



NEVZDÁVEJTE VZTAHY, O KTERÉ STOJÍTE!

I když s námi někteří nebudou souhlasit, my věříme, že většina vztahů za záchranu stojí. Nebo alespoň za ten pokus. Když se to podaří, je to vážně úspěch! Když ne, s čistým svědomím můžete říct, že jste se opravdu snažili.

TEXT: LENKA BROŽOVÁ

Nikdo neřekl, že je to snadné. Nikdo nikdy neřekl, že to bude tak těžké,“ zpívá se v hitu *The Scientist* od kapely Coldplay. A že vztah může být extra náročná záležitost. I když nám třeba dopředu říkají jak moc, na zamilovaném obláčku máme silný pocit, že k sobě patříme, že prostě osud..., tak co by se asi mohlo stát? Spousta věcí! Práce, hypotéka, děti, peníze, únava, nemoci... prostě život se stane. Období zamilovanosti pomine a měl by nastoupit zvláštní druh přátelství, na kterém je založený dlouhodobý vztah.

„Jakmile se nám z přátelství vytratí příjemné zážitky a řeč vysychá, ubírá se náš vztah do leklosti, láska ztrácí hloubku, mizí horlivost a touha s druhým trávit čas. Kvalita prožitků klesá na bod mrazu, a dokonce dochází k tomu, že se po společném výletu jeden z dvojice musí odebrat k psychické rehabilitaci někam sám. Společně strávený čas umí partnery tak zdeptat, že si raději každý nalezne své zájmy a své přátele. Dohromady pak už pouze

prežívají v oddělených ložnicích, mají společné jen záchodové prkýnko a klíč od vchodových dveří,“ popisuje v knize *Partnerský manuál* kouč a poradce Aleš Kalina, kam takový zanedbaný vztah vede. Někdy se používá také výraz „podvyživený vztah“. Pokud se v nějakém takovém zrovna nacházíte, nejspíš moc dobře víte, co je tím myšleno. Pojďme se podívat na jedenáct strategií, které mohou pomoci živořící vztah dovyživit.

Ale ještě před tím, než si ukážeme, jak to nevzdat, si připomeňme, čeho byste se ani kvůli záchraně vztahu neměli nikdy zříkat. Rozhodně ne sebevědomí, sebeúcty, osobní a finanční nezávislosti, svobody volby, práva být sám sebou, štěstí, svých snů a cílů a taky stávajících vztahů, které jsou pro vás důležité.

A pro případ, že by záchranná mise nedopadla, tady máme slavnou filmovou hlášku Jacka Nicholsona z *Formanova Přeletu nad kukaččím hnízdem*: „Ale zkusil jsem to, ne? Kristaboha aspoň jsem to zkusil!“

ANI DOKONALOST, ANI KOMPROMIS

Světznámý vztahový terapeut John Gottman poukazuje na to, že někteří lidé se snaží dopředu vyhnout zklamání ve vztahu tím, že sníží svá očekávání, a riskují špatné zacházení ze strany partnera. A pak jsou zas lidé, kteří si kazí dobré vztahy snahou o dokonalost na všech frontách, což je vyčerpávající a nereálné. Podle jeho výzkumů má největší šanci přetrvat takzvaný *good enough relationship*, tedy docela dobrý vztah. Máte ho?

1. PROJDĚTE ULIČKOU VZPOMÍNEK

Zamyslete se: Proč jste se do svého partnera zamilovali a proč on do vás? Byl to kouzelný okamžik, nebo sled událostí? Nebo že něco řekl či jak to řekl? Vraťte se k téhle příčině. Podívejte se, kde pobíkává jiskra, která na začátku zapálila oheň. Zkusíte ji rozfoukat? Bojovat za to, co jste milovali? Pokud totiž dojdete k názoru, že jste ochotni na to vynaložit energii, nejspíš stojí za to vydržet.

