu.

# Mám sílu odpustit?

Na třetí mediační setkání přišla Klára sama a řekla: „Adam dnes nepřijde – a ani jindy,“ a chvíli mlčela. Potom dodala: „Našel si jinou, je to nějaká kolegyně z Brna, kam jezdil služebně. Musí to být hrozná ženská, že mi odvedla muže pryč. Předevčírem mi to řekl a já nevím, co dále. Příliš to bolí, v hlavě mám zmatek, nevím, co mám udělat, co je správné. Chtěla bych, aby se ke mně a k mé dceři vrátil. Ale nevím, zda mu dokážu odpustit.“

„Podívejte se, Kláro,“ řekl jsem, „jsme tady sami dva a Adam tu není. Tedy nemůžeme řešit tuto bolavou situaci bez něho. Mediace je o tom, že si ti dva dokážou naslouchat a dokážou si lépe porozumět. A to dnes nepůjde. Ale můžeme, pokud budete chtít, o tom všem hovořit, abyste si uspořádala myšlenky a trochu ‚upustila páru‘. A také můžeme hovořit o tom, co je potřeba reálně udělat. Máte dceru, chodíte do práce, plníte povinnosti, a přestože to je velká rána, musíte žít dál. A to i přesto, že nevíte, jak to celé nakonec dopadne.“

„Já vím, já vím,“ řekla Klára, „já vím, že musím dále žít. Ale je to tak těžké! Pořád na to musím myslet, ani nevíte, jak těžké bylo pro mne nasednout do auta a přijet sem. Kdyby tak šlo zastavit myšlenky, vrátit čas, slova a skutky a začít od začátku a správně. Kdybyste věděl, kolikrát jsem se s ním hádala a co všechno jsem mu řekla. O něm, jaký je, a o jeho rodině... A třískala jsem dveřmi, což Adam nesnášel a vytáčelo ho to. A tak jsem mu to dělala schválně, tedy když mne naštvál. Ale nikdy jsem nechtěla, aby od nás odešel. To opravdu ne“, řekla se slzami v očích Klára.

„Vrátit čas ani slova neumíme, ale pouštět a zastavit myšlenky lze a jsou to jedny z nejdůležitějších dovedností, které potřebujeme v životě umět.“ Klára se na mne podívala dost nevěřícně. „Je to v podstatě velmi jednoduché. Když nemůžete zastavit myšlenky, začněte si popisovat, co právě děláte. Právě nyní byste si mohla říkat,

sedím na židli, nohama se dotýkám teplého koberce, popíjím dobrý čaj a tak dále.“

„A to myslíte, že pomůže?“ zeptala se Klára.

„Ano,“ odpověděl jsem, „zkuste to, až pojedete domů. Říkejte si, držím volant, dávám přednost zprava, hlídám si chodce... Uvidíte, že to bude mnohem lepší, než cesta sem. Důležitá je vytrvalost. Kdykoliv na vás přijdou vtíravé myšlenky, začněte popisovat co právě děláte, a ony ztratí svou sílu.“

Na dalším setkání mi již Klára připadala více vyrovnaná, i když bylo poznat, že její situace ještě zdaleka neztratila svou tíhu. Povídali jsme si o potřebných věcech a postupně jsme se dostávali k jádru problému.

„Mám Adamovi odpustit? A dokážu to?“ zeptala se Klára a s evidentním napětím očekávala moji odpověď.

„Ano, máte Adamovi odpustit,“ odpověděl jsem. „Odpustit je totiž něco jako pustit krk

toho druhého a nadechnout se pro svůj vlastní život. Ostatně, co tím získáte, když neodpustíte? Pocit krivdy se Vám bude stále vracet a bude ovlivňovat Vaše každodenní myšlenky i skutky. Odpuštěním především posloužíte sama sobě a ještě vytvoříte prostor pro události, které mohou přijít.“

„A to se mám tvářit, že se nic nestalo, že všechny moje probdělé noci byly jen špatný vtip?“ zeptala se skoro vyděšeně Klára.

