

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra psychologie

Diplomová práce

**PSYCHOLOGICKÉ ZNAKY FUNKČNÍHO
MANŽELSTVÍ**

Vedoucí práce: PhDr. Jan Polivka

Autor práce: Kateřina Poláková

Studijní obor: Pastoračně sociální asistent

Ročník: 6.

2008

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

13. června 2008

Velice děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Polivkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD | 6 |
| 1 Definice manželství..... | 9 |
| 2 Pojem funkční manželství | 11 |
| 3 Hlavní funkce manželství..... | 13 |
| 4 Role mužů a žen v manželství..... | 17 |
| 4.1 Historický pohled na role v manželství..... | 18 |
| 4.2 Koncept identity a dualitní koncepce mužského a ženského rodu..... | 22 |
| 4.3 Rozdíly mezi muži a ženami | 25 |
| 4.4 Jak mohou rozdíly mezi muži a ženami obohatit..... | 29 |
| 4.4.1 <i>Tradiční pojetí mužské – ženské role</i> | 31 |
| 5 Model moderního manželství..... | 32 |
| 5.1 Druhy moderního manželství..... | 33 |
| 6 Očekávání mužů a žen od manželství | 35 |
| 6.1 Emocionální potřeby mužů a žen | 39 |
| 6.2 Co by měl muž vědět o ženě a naopak..... | 41 |
| 6.3 Závěr | 42 |
| 7 Rodinné a manželské mýty | 43 |
| 8 Teorie výběru partnera a s tím související spokojenost..... | 46 |
| 9 Manželská láska | 49 |
| 9.1 Tradiční křesťanské pojetí versus moderní pojetí manželské lásky..... | 49 |
| 9.2 Láska romantická | 52 |
| 9.3 Manželská láska - Tři „S“ | 54 |
| 9.3.1 <i>Princip emoční parity</i> | 56 |
| 9.4 Směs chemických látek | 58 |
| 9.5 Triangulární teorie lásky (The triangular theory)..... | 59 |
| 9.5.1 <i>Časový průběh složek lásky</i> | 62 |
| 9.5.2 <i>Typy lásky</i> | 63 |
| 9.6 Jazyky lásky | 64 |
| 10 Složky manželského soužití | 67 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 11 | Intimita versus osobní autonomie | 68 |
| 11.1 | Intimita | 68 |
| 11.1.1 | <i>Intimita ve čtyřech sférách soužití manželství</i> | 70 |
| 11.1.2 | <i>Eriksonova polarita mezi intimitou a tendencí izolovat se</i> | 71 |
| 11.2 | Osobní autonomie | 72 |
| 11.2.1 | <i>Osobní autonomie ve čtyřech sférách soužití</i> | 72 |
| 11.3 | Závěr | 73 |
| 12 | Manželská komunikace | 74 |
| 12.1 | Skryté programy | 76 |
| 12.2 | Manželské vyjednávání | 77 |
| 12.2.1 | <i>Manželská taktika</i> | 81 |
| 12.2.2 | <i>Konstruktivní hádka</i> | 82 |
| 12.3 | Základní dorozumívací prostředky | 85 |
| 12.4 | Komunikace u funkčních a dysfunkčních rodin..... | 87 |
| 13 | Vývoj manželství v čase..... | 89 |
| 13.1 | Vývojové etapy manželství a s nimi spojené úkoly | 89 |
| 13.2 | Vývojová stádia manželství | 92 |
| 14 | Manželská sexualita | 95 |
| 15 | Volný čas..... | 98 |
| 16 | Charakteristika manželství dle čtyř komponent a dvou procesů | 100 |
| 16.1 | Základní komponenty manželství | 100 |
| 16.2 | Dynamika manželství..... | 102 |
| 16.3 | Komunikace | 102 |
| 16.4 | Závěrečný komentář k tabulce | 103 |
| | ZÁVĚR | 107 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 113 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 117 |
| | PŘÍLOHY | 118 |
| | ABSTRAKT..... | 126 |
| | ABSTRACT..... | 127 |

ÚVOD

Vzhledem k dnešní době, kdy se společenské normy a pravidla regulující jednání rozvolnily a nadále rozvolňují, kdy dochází k proměnám v oblastech jako jsou mužské a ženské role, prodloužení období mládí a dospívání vzhledem k délce studia, dostupnost a zkvalitnění antikoncepce, legitimizace předmanželského a mimomanželského sexu, rostoucímu počtu nesezdaných soužití a většímu akcentu na lidská práva, nejenže přibývá dvoukariérových manželství, ale též dochází k menší závaznosti manželského svazku. Rozvod není již neobvyklý, ale naopak každému druhému páru hrozí rozvodové řízení. V této době individuality a seberealizace dochází též ke změnám v očekávání od manželského svazku. Je kladen daleko větší důraz na osobní uspokojení, naplňování potřeb, štěstí a seberealizaci jednotlivce v rámci manželství. Nedaří-li se toto v manželství naplňovat, tedy přihodí-li se manželská krize, bývá snadnějším řešením hledat štěstí jinde, a tudíž rychle spět k rozvodu. Jednou z příčin rozpadu manželství je to, že lidé automaticky očekávají, že manželství uzavřené s láskou se bude dále automaticky v lásce rozvíjet bez jakéhokoliv úsilí, nebo pouze úsilím druhé osoby. Převažuje představa, že věci půjdou sami a bez námahy. Pokud je třeba se o něco v manželství snažit, pak je toto snažení v rozporu s autentickým vzplanutím. Námaha a snaha bývá považována za přetvářku, a proto je ukončení manželství považováno za přirozenější. Láska bývá chápána jako romantické vzplanutí a definice manželství bývá podávána v soběstředných kategoriích. Pro mnoho lidí je nepřirozené osvojovat si vztahové dovednosti; pracovat na vztazích a rozvíjet je. Preferuje se předpoklad, že pokud se partneři milují, pak se respektují tací jací jsou, aniž by se museli kvůli druhému měnit. Každý člověk a pár je jiný, proto nelze plně zobecňovat, přesto lze akcent na tyto skutečnosti manželství vnímat a brát na ně velký zřetel.

Hauck popírá myšlenku, že jakékoliv manželství, pokud na něm manželé budou pracovat, bude dostatečně úspěšné. Toto považuje jako mýtus. Tvrdí, že tvrdá práce a dobrý záměr mohou dělat divy, ale často nic nezmlžou pokud se

jedná o manželství, které je od počátku omylem. Mezi tato manželství řadí ta, kde se vzali partneři s velkými rozdíly, a pokud se jeden z nich nevzdá svých nejhlubších principů, nelze tomuto manželství pomoci.¹

Tato práce si neklade za cíl potvrzení či vyvrácení Hauckovi hypotézy. Ale naopak vycházím z toho, že *je pro manželé velice důležité* umět pracovat na těchto jednotlivých oblastech a v každé životní etapě manželství tak, aby byl vztah mezi manželi funkční a udržitelný. Na tomto funkčním procesu manželství by se měli rovným dílem podílet oba manželé. Jedná se o celoživotní proces mající dynamiku, vývoj v čase a vyžadující jisté úsilí, má-li fungovat a plnit svá poslání². Sám Jung hovoří o tom, že teprve až ve zralém věku, tak po čtyřicítce i později, tedy po náročném procesu individuace, mají teprve manželé šanci utvořit kvalitní psychologický vztah dvou svébytných a zralých lidských bytostí. Dále hovoří o tom, že během celé poloviny manželského soužití se oba partneři postupně zbavují jednak nevědomých tlaků obrazů svých rodičů a též se oprostují od nejrůznějších iluzorních očekávání a kompenzací.³ Chci tím říci, že si uvědomuji, že nelze na nějaké manželství poukázat a označit ho v danou chvíli za funkční či dysfunkční. Možná, že k tomuto má spíše blíže pojem vydařené manželství, tak jak se zdá být až doposud. V rámci pojmu ‚funkční‘ lze pouze poukázat na některé rysy funkčnosti a dysfunkčnosti manželství. Vyjma manželství, kde se vyskytují lidé s abnormální rysy osobnosti (viz kapitola: Teorie výběru partnera). To, co lze však jasně charakterizovat jsou znaky funkčního manželství, které danému manželství k jeho funkčnosti mohou pomoci.

Motivem k tomuto tématu mé práce je tedy moje víra v to, že vynaložené úsilí a vzdělávání se v těchto oblastech má v manželství smysl.

Manželství jsou také často popisována z pohledu negativních charakteristik. Víra ve smysl a dobro manželství díky vysoké rozvodové problematice klesá. Mnozí lidé nemají jasnou představu o tom, jak vypadá funkční manželství. Tuto práci tedy píš z pohledu tazání se, jak vypadá takové funkční manželství. Protože

¹ HAUCK, P. *Manželské mýty*, s. 25

² PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 73

³ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 156

pokud nebudeme mít jasnou představu, jak funkční manželství vypadá, pravděpodobně žádné ani nevytvoříme. A proto bych se ráda zaměřila na manželství z úhlu pohledu těchto psychologických znaků funkčního manželství a pozitiv, které práce a snaha manželů v těchto oblastech do manželství přináší. Myslím si, že je málo manželství, o kterých lze předem říci, že jsou odsouzené k záhubě.

Jaké jsou funkce manželství a jaké jsou jednotlivé důrazy a doporučení pro zdravý chod manželství se budeme zamýšlet s několika autory české i zahraniční odborné i populárně naučné literatury zabývající se manželstvím a rodinou. Mezi tyto autory patří: T. Novák, M. Hargašová, I. Plaňava, S. Kratochvíl, M. Plzák, M. Brtníková, K. Fanta, F. Pávek, P. Šmolka, O. Matoušek, I. Možný, V. Caponni, Š. Gjuričová, Z. Celmerová, G. Chapman, R. J. Sternberg, J. Willi, J. Gray, a další. Autora Plzáka a Plaňavu budu citovat více, neboť je považuji za autory, kteří ovlivnili generaci mých rodičů v naší zemi a mají vliv i na generaci současnou. Metodika práce je literárně – teoretická. Mezi použitou literaturu patří knihy výše zmíněných autorů.

Jako hlavní cíl práce považují zpřehlednění základních znaků funkčního manželství a jejich charakteristik. Míněno oblastí v manželství, na kterých lze pracovat, případně jakým způsobem tak, aby vedly k uspokojivému vtahu. V poslední řadě je cílem můj osobní přínos z této práce.

1 Definice manželství

Než se budeme zabývat otázkou jednotlivých znaků funkčního manželství, musíme si nejprve manželství jako takové definovat. Následující definice jsou čerpané od autorů Eriksona, Nováka a Hargašové, dále pak je manželství definované z hlediska sociologického, právního a křesťanského.

Erikson definuje manželství jako: „...sexuální uspokojení s milovaným partnerem opačného pohlaví, se kterým jsme ochotni a schopni řídit cykly práce, plození, výchovy dětí a volného času tak, abychom zabezpečili našim potomkům všechny podmínky pro jejich zdravý růst a osobnostní rozvoj.“⁴

Dle autora Nováka a Hargašové se jedná o psychologický ideál soužití muže a ženy ve své maximální podobě. Manželství popisují jako každodenní sdílení života vyplývající z přesvědčení, že dva jsou více než jeden a nejhorší je samota. Přirovnávají ho k pulzující kouli, která se proměňuje – stlačuje, deformuje, rozpíná a vyrovnává, ale vždy znova nalézá svůj funkční tvar. Neděje se tak automaticky, ale za pomoci obou partnerů.⁵

Z hlediska právního je manželství trvalé společenství muže a ženy, které se uzavírá jejich souhlasným prohlášením, před orgány státu anebo církve či náboženského společenství. Partneři vstupují do manželství dobrovolně, což je stvrzeno přítomností svědků při veřejném a slavnostním prohlášení. Uzavřením manželství vstupují manželé do právního vztahu, přebírají na sebe závazná práva i povinnosti. Podle §2 zákona o rodině č. 210/1998 Sb. muž a žena, kteří chtějí spolu uzavřít manželství, mají předem poznat navzájem své charakterové vlastnosti a svůj zdravotní stav, aby mohli založit manželství, které splní svůj účel. Tímto hlavním účelem je dle §1 založení rodiny a řádná výchova dětí.⁶

Ze sociologického hlediska je manželství více než láska a lidské štěstí. Manželství je základem rodiny a rodina, jakožto základní sociální jednotka,

⁴ Novák, T.; Hargašová, M. *Předmanželské poradenství*, s. 8

⁵ tamtéž

⁶ *Zákon o rodině* č. 210/1998 Sb, §1-4. Dostupné na WWW:
<http://www.zakonycr.cz/seznamy/094-1963-Sb-zakon-o-rodine.html>

je základem fungování společnosti. Tato rodina plní své základní funkce jak ve vztahu ke svým členům, tak i ve vztahu ke společnosti.⁷

Křesťanský pohled na manželství vychází z citací: „ Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil. A Bůh jim požehnal a řekl jim: Plod'te a množte se a naplňte zemi.“⁸ a verš „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“⁹ A proto svazek, který spojil Bůh, by měl být svazkem nerozlučitelným. Dialog mezi manželi by se měl uskutečňovat prostřednictvím tělesného a duševního vzájemného sebedarování a jejich vztah by měl být obohacen o duchovní dimenzi – vztah s Bohem.

Tomáš Akvinský definuje manželství jako manželství zahrnující tři dobra: potomstvo, vzájemnou lásku a věrnost, svátostnou povahu.¹⁰

Souhrnně lze říci, že v naší středoevropské kultuře je manželství instituce, dvou osob opačného pohlaví, kteří své rozhodnutí žít společně stvrzují vzájemným souhlasem před svědky a orgány tomu povolány. Tato jednotka je spojená právy a povinnostmi, vytyčené legislativou i vzájemnou úmluvou. Manželství má své funkce a poslání. Lze ho považovat za subsystém rodiny, pro kterou je především charakteristické přirůstek potomka, případně potomků.

V následující kapitole se zaměříme na pojem funkční manželství.

⁷ Novák, T.; Hargašová, M. *Předmanželské poradenství*, s. 8

⁸ Gn 1,27n (Tento odkaz i odkaz následující je vzat z ekumenického překladu Bible)

⁹ Gn 2, 24

¹⁰ KASPER, W. *Teologie křesťanského manželství*, s. 11

2 Pojem funkční manželství

Pojem funkční manželství jsem převzala od I. Plaňavy. Nyní se tedy budeme nad genezí tohoto pojmu a případnými jinými přívlasky k pojmu manželství spolu s tímto autorem zamýšlet.