2. KOMUNIKUJTE

Chtělo by se napsat „mluvte“, ale takový apel by mohl některé introvertnější muže, obzvláště pokud mají povídavější polovičku, vyděsit. Ale žádný strach, tady nejde o tlachání nebo všednodenní logistické kdo, co, kdy, kde a kam. Zkuste se zamyslet, o čem jste s partnerem mluvili na začátku vztahu. A jak často. Přičemž mějte na paměti současnost – jak moc se to změnilo? Komunikace je jednou z věcí, která utrhá nejsilnější ránu, když vztah překoná stadium zamilovanosti. Zkuste si opravdu naplánovat a klidně i nasdílet do diáře čas, kdy si budete společně povídat a taky naslouchat jeden druhému. Na začátku to možná bude drhnout, bude to divné... Ale ony ty hovory na prvních schůzkách taky kdysi nefrčely samy od sebe, pamatujete? Berte to jako trénink v partnerské komunikaci, však cvičení dělá mistra. Netlačte hned hovory do hlubších, osobnějších témat. Na druhou stranu, když přijdou, nevyhýbejte se jim. A nezavrhujte ani sociální média. Občasná zprávička na chatu potěší. Tedy pokud to není: Vyzvedni Honzíka v družině a kup párky k večeři.

3. BUĎTE BRUTÁLNĚ UPŘÍMNÍ

Proč brutálně? Protože těžké životní křížovatky to vyžadují, abyste se mohli rozhodnout, zda je čas hodit ručníc do ringu. Vynechejte přitom vyčítavý tón a paušalizující výrazy typu „ty nikdy“ a „ty vždycky“. Prostě jděte s pravdou ven. Hlavně se nedohadujte s partnerem jen ve své hlavě – že se tváříte našťavaně nebo nepřístupně vám na čelo slova nenapíše. Navíc z takových vnitřních dohadů vznikají domněnky, škatulkování a ukvapené závěry. Takže vyložte karty na stůl a komunikujte otevřeně. V sázce je dost – vztah.

4. PŘIJMĚTE ZMĚNU

Protože změna je nepopíratelná konstanta, která bude neustále ovlivňovat náš život.

Nic není jako na začátku, ani nebude.

Vy oba jste jiní, i okolnosti se změnily. Jestli je to teď mezi vámi na nic, může to být přece i jiné – v tomhle ohledu vám zase hraje změna do karet. Místo abyste nařikali nad proměnou partnera nebo vztahu, snažte se vyvíjet osobnostně, a to jak bok po boku s partnerem, tak jako dvě samostatné bytosti. Tohle může totiž zásadně změnit dynamiku mezi vámi.

5. ZMĚŇTE PROSTŘEDÍ

Tlak každodenního života často přispívá k napětí ve vztahu. Páry zpodobní a rezignují. Společná dovolená může být na začátek moc, ale co takhle prodloužený víkend? Kurz keramiky či mexické kuchyně? Nebo aspoň nějaký workshop, ať dostanete nový impuls a vypadnete ze soukolí, které váš vztah semílá. Zkoumání nových dobrodružství a dovedností podle terapeutů pomáhá partnerům vidět se v novém světle.

6. SLOŽTE ZBRANĚ

„V partnerských vztazích platí jedno pravidlo, a sice že 70 procent našich emočních nastavení máme s partnerem podobných. Pokud tedy své nastavení nezměníme, budeme se ocítat v podobně neuspokojivých vztazích stále znova,“ apeluje v knize Partnerský manuál Aleš Kalina, autor metody Emočních rovnic. Že byste mohli sepsat dlouhý seznam problémů, které s partnerem máte? Cítíte potřebu ho usměrňovat a kritizovat, když něco (podle vás) neudělá dobře? Možná je načase jednostranně odzbrojit. Pokud se totiž budete zabývat hlavně špatnými věcmi ve vašem vztahu, budete přehlížet ty dobré.

KOMERČNÍ PREZENTACE ▼

Nový kotel uspoří až 30 % nákladů na energie

Výměna starého kotle za nový může být dobrým krokem vedoucím ke snížení nákladů na vytápění. Z dlouhodobého hlediska se může jednat o velmi dobrou investici přinášející výhody a úspory energie. Kromě nižší spotřeby navíc pomůžeme i životnímu prostředí.