„Odpuštění je především rozhodnutí, je to akt vůle, děláte to, protože chcete, ale neříkáte tím, že se nic nestalo. V praxi budete muset tisíckrát sama sobě zopakovat, odpouštím ti, odpouštím ti, odpouštím ti... Je dobré vědět, že zpočátku to bude často, ale frekvence se bude postupně snižovat. Připravte se však na to, že se hodně hluboké rány nikdy zcela nevyhladí, ale nemusí výrazně ovlivňovat váš život. Prostě budete dále žít, i když to nebude nebe bez mráčku. Mráčky, ty tu budou vždy, to si nedělejme iluze.“



„Takže je to nakonec celé na mně, no jasně, vždyť ženská unese víc než velbloud,“ řekla docela trpce Klára a vyčítavě se na mne podívala. „To přirovnání s velbloudem se mi moc líbí,“ odpověděl jsem. „Já si myslím, že žena unese více než deset velbloudů, pokud ví, že je milovaná.“

„To, co nyní bude muset Adam udělat, chce-li vztah zachránit,“ pokračoval jsem, „je přiznání viny a upřímná prosba o odpuštění, se kterou bude muset za vámi přijít. Samozřejmějí je přerušení vztahu s jeho kolegyní. Bude muset také s pokorou přijmout, že náprava nebude rychlá ani bezbolestná. A že si ponese plné následky svého skutku, nejméně do chvíle, než se vám podaří překonat počáteční nedůvěru. Nevěra totiž velmi hluboce zasahuje emoce a identitu partnera.“

Po dvou měsících se Adam ozval a nabídl Kláře, že se vrátí. Klára to přijala a dala tím jejich vztahu novou šanci.

## Můžete se naučit:

- Uděláte-li nějakou chybu, přiznejte ji a požádejte ve vhodnou chvíli o odpuštění.
- Chybu popište, ale nebagatelizujte, nesvalujte na partnera ani neomlouvejte, neútočte, prostě ji s pokorou přijměte i se všemi důsledky a pocity. Naštěstí všichni děláme chyby.
- Pokud odpouštíte, dejte partnerovi citlivě najevo, že je to již uzavřená kapitola. Zkuste si představit, co byste sami chtěli slyšet, pokud byste si měli vyměnit role.
- Odpuštění přijměte, což bývá někdy to úplně nejtěžší. Přijetím odpuštění vnitřně rostete a roste i váš vztah.
- Všimněte si, jak s partnerem hovoříte. Jaká používáte slova a gesta. I kdyby udělal cokoli, má vždy právo na vaši úctu. A přidáte-li k tomu pochopení, důvěru a odpuštění, vytváříte pouto na celý život. Zvažujte vaše slova, mají daleko větší moc, než si myslíte.

# Zamilovanost nebo láska?

Naše druhé setkání probíhalo zpočátku poklidně. Ale atmosféra se změnila po Šárčině větě: „Já si nejsem jistá, že moje volba vzít si Honzu byla správná! Když jsme spolu chodili, bylo všechno jiné. Honza mi dokázal číst myšlenky i nejskrytější přání. Byl to ten nejúžasnější člověk na světě!“

Honza nerozhodně kroutil hlavou a myslím si, že byl sám překvapen tím, co o něm řekla Šárka.

Bylo to pár nejistých okamžiků, po kterých jsem se zeptal: „Jaký je rozdíl mezi zamilovaností a láskou?“

Jako první odpověděl Honza: „Já si myslím, že zamilovanost je něco, co přichází samo, tak nějak samovolně. A láska, to je když se ti dva lidé prostě mají rádi, těší se na sebe, chtějí být spolu.“

Po chvíli se Šárka přidala a řekla: „Já sama za sebe v tom asi nějaký zásadní rozdíl

nevidím, pro mne je důležité, že někoho miluji, a nehloubám nad tím, jak se to nazve.“

Navázal jsem na to, co řekl Honza: „Vy jste hovořil o tom, že zamilovanost přichází sama. A jak konkrétně jste na sobě poznal, že jste zamilovaný?“

„No, myslel jsem na Šárku a bylo mi u toho tak nějak příjemně. Všechno najednou bylo jednodušší a hezčí. Prostě tak nějak samo od sebe, ani jsem se nemusel moc snažit.“

„A ještě pořád i po těch letech to takto prožíváte?“ zeptal jsem se Honzy.

„Ne,“ odpověděl mi po chvíli zaváhání stručně.

„A přesto je pro vás, jestli se nemýlím, Šárka nejdůležitějším člověkem na světě, je někým, na koho se těšíte, s kým máte potřebu být, je někým, pro koho jste ochoten udělat i věci, které byste pro jiné udělat odmítl. Je to tak?“

„Je,“ o poznání živěji odpověděl Honza.