Dle Plaňavy nemůže být manželství nazýváno jako šťastné, nýbrž jen více či méně vydařené, případně se vůbec nepodařit. Pokud máme hovořit o pojmu šťastné manželství, pak pojem štěstí je brán jako určitý stav mysli, prožitek velice krásných a slastných pocitů. Život v takto šťastném manželství by byl neustávajícím sledem blah a slastných opojení. Což by bylo dosti vyčerpávající a hlavně zcela iluzorní. Šťastné chvílky se v manželství dle docenta sice objevují, jsou to ale vzácné chvílky, a to většinou jen ve vzpomínkách.¹¹

Jako další možný přívlastek k pojmu manželství lze použít pojem *harmonické* manželství. Slovo harmonie znamená soulad, souzvuk nebo vyrovnanost. Tento pojem harmonické manželství by tedy mohl navozovat představy o stále shodě, přitakávání si vždy a ve všem, a také absenci jakékoliv disharmonie, sporů či konfliktů. Ale k manželství nepatří jen soulad a pohoda, ale též je doprovázeno mnohými spory, neshodami a rozdíly v názorech, zájmech a postojích. Proto slovo harmonické je též zavádějící. Podobně slovo *ideální* ve spojení s manželstvím, naznačuje velkou vzdálenost od reality, sugeruje až propast mezi tím, co je a co by mělo být. Též může označovat něco jednou provždy daného a stálého. Tento přívlastek též není příliš vhodný. Pojem *zdravé* manželství: zdraví má svůj protiklad nemoc, něco patologického. Asociace jsou dle Plaňavy jednoznačně medicínské, a proto příliš úzké a jednostranné. Pojmům *normální*, *spokojená*, *narušená*, *nešťastná* apod., se Plaňava pokouší též vyhýbat, neboť mají příliš emotivní konotace.¹²

Přijatelný pojem je *vydařená-nevydařená* manželství. I když tento pojem může značit něco, co už je hotové a uzavřené. Může však vyjadřovat i vydařenost

¹¹ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 150

¹² tamtéž

– nevydařenost tak, jak je pojmána až do té doby, kdy se manželství bilancuje. Za nejvhodnější pojem užívá slova *funkční (fungující) / dysfunkční (nefungující)*. I když uznává, že tyto pojmy mají poněkud nelibé konotace, připomínající něco strojového, technického a nehumánního.¹³

Vhodnost slov vysvětluje významem tohoto slova fungovat – být v náležitě činnosti, být schopen chodu. Tedy něco žádoucího, schopného plnit dané úkoly či poslání daného systému (rodiny) či subsystému (manželství). Tedy, je-li manželství funkční, pak naplňuje a plní smysl i své poslání. Je-li nefunkční, pak tedy nefungující ve všech oblastech – od postele přes kuchyň, po finanční hospodaření, sdílení volného času až po péči o děti. Je tedy totálně dysfunkční. Pokud něco v manželství nefunguje, není v náležitě činnosti, objevují se potíže, které je třeba lidským úsilím řešit, tedy uvést manželství do náležitého či přijatelného chodu. Metaforické označení fungující či nefungující též dovoluje vidět a popisovat kontinuitu mezi oběma póly: ideální fungování až dysfunkce – tedy manželský rozvrat. Manželské žití se pohybuje většinou mezi těmito póly.¹⁴

Funkční manželství považujeme tedy za manželství, které je v náležitě činnosti a plní své základní funkce a poslání. Jaké funkce to jsou a jaké je poslání manželství se budeme zabývat ve třetí kapitole. Je třeba si ještě uvědomit, že tomuto se vymyká manželství, které je od začátku patologické – tedy manželství, ve kterém se časem ukáže, že jeden z manželů či oba mají diagnostikovanou poruchu osobnosti či nějakou patologii nebo trpí degradující závislostí. Dá se říci, že tento pár je již předem odsouzený a je velice těžké těžít zde z něčeho pozitivního, společného a zdravého. Pomineme-li tuto možnost, vidíme, že žádné manželství není jaksí ideální. Každé manželství je svým způsobem vydařené i nevydařené, zvláště pak v jednotlivých úsecích společné cesty. Tato vydařená i nevydařená manželství se sobě v mnohém podobají, ale také jsou vydařená i nevydařená svým vlastním, jedinečným způsobem. V čem a jak jsou soužití podobná a jaké jsou společné předpoklady funkčnosti se budeme zamýšlet níže. Nyní se zaměříme na to, jaké jsou hlavní funkce manželství.

¹³ tamtéž

¹⁴ tamtéž, s. 152

3 Hlavní funkce manželství

Funkční manželství jsme si definovali jako manželství plnící své hlavní funkce a poslání. Jaké jsou tedy jednotlivé funkce manželství si nyní prostudujeme s autory jako je J. Gray, J. Willi, G. Chapman, M. Plzák, H. Rozinajová a T. Novák. Proč tedy muži a ženy, kteří dle doktora Johna Gray pocházejí z různých planet, vstupují do blízkého vztahu.

Podle Williho je to proto, že si sami nevystačí. Cítuji: „Domníváme se, že milostný vztah nevzniká primárně kvůli sexuální přitažlivosti nebo vzájemnému uspokojení osobních potřeb, ale jako proces, kde se setkají dva nehotoví lidé, kteří si sami nevystačí, kteří se provázejí, podporují a podněcují při hledání své životní cesty...Pro heterosexuálně orientované muže a ženy je přátelství s osobami téhož pohlaví důvěrnější, samozřejmější a plné pochopení, ale schází mu vzrušení, podnětnost a pocit napínavého dobrodružství, jaké je v heterosexuálním vztahu, který jim může poskytnout pocit uznání a potvrzení opačným pohlavím.“¹⁵ Prostřednictvím vztahu tedy dochází dle Williho k jistému sebeuskutečnění. V tomto vztahu se uskutečňuje láska. Tato láska vzniká, když se setkají dva lidé při hledání společné cesty a mají společné vyhlídky k uskutečnění toho, po čem toužili. Vzájemně objevují vlastní možnosti a posilují je, vypořádávají se s nimi, a to vztahu dodává podstatu a vzniká tím společná historie.¹⁶

Plzák zastává filozofii manželství, která se opírá o reprodukci. Za nejvyšší hodnotu v manželství považuje respekt k reprodukci rodu a k výchově potomků. Péče o děti má být na nejvyšším stupni žebříčku hodnot. Tomuto má být vše ostatní v manželství podřízeno. Mezi jeho slova k tomuto tématu patří například tato: „Kdo vstupuje do manželství z jiných důvodů než proto, aby založil rodinu, jedná pochybeně, neuvážlivě.“¹⁷ dále pak: „V manželství ovšem nelze milostnost škrtat, protože ačkoli se v manželství plní

¹⁵ WILLI, J. *Psychologie lásky*, s. 63-64

¹⁶ taméž, s. 64

¹⁷ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 65

především rodičovská funkce, stále spolu žijí muž a žena, které kdysi svazovalo milenecké, milostně erotické puto.“¹⁸ Další citace: “Nepřísahajme si na prahu manželství věrnost, ale ODDANOST, ovšem v jiném slova smyslu – ODDANOST RODINĚ.“¹⁹ A v neposlední řadě tvrzení: „Cílem manželství je přece reprodukce lidského rodu, manželská láska je toliko prostředkem, jak tohoto cíle dosáhnout s minimem emočních ztrát.“²⁰ Plzák chápe soužití v manželství a rodině spíše jako hodnotu prostředků, nikoliv jako hodnotu cílovou, která by měla smysl sama o sobě.

Chapman též hovoří o tom, že manželství je nejvhodnější prostředí pro výchovu dětí: „Veškeré výzkumy naznačují, že důvěrný manželský vztah například poskytuje to nejbezpečnější a nejvhodnější prostředí pro výchovu dětí.“²¹ Nezůstává však jen u tohoto účelu manželství, ale dále se zmiňuje též o rozvíjení darů a dovedností, které byly každému člověku dány. Cituji: „Každý dostal od Boha jisté latentní schopnosti. Ideálním prostředím pro rozvíjení těchto darů a dovedností je partnerství v rámci manželského svazku.“²² Manželé se mají též vzájemně doplňovat a čelit spolu obtížím života. Používá slov jako láska, pocit bezpečí, společenství a domov pro děti.²³

Zmiňuje se však o důrazných polemikách ze strany kritiků, kteří tvrdí, že skutečnost, že je někdo ženatý či vdaná, nezaručuje společenskou přijatelnost ani ekonomické výhody. A mají v tomto pravdu. Zvyk žít spolu bez uzavření sňatku je na vzestupu. Všeho výše zmíněného lze dosáhnout bez manželství. K čemu pak tedy manželství slouží? Jelikož Chapman vychází ze svého křesťanského základu, hovoří dále o Bibli a odlišnějším obrazu, než se odráží v dnešní společnosti. A to o Boží představě o manželství jako nejhlubší možné propojení dvou životů proměněných v novou jednotku. Tato jednotka pak přináší oběma jedincům uspokojení a zároveň slouží nejvyšším možným způsobem Božím účelům.

¹⁸ tamtéž, s. 76

¹⁹ tamtéž, s. 98

²⁰ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 112

²¹ CHAPMAN, G. *Čtyři období manželství*, s. 11

²² tamtéž

²³ tamtéž

V dnešní době plně neobhájíme jedinečnou účelnost manželství, neboť všechny funkce, které byly řečeny lze dle kritiků naplňovat i v nesezdaných svazcích. To, co zůstává, je jak se budu zmiňovat níže, prozatimní norma, kdy je ještě stále manželství považováno za nejčastější párové soužití. Též i dnes dle Kaspera pokládají mnozí lidé osobní a intimní sféru manželství a rodiny za zdroj opory proti vzrůstající prázdnotě světa. „Je zřejmé, že manželství a život v rodině jsou nezbytnou antropologickou protiváhou rostoucí racionalizace a částečné brutalizace veřejného života. Lidé se stále více cítí v anonymním světě osamělí a manželství je pro ně útočištěm v hledání bezpečí.“²⁴ Dále pak je manželství žádoucí z právního hlediska. Tedy například v případě majetkových vztahů po smrti partnera, apod. A též zůstává pohled křesťanský, který s manželstvím neustále počítá. Chapman²⁵ se ve své knize s názvem ‚Čtyři období manželství‘ zmiňuje o tom, co objevil při zkoumání prací o etnografii. Zjistil, že ústředním stavebním kamenem každé lidské společnosti je manželství mezi mužem a ženou. A také to, že univerzální společenskou normou je monogamní manželský vztah na celý život. Samozřejmě, že někteří lidé se od této normy odchylují. Například ti, kdo praktikují polygamii či v naší společnosti stále častěji opakovanou monogamii. V zásadě však prozatím stále přetrvává touha po žití ve svazku manželském jakožto předpoklad společného žití muže a ženy.

Rozinajová, autorka knihy ‚Sex, manželstvo, rodičovstvo‘ uvádí výchovu dětí mezi cíli manželství až na třetí místo. Jako prvořadé vidí manželství jakožto společenství lásky. Cituji: „Manželia sa majú navzájom milovať, vytvoríť spoločnosť lásky a v láske. Človek musí niekoho milovať a vedieť, že je milovaný...Najvyhovujúcejšou a najprirodzenejšou formou šťastného života človeka je život v páre spojenom láskou.“²⁶ Mezi další cíl manželství je možnost pohlavního žití. Toto pohlavní žití není cílem, ale prostředkem manželského štěstí. „Aby manželstvo naozaj obohatil a urobil šťastným, musia sa manželia aučiť sexuálnej etike, musia sa dať viesť zdravou etikou, vzájomnou náklonnosťou a príťažlivosťou. A práve láska robí sexuálny život hlboko ľudským zážitkom.

²⁴ KASPER, W. *Teologie křesťanského manželství*, s. 13

²⁵ CHAPMAN, G. *Čtyři období manželství*, s. 10

²⁶ ROZINAJOVÁ, H. *Sex, manželstvo, rodičovstvo*, s. 58

Práve preto sexuálny život môže byť v jednom manželstve veľkým šťastím, kým v inom manželskom zväzku nepríjemnou povinnosťou.²⁷ Tato autorka považuje rodičovstvo ako nejsociálnejšiu úlohu človeka. Mezi ďalšie ciele manželství radí vzájemnú pomoc. Hovoří o dôležitosti pěstování tohoto cíle po celou dobu manželství.²⁸

Se sociologického hlediska je manželství základem rodiny a tato rodina plní 4 základní funkce²⁹:

- ekonomickou (dodává pracovní síly na trh práce, podniká, stará se o materiální zabezpečení svých členů),
- biologickou (zachování rodu, sexuální uspokojení),
- výchovnou (socializace, interiorizace hodnot, norem, cílů dané společnosti),
- emocionální (uspokojení základních lidských potřeb – lásky, jistoty, bezpečí a spolunáležitosti).

Souhrnně lze říci, že manželství je vztahem, jehož jednou z funkcí je vzájemné naplňování potřeb, tak jak je popisuje Maslow³⁰ ve svém hierarchicky organizovaném systému potřeb. Mezi tyto potreby patří:

- vzájemné finanční hospodaření – přináší také naplňování základních fyziologických potřeb (jídlo, místo pro spánek);
- vzájemná péče, společné bydlení, zaměstnání jednoho či obou partnerů, společné odolávání náporům života – dodává pocit životní jistoty a ekonomického zajištění;
- náležitosti k druhé osobě, manželská láska a její projevy – naplňují potřebu lásky;
- žití v daných rolích – manžela, manželky, otce, matky, projevy vzájemného respektu a úcty – naplňuje potřebu uznání a sociální jistoty;

²⁷ tamtéž

²⁸ tamtéž, s. 59

²⁹ NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 9

³⁰ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*, s. 176

- místo růstu, vzájemná podpora při hledání živ. cesty, rozvíjení darů a schopností – naplňuje potřebu sebeaktualizace a seberealizace.

Dále pak je manželství institucí, mezi jehož další funkce patří reprodukce lidského rodu, nebo-li zakládání rodiny. Tento sociální úkol zahrnuje: výchovu, péči, bezpečný domov, předávání hodnot a oporu v životním nasměrování dítěte.

Za další lze hovořit o tzv. poslání manželství. I bezdětné manželství má své poslání. Záleží na obou partnerech jaké poslání si vyberou a co budou považovat za smysl jejich manželství.

Za znak funkčního manželství lze považovat nalezení jeho smyslu a účelu a zároveň s tímto související vědomí jednotlivých funkcí manželství a jejich společné naplňování.

Nyní se zaměříme na role mužů a žen, tak jak byly vytvářeny a tak jak jsou pojímány v dnešní společnosti.

4 Role mužů a žen v manželství

Jako další znak funkčního manželství lze považovat vzájemné uspořádání rolí v manželství a rodině a s tím spojená očekávání. Vnímám, že je velice důležité, aby manželé dokázali hovořit o svých očekáváních od manželství - očekáváních v pozici role manžela, manželky, otce a matky.

Nejprve se podíváme na historii rolí v manželství, jak byly vnímány v daných stoletích. Poté se zaměříme na role ve století jednadvacátém. Též se podíváme na jednotlivé koncepty vnímání odlišnosti či totožnosti mužské a ženské identity. Dále pak na to, jak mohou být pro muže a ženy jejich rozdíly vzájemným obohacením. V poslední podkapitole se budeme věnovat tradičnímu pojetí rolí.

4.1 Historický pohled na role v manželství

Aby se manželé dokázali bavit o vzájemném uspořádání rolí je dle mého úsudku důležité, aby si uvědomili z jakých rodinných tradic sami pocházejí a jaké uspořádání rolí v jejich nukleárních rodinách bylo považováno za samozřejmé a žádoucí. Proto se nyní na některá dobou podmíněná uspořádání zaměříme, abychom si uvědomili z jakých obecných tradic rolové uspořádání mužů a žen pochází a jaká je možná geneze výkladů těchto rolí.