Vhodnou investicí do nového zdroje tepla představují kondenzační kotle, které využívají princip kondenzace vodní páry obsažené ve spalinách pro zvý-



šení účinnosti vytápění a snížení emisí. Obvykle jsou vybaveny speciálním výměníkem, který umožňuje odvádět tep-

lo z kondenzace vodní páry a předávat ho zpět do systému vytápění.

Kondenzační kotle jsou obecně považovány za velmi účinné a ekologické způsoby vytápění. Vzhledem k tomu, že kondenzační kotle využívají většinu energie, která by jinak unikala spalinami, mohou být mnohem účinnější než letité klasické kotle. Navíc, protože produkují méně emisí než tradiční kotle, mohou být méně škodlivé pro životní prostředí. Obsluha, provoz a údržba je stejně jako dopad na životní prostředí minimální. Kondenzační kotle mají nižší provozní náklady, vyžadují méně paliva k provozu. Díky využití kondenzačního tepla a tím vyššímu topnému účinku dokáží ušetřit až 30 % nákladů za vytápění. Všechny tyto faktory dělají z kondenzačních kotlů výhodnou volbu pro majitele nemovitostí, kteří hledají úsporné, účinné a ekologicky šetrné způsoby vytápění.

Při výběru kotle zvažte renomované značky a recenze. Výměna plynového kotle kromě finanční investice předsta-



vuje i čas spojený s nezbytným zařízením souvisejících záležitostí. Pohodlným řešením může být váš dodavatel energie. V oblasti možných energetických řešení je plně nápomocna i Pražská plynárenská, která má dlouholeté zkušenosti a vše potřebné umí zařídit na klíč. Od prvotní konzultace a návrhu až po

zapojení, včetně vyložkování komína a následné revize. Navíc si u Pražské plynárenské lze domluvit zajištění každoročního servisu. Pravidelně servisovaný a správně seřízený kotel má vyšší účinnost, je bezpečný, má tišší chod, prodlužuje se mu životnost a v neposlední řadě šetří rozpočet.

VZTAHY BY SE MĚLY UČIT NA ŠKOLÁCH



Lektorka partnerských vztahů
DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ
ukazuje, že lásku a vášně lze žít v tomtéž vztahu i po dvaceti letech.

Jak poznám, kolik energie a času skomírajícímu vztahu věnovat?

Pokud si nejste jistí, zda s pokusy o nápravu pokračovat, doporučuji dát si termín. Půlrok až rok podle toho, jak dlouho jste spolu. Je dobré vědět, že se nemusíte trápit donekonečna. Časový rámec vám pomůže zaměřit se na to, že ve vztahu děláte to nejlepší.

Co když ale můj partner na vztahu pracovat nechce?

Prostě třeba jen není naladěný na osobní rozvoj. Nebo si upřímně myslí, že mezi vámi je vše v pořádku. To ale ještě nemusí znamenat, že by to byl špatný člověk a měli byste se rozejít! V takovém případě doporučuji zkusit změnu skrze sebe. Udělejte maximum pro to, abyste se vy cítili šťastní a spokojení nezávisle na tom, co dělá partner.

Věřím, že mi to prospěje, ale jak to prospěje vztahu?

Já vídám tolik unavených žen! Pečují o všechno a všechny a zapomínají na sebe. Někdy působí až ostře a nepřístupně, chybí jim energie a určitá záře, která muže přitahuje. Proto říkám: „Chceš, aby ti věnoval pozornost? A kolik pozornosti dáváš ty sama sobě? Vnímáš své pocity? Naplňuješ své potřeby? Respektuješ své hranice?“ Tady má mnoho českých a slovenských žen velký deficit!

Takže když pohnu sebou, pohnu lidmi kolem?

V zásadě ano. Když začnete být vnímavější a láskyplnější vůči sobě, spíš začnete něco podobného vnímat i ze svého okolí, včetně partnera. Pochopitelně tímto způsobem nelze změnit každý vztah. A někdy tato zdravá proměna sebe sama způsobí, že ucítíte, že v takovém vztahu opravdu už dál být nemůžete.