Nyní jsem se zeptal Šárky: „Vnímáte v tom nějaký rozdíl?“

„No, moc ne, ale možná trochu ano. Já to hlavně žiju a není pro mne důležité to nějak rozebírat,“ odpověděla mi.

Pokračoval jsem: „Dalo by se tomu tedy rozumět tak, že zamilovanost je z velké míry o emocích, které přijdou a tak nějak nás nesou samy o sobě? Naproti tomu láska je rozhodnutí vůle? Je to tedy něco, co máme ve svých rukách, a je to tak, že proto chceme nebo nechceme něco konkrétního udělat? A tedy se v důsledku vždy jedná o naše skutky, které lásku vyjadřují?“ ptal jsem se obou dvou současně.

„Na začátku našeho setkání jste, Šárko, řekla, že si nejste jistá, zda vaše volba vzít si Honzu byla správná. A jestli tomu dobře rozumím, rozhodovala jste se v období vaší známosti na základě svých emocí. Emocí, které musí dříve nebo později odeznít. Váš

vztah však potřebuje dále růst a potřebuje mít bezpečnější základy než vrtkavé emoce. Proto musíme opustit růžové brýle zamilovanosti, abychom mohli prožívat mnohem krásnější a plnější realitu svého vztahu.“

„To je docela hezká teorie, ale co s ní? Vždyť lásku vyjadřujeme svými skutky každý den. Já chodím do práce, Šárka se stará o děti a domácnost, a nemám pocit, že by nás to nějak zvlášť k sobě přibližovalo. Spíše máme oba dva potřebu si odpočinout a mít chvíli pro sebe a ne zase dělat další a další věci,“ řekl Honza.

„A když jste spolu chodili, jistě jste také byli unavení, a přesto jste šli na schůzku rádi, bylo to tak?“ odpověděl jsem Honzovi otázkou.

„Ano, bylo to tak,“ odpověděl mi, „tak v čem je tedy rozdíl...?“

„Pokud byste souhlasili, měl bych pro vás malý domácí úkol, při kterém můžete

něco vyzkoušet," řekl jsem. „Vycházejme z předpokladu, že po skončení období zamilovanosti dochází k velké změně v našem myšlení. Zatímco nejprve téměř nejsme schopni se soustředit na nic jiného než na našeho milého, po čase již na něj nemyslíme skoro vůbec. A když už ano, tak jenom na to, co má nakoupit a zařídit. Pokud budete chtít, můžete udělat jednoduchou, ale zásadní změnu ve vašem myšlení. Rozhodněte se v průběhu dne, že se několikrát zastavíte a vzpomínáte si na krásné chvíle, které jste společně prožili. Nebojte se, ano, i na ty chvíle nejintimnější. Na chvíli se zastavte a vzpomínejte. Je to šance, jak zlepšit váš vztah. Po příchodu domů budete mít pocit, že jste se vůbec nerozloučili a že jste celý den prožili spolu. A pokud k tomu přidáte i malý ranní rituál, při kterém se obejmete a řeknete si, že se na sebe budete těšit, bude to ještě účinnější.“

„A to si mám jako hrát na to, že Honzu vášnivě miluji? To mám předstírat divadlo,

dělat něco, co prostě vnitřně tak necítím?“ řekla na to docela ostře Šárka.

„Ne, není to žádné divadlo a už vůbec ne nějaká chytristika, jak oblafnout sebe sama,“ odpověděl jsem, „jak již tušíme, láska je rozhodnutí vůle a toto je konkrétní skutek, kterým ji můžete projevit. Dále vzpomínáte na to, co jste skutečně prožili, tedy to jsou vaše konkrétní a pravdivé zážitky, žádné fiktivní romáňky. A emoce? O ty se nemusíte starat. Ty přijdou samy a překvapí vás jejich síla i hloubka, jenom budete muset být trochu trpěliví, nepřijdou ihned. A vše bude mnohem krásnější, když váš vztah budete zpestřovat dalšími drobnými skutky lásky jako je sdílení emocí, posílání SMS zprávy, zavolání si během dne, či společné posezení u kávy...; nepochybuji o tom, že si vhodné téma již dokážete najít sami.“

## **Můžete se naučit:**

- Nebojte se změny zamilovanosti v lásku, váš vztah bude mnohem krásnější a pevnější.
- Pro tuto změnu se však musíte rozhodnout a dělat konkrétní kroky, jen tak sama od sebe nepřijde.
- Naplánujte si společnou dovolenou bez dětí a bez vaření.
- Myslete na hezké zážitky, které jste prožili se svým partnerem, několikrát v průběhu dne a těšte se na setkání s ním.
- Společně vzpomínejte a řekněte si, jak to, co jste prožili ve vašem vztahu, je pro vás osobně důležité a na co vzpomínáte nejraději.
- Všechna důležitá rozhodnutí i skutky jsou plodem vašeho myšlení, je důležité si všimat, jak a o čem přemýšlíte.