Vycházíme-li spolu s autorkou Gjuričovou, jak popisuje v knize ‚Rodinná terapie‘, z dobových literárních diskurzů odlišných společností a epoch v Evropě, předkládá se nám zjištění, že vnímání mužské a ženské identity posléze role ve společnosti bylo vytvářeno a potvrzováno společenskou praxí. Například v dobové literatuře v Athénách (5. a 4. st. před Kristem) nacházíme běžné opoziční mužské a ženské rysy, cituji: „...muži jsou silní, ženy slabé, muži stateční, ženy ustrašené, muži racionální, ženy iracionální, muži se ovládají, ženy se neovládají.“³¹ Tato polarita statečnosti mužů a nedostatek odvahy žen byla považována jako výraz ženské přirozenosti. Gjuričová však vytváří zajímavou polemiku o tom, zda-li tyto ženské a mužské rysy byly opravdu rysy vrozené či rysy získané. Pokud totiž dle autorky uvážíme, že životy athénských žen se odehrávaly v domácnostech, zatímco jejich manželé bojovali ve válkách, objeví se nám relativnost těchto vlastností. Cituji: „...ženy v domácnosti vskutku neměly možnost ani potřebu si vytvořit otužilost či odvalu, která byla pro muže nutně ideálem. Role, které kultura ženám určila, se tedy snadno považují za ženskou přirozenost.“³²

V literatuře středověké Evropy byla ženská podřízenost i rozdělení úkolů ospravedlňovány tím, že muž byl stvořen jako první. Ideálem bylo mít ženu doma, neboť křehkost vyžaduje ochranu a dohled. Rodina byla pak považována jako společenství osob, nad nimiž žena bdí. Žena měla zajistit harmonii domova. Ne vždy se toto dařilo a ženská nekázeň byla předmětem výčitek v mnoha dobových

³¹ Gjuričová, Š.; Kubička, J. *Rodinná terapie*, s. 49

³² tamtéž

textech.

Odlišnosti a mocenský rozdíl mužů a žen nebyly otevřeně zpochybněny ani v novověku, naopak vývojem společnosti byly tyto role upevňovány. Novověká Descartesova dualita duše – těla též ovlivnila vnímání muže a ženy. A to v přesvědčení o tom, že existuje univerzální podstata či esence mužnosti a ženskosti. Biologická odlišnost pohlaví tak získává v novověkém názoru podobu kulturního vzorce, který rozděluje svět na svět mužský a ženský. Dualitní modus v této institucionalizované podobě se dodnes objevuje v úsudcích o ženách a mužích, například ve výrociích o tom, jací jsou muži a jaké jsou ženy, co mají dělat matky a co ženy. Zpochybnění těchto struktur přinesl až feminismus.³³

Ve 20. století byla zastávána myšlenka, že chce-li být žena v manželství šťastná, musí být skromná a pokorná a držet se raději v pozadí, protože muži zpravidla nesnášeli, byly-li ženy na nich nezávislé. Tak vypadaly v praxi zásady humanismu a morálky, na nichž spočívala rodina za kapitalistické republiky. Vnější stálost manželství bylo důležitější než vlastní soužití. Slušné, ale chudé děvče zamilované do selského syna, kterému nemohlo přinést věno ani se neumělo pohybovat ve společnosti, nemělo schválení jeho rodičů, a tak jejich vztah neměl žádnou budoucnost. Svatba nepřipadala v úvahu. Toto byly důsledky tehdejšího hospodářského a politického systému. Lze říci, že rodina v každé společenské epoše byla spojena s podmínkami materiálního života. Čest se cenila podle majetku. Hmotné zájmy rodiny byly povýšeny nad zájem a prospěch celku. Cituji: "...Církevní pojetí manželství bylo už v r. 1811 změněno na poměr občanskoprávní. Manželství se stalo smlouvou a jako takové bylo zařaděno do obecného občanského zákoníku a stejně jako vlastnictví, držba, kupní smlouva a jiná majetková práva. Co může lépe dokumentovat podstatu tehdejšího manželství jako vztahu ryze peněžního, i když se navenek hlásala svoboda při uzavírání sňatků, než skutečnost, že těmto hlediskům byla podřízena především svoboda osobnosti ženy!"³⁴ Majetné vrstvy sňatkem upevňovaly svůj majetek. Rozvod byl společenským poklesem, ale nepovažovalo se za nemravné, měnil-li

³³ tamtéž, s. 50

³⁴ PÁVEK,F.; Prchal, J. *Aby naše manželství bylo šťastné*, s. 58

manžel milenky a manželka milence. Toto byla již záležitost ryze soukromá. Pro většinu žen byl sňatek jednou z cest k zabezpečení své existence. Stát se manželkou bylo, dá se říci, pro ženu povoláním. Žena byla existenčně závislá na výdělku svého muže. „Obecný občanský zákoník z r. 1811, vyhlášený v Čechách, na Moravě a ve Slezku a platný i v předmnichovské republice, jen převzal, co bylo vžitě k ochraně soukromého vlastnictví, že totiž muž je hlava rodiny a odpovídá za její hmotný blahobyť, a proto má právo ji řídit.“³⁵ Manželka se starala o domácnost, nemohla sama podnikat. Chtěla-li podnikat, musela se dovolit soudu, a ten ji to povolil, pokud tím nebyly ohroženy práva jejího manžela. Při uzavírání manželství se též sjednávaly svatební smlouvy, které upravovaly majetkové poměry, aby manželé byli hospodářsky zajištěni. Sjednávalo se též věno, výbava, tedy to, co především zajímalo majetné vrstvy. Toto jen podtrhovalo obchodní povahu sňatku. Tento pro ženu neúnosný stav vyvolal emancipační hnutí, jehož cílem byla úplná rovnoprávnost žen s muži, především ve vzdělání a v zaměstnání. V této kapitalistické době působily dvě snahy, které si vzájemně odporovaly. Jednak to byla snaha ponechat ženu doma u dětí, starající se o domácnost. A zároveň vyšší zisk pro kapitalisty, který představoval zaměstnávání žen, neboť se nerovnost v manželství přenášela i do zaměstnání. Ženy tedy braly daleko nižší plat. Toto byly poměry do květnové revoluce 1945.³⁶

Po válce byla zrušena omezení kladená ženám při vstupu do hospodářského a politického života. Ženy získaly rovnoprávnost i v otázkách mzdy. Ústava Měly stejné možnosti a stejnou příležitost uplatňovat se na trhu práce, v rodině i ve vzdělání. 7. prosince 1949 byl vydán pod číslem 265 Sb.³⁷ zákon o právu rodinném. Byly dány předpoklady pro vytvoření manželství jako dobrovolného a trvalého životního společenství muže a ženy. Socialistická rodina tedy měla sloužit zdravému rozvoji národa. Zařazení žen do pracovního procesu vytvářelo předpoklady pro manželství založené na základě vzájemného porozumění dvou rovnoprávných jedinců, nikoli z důvodů existenčních. Otcovská moc se zrušila

³⁵ tamtéž, s. 60

³⁶ tamtéž, s. 60-62

³⁷ tamtéž, s. 62

a byla nahrazena společnou rodičovskou odpovědností. Žena v domácnosti byla ze zákona hodnocena prakticky stejně jako když byl muž v zaměstnání. Majetek, který manželé za dobu manželství získali se stával majetkem společným. Žena si směla ponechat příjmení, které měla za svobodna. Manželé tedy měli spolu žít, být si věrni a vzájemně si pomáhat.

Na přelomu šedesátých a sedmdesátých let došlo v západních zemích k revolučnímu zboření represivních struktur a norem, které se kromě jiného týkaly sexuálního života, manželské věrnosti, monogamie a role pohlaví. Docházelo k takzvané sexuální revoluci. Vedoucím motivem se stal motiv nezávislosti a sebeurčení. Dle slov autora Williho bylo dlouhodobé manželství v době emancipace silně znehodnocováno. Cituji: „Za důvod k setrvání partnerů ve vzájemném vztahu byl pokládán strach před osamělostí, závislost, pohodlnost, zvyk, finanční výhody nebo sociální prestiž, zatímco rozvod byl znakem odvahy k autonomii a schopnosti nezávislého života.“³⁸ V devadesátých letech se však tyto ideologické proměny částečně zvrátily ve svůj opak. Začala se opět prosazovat romantická láska a věrnost. Představy o věrnosti jsou však v této době více věcí soukromou, nejsou již předepisovány církví ani společností. Hodnota monogamie byla též opět přijímána, nicméně v rámci velké rozmanitosti přijímaných forem partnerského soužití. Četnost rozvodů však stoupala. Základem partnerství a jeho trvalosti se stále více stával milostný vztah. A toto pokračuje až do dnešní doby.³⁹

Nyní žijeme v postmoderní době a situace v manželství se ještě dále posouvá a pozměňuje. Jednou z nejvýznamnějších změn je právě proměna mužské a ženské role. V pracovní oblasti nejsou téměř rozdíly. Ženy mají možnost zastávat vysoké funkce v politice, hospodářství i na univerzitách. Existují tzv. dvoukariérová manželství. Dále pak mužům je umožněno nastoupit na rodičovskou dovolenou.

Rozdíly v rolích a projevech mezi muži a ženami zajisté jsou a stále přetrvávají, nelze však opomenout jejich úbytek – od vnějších znaků počínaje

³⁸ WILLI, J. *Psychologie lásky*, s. 50

³⁹ tamtéž, s. 51

(vizáž a oblékání) až po chování a hodnotové orientace konče. Takzvané tradiční rodové charakteristiky a diference se během několika století pozměnily. Přesto však v této době stále přetrvávají.⁴⁰

Souhrnně lze říci, že k našemu historickému dědictví patří patriarchální model manželství. Což znamenalo, že dominantní postavení měl muž; otec; hlava rodiny, který ekonomicky zabezpečoval rodinu a rozhodoval o všech důležitých věcech. Žena harmonizovala vztahy v rodině a starala se o její zdárný chod. Toto je nyní považováno, za tzv. *tradiční model manželství*. Postupem času byl přijat jiný model, a to *model unilineární – egalitární model manželství*. Tímto se budeme více zabývat v dalších kapitolách.

4.2 Koncept identity a dualitní koncepce mužského a ženského rodu

Nyní se podíváme na dva koncepty popisující podobnost či rozdílnost mužského a ženského rodu, tak jak je popisuje Plaňava⁴¹. Tyto koncepce tvoří základ pro vytváření mužské a ženské role a tomu odpovídající práva a povinnosti mužů a žen.

- *Koncept identity* – ve své extrémní podobě vychází z toho, že muži a ženy jsou v podstatě stejní. Tedy rozdíly v chování, hodnotových preferencích, prožívání a jednání jsou utvářeny výlučně vlivy či tlakem výchovy, převládajících norem a očekávání. Tímto konceptem se zabývá ve své knize „Mužství a ženství jako sociální konstrukce?“ již zmiňovaná autorka Gjuričová. Nesouhlasí s tím, že by existovala základní a universální podstata mužství a ženství. Společný prázáklad, klíč a vysvětlení všech odlišností. Poukazuje na to, že utváření mužské a ženské bytosti je v každé kultuře odlišné a složité a především propojené společným sociálním

⁴⁰ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 107

⁴¹ tamtéž, s. 105

a kulturním kontextem (viz kapitola ‚Historie manželství‘). Tedy pojmy muž – žena jsou pro tuto autorku sociální konstrukcí. Odlišnosti se nepopírají, ale preference jsou na straně možné a žádoucí identity, nediferencovanosti, tedy stejnosti.

Za analogickou považuje docent Plaňava maskulinní variantu, kde zmiňuje akcent na stejnost mužů a žen při soudním rozhodování o svěřením dítěte do péče jednoho z rodičů. Kdy se klade důraz na to, aby matky nebyly zvýhodňovány jen proto, že jsou ženského pohlaví. Oba rody mohou druhého tedy plně zastoupit.

V rámci této teorie bych se ještě zmínila o autorce A. Schwarzer, která zpochybňuje i biologické rozdíly a chce, aby se prostě nebraly v úvahu. Její poselství zní: „Musejí být lidé pořád muži a ženy? Je čas pochopit, že muži nejsou silné, ale sourozenecké pohlaví. Proč se máme stále štěpit na muže a ženy, proč neříkat prostě člověk?“⁴²

- *Dualitní koncepce* – má několik variant. Ta nejvyhrocenější zastává názor, že nejen pohlavní (anatomicko-fyziologické) a geneticky podmíněné diference mezi muži a ženami jsou nejpodstatnější, ale že přímo ovlivňují rodové rozdíly.
- Méně radikální přístup nazývá *dualitně-komplementárním pojetím* – toto pojetí chápe mužství a ženství jako rovnocenné a stejně hodnotné kvality v psychologické, biologické i společenské rovině. Zde má pojem člověk dvě roviny – mužskou a ženskou, přičemž každý rod v sobě nese něco z rodu druhého. V tomto přístupu je tedy zdůrazňována nenadřazenost jednotlivých rodů a také existence a pozitivní hodnota daných rozdílů. K tomuto přístupu řadíme autory jako je Možný a Wagnerová.

K tomuto přístupu lze též zařadit tvrzení klinického psychologa Parrota, že odlišnosti mezi muži a ženami nejsou pouze naučené, ale též vrozené. Citují: „Vědci například odhalili, že mezi pohlavími existují neurologické

⁴² WILLI, J. *Psychologie lásky*, s. 58

odlišnosti jak ve struktuře mozku, tak v tom, jak funguje, což přivedlo každého, kdo nezaujatě přemýšlí, k závěru, že přirozenost je nakonec přinejmenším stejně důležitá jako výchova.⁴³

O biologických základech též hovoří psycholog Matoušek. Příklání se k teorii rozdílnosti mužů a žen pomoci jiné organizace nervové soustavy a vlivem pohlavních a dalších hormonů na fungování nervové soustavy. Cituji: „Moderní výzkum ukazuje, že ženy i muži aktivují jiné části mozku při řešení úkolu stejného typu, mj. jiné části obou hemisfér.“⁴⁴

Z výše zmíněných konceptů si lze vybrat, zda budeme rozdíly mezi muži a ženami považovat pouze za rozdíly vytvořené sociálním tlakem a vlivem výchovy, a tak tyto rozdíly považovat ze nepodstatné, potlačovat je, přeučovat a bagatelizovat. Či je respektovat jako nejen výchovou a dobou podmíněné, ale též geneticky predisponované. Tedy tyto odlišnosti mezi muži a ženami přijmout a dokázat je ocenit jako typické rozdíly pohlaví, které mohou společný život obohatit. Souhra muže a ženy pak může vést k lepší adaptaci a posílení schopnosti řešení společných úkolů.

Podobný názor zastává Matoušek, který hovoří o tom, že rozdíly ve vrozené výbavě mužů a žen je vždy lepší využívat než potlačovat. A dodává: „Svobodný člověk dnešní doby může žít jen s takovým partnerem, jehož různost vnímá jako přínos, nikoli jako hendikep.“⁴⁵

⁴³ PARROT, L. *Zachraňte své manželství*, s. 82

⁴⁴ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 28

⁴⁵ tamtéž, s. 33

4.3 Rozdíly mezi muži a ženami

Nyní se zaměříme na oblasti, ve kterých se projevují konkrétní rozdíly mezi muži a ženami, jak je popisují jednotliví autoři dle svých výzkumů či bádání.