POVOLEJTE TECHNIKU

Máme na mysli tu chytrou samozřejmě. Seznamovací aplikace asi znáte, ale existují i přímo partnerské, které vám pomohou utužit vztah. Například Card Decks z dílny proslulého párového terapeuta Johna Gottmana, která funguje na principu otevřených otázek. Zajímavá je i Paired: Couples & Relationship, která uživatele učí lépe komunikovat a zvládat konflikty. Pokud nevládnete angličtinou, bude pro vás zajímavá nová aplikace Couplii, jejímž úkolem je ochraňovat partnerský vztah – v češtině. Dokonce umí ukázat i míru bezpečí či ohrožení vztahu. Vývojáři slíbili, že další moduly aplikace, které pomohou vylepšit i oblasti intimního života, představí už brzy na filmovém festivalu v Karlových Varech. Tak jsme zvědaví!

ZKOUMEJTE INTIMITU

Dobrý sexuální život nemusí nutně dělat vztah dobrým, ale špatný (nebo žádný) sexuální život vztahu prokazatelně škodí. A možná, že dobrý sex je odpovědí na to, proč muži zůstávají v nešťastných vztazích. „Učit se intimitě znamená zkoumat nové přístupy v komunikaci, doteku, milování... Poznávat sebe i partnera nově. Zkrátka, když chcete, aby vztah byl jiný než doposud, musíte alespoň něco začít dělat jinak i vy sami – v posteli i mimo ni,“ říká lektorka partnerských vztahů a vědomé sexuality Denisa Říha Palečková. A připomíná, že nejde jen o sexuální intimitu, ale i o citovou a prostou fyzickou blízkost. Sex totiž začíná věcmi, které děláte mimo ložnici, jako je flirtování, škádlení, trávení společného času, projevování uznání a podpory.



ZAJDĚTE ZA PORADCEM

Nikdo nemá patent na vztahy, ani terapeut ne. Ale má něco, co vy ne – náhled a výcvik. Ideální je kombinace individuální a párové terapie, protože některá témata se řeší společně, zatímco jiná jsou opravdu jen naše a je potřeba na nich zapracovat mimo vztah. Připravte se na to, že i párový terapeut s vámi bude chtít mluvit jak dohromady, tak zvlášť. A může se stát, že si u něj nakonec přiznáte, že je konec. Někdy se totiž ukáže, že zakázka nebyla „jak se nerozejít“, ale „jak se rozejít dobře“. Zajímavou diagnostickou i terapeutickou metodou, která pomáhá doladit vztah, jsou takzvané životní mapy, koukněte na ně.

UZNEJTE ROZDÍLY

Asi byste nechtěli žít sami se sebou? To byste se brzy začali nudit. Potřebujeme být ovlivňováni, tvarováni svým okolím. Zaměřte se na poznání a pochopení těch kvalit nebo rysů, které odlišují osobnost partnera od té vaší. Když o těchto rozdílech spolu promluvíte smířlivě a bez výčitek, oběma vám to může pomoci vyrovnat se s potížemi, které ve vztahu máte. Vyšší partnerskou školou pak je nenahlížet na rozdíly jako na přítěž, ale jako na možnost něčemu se přiučit. Zkuste se podívat na svět, ale i situaci mezi vámi očima toho druhého. Už víc rozumíte jeho chování?

VYHNĚTE SE SROVNÁVÁNÍ

Jednak proto, že to prostě není fér. A taky že neustálé srovnávání se s jinými, podle vás fungujícími vztahy, pocit nespokojenosti ještě zvyšuje. A navíc – jak víte, že ti ostatní neprocházejí zrovna něčím, o čem vy nemáte ani páru? Když mám tendenci srovnávat, vzpomenu si na svůj rozhovor s hercem Markem Ebenem před drahnou řádkou let. Snažila jsem se citlivě doptat, jak jejich manželství zvládlo přechod Markéty Fišerové na invalidní vozík. A Marek Eben mi úsporně odpověděl: „Víte, za ty roky, co vídám vztahy ve svém okolí, zjišťuju, že všude něco je. No a u nás je holt tohle.“ Takže když mám doma tendenci poukazovat vyčítavě na to, že sousedi sedí pospolu na terase a upíjejí víno, zatímco já s jazykem na vestě obíhám večerní kolečko kolem dětí, přesně na tuhle větu si vzpomenu – ono všude něco je. ●