# Prstýnek

Při jedné návštěvě u přátel se otevřelo hodně hluboké téma. Petra řekla: „Jdeme od sebe, již jsme si tak cizí, že to nemá smysl, trápíme jeden druhého. Asi bude každý z nás šťastnější s někým jiným. Prostě to nevyšlo,“ a odmlčela se. „Máme dvě malé děti, kterým to budeme muset vysvětlit a pro které to bude velká a bolestná změna. A tebe jsem chtěla poprosit, jestli bys nám neporadil, jak to udělat co nejlépe,“ řekla Petra a povzddechla si.

Po chvíli mlčení jsem řekl: „V této situaci je podle mne pouze jedno dobré řešení. Zůstaňte spolu a povídejme si o vašem vztahu.“

„Ale to není možné,“ řekla Petra, „již jsme zkoušeli všechno možné a nejde to, prostě to nejde. Nemohu se ho ani dotknout a je v tom tisíc drobných zranění, neporozumění a odmítnutí za několik let.“

„A důsledek toho všeho?“ zeptal jsem se.

„Mám pocit, že se stále více jeden druhému vzdalujeme. Připadá mi, že Pavel je cizí člověk, který mi nedává pocit jistoty, spolehlivosti, odhodlanosti, že chce náš vztah zachránit, že pro něj náš vztah má vůbec nějakou cenu. Vnímám, že má svůj svět a žije sám pro sebe. A to i přesto, že domů chodí, výplatu nosí, neopíjí se a z vnějšího pohledu vše funguje, jak má. Jenom uvnitř je to prázdné.“ Pavel po celou dobu rezignovaně mlčel.

Chvíli jsem přemýšlel a potom jsem Petru požádal o její prstýnek. Položil jsem ho na stůl před nás a řekl jsem: „Tento prstýnek může mít pro někoho velkou hodnotu, nebo naopak hodnotu velmi malou. Ten rozdíl spočívá ve dvou slovech – dostat a vzít si. Mohu teď natáhnout ruku a vzít si ho, mohu ti ho dokonce ukrást. Ale jakou potom pro mne bude mít hodnotu? Anebo ho od tebe mohu dostat jako dar a ještě silnější by bylo, pokud by to byl dar od mé ženy, která tím vyjádří svůj vztah ke mně. To by potom pro mě měl

velikou hodnotu, rád bych ho nosil u sebe a pokaždé, když bych se na něj podíval, bych si vybavil lásku mojí ženy ke mně. Ten prstýnek by se stal součástí mé identity, protože by mi připomínal, jakou mám pro svoji ženu cenu, jak jsem pro ni důležitý a jedinečný.“

„A se vztahy i s intimitou je to stejné,“ pokračoval jsem, „mohu si toho druhého vzít jako ten prstýnek a použít ho pro své potřeby bez závazku povinnosti. Tím beru, ale nedostávám, a má to pro mne tedy malou hodnotu, kterou při troše snahy mohu získat i jinde. Ale také mohu partnerův vztah, blízkost, intimitu dostat jako dar. Jako dar, který mi můj partner dává svobodně, bezpodmínečně s vědomím mé výlučnosti pro něho. V tom případě vstupuje do nejhlubších vrstev mého srdce a já mohu prožít pocity hlubokého štěstí. A pomáhá mi poznávat velikou hodnotu, kterou mám. Dotýká se mojí nejhlubší podstaty tak, jak ji do mého srdce

vložil Bůh, a tak, jak ji opravdu toužím prožívat. A stejně tak to samé mám darovat i já jemu.“