Dle německého genderového výzkumu se nejvýraznější rozdíl ukazuje v testech, kde se vyžaduje rychlost, síla a výdrž. Příčiny jsou dle švýcarského párového terapeuta Williho hlavně biologické, ale též svůj podíl mají socializační zkušenosti. Další rozdíl spočívá v agresivním jednání: muži jsou častěji fyzicky agresivnější než ženy. Rozdíly v povahových vlastnostech, zvláště ve schopnosti prosadit se a ochota pečovat o druhé, jsou podmíněni očekávaným chováním v rolích typických pro to či ono pohlaví. Zvláště u kognitivních schopností ukazuje nový výzkum zřetelný obrat – v testech verbálního, matematického a prostorového myšlení dosahují muži a ženy podobných výsledků. Plaňava též hovoří o tom, že nejsou mezi muži a ženami výrazné rozdíly v inteligenci, jsou však chytří jinak. Ženy prokazují vyšší výkony ve verbálních testech, což znamená, že myslí přesněji i rychleji, jestliže výsledky přemýšlení je možné slovně vyjádřit. Zatímco muži lépe skórují v testech měřících prostorovou představivost, matematické schopnosti a zacházení se schémata i tvary.⁴⁶ Dle Williho se genderové výzkumy v německy hovořících zemích spíše soustřeďují na to, aby minimalizovaly rozdíly mezi pohlavími, a opomíjejí biologické aspekty. Přetrvává zde jednostranná koncentrace na společenské příčiny rozdílů mezi pohlavími. Kdežto výzkum v anglosaských zemích věnuje větší pozornost biologickým aspektům. Biologické rozdíly se tu ale nechápou jako přírodní danost, ale jako výsledek interakce mezi psychickými, sociálními a biologickými faktory. Cituji: „Rozdíly v chování typické pro pohlaví nejsou podmíněny biologicky nebo společensky – spíše jsou biologické substráty ovlivňovány podmínkami prostředí...aby se genetické dispozice mohly rozvinout, potřebují odpovídající prostředí, a prostředí má vliv na to, jakým způsobem se dispozice projeví.“⁴⁷

⁴⁶ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 41

⁴⁷ WILLI, J. *Psychologie lásky*, s. 59

Willi dále tvrdí, že v obou genderových studiích se bere malý ohled na výzkumy mozku. Tyto výzkumy ukazují rozdílné strategie typické pro pohlaví projevující se při řešení testových úloh. Dokládá rozdíly mezi muži a ženami ve vnímání, kognici a emočních reakcích, ale také při utváření sociálních vztahů. Muži a ženy shodně sice přisuzují sociálním vztahům vysokou hodnotu, ale rozdíly spočívají v preferenci sociální aktivity. Cituji: „Čtyři z pěti žen oceňují přátelské vztahy více než muži, zatímco tři ze čtyř mužů dávají více přednost konfrontaci a soutěži než průměrné ženy. Ženy lépe a jistěji rozpoznají výraz tváře. Muži milují soutěž s jinými muži, která jim přinese fyzickou převahu, společenské postavení nebo materiální výhodu, zatímco ženy si konkurují spíše v sociálních nebo sexuálních vztazích.“⁴⁸

Klinický psycholog Parrot ve své knize uvádí výčet vlastností, na které si muži a ženy v jejich poradně nejčastěji stěžují a jak sebe vzájemně popisují. Mezi tyto vlastnosti patří:⁴⁹

Muži říkají ...

- ženy jsou příliš emocionální
- ženy tolik nepocítují tlak postarat se o příjem rodiny
- ženy často popírají svoji skutečnou moc
- ženy moc mluví

Ženy říkají ...

- muži nejsou dostatečně citliví
- muži se spravedlivě neujímají práce v domácnosti
- muži se bojí být zranitelní a nemít věci pod kontrolou
- muži nenaslouchají

⁴⁸ tamtéž

⁴⁹ PARROT, L. *Zachraňte své manželství*, s. 83

Psycholog Matoušek hovoří též o významných rozdílech mezi muži a ženami. K níže uvedeným rozdílům došel pomocí srovnávání charakteristik mužů a žen z vyspělých průmyslových zemí. Předpokládá se však, že tyto rozdíly nejsou určeny kulturou, tj. jsou relativně nezávislé na výchově a prostředí. Tyto statistické rozdíly si nyní zřehledníme⁵⁰:

Muži

- mají větší zájem o sféru věcí
- lepší prostorovou orientaci
- lepší matematické nadání
- lepší schopnost konstruovat mechanismy, stavby, apod.
- lepší koordinaci velkých tělesných pohybů
- slabší reakci na smyslové podněty
- agresivitu projevují přímo, v dětství a mládí jsou fyzicky agresivnější
- při kontaktu s neznámou osobou jsou důvěřivější, pružněji reagují na nevstřícné projevy, snadněji přecházejí od nepřátelství ke spolupráci

Ženy

- mají větší zájem o mezilidské vztahy
- lepší schopnost vcítění do lidí
- lepší paměť na jména a podoby lidí
- lepší porozumění i používání řeči
- rychlejší zpracovávání informací, zvláště v situacích, které vyžadují rychlé rozhodnutí
- lepší koordinace drobné motoriky
- silnější reakce zejména na světlo, zvuky, na tělesné dotyky
- agresivitu projevují nepřímo, převážně slovně

⁵⁰MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 28

- v kontaktu s neznámou osobou jsou méně důvěřivé, více se opírají o emočně založenou představu o svém protějšku, jejich strategie při jednání s ním má větší setrvačnost

Dle Matouška je muž o něco lépe vybaven, aby byl ochráncem rodiny proti vnějšímu ohrožení a jejím živitelem. Žena je lépe vybavena, aby se zabývala vnitřními záležitostmi rodiny.⁵¹

Tyto výtky a vlastnosti jsou zde uváděny proto, abychom si uvědomili, že mezi pohlavími existují jisté rozdíly a také, že tyto rozdíly bývají typické pro velkou část populace. Tedy výtky vůči opačnému pohlaví, a tudíž rozdíly mezi pohlavími, nejsou jen záležitostí jednoho páru, ale celého lidstva. Dají-li si manželé práci, aby tyto rozdíly vzájemně rozpoznali a pochopili jejich důležitost u každého z nich, pomůže jim to k jejich poklidnému a funkčnímu soužití. Jedním ze znaků funkčního manželství je totiž dle mého mínění schopnost manželů uvědomovat si a pojmenovávat jejich vzájemné rozdíly, dokázat je v průběhu procesu manželství přijímat a naučit se s nimi žít. Tedy oceňovat je a využít pro vzájemný prospěch a obohacení.

Dále je třeba si uvědomit z jaké rodiny každý z partnerů pochází a jaké role byly v jejich nukleárních rodinách ženě a muži připisovány. Hovořit o těchto rolích a dokázat se dohodnout, které z těchto vlastností a daností vnímají jako užitečné a použitelné, a které již nikoliv. Dohodnout se tedy jaký typ manželství preferují a jaké role by měli jako muž a žena, posléze otec a matka, v jejich manželství a rodině zastávat.

V příloze č. V s názvem: Jak lépe vyrovnat poměr mezi prací a rodinou, uvádíme námět k řešení problému od Jellouschecka v oblasti určování rolí a odpovědností muže a ženy v rodině.

⁵¹ tamtéž

4.4 Jak mohou rozdíly mezi muži a ženami obohatit

Willi stejně tak jako Matoušek zastává názor, že rozdílnost muže a ženy má být vnímána pozitivně. Tato rozdílnost může ženu a muže podněcovat k vzájemnému rozvoji. Tento rozvoj osobnosti prostřednictvím druhého pohlaví prochází různými fázemi. Tyto fáze jsou tři.⁵²

- *První fáze* je ve stadiu zamilovanosti, kdy si partneři vzájemně otvírají nový životní obzor. Oba se vzájemně obdivují a oceňují svou odlišnost.
- *Druhou fází* často provází zklamání. To, co původně pár přitahovalo, může být nyní ohrožením a zátěží. Muž i žena se obávají, že převáží vliv opačného pohlaví. Muž se chová defenzivně a snaží se ohraničit proti sféře vlivu své ženy a žena se snaží posílit vzájemnou spjatost a mužovo unikání v ní vyvolává pocit ohrožení. Partneři, kteří nedokáží naslouchat výčitkám typickým pro to či ono pohlaví, často zmaří šanci nechat se korigovat a jeden od druhého se něčemu naučit.
- *Ve třetí fázi*, která často nastupuje ve druhé polovině života, se partneři mají otevřít vůči vlastním potlačeným aspektům opačného pohlaví a řešit ambivalenci mezi přitažlivostí a strachem. Doktor vidí řešení v konstruktivním vypořádání mezi mužem a ženou, kteří by měli obnovit důvěrný vztah. Druhou stranu by měl každý umět beze strachu ocenit a respektovat. Vzájemné podněty i napětí v této fázi zůstávají, ale průběh vztahu, zejména výchova dětí, umožňuje prožít spoustu situací, ve kterých jsou šťastni a vděční za doplňující pohled a jiný repertoár chování partnera. Rozdílnost pohlaví se pak projevuje jako výhra v mnohých situacích, kdy se člověk ocitne s vlastními možnostmi řešení v koncích.

⁵² WILLI, J. *Psychologie lásky*, s. 69

Partneři se tedy musí učit vidět pozitivum v jejich rozdílnostech a umět se nechat vzájemně korigovat. Nesmí své rozdíly vidět jako něco nesmiřitelného. Chapman manželům překládá pět kroků k maximálnímu využití rozdílů⁵³:

- I. Rozpoznat rozdíly.
- II. Přemýšlet o tom, co dobrého tyto rozdíly do vztahu přinášejí.
- III. Poučit se z rozdílů.
- IV. Místo kritiky svého partnera jej chválit.
- V. Zamyslet se na tím, jak tyto rozdíly maximálně využít.

Zvláště ve fázi, kdy na řadu přichází výchova dětí je žádoucí umění nechat se vést a přijímat pohled druhého partnera. Muž může mít například v takovém vztahu šanci a prostor osvědčit svoji sílu a šikovnost, být statečný, vytrvalý, učit se odkládat své potřeby na úkor dětí, apod. Žena může vnímat, že je tu někdo, kdo za ní stojí, kdo jí dodává energii, kdo ji podporuje, když je unavená a vyčerpaná, kdo snáší její neovládané výbuchy, apod.

Jaké jsou tedy vlastnosti, které muži na ženách a naopak ženy na mužích oceňují. Podle Plaňavy⁵⁴ muži na ženách nejvíce oceňují jsou-li dobrými matkami, hospodyněmi, mají-li dobrou povahu, jsou-li společenské, pracovitě, inteligentní, záleží-li jim na rodině, jsou-li spolehlivé, mají-li smysl pro humor, pěkného vzezření a jsou-li věrné. Podobně ženy u mužů oceňují jsou-li dobrými otci, jsou-li pracovití, mají-li dobrou povahu, záleží-li jim na rodině, jsou-li spolehliví, inteligentní, pomáhají-li v domácnosti, mají-li smysl pro humor, jsou-li společenší a pevného charakteru, věrní a pěkného vzezření. V případech

⁵³ CHAPMAN, G. *Čtyři období manželství*, s. 109

⁵⁴ Plaňava čerpal se vzorku 260 manželských párů, z nichž 155 vyhledalo odbornou intervenci v přímé souvislosti s manželským konfliktem či krizí. A 105 manželských dvojic, které poradenství nevyhledaly. Tento soubor byl získán studenty psychologie, kteří uskutečnili sběr dat pomocí strukturovaného rozhovoru. Další vzorek manželských dvojic je získán ze souborů zkoumaných v rámci diplomových prací.

tohoto výzkumu je zajímavé, že věrnosti a pěknému vzhledu patří poslední místa. Naopak péči o děti a domov je ceněno nejvýše.

Nyní se podíváme čeho si muži a ženy cení v případě tradičního pojetí mužské a ženské role.

4.4.1 Tradiční pojetí mužské – ženské role

Plaňava se ve své knize ‚Manželství a rodiny‘ zmiňuje o tradičním pojetí mužské a ženské role dle L. B. Feldmana, tak jak je chápána v dnešní kultuře. Pro tyto role naše kultura vytvořila jisté normy a očekávání mající psychologické dimenze. Nyní si tyto dimenze zpřehledníme v následující tabulce č.1:⁵⁵

| ŽENSKÁ ROLE | MUŽSKÁ ROLE |
|---|---|
| <i>od žen se očekává, případně připouští, jsou-li</i> | <i>od mužů se očekává, případně připouští, jsou-li</i> |
| orientované na domov a děti | ambiciózní, soutěživí, podnikaví, průbojní, orientovaní na svět |
| vřelé, laskavé, jemné, něžné | klidní, stabilní, neemotivní, realističtí |
| uvědomují si pocity druhých lidí ohleduplné, taktní, soucitné | silní a vyhranění, houževnatí a neústupní, rázní |
| náladové, přecitlivělé, temperamentní, vzrušitelné, emocionální, subjektivní, nelogické | agresivní, siláčtí, rozhodní, dominantní, objektivní, logičtí |
| stěžující si, hašteřivé | nezávislí, spoléhající se na sebe |
| slabé, bezmocné, křehké, emočně zranitelné | drsní, strozí, nelítostní, krutí |
| submisivní, povolné, závislé | autokratičtí, rigidní, arogantní |

Tabulka č. 1

⁵⁵ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 108

5 Model moderního manželství

V dnešní době se od tradičního modelu manželství ustupuje a hovoří se o modelu moderního manželství, tedy modelu egalitářského⁵⁶. V tomto modelu jsou žena a muž rovnoprávní. Toto s sebou přináší dotazování se, kdo se komu má přizpůsobit a jak si vzájemně rozdělit své povinnosti. V tradičním manželství byly role rodově dané, každý věděl, co se od něho očekává. Muž byl v takovéto rodině především živitel, hospodář a opravář. Žena pak domácí paní, vychovatelka a udržovatelka rodinných vztahů i v rámci širší rodiny. Model moderního manželství je naopak postavený na předpokladu, že manželské a rodinné role jsou relativně nezávislé na příslušnosti k pohlaví (gender). Je tedy věcí dohody otázka vnitřního fungování rodiny, rozdělení rolí a povinností. Cituji z knihy ‚Předmanželské poradenství‘: ‚Moderní manželství je monogamní, stojí na dohodě o rozdělení rolí a neomezuje kontakty jen na rodinu.⁵⁷ V literatuře je tato dohoda týkající se uspořádání rolí, tedy toho jak spolu manželé budou žít, známa jako *contract marriage*⁵⁸. Nalezení vlastního modelu daného manželství není o nic lehčí než přijmout osvědčené metody vlastní nukleární rodiny. Často chybí pozitivní vzory a manželé se musí se svými rolemi a povinnostmi vyrovnávat sami. Manželé si dnes mohou vybrat, kdo bude živitelem a kdo bude s dítětem na rodičovské dovolené. Mohou mít společnou, ale i oddělenou pokladnu. Děti mohou vychovávat oba či zahrnout i prarodiče. Mohou si vyčlenit vlastní oblasti zodpovědnosti a rozhodování.

Dle Matouška se moderní společnost snaží výchovou a osvětou modifikovat vrozenou výbavu mužů a žen. Což se jí dle autora nemůže plně podařit. Lze říci, že tato doba od mužů očekává více zájmu o rodinu, schopnost podílet se na péči o děti, vyšší podíl na domácích pracích. Od žen se ve sféře veřejné očekává schopnost sebeprosazení, výkonnost, odolnost vůči stresu a nezávislost.⁵⁹

⁵⁶ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 186 srov. NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 18 (používá pojem: unilineární – egalitární model manželství)

⁵⁷ NOVÁK, T.; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, s. 20

⁵⁸ tamtéž

⁵⁹ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 29

5.1 Druhy moderního manželství

Ještě než se zmíníme o druzích moderního manželství, popíšeme si zde druh dnešní dobou nepreferovaného manželství, tedy „manželství uzavřeného“. Toto manželství, které popisují autoři O’Neillovi⁶⁰, se vyznačuje výhradním vlastnictvím druhé osoby. Zřeknutím se sama sebe ve prospěch druhého. Absolutní výlučností a odmítnutím všeho, co neslouží manželství. Dále vystupováním vůči světu společně. Stálou dělbou rolí uvnitř manželství dle stereotypního rozdělení na mužské a ženské funkce. A absolutní věrností, jak tělesné tak i duševní. Toto pojetí uzavřeného manželství se velice liší od manželství moderního typu, tak jak si je nyní níže popíšeme. V dnešním 21. století se vyskytují tyto typy⁶¹ moderního manželství:

- moderní *polootevřené manželství* – jedná se monogamní manželství, se všemi prvky moderního manželství (viz níže). Umožňuje každému z manželů věnovat se svým přátelům a koníčkům. Muž a žena jsou rovnocennými partnery. Rozdělení moci je egalitární – role se dělí podle předpokladů a možností. Vzájemně si důvěřují a jsou si věrni. Mezi principy polootevřeného manželství patří:
 1. *Autonomie* – manželé jsou si vědomi toho, co mají společné a v čem se odlišují. Snaží se o dosažení oboustranně přijatelný kompromisů. Když se nemohou v něčem shodnout, jdou každý svou cestou – jedná se o oblast tzv. akceptovaných neshod.
 2. *Věrnost* – manželský vztah zůstává vždy nejvyšší hodnotou. Oba dbají na to, aby jim koníčky a přátelství nezabíraly neúměrné mnoho času. Věrnost neznamená jen sexuální, ale i důvěru, přátelství a sounáležitost.
 3. *Čestnost* – základem vztahu je otevřená komunikace. Je zde snaha o upřímnost, prostor pro vzájemnou pochvalu. Též je zde prostor, aby hovořili o tom, co se jim nelíbí, co je zraňuje, bez vyčítání, sebelítosti

⁶⁰ CELMEROVÁ, Z. *Člověk na celý život*, s. 33

⁶¹ NOVÁK, T.; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, s. 22

a agresivity. Navzájem si naslouchají, povzbuzují se, dělí se o své radosti i starosti. Nepodvádějí se, citově se nevydírají a nemanipulují sebou.

4. *Hovořit za sebe* – znamená přímo, v aktuálním čase a bez zprostředkovatele. Nerozebírají své nejintimnější záležitosti s třetí osobou a nevytváří s ní vzájemné koalice.

- *úplně otevřené manželství* – V tomto soužití manželé akceptují vzájemnou sexuální svobodu. Nevěra je tedy možná. V této nevěře nejde pouze o sex zbavený citů. Tento typ manželství je velice riskantní. Je těžké rozpoznat zda-li se jedná o alternativní styl intimního soužití či řešení předrozvodové situace.

O'Neilovi charakterizují otevřené manželství jako soužití založené na principech humanistické psychologie, tedy takové manželství, kde se setkávají svébytné a rovnoprávné a vzájemně se respektující lidské bytosti. Jejich komunikace by měla být spontánní, otevřená, čestná, neobviňující a chápající.⁶²

- *multilaterální manželství* - je forma skupinového soužití dvou nebo více manželských párů. Patří sem též tříčlenné manželství. Takovéto soužití je v našich podmínkách mimo rámec našich kulturně-společenských norem.
- Též existují *dvoukariérová* manželství. V těchto manželstvích se často počítá s pomocí blízkých i cizích osob. Zpravidla se však stává, že žena odkládá svoji seberealizaci na dobu, kdy jsou již děti starší a nevyžadují, aby byla doma. Ještě stále více mnohé vzdělané ženy bez problémů přebírají tradiční role v domácnosti, nedomáhají se gender rovnosti a podporují kariérní růst manžela a věnují se dětem.

Toto jsou druhy manželství dnešní doby. I když tradiční pojetí mužské a ženské role stále přetrvává, stále více se jaksí transformuje v různých podobách do modelu manželství moderního. Protože jak uvádí Plaňava⁶³ a Jellouschek⁶⁴

⁶² PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 159

⁶³ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 186

existují v rámci manželské praxe jisté rozpory mezi ideálem moderního manželství a přetrvávající patriarchální praxí – tedy rozpor mezi ideálem a realitou vztahu, je důležité, aby manželé o těchto podobách a jejich vlastních představách o manželství dokázali hovořit. Tedy domluvit se, jaký typ manželství chtějí vytvořit, aby ani v této oblasti jejich manželství nic nepřekáželo a plnilo zdárně svoji funkci.

6 Očekávání mužů a žen od manželství

Podle článku⁶⁵ P. Blažkové, psycholožky v Poradně pro rodinu v Brně, uveřejněném v časopise *Psychologie dnes*, patří nerealistická očekávání od manželství ke třetím nejčastějším příčinám problémů v mladých manželstvích. Může se stát, že každý z partnerů vstupuje do manželství s jinou představou o tom, co by měl od svého partnera očekávat a co by měl svému partnerovi naopak poskytovat. Proto je důležité, aby už jako snoubenci hovořili o svých vzájemných očekáváních od manželství. Není-li tomu tak, je dobré, dokáží-li manželé o svých očekáváních mluvit, když nastane situace, která toto vyžaduje. I když se nedají všechna očekávání přesně vymezit. Přesto existují jistá typická očekávání charakteristická pro dané pohlaví, které je dobré mít na paměti a hovořit o nich.

Kratochvíl v knize „Manželská terapie“⁶⁶ popisuje čtyři body týkající se očekávání mužů a žen od manželství. Tato očekávání vychází z převládajících postojů, způsobů prožívání a stereotypů chování žen a mužů ve společnosti. Nejsou to tedy očekávání vyplývající z anamnézy či rodinných modelů každého z partnerů. Tento přehled se netýká všech manželských očekávání, ale především těch, na které se nejčastěji naráží v manželské terapii. Jaká jsou tedy očekávání mužů a žen.

⁶⁴ JELLOUSCHEK, H. *Pravidla lásky*, s. 60

⁶⁵ BLAŽKOVÁ, P. Mladá manželství v krizi, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, č. 3, s. 24

⁶⁶ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, 97-105 srov. ŠMOLKA, P. *Výběr partnera*, s. 77-84; 119-125 (užívá stejné členění očekávání mužů a žen jako Kratochvíl)

Očekávání žen:

- I. *Posedět a popovídat.* Vychází z předpokladu, že žena má potřebu sdílet své zážitky, projevit své emoce, mluvit o nich a získat k tomuto sdělování osobu, která ji bude naslouchat. Častokráte jde právě o dané naslouchání. Při sdělování svých starostí žena zpravidla nepotřebuje, aby jí muž radil, ale potřebuje, aby ji vyslechl, vcítil se a pochopil a případně utěšil. Zároveň ale žena očekává, že se s ní muž též podělí o jeho zážitky, příhody, úspěchy či starosti.

Do této oblasti patří i jednoduchá konverzace, která je prostředkem k navozování pocitů vzájemné blízkosti. Hovor může být i povrchní. Manželé si například povídají o běžných denních dojmech.

- II. *Duševní porozumění.* Znamená to, že žena může otevřeně a bez obav s manželem sdílet své prožívání, postoje, pocity a zážitky. Muž je ochoten své ženě naslouchat a též danému sdělení porozumět. Nezlehčuje její sdělení, nevymlouvá jí její názory ani neargumentuje proti nim. Pomáhá ženě, aby si názory utřídila a ujasnila tím, že je před ním vysloví. Odlišné hodnocení určitého tématu je nestaví do konfliktu, ale vzájemně obohacuje. Žena se může svému muži svěřit i s niternými záležitostmi. Též, se muži může svěřit, dopustí-li se závažných chyb, když má pocity viny. A očekává, že muž ji nebude nic vyčítat a projeví pochopení pro její pocity selhání.

Duševní porozumění též znamená, že partneři spolu často sdílejí pěkné zážitky. Dělí se o ně a vzájemně se z nich oba radují. Muž dává ženě najevo, že ho tyto radosti zajímají a těší. Součástí tohoto je i vzájemnost. Muž se autenticky angažuje ve vztahu a sdílí se ženou své plány, představy, přání a city. Hovoří před ženou beze studu, otevřeně. Je upřímný a umí vyjádřit, co cítí. Počítá s ní. Součástí je i pocit bezpečí a jistoty. Žena cítí, že se na muže může spolehnout a může mu věřit.

III. *Vycítit, co žena potřebuje.* Jedná se o porozumění, kdy žena nemusí nic říkat, a muž vycítí, jak jí je. Žena nemusí o nic žádat a muž reaguje tak, že vyhoví jejímu přání. Povšimne si, když není manželce dobře či má nějakou potřebu a spontánně nabídne pomoc. Muž také ví, že žena potřebuje ocenění za to, co pro něj i rodinu dělá. Muž sám z vlastní iniciativy sleduje jednotlivá výročí, narozeniny a významné svátky. Důležité je, že to manželka nemusí připomínat. A nemusí si říkat o pozornosti.

Dále pak žena očekává, že muž vycítí, kdy se jí s ním chce milovat a kdy ne. Muž by měl také rozeznat, kdy žena očekává jeho plnou sexuální výkonnost a kdy potřebuje pouze mazlení, přivinutí se, apod. Muž by měl umět rozpoznat, kdy žena potřebuje, aby se muž vážně zabýval jejími starostmi a kdy si přeje lehký úsměvný rozhovor.

IV. *Vyjadřovat lásku celým svým životem.* Zahrnuje všechna výše zmíněná očekávání a začleňuje je do širšího emočního rámce. Muž má mít ženu rád a ona to má vycítit z jeho projevů a chování. Nemá to být nárazovité, jednou za čas, ale trvalé, stálé. Žena očekává neustálé spontánní mužovy důkazy lásky. V kritických chvílích jí muž stojí po boku. Její život činí zajímavým a hodnotným.

Očekávání mužů:

I. *Uvařeno, uklizeno.* Muž očekává, že mu manželství poskytne snadné uspokojování základních potřeb – pravidelné jídlo a domov. S tímto očekáváním souvisí též očekávání příjemné atmosféry domova, jeho útulnosti. Součástí toho je určitý stupeň úklidu. Na druhou stranu má rád věci na svém místě. Tedy očekává, že mu jeho věci žena nebude přemísťovat a uklízet.

- II. *Sex, kdykoliv se mu zachce.* Očekává snadno dostupné uspokojování svých sexuálních potřeb. Ženu, kterou si vybral k trvalému soužití, bude mít stále po ruce, bez nutnosti dobývání, dostupnou jeho zálibám a sexuálním experimentům. Nebude ji tedy získávat dárky, květinami, vodit ji do restaurací, apod. Očekává, že mu žena vyhoví v sexuální oblasti, kdykoliv se mu zachce. Bude-li to naopak méně časté, nechá ho žena na pokoji a nebude žadonit. Dále bude žena umět muže jako sexuálního partnera řádně ocenit a obdivovat. Bude ji těšit cokoliv, co ji muž nabídne. Bude dávat najevo svoji spokojenost její aktivní spoluprací.
- III. *Obdiv stále.* Muž očekává, že ho jeho žena bude obdivovat. Že bude vědět o jeho kvalitách, všimnout si jich a také ho dokáže slovně ocenit. Bude jej oceňovat v soukromí i před přáteli. Bude ho chválit za činy v práci, v domácnosti a péči o rodinu. Bude mu připomínat, co pro ni znamená a co pro ni v životě udělal.
- IV. *Nezatěžovat starostmi.* Muž se cítí dobře tam, kde ho obdivují a přitom po něm nic nechtějí. Neočekává, že po něm žena bude chtít, aby zajišťoval opravárenské práce v domácnosti a pomáhat s jejím chodem. Počítá, že toto zařídí žena, či se věci nějak zařídí. Muž je rád tam, kde nemusí dělat to, co se mu právě nechce.

Tato výše popsaná očekávání mužů a žen jsou autorem uváděna v extrémní podobě a nejsou doporučována jakožto návod pro manželské soužití. Myslím však, že je dobré si tato očekávání uvědomovat a jako pár korigovat ta, která jsou nereálná a nesplnitelná, až po ty, jejichž vzájemné naplňování by vedlo k uspokojivému funkčnímu soužití.

Je dobré si všimnout, že typická ženská očekávání vyplývají spíše z potřeby citového naplnění ženy. Začínají tedy citovými požadavky a citová náročnost se v dalších požadavcích postupně zvyšuje. Naopak u mužů začínají požadavkem

věcným a též další očekávání se týkají spíše vnějších projevů než nároků na vnitřní prožitky a pocity.⁶⁷

6.1 Emocionální potřeby mužů a žen

Gray se zmiňuje o 12 emocionálních potřebách mužů a žen. Tyto potřeby shrnuje pod pojmem potřeba lásky. Uvádí tedy celkem dvanáct druhů lásky. Tyto potřeby vnímá jako prvotní potřeby mužů a žen, bez jejichž uspokojení není člověk plně schopen přijmout a ocenit ostatní druhy lásky. Mezi tyto základní potřeby patří:⁶⁸

U žen: péče, porozumění, respekt, oddanost, potvrzení vlastní hodnoty a bezpečí.

U mužů: důvěra, uznání, ocenění, obdiv, přízeň a povzbuzení.

Tyto potřeby se dle Graye vzájemně prolínají, přesto jsou pro ženu i muže výše zmíněné přiřazené potřeby prvořadé.

Z toho, co autor Gray píše o těchto základních potřebách, lze usoudit, že dochází k tzv. akci a reakci na vzájemné naplňování potřeb muže a ženy. Podívejme se na následující autorův popis:⁶⁹

- ***Žena potřebuje péči, muž důvěru.***

Projevuje-li muž zájem o ženiny city a stárá-li se o její blaho, žena cítí, že je milována a že o ni pečuje. Její důvěra k muži pak přirozeně roste. A její důvěra vůči muži se projeví větší otevřeností a pochopením.

Když je žena naopak chápavá a otevřená vůči muži a spoléhá se na to, že muž dělá, co může, a že partnerce přeje to nejlepší, je z ženiných reakcí

⁶⁷ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 102

⁶⁸ GRAY, J. *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*, s. 100

⁶⁹ tamtéž, s. 101-102

zřejmé, že věří v mužovy schopnosti. Muž vnímá, že mu žena důvěřuje a začne automaticky projevovat více péče a porozumění jejím citům a potřebám.

- ***Žena potřebuje porozumění, muž uznání.***

Když muž ženě naslouchá a snaží se porozumět jejímu názoru, žena cítí, že je vyslechnuta a pochopena. Pak je pro ni snazší projevit svému muži uznání, které potřebuje.

Naopak když žena přijímá muže takového, jaký je, aniž by se pokoušela ho změnit, muž cítí, že je uznáván. Toto uznání v muži potvrzuje kladné přijetí. Žena mu tímto dává najevo, že věří v jeho schopnosti a také to, že on sám je schopen se pozvolna měnit k lepšímu. Když muž cítí, že je uznáván je pro něj snazší projevovat ženě své porozumění, které žena potřebuje.

- ***Žena potřebuje respekt, muž ocenění.***

Žena potřebuje vnímat, že muž uznává její práva, přání a potřeby. Jedná-li tak muž, žena se cítí být respektována. Když žena cítí, že je respektována, je pro ni snazší muže ocenit.

Naopak vyzná-li žena mužovi, že měla osobní prospěch z mužovy snahy a úsilí, cítí muž, že je oceňován. Toto bývá pro muže podnětem dávat ještě více. Ocenění muže automaticky posiluje a probouzí v něm respekt vůči partnerce.

- ***Žena potřebuje oddanost, muž obdiv.***

Když žena cítí, že je u muže na prvním místě, začne ho obdivovat. Žena vzkvétá, když vnímá, že je zbožňována a jsou-li pro muže její city a potřeby důležitější než jeho vlastní zájmy –jako práce, studium a rekreace.

Naopak muž potřebuje cítit její obdiv. Muž se cítí obdivován, když k němu žena vzhlíží. Když dokáže ocenit jeho vlastnosti a nadání. Když muž cítí tento obdiv, je pro něj snazší oddat se jedné ženě a zbožňovat ji.

- ***Žena potřebuje potvrzení vlastní hodnoty, muž přízeň.***

Když žena vnímá, že má právo cítit, co cítí. Když nejsou zpochybňovány její emoce, žena se cítí být milována. Když se muž naučí dávat najevo ženě tento postoj, může si být jist, že se mu dostane pochvaly, kterou primárně potřebuje.

Každý muž chce být v očích ženy hrdinou a rytířem. Vědět, že obstál v jejích zkouškách. Ženin uznalý vztah je potvrzením jeho kvalit a vyjádřením spokojenosti s ním. To znamená, že žena vnímá dobré úmysly za tím, co muž dělá. Když se muži dostane uznání, je pro něho snazší přiznat platnost jejích citů.

- ***Žena potřebuje bezpečí, muž povzbuzení.***

Když muž partnerce dokazuje, že ji nepodceňuje, rozumí ji a respektuje, žena vnímá, že je milována. Je pro ni pak snazší muže povzbuzovat a věřit v jeho schopnosti. Důležité je, když muž ženu opětovně ubezpečuje o tom, že je milována.

Též muž potřebuje neustálé povzbuzování. Povzbuzování muži dodává sílu a odvalu, neboť vyjadřuje víru v jeho schopnosti a charakter. Má-li muž pocit, že je povzbuzován, motivuje ho to k tomu, aby poskytl ženě pocit bezpečí, které potřebuje. Je důležité, aby žena hledala, co muž opravdu potřebuje a zahrnovala muže více důvěřivou láskou než láskou pečující.

6.2 Co by měl muž vědět o ženě a naopak

Parrot⁷⁰ popisuje tři základní charakteristiky, které by měl muž vědět o ženě a naopak.

Každý muž by měl vědět:

- Žena potřebuje, aby se o ni muž s láskou staral.
- Žena potřebuje, aby ji muž znal.
- Žena potřebuje, aby ji muž prokazoval úctu.

⁷⁰ PARROT, L. *Zachraňte své manželství*, s. 87-96

Každá žena by měla vědět:

- Muž potřebuje být obdivován.
- Potřebuje mít vlastní prostor.
- Muž potřebuje sdílet s ženou nějakou činnost

Dle Parrota je rozdíl mezi muži a ženami v tom, že muži se v první řadě zaměřují na cíle, kdežto ženy se zaměřují více na vztahy. Příklad uvádí na vnímání důvěrného vztahu. Pro ženy důvěrný vztah znamená sdílet společná tajemství, rozebírat různé záležitosti, být v těsné blízkosti muže. Kdežto muž navazuje důvěrný vztah tím, že společně něco dělá. Když například jde muž s manželkou pracovat na zahradu či sportovat, dává mu to pocit blízkosti.⁷¹

6.3 Závěr

Tento dlouhosáhlý výčet očekávání jsme si zde uvedli proto, abychom viděli jisté souvislosti mezi všemi třemi popisy očekávání. A také to, že očekávání mužů a žen jsou opravdu odlišná a pro každé pohlaví některá zvlášť charakteristická.

Souhrnně je u mužů potřeba ocenění a důvěry v něj, projevující se v přízni ženy a povzbuzování. Tendence mít doma uklizeno, čas pro sebe i pro společnou činnost a sexuální uspokojení. Muž se orientuje spíše vně rodiny. U žen je potřeba cítit se bezpečně, v blízkosti respektujícího a naslouchajícího muže, zahrnutá projevy lásky a přijetím. Žena je více nasměrována na záležitosti rodiny.

Pro oba, muže i ženu, je typické, soustředí-li se především na naplňování svých vlastních potřeb, proto si myslím, že je důležité uvědomit si, které potřeby jsou v daných situacích pro muže či ženu důležitější a kdy je třeba ustoupit ze svých očekávání a potřeb na úkor druhého. Jistě se často vyskytují situace, kdy oba partneři mají pocit, že jsou to oni, kteří si zaslouží naplnění dané potřeby více

⁷¹ tamtéž, s. 96

než jejich partner. Uvědomování si těchto výše zmíněných potřeb a hledání, která oblast naplňování potřeb je pro koho ve vztahu důležitější a proč, může manžele vést jednak ke zlepšování jejich vzájemné komunikace a jednak k upevnování jejich vztahu a pocitu sounáležitosti. Tedy prospívat funkčnosti manželství.

7 Rodinné a manželské mýty

V případě rodinných a manželských mýtů, lze tento pojem „mýtus“ chápat jako určité přesvědčení, nacházející se pod povrchem zjevných interakcí a podmiňující nebo ovlivňující soužití v rodině a manželství. Je mnoho mýtů spojených s nesprávným výkladem či očekáváními od manželství, takové mýty jsou pak dle názvosloví, které užívá Plaňava, považované za dyshestické. Každý mýtus může mít totiž tzv. *hestickou* a *dyshestickou*⁷² funkci, a to v souvislosti s určitou situací v rodině a manželství. Buď tedy mýtus přispívá k soudržnosti a plnění úkolů soužití, tedy plní funkci *hestickou*, nebo naopak vede k potížím, poruchám, případně až ke ztroskotání vztahů. Plaňava pojednává o těchto devíti nejčastějších mýtech⁷³:

I. Přesvědčení o lásce čarodějce, která hory přenáší

Toto přesvědčení vede k tomu, že partneři vzájemně očekávají, že je bude druhý partner milovat, bez ohledu na to, jak se on sám chová, co dělá a nedělá. Pokud se láska vytrácí, pak se bere za to, že v manželství nebyla ta velká, opravdová a hluboká láska. Toto přesvědčení předpokládá, že láska, úcta i přijímání druhého jsou něco statického – jednou pro vždy daného, a že tedy žádné počínání je nemůže změnit či zeslabit.

Těž se počítá s tím, že jediným a pravým smyslem žití druhého partnera je sebeodevzdání se; být bezpodmínečně oddaným a milujícím partnerem.

⁷² PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 53

⁷³ tamtéž, s. 55-58

Hauck⁷⁴ toto doplňuje tím, že se partneři často domnívají, že pokud je jejich druh miluje, udělá téměř vše a pokaždé to, co chtějí. Ale často zapomínají, že tento stejný nárok může mít i druhý partner.

Patří sem i přesvědčení o tom, že mají-li se partneři opravdu rádi, pak není ve vztahu prostor pro jakékoliv nepochopení, starosti, dokonce konflikt.

Toto přesvědčení a s ním spojená očekávání je považováno za dysheistické. Neznamena to, že láska a s ní spojená úcta a ohleduplné jednání, neusnadní zvládnutí potíží, ale nemůže dané potíže vyloučit, neboť k soužití jednoznačně patří.

II. Přesvědčení krále Pygmaliona

Jedná se o mýtus, kdy daný partner má jasnou představu o svém protějšku. Ten, kdo odpovídá ideálu, ten je partnerem milován a přijímán. Kdo ideálu neodpovídá, je třeba aby byl přetvořen do odpovídající ideální podoby. S tímto je spojeno též přesvědčení o tom, že kritika, tresty a výtky jsou nejúčinnější nástroje ke změně svého partnera.

III. Přesvědčení o supermanech, superženách a superdětích

Tento mýtus souvisí s předchozím mýtem. Žena a muž nejen sami sobě, ale též vzájemně, mají za zlé kdejakou slabost a nedokonalost. Od svých dětí očekávají, že budou naprosto vzorné a vždy poslušné.

IV. Přesvědčení revanšistické

Nebo-li oko za oko. Vzájemné oplácení si křivd a špatností. Je možné představit si též heistické podání tohoto přesvědčení, a to tak, že partneři budou reagovat jen na to, co je v chování druhého milé, dobré, příjemné a odplácet stejným příjemným chováním.

⁷⁴ HAUCK, P. *Manželské mýty*, s. 21

V. Přesvědčení o obětním beránkovi

Pokud se něco nedaří či není tak, jak má být, musí se vždy najít daný viník a potrestat. Toto je též nepravdivé. Nelze totiž počítat s tím, že každé napětí i krize jsou výlučně individuální záležitostí, navíc schválností.

VI. Přesvědčení o tom, přes co nejede vlak

Patří sem přesvědčení, že existují zásady, které nelze porušit či opomenout. Jsou jasné a svaté. Nelze tedy tolerovat něco, co je jasné a jednoznačně nenormální. Předem se tedy vylučuje možnost uvažovat o alternativách a o jednotlivých záležitostech diskutovat.

VII. Přesvědčení o dětech na trůně

Děti jsou nade vše a je třeba jim vše podřídit i manželský život. Jedná se o dominující pedocentrickou orientaci soužití. Záleží na soužití, okolnostech a věku dětí, zda toto pojetí získá hestickou či dyshestickou hodnotu. Dyshestická se pak stává např. v situacích, kdy jeden z rodičů skrze dítě rodinou mává a terorizuje své nejbližší.

VIII. Přesvědčení co na srdci to na jazyku

Kde jinde než v rodině a manželství, bychom si měli říkat věci otevřeně a na rovinu; být k sobě naprosto upřímní a spontánní. Poselství by však mělo spíše znít: upřímnost a spontánnost tehdy, když chceme vyjádřit něco potěšujícího, povzbuzujícího. A obezřetnost a potlačení spontaneity, když se na jazyk stačí slova diktovaná zápornými city, rozladěním či vztahem.

IX. Stálé naplňování a uspokojení osobních potřeb

Partneři chtějí být šťastní, spokojení, milováni; mít doma oázu bezproblémové pohody. Není-li tomu tak, přichází zklamání a rozhořčení. Daná očekávání mohou být legitimní, ale za předpokladu, že partneři nebudou trvat na jejich stálosti; že tedy nepohodu a nespokojenost přijmou jako něco, co k soužití patří. A též nepovažují-li soužití za dar, jehož se nám jednou dostalo – a tohoto daru budou jen užívat, aniž by cokoli investovali.

Mezi další mýty lze zařadit mýty, které popisuje Parrot⁷⁵. Tyto představy považuje za neškodlivější a nejběžnější:

- „Oba očekáváme od manželství to samé.“
- „Vše dobré, co v našem vztahu je, bude ještě lepší.“
- „Všechno špatné, co v mém životě je, zmizí.“
- „Můj partner mě bude naplňovat.“

Ráda bych se ještě zmínila o mýtech, které uvádí Celmerová⁷⁶:

- předpoklad, že žena se vždycky musí nějak obětovat pro blaho rodiny – až teprve, když manžel získá příslušné postavení ve své profesi, může se žena soustředit na vlastní vývoj ve zvoleném oboru.
- po svatbě se manželé stávají soukromým vlastnictvím jeden druhého – nabývají dojmu, že mají právo rozhodovat o tom, co by měli dělat, s kým se stýkat, o jakou činnost se zajímat.
- očekávání, že se obě strany budou chovat stejně jako na začátku společného života
- manželé musí mít aspoň jedno dítě
- dítě napraví neshody v manželství

8 Teorie výběru partnera a s tím související spokojenost

Jistým předpokladem funkčního manželství a s tím související spokojenosti je dle mého mínění též vhodný výběr životního partnera. Výběrem životního partnera se nebudeme příliš zabývat, chtěla bych však zmínit některé zakázané typy a rysy rizikových skupin manželských dvojic. Tak, jak se zmiňuji v úvodu, vnímám, že vztah s partnerem, který má poruchu osobnosti, je velice obtížný a pro

⁷⁵ PARROT, L. *Zachraňte své manželství*, s. 10

⁷⁶ CELMEROVÁ, Z. *Člověk na celý život*, 28-30

zachování manželství rizikový. Vycházíme-li z předpokladu, že na funkčním procesu manželství by se měli rovným dílem podílet oba manželé, lze říci, že v případě výskytu osoby s poruchou osobnosti, se toto nedá plně očekávat. Takové manželství s sebou přináší jisté oběti, které nemusí každý manžel/manželka zvládnout či akceptovat. Nyní se velice krátce podíváme na některé teorie výběru partnera.

Dle Nováka nelze zodpovědět otázku, zda-li se přitahují protiklady či lidé podobných vlastností, a která z variant je správná. Je ale dobré vědět o těchto dvou teoriích⁷⁷, které se tím zabývají.

Jedna z teorií, kterou uvádí, je *teorie podobnosti*. Zastánci této teorie tvrdí, že čím jsou si partneři podobnější, tím větší je jejich partnerská spokojenost. Nejde pouze o rysy popisované obvyklými typologiemi (flegmatici, cholericí, introverti, extroverti, cyklotymové, schizotymové, apod.), ale o podobnosti komplexnější. Podstatné je, zda vedle podobnosti temperamentů mají i obdobný systém hodnot, pracovních a mimo pracovních zájmů, a zda byli formováni obdobným výchovným stylem v nukleární rodině.

Mezi druhou teorií patří *teorie vzájemného doplňování a komplementarity*. Jedná se o teorii, jak již z názvu vyplývá, zastávající názor, že se protiklady přitahují. Zastánci této teorie se domnívali, že například k vitálnímu cholericovi se hodí flegmatik, jehož hned tak nic z míry nevyvede.

Ani jedna teorie není však výzkumy potvrzena a nelze ji potvrdit ani vyvrátit. To, co Novák považuje za alarmující a nosný přístup, je přístup varující před zakázanými typy. Do tohoto typu patří lidé s abnormálními rysy osobnosti, zejména hysterii a žárlivci, povaleči, pedanti, alkoholici a osoby závislé na svých rodičích. Dále pak uvádí osm rizikových skupin manželských dvojic, vytvořených americkým výzkumem. Mezi tyto skupiny patří:⁷⁸

- I. Aktivní, dominantní, rázná žena, která si umí se vším poradit a pasivní muž s pesimistickým přístupem k životu. Ona mu bude připadat jako

⁷⁷ NOVÁK, T. *Jak předejít krizi v manželství*, s. 16

⁷⁸ tamtéž, s.18

rychlík kombinovaný s přepadovým komandem. On jí bude popuzovat svým pesimismem a laxností.

- II. Autoritativní muž a aktivní žena. Oba čínorodí se schopností vést.
- III. Oba čínorodí a aktivní partneři s tendencí vyvolávat spory, ale neřešit je. Rozpory se mohou hromadit a může dojít až k výbuchu.
- IV. Aktivní, asertivní, snaživá žena a flegmatický, konzervativní, opatrný muž.
- V. Partneři, kteří zásadně skrývají své konflikty a nejsou schopni si je přiznat. Fasáda musí být dokonalá, nespokojenost nesmí být znát. Tyto páry jsou zvýšeně ohroženy psychosomatickými onemocněními.
- VI. Úzkostná, vzájemně až přehnaně závislá dvojice. Každý rozpor vnímají jako začátek konce.
- VII. Úzkostný muž a žena s depresivními laděním. Jejich úzkostné depresivní potenciál se nesčítá, ale násobí.
- VIII. Cholerik a váhavá, citlivá, nerozhodná žena. Muž vyvolává v ženě úzkost či strach, ona ho rozčiluje svým opatrným přístupem k životu. On vybuchne, ona se ještě více zhrozí. Spíš než začarovaný kruh vzniká spirála napětí.

Nechci výše zmíněné bagatelizovat, ale dá se říci, že skoro každá partnerská kombinace s sebou přináší své problémy. Každá z výše uvedených dvojic může být ve své mírné podobě přijatelná a životaschopná. Záleží na obou parterech a ochotě na svém vztahu pracovat. V extrémní podobě však již života schopné nejsou, stejně tak jako páry s abnormálními rysy osobnostmi.

9 Manželská láska

V této kapitole se zaměříme na manželskou lásku a její projevy v párovém soužití. Nejprve se podíváme na proces přechodu od tradiční křesťanské lásky k pojetí lásky moderní. Dále pak si charakterizujeme romantickou lásku. Podíváme se na Plzákovo pojetí manželské lásky tří „S“. Podrobněji si charakterizujeme triangulární teorii lásky dle Sternberga a v poslední řadě si popíšeme teorii pěti jazyků lásky dle Chapmana.

9.1 Tradiční křesťanské pojetí versus moderní pojetí manželské lásky

Ráda bych se spolu s autorem Možným zamyslela nad jeho vnímáním posunu manželské lásky. Autor hovoří o moderním pojetí manželské lásky v souvislosti s jejím historickým křesťanským pojetím, které manželskou lásku utvářelo po velmi dlouhou dobu. Křesťanství totiž dle autora definovalo jako první vztah mezi manželi jako lásku. Tato nová definice vztahů mezi lidmi byla tím podstatným, čím křesťanství v určité rovině otevřelo novou cestu dalšímu vývoji evropských společností. Autor uvádí čtyři proměnné této lásky⁷⁹. Uvádí vždy dva póly u každé dané proměnné.

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| <i>naprosto trvalý závazek</i> | - | <i>vztah vždy otevřený nové volbě</i> |
| <i>úplná vzájemná oddanost</i> | - | <i>vzájemný respekt a plná nezávislost</i> |
| <i>sebeobětování pro vztah</i> | - | <i>seberealizace skrze vztah</i> |
| <i>přísná libiduální zdrženlivost</i> | - | <i>spontánní libiduální seberealizace</i> |

Nyní se podíváme o čem jednotlivé párově proměnné vypovídají. Berme v potaz, že vývoj směřuje od hodnot na levé straně k hodnotám na straně pravé. Nebo-li od křesťanského či tradičního pojetí manželské lásky k hodnotám, o kterých můžeme souhrnně mluvit jako o hodnotách sekulárního či moderního

⁷⁹ MOŽNÝ, I. *Moderní rodina*, s. 76

manželství. Jedná se spíše o určité tendence tohoto směru. Každé manželství je samozřejmě jiné a nelze to úplně zobecňovat. Mezi tyto proměnné patří:⁸⁰

I. Závazek versus volba

Nepomíjitelnost byla základní kvalitou tradičně chápané manželské lásky. Byla opřena o fakt ukončení lásky, až v případě smrti jednoho z manželů. Láska nebyla předpokladem nezrušitelnosti, ale byla chápána v podobě věrnosti závazku. Tento závazek mohl vzniknout a trvat bez jakékoli citové či sexuální přitažlivosti. Toto citové okouzlení mělo mezi partnery spojenými nezrušitelným závazkem vyrůst. Mohlo vzniknout i dříve než na sebe závazek vzali, ale také nemuselo.

V dnešní době takto často vztahy nezačínají, ale přesto časem čelí jistému úbytku citové či sexuální přitažlivosti. Nezbyvá pak nic jiného než převzít trvalý závazek, tedy odpovědnost za vzájemný vztah, a tento vztah vzít jako svoji každodenní volbu. Jednou ze základních kvalit moderní manželské lásky, která usiluje o trvalý vztah, je možnost toho, že je partner opětovně volen, nikoli to, že je člověk věrný danému slovu či slibu. Pak lze vztah lásky mezi manželi definovat jako akt neustálé volby. Postoj k partnerovi je otevřen změně – tedy též možnosti partnera opustit. Trvalá možnost volby podněcuje partnery k tomu, aby nabízeli ze sebe to nejlepší, tak aby byli znovu voleni. Toto má i svoji výhodu, neboť nepřebírá-li partner nezrušitelnou odpovědnost za blaho druhého, bez ohledu na to, jak se on chová, je zároveň motivován, aby se sám choval co nejlépe, neboť ví, že i postoj partnera je otevřen změně. Vlastní svoboda, se stává i jistým limitem. Jedná se o zvláštní sebeomezující mechanismus. Je však také nutné uvědomit si, že tato přednost sekularizovaného pojetí manželské lásky, garantované nikoliv slibem, ale racionalitou pozitivní zpětné vazby výměny slastí, je přednost křehká a může se zvrhnout ve svůj opak; vzájemnou nenávist a posléze rozvod.

⁸⁰ tamtéž, s. 77-86 (srov. všechny názvy i charakteristiky)

II. Oddanost – nezávislost

V naší kultuře se postupně přesouvá důraz z hodnoty oddanosti k hodnotě nezávislosti. Každý pár si musí vybrat svoji vlastní polohu mezi těmito krajnostmi. V historii se v manželské lásce především kladl důraz na oddanost, kdy se člověk přestával po uzavření manželství chápat jako individuum, ale především jako část páru a získával jakousi párovou totožnost. Spíše než oddanost osobě, se jednalo o oddanost manželskému stavu, nadosobní hodnotě vzájemnosti, jakési ideji. Od mužů se neočekávalo, že by je jejich věrnost ideji oddanosti zbavila jejich dobyvačného chování vzhledem k jiným ženám. Toto nemělo nic společného s oddaností. Pokud muž selhal, bylo to považováno jako slabost těla. Též ženy měly mimomanželské touhy. To se dle autora moc nezměnilo. Ale co se změnilo, je skutečnost, že společenské vědomí neblokuje nekompromisně výběr ženatého partnera, ani při úsilí svobodné ženy o založení vlastní rodiny. V tradičním pojetí jednou ženatý muž již nemohl být svobodnou ženou vnímán jako potenciální dosažitelný jedinec. Ženatý člověk nebyla otázka věrnosti, ale stavu. Rozvod byl nemyslitelný. V moderním pojetí žena neodvozuje svůj sociální statut od muže ani muž ze svých rodinných svazků. Významným zdrojem vzájemné nezávislosti se stává jejich práce a vlastní záliby. Pokud je vzájemná nezávislost dobře vyvážená, je i vzájemně vítaná. Rozumná míra osobní nezávislosti by měla vést ke zlepšení vzájemných vztahů.

III. Sebeobětování versus seberealizace

V dnešním manželství je stále více za pozitivní považována možnost seberealizace. Pojem sebeobětování je tomuto velice vzdálený. Manželství je modernímu člověku spíše oporou a podporou v těžkém světě. Od druhého se očekává, že seberealizaci nebude stát v cestě. Nedodržení tohoto pravidla, či dokonce vyžadování obětavosti, je už vesměs pojmáno jako nedostatek manželské lásky.

IV. Libiduální zdrženlivost – libiduální sebeproje

Podle křesťanského tradičního pojetí bylo žádoucí, aby muž prokazoval ženě to, co je jí povinen a naopak (myšleno vzájemné sexuální uspokojování). Toto bylo považováno jako plnění manželské povinnosti. V dnešní době se o manželské povinnosti v tomto smyslu již nehovoří. Jak jsme se zmiňovali výše, s libiduálními projevy mimo manželství byly již problémy v době tradičního vymezení manželské lásky. Dnes je libiduální projev mimo rámec manželského vztahu stále více tolerován.

V závěru lze spolu s autorem shrnout, že v dnešní době dochází k pohybu od manželské lásky definované církví jakožto celoživotní závazek odpovědnosti za vztah, provázený osobním sebeobětováním a libiduální zdrženlivostí, k sekulární manželské lásce chápané jako osobní integritou garantované a permanentně opěťované volby, otevírající nové prostory pro seberealizaci a rozvoj autonomních osobností obou manželů. Moderní pojetí lásky dle autora osvobozuje člověka od věkovitých omezení a vytváří prostor pro rozvoj harmonických lidských bytostí. Nese však s sebou též alarmující nežádoucí důsledky v podobě potratů, menší četnosti potomků a rozvodů.⁸¹

9.2 Láska romantická

Než se budeme dále zabývat láskou manželskou, zaměříme se na lásku romantickou, která lásce manželské předchází.

Romantický vývoj lásky začíná sněním o druhé osobě, reálně existující nebo vyskytující se na plátně či obrazovce (platonická láska)⁸². Provází ji zamilovanost, pro niž je charakteristická zaslepenost láskou a vlastní výlučností, neschopnost přijmout výhrady okolí a nahlížet na svět reálným pohledem. Při zamilovanosti jsou všechny city zaměřené jen na milovanou bytost a další vztahy ustupují

⁸¹ tamtéž, s. 85

⁸² NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 53

do pozadí. Smysly ovládají rozum a napětí způsobuje, že se člověk nedokáže na nic jiného soustředit. Romantická fascinace je nezralá podoba lásky a je typickým projevem adolescentní osobnosti. Může přesáhnout i přes věk dospívání. Emoce fungují na bázi podnět-reakce. Podnětem nemusí být daná osoba, ale například pouhá představa, která je rozvíjena nadále ve fantazii člověka.⁸³

Novák se zmiňuje o tom, že výzkumy potvrdily vysokou míru osobní závislosti, pasivní oddávání se citům, intenzivní vnitřní neklid až zmatek, nedostatek frustrační tolerance a nízkou úroveň sebeúcty spojenou s konceptem romantické lásky⁸⁴. K pozitivům patří pocit naplnění vlastní hodnoty, důležitosti, dosažení fyzického a psychického splynutí. Dopamin, který je uvolňován je zdrojem energie, radosti, soustředěné pozornosti a motivace získat odměnu. Tato láska motivuje k odvaze.⁸⁵

Psychiatr Peck a psycholožka Tennovová, došli k závěru, že zamilovanost by vůbec neměla být s láskou spojována. Peck toto obhajuje na třech důvodech⁸⁶. Za prvé, zamilovanost není aktem vůle nebo vědomého rozhodnutí. Člověk totiž sám ze své vůle není schopen zamilovanost ovlivnit. Za druhé nestojí člověka žádně úsilí. Přirozený instinkt zamilovanosti člověka nutí dělat neskutečné věci, aniž by si uvědomoval jejich nákladnost. Dále pak v případě zamilovanosti člověku nezáleží na jeho dalším osobním růstu či růstu jeho protějšku. Zamilovanost je spíše spojena s pocitem dosáhnutí svého cíle a vrcholu lidského štěstí. Peck zamilovanost popisuje jako „...geneticky určenou instinktivní část našeho namlouvání...“⁸⁷. Jinak řečeno jisté dočasné zhroucení vlastního ega a vytvoření harmonického poměru mezi vnitřní sexuální touhou a vnějším sexuálním stimulem, který přispívá ke zvýšení pravděpodobnosti sexuálního párování a vytvoření pevnějšího pouta pro zajištění zachování druhů.⁸⁸

Jevu zamilovanosti se u nás věnoval Cibulec, který charakterizoval tři fáze této lásky: „...vzplanutí, rozkoš a doznívání. Nejdříve bouřlivé emoce, potom

⁸³ PLZÁK, M. *Srdce zmámené láskou*, s. 30

⁸⁴ NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 54

⁸⁵ tamtéž, s. 53

⁸⁶ CHAPMAN, G. *Pět jazyků lásky*, s. 22

⁸⁷ tamtéž, s. 23

⁸⁸ tamtéž

nekritický obdiv a nakonec přehodnocení – buď rozchod, nebo formování trvalejšího vztahu.“⁸⁹ Tento trvalejší vztah dle Nováka znamená přechod od jednostranné milostné fascinace k reciproční lásce. Manželská láska je pak výsledek společného angažování se ve vztahu.⁹⁰

O manželské lásce též hovoří Plzák. Ve svých mnohých populárně naučných dílech o manželství často poukazuje na velký rozdíl mezi mileneckou láskou a láskou manželskou. Co se týče manželské lásky, hovoří o tzv. třech „S“ manželské lásky. Tedy starost, soucit a stesk. Tuto teorii lásky Plzáka si nyní blíže popíšeme.

9.3 Manželská láska - Tři „S“

Dle Plzáka vědomí člověka funguje tak, že jakákoliv radost musí být vždy vykoupena obavami, že k radosti nedojde. Z této filozofie vychází i následující pojetí. Můžeme totiž rozlišit tři druhy párového strachu, které se v mileneckém i manželském párovém vztahu objevují⁹¹:

- I. Obava ze ztráty sexu s partnerem, neboť je jeden z partnerů na sexu se svým partnerem mimořádně závislý.
- II. Obava, že bude jeden z partnerů druhým opuštěn. Tedy druhý partner odejde ze své vlastní vůle.
- III. Obava že ztráty partnera v důsledku nějaké nehody, případně zahynutí partnera.

Je-li možné, aby byl partner A svým partnerem B opuštěn o své vlastní vůli, považuje pak partner A za správné udělat vše proto, aby k tomuto dojít nemuselo. a ho partner B opustit nechtěl. Stejně tak smýšlí a chová se i partner B. Tímto vzniká tzv. bezděčná milenecká soupeřivost. Milenci soupeří, aby jeden druhému

⁸⁹ NOVÁK, T.; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, s. 54

⁹⁰ tamtéž

⁹¹ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 63

nezačali být lhostejní. S tímto strachem ze ztráty partnera se musí oba naučit žít. Nesmí se touto skutečností nechávat neustále zneklidňovat.

V průběhu procesu mileneckého navykání slábně milostně erotická touha a emoční vazbou se stává nový zvláštní párový strach z toho, že může být jeden od druhé partnera opuštěn a partner si může zvolit všudy přítomného konkurenta. Jde tedy o to, aby partneři pochopili, že nejistota toužení a zneklidňující soupeřivé emoce musí být nahrazeny emocemi nesoupeřivými – tedy emocemi celkem tří manželských obav, tří manželských strachů⁹²:

- I. strachem, aby druhý netrpěl = *SOUCIT*
- II. strachem, aby se druhému nic zlého nepříhodilo = *STAROST*
- III. strachem, aby spolu partneři trávili společný čas = *STESK*

Manželé by tedy měli vzájemně soucítit se svými bolestmi, mají mít o sebe náležitou starost a má se jim po sobě stýskat, nejsou-li spolu. Toto je výrazem manželské lásky. Manželé též hrají tzv. hru s osudem – bojí se, aby se něco nestalo, co by je od sebe oddělilo. Poutá je tedy soucit, starost a stesk.

Podle Plzáka je zde rozdíl mezi milenečtím a manželstvím. Milenečtí je totiž soupeření dvou vůlí, zatímco manželství má být soupeření mezi náladami, rozmary a hrozbami osudu.

Tyto strachy však nesmí být příliš intenzivní. Případná nadměrná intenzita může opět na manželství působit rozvratně. Například nadměrný strach může manžele nutit ke stále většímu uzavírání se do sebe, až případná ponorková nemoc jejich vztah úplně naruší. Je tedy důležité, aby se tyto strachy připomínaly jen pokud hrozí nějaké nebezpečí.

Jsou-li tato tři „S“ základním pilířem manželské lásky, pak se jakékoliv jejich zdůraznění či naplňování stává vyznáním jejich vzájemné lásky. Například když se manžel vrátí ze služební cesty a přizná se manželce, že se mu stýskalo. Či v případě, kdy se žena loučí se svým mužem a připomíná mu, ať na sebe dává pozor. Rozumní a milující se manželé se tedy přiměřeně vzájemně ubezpečují o jejich lásce tím, že si dávají najevo stesk, soucit a starost.

⁹² tamtéž, s. 65

Na závěr cituji: „Manželé si dokazují manželskou lásku i tím, že budují svůj domov, pečují o své děti a k tomu všemu vědí, že kdyby druhý nebyl, naplnilo by je to zoufalstvím.“⁹³

9.3.1 Princip emoční parity

Dle Plzáka s láskou úzce souvisí princip parity, kterým se vytváří pohodové klima rodiny, v němž se může teprve ušlechtilá párová láska vyvíjet. Paritou je míněn rovnovážný stav emocí. Každý z partnerů se má chovat tak, aby vznikala oboustranně vyvážená výhodná emoční bilance. S tímto úzce souvisí princip OVO⁹⁴, o kterém též hovoří Plzák. Zkratka OVO se skládá ze tří slov: Oboustranně Výhodný Obchod. Jednat v duchu principu OVO znamená jednat s vědomím rovnosti, kterou jsme si pojmenovali parita. Nebo-li uplatňovat ve vztahu takové nároky, z nichž mají oba partneři vyvážený, přibližně stejný prospěch. Znamená to umět si vzájemně vyhovět.

Klidnému manželství je včleněn mechanismus usilující o paritu. V důsledku toho, např. přiměřený smutek jednoho obvykle vyvolá přiměřený smutek druhého, protože tato emoční shoda dvou smutků vede k párovému uspokojení emočního souladu. Paritu můžeme chápat jako stav utužující manželskou stabilitu. Paritu podporuje vzájemná starost manželů o sebe navzájem, která manžele orientuje ke spolupráci. Naopak pokud si manželé svým chováním způsobují záporné nálady, vzájemně se štvou, podráždějí a klamou, je parita silně narušována.⁹⁵

Parita coby oboustranná vyváženost emocí a nálad osciluje a fluktuje. Je tedy proměnnou, nikoliv konstantou, neboť:⁹⁶

- emoce manželů mají vnitřní rytmus; existují oscilace emocí a nálad,
- na stejnou událost reagují manželé emočně různě,
- neuspořádaným dorozumíváním vznikají přirozené sváry s různým emočním dopadem.

⁹³ PLZÁK, M. *Manželský svár: Zvládnete-li manželský dialog, zvládlí jste manželství*, s. 46

⁹⁴ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s.101

⁹⁵ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 191

⁹⁶ tamtéž, s. 197

V manželství musí proto existovat možnost, jak paritu obnovovat. Jestliže např. podvedený partner druhému nikdy neodpustí, vznikne disparita s následným rozvratem manželství. Či v případě sexuální slasti - zprvu dochází k souladu prožívání sexuální slasti u obou partnerů, později pak dochází k prvním projevům sexuální dekadence. Pokud se u jednoho z partnerů snížil zájem o styk, pak přijme-li druhý partner v duchu principu zachování parity toto zmenšení zájmu o styk prvního partnera jako samozřejmost, zůstane parita zachována. Začne-li však nezájem vyčítat, manželská sexualita se v tomto případě stává jevem disparitním.⁹⁷

Parita je stavem vyváženého emočního bilancování. Tam kde bylo dosaženo parity, tam se nutně manželé dokázali vyrovnat jednak s přirozenými psychickými a sociálními nerovnostmi a navíc se naučili řešit zevní, každodenní malá i velká ohrožení. Za disparitu je pak považována nevyvážená emoční bilance.

Dosažení parity se realizuje celkem třemi postupy, nebo-li způsoby chování:⁹⁸

I. Anulujeme sociální nerovnosti:

- nerovnost ve fertilitě (plodnosti)
- nerovnost v příjmu, případně osobním majetku
- nerovnost věku manželů
- nerovnost ve vzdělání

Z lepší sociální situace jednoho musí mít stejný prospěch oba. Například: Úspěšný podnikatel, mladší o 7 let nežli jeho žena, která pracuje v domácnosti, by měl přiměřeně manželku ubezpečovat, že ji neopustí. Není ale možné, aby si manželka toto ubezpečení vynucovala nepřetržitě, pak by toto vedlo opět k disparitě.

II. S růzností v emočním prožívání se smíříme. Partner se musí umět smířit s jinakostí emoční konstruovanosti druhého partnera.

⁹⁷ tamtéž, s. 193

⁹⁸ tamtéž, s. 199

Přecitlivělý partner je povinen smířit se s přiměřenou citlivostí svého partnera; chyba je totiž v přecitlivělosti.

III. Dorozumívání uspořádáme. Rovnost v přístupu k dorozumívání, nebo-li ochota a připravenost uspořádat dorozumívání tak, aby nevytvářelo soupeřivost.

Existují tři bezprostředně disparitní mluvní akty, které vedou k prohloubení manželské disparity. Tyto tři disparitní mluvní akty jsou: vyčítání, osočování a vyhrožování.⁹⁹

Paritu dle Plzáka nelze uspořádat dohodou, protože intenzitu a valenci emocí nelze ovlivnit přímo. Např. nedokážu ovlivnit zápornou emoci vzteku svou vůlí a radovat se, pokud se manžel opil a přišel pozdě domů. Je tedy třeba chovat se tak, aby danému páru manželství poskytovalo vyrovnané množství emotivity. Znamená to, že se vzájemně učí co nejrychleji vyrovnávat větší fluktuace záporných emocí do jemných oscilací mezi pohodou a mírnou nepohodou. Oba partneři mají právo na přibližně stejné množství radosti a v emoční nouzi musí umět být vstřícní a ocenit druhého, pokud se jim pokouší pomoci. Chovají-li se partneři doma tak, aby byla zachována parita, vzniká vzájemná manželská solidarita.

9.4 Směs chemických látek

Výběr partnera a vzájemné soužití potvrzené souhlasem obou manželů vede k vývoji manželské lásky. O tom, že je rozdíl mezi romantickou a manželskou láskou nejsou žádné pochybnosti. Dokládají to i nejnovější výzkumy. Novák v knize „Předmanželské poradenství“ hovoří o tom, že vědci zjistili, jaká směs chemických látek zažehne v mozku romantickou lásku a jaká naopak lásku podporující dlouhodobou oddanost. Citují: „V dlouhodobých dobře fungujících

⁹⁹ tamtéž, s. 195

vztazích se pár přesune ze stavu romantické lásky, přesycené dopaminem, do relativně poklidné oddanosti vyvolané oxytocinem.¹⁰⁰ Oxytocin je hormon, který navozuje pocity sounáležitosti a blízkosti. Věnují-li se manželé sobě navzájem, obdarovávají-li se dotyky, objetím, pohlazením, apod., za předpokladu psychického a fyzického zdraví partnerů, spouští se produkce oxytocinu a mezi partnery vzniká silné pouto.

9.5 Triangulární teorie lásky (The triangular theory)

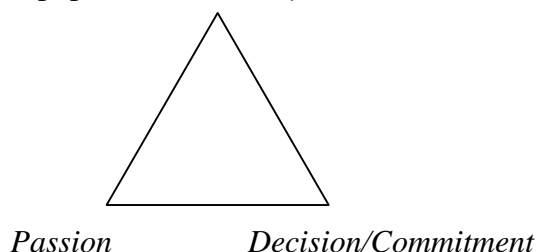
Sternberg ve své knize ‚The triangle of love‘ popisuje vlastní koncept vnímání lásky na základě tří hlavních komponent, tj. intimita či důvěrnost (intimacy), vášně či touha (passion) a závazek (také by se dalo přeložit jako oddanost). Věří, že láska může být nahlížena z tohoto tzv. trojúhelníku pojmů. Zdůrazňuje, že tyto komponenty hrají hlavní role v dalších attributech lásky.

Důvody autora výběru těchto tří komponent:

- Jednak mnoho dalších atributů lásky je součástí těchto tří komponent. Například péče či soucit je jistým výrazem intimity v rámci komunikace.
- Dále literatura zabývající se párovou láskou jak se Spojených státech, tak i v jiných zemích, na tyto komponenty stále v různých obměnách poukazuje. Přetrvávají tedy napříč časem i místem. S tím souvisí i to, že mnoho dalších teorií lásky se dotýká této jeho vlastní teorie či poukazuje na podobné jevy.
- Dále ačkoliv se tyto komponenty prolínají přesto jsou odlišné. Můžeme na ně pohlížet zvlášť či je pojímat jako celek. Tak jako například výchovu a péči lze pojímat zvlášť a přesto tvoří celek.

¹⁰⁰ NOVÁK, T.; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, s. 54

Tyto tři hlavní komponenty¹⁰¹ si nyní blíže popíšeme: *Intimacy*



I. Intimita nebo-li důvěrnost (Intimacy)

V rámci triangulární teorie intimita představuje ty pocity ve vztahu, které vedou k vzájemné blízkosti a spojení. Zahrnuje touhu po osobním prospěchu druhé osoby. Prožívání vzájemné radosti a štěstí. Společné překonávání těžkých období. Vzájemný respekt a přijímání chyb druhého partnera. Naplňování vzájemných potřeb. Vzájemné porozumění a odhalování slabých i silných stránek. Poznávání minulosti druhé osoby. Sdílení vlastních tužeb, přání a nejhlubších pocitů, vzájemná podpora. Jeden druhého považuje za důležitou součást svého života. Pro intimitu jsou důležité pojmy jako: důvěra, úcta, respekt, závazek, bezpečí, podpora, šlechtnost, loajalita, vzájemnost, stálost, porozumění a přijetí.

Intimita vzniká při vzájemném sebeodhalování se, v procesu bourání zdí oddělujících jednoho člověka od druhého. Začne-li se jeden druhému odhalovat, dochází k tzv. reciprocitě – tedy vzájemnému odhalování se. Někdy je sebeodhalování snazší vůči stejnému pohlaví, neboť si mnohdy lépe rozumí a odhalují podobné nešvary. V blízkém manželském vztahu je k vzájemnému odhalování třeba odvahy, neboť dochází ke sdílení nejen pozitiv, ale i negativ. Vzájemné odhalování může být zraňující a může být též zneužito. Paradoxně se též lidé bojí vzájemně se odhalovat i z obav, že by byli druhou osobou plně pohlceni. Proto je sebeodhalování ve vzájemném mileneckém vztahu tak náročné. Intimita se vyvíjí pomalu, skrze vzájemné ubezpečování.

To co dále Sternberg zdůrazňuje je balancování mezi intimitou a autonomií. I když se toto dosahování rovnováhy páru vždy nedaří, je tento proces pro utváření intimity velice důležitý.

¹⁰¹ STERNBERG, R. J. *The triangle of love*, s. 38 - 48

Chtěla bych podotknout, že o rovnováze mezi intimitou a osobní autonomií pojednává též Plaňava. Tímto tématem se ještě budeme zabývat níže.

II. Touha (passion)

Jedná se o intenzivní touhu po blízkosti druhé osoby. Tato touha je vyjádřením potřeby související se sebepotvrzením, péčí, vzájemností, dominancí či submisí a sexuálním naplňováním.

Touha se často prolíná s intimitou. Touha vede jednotlivce, aby vstupovali do vztahu, intimita jim pomáhá si tento vztah udržet. Či naopak fyzická touha po druhém člověku se zase rozvíjí po vzájemném intimním sblížení. Někdy intimita a touha mohou jít proti sobě. Například ve vztahu muže k prostitutce je vysoká touha, kdežto velmi nízká intimita. Touha je posilována nedosažitelností objektu zájmu.

III. Oddanost (Decision and commitment)

Obsahuje dva aspekty – krátkodobý a dlouhodobý. Z hlediska krátkodobého aspektu je rozhodnutím milovat určitou osou. Toto rozhodnutí ještě nemusí automaticky znamenat závazek na této lásce pracovat. Naopak z hlediska dlouhodobé perspektivy se jedná o rozhodnutí tuto lásku zachovat a na vztahu pracovat. Instrukce manželství tento dlouhodobý závazek legalizuje jako rozhodnutí milovat druhého celý život.

Intimita a touha posilují závazek a naopak díky závazku je intimita a touha posilována. Intimita a touha tedy bývá posilována kognitivním rozhodnutím k závazku vůči druhé osobě. V časech potíží a krizí tento dlouhodobý závazek přetrvává. Láska pak může začínat i na základě rozhodnutí.

Láska a závazek spolu nemusí úzce souviset. Může být pár, který se miluje a přesto žijí na hromádce. Závazek je tedy rozhodnutí být s druhou osobou až do konce. Problém nastává, mají-li partneři jiné představy o konci jejich vztahu. Jeden z partnerů může vnímat konec vztahu a tedy konec závazku, když už daný

vztah nepovažuje na funkční. Druhý pak vnímá konec závazku až v případě smrti partnera. Každý si může vykládat konec po svém. Dle Sternberga jsou dnešní rozvody daleko více akceptovatelné právě pro toto odlišné vnímání konce manželského vztahu. Je proto důležité rozlišit závazek vůči osobě a závazek vůči vztahu. Vztah se během doby může měnit, ale závazek vůči osobně zůstává. Například manželka nezůstává v submisivní pozici vůči muži; tedy časem se mění její vztah k muži, ale s mužem se nerozvádí a na vztahu pracují.

Stanislav Kratochvíl se ve své knize ‚Manželská terapie‘ též touto triangulární teorií lásky dle Sternberga, posléze dle Wojciszke, zabývá. Ráda bych použila jeho překlad týkající se časového průběhu těchto tří složek lásky¹⁰². Každá složka lásky má v průběhu vztahu odlišný vývoj. Níže si tento časový průběh tří složek zpřehledníme.

9.5.1 Časový průběh složek lásky

Důvěrnost (intimity)

Roste pomalu a klesá pomalu. Při důkladné znalosti partnera postupně už není tolik co objevovat, ani druhý už tolik neimponuje. Při svěřování se s nepříznivými informacemi o sobě narůstá riziko, že jich partner může zneužít v hádce, a naopak svěřování se s pocity nelichotivými pro partnera může ohrozit pohodu a klid. Objevuje se proto tendence chránit si určité vlastní teritorium.

Vášeň (passion)

Vzniká a stupňuje se rychle, ale její úroveň také brzy klesá. Dochází k habituaci, kdy partner už není tak vzrušující jako dříve.

Oddanost (decision and commitment)

Narůstá zvolna a u dlouhodobých vztahů se udržuje natrvalo. Ve