„Pro toto bezpodmínečné darování je však nutno vytvořit podmínky. A pokud se nemýlím,“ pokračoval jsem, „vy jste ještě neměli svatbu. Nebo lépe, neudělali jste zásadní rozhodnutí darovat se svobodně, celí, bez výhrad a věrně jeden druhému. A právě jedna ze základních věcí, na kterou podle mne ve vašem vztahu narážíte, je potřeba tohoto bezvýhradného, bezpečného, ale také rozhodného darování se. Bez kterého opravdová a hluboká láska mezi mužem a ženou nemůže nikdy vyrůst. To má potom konkrétní důsledek v tom, že se při vašich intimních chvílích dotýkáte pouze svých těl a nikoliv svých srdcí. Skrze tu nejhlubší a nejintimnější blízkost svého partnera totiž zažíváme v celé plnosti sami sebe. A poznáváme svoji opravdovou hodnotu, kterou vnímáme jakoby v zrcadle, tedy v očích a srdci svého partnera. Manželským

slibem navíc získáváme nezbytný pocit bezpečí a jistoty. Všichni chceme být přijímáni, milováni a šťastní, ale cesta k tomu vede jen přes sebedarování, které však s sebou nese i určitou oběť.“

„Váš sňatek však pouze vytvoří bezpečný a pevný rámec pro růst vašeho vztahu. Je to první krok k vyjádření, že jste rozhodnutí to dokázat. Budete však muset udělat tisíce dalších kroků, abyste jej postupně naplnili láskou, odpuštěním, trpělivostí, ochotou a vzájemným přijetím. Abyste jej naplnili sami sebou. Opravdu milovat znamená být snadno zranitelným i hluboce šťastným současně.“

## **Můžete se naučit:**

- Vytvořte pevné a bezpečné pouto pro váš vztah, vezměte se. A následně...
- Pokud jste se již vzali, nebojte se hovořit o vašich nejintimnějších, nejhlubších potřebách a přáních.
- Najděte situace, při kterých se můžete fyzicky dotýkat, například si večer sami sedněte blízko sebe, ráno se obejměte, nebo se společně koupejte..., má to být pestré.
- Zkuste jednoduchou masáž zad, zejména v oblasti krku a bederní páteře je to velmi příjemné.
- Dotýkejte se svojí ženy s laskavostí, váš dotyk nemá být hrubý a nemá z něho být cítit chtivost a současně nemá být slabý, vyjadřující nejistotu. Má být laskavý, přiměřeně pevný, ale také podpírající, otevřený, dávající důvěru, pokoj a jistotu. Zaměřte se na to, naučíte se to.
- Usínejte společně ve vzájemném objetí, co nejméně oblečení, pamatujte, že vaše ložnice není parlament, ta slouží pro lepší věci.
- Čas od času se milujte celou noc, uvidíte, že na to dlouho nezapomenete.



# Závěr

Nyní již víte, že láska se projevuje skutkem. A všechny příběhy, které jste četli, měly za cíl vám nabídnout různé pohledy na to, co můžete konkrétně udělat. Skutečná láska je o rozhodnutí, a tak nezbyvá, než se rozhodnout a konat. A prvním skutkem může být třeba to, že si uděláte hezký večer a o napsaných příbězích si budete povídat.

A ještě malé doporučení na závěr. Změny se dostaví nejdříve po několika týdnech, je potřeba vytrvat. Počítejte s tím, že po prvních drobných úspěších budete mít pocit, že to je spíš horší, než lepší. A bude to tak. Je to období zkoušky, kdy si musíte odpovědět, zda váš vztah opravdu chcete změnit a zda vám za to stojí. A odpovědět můžete pouze svou vytrvalostí. Věřte mi, dokážete změnit váš vztah, když budete oba dva opravdu chtít.

## Poděkování:

Poděkování patří mým dvěma dcerám. Verunce Zmrzlíkové za srozumitelnost příběhů a Barunce Macoškové za korektury textu. A mojí ženě za otevřené srdce, skrze které jsem se toho hodně naučil. Bez jejich podpory a pomoci by tyto příběhy nikdy nevznikly.

Děkuji za pomoc všem těm, kteří měli odvahu se sami na sobě něčemu novému naučit a obohatili tak všechny příběhy svými postřehy a zkušenostmi.

V Ostravě 6. 3. 2017

# Credo

## **Credo, nadační fond**

Třída Tomáše Bati 2132, 760 01 Zlín

[info@credonadacnifond.cz](mailto:info@credonadacnifond.cz)

[www.credonadacnifond.cz](http://www.credonadacnifond.cz)



**CENTRUM PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.**

## **Centrum pro rodinu a sociální péči z. s.**

Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava

775 244 291

[cpr@prorodiny.cz](mailto:cpr@prorodiny.cz)

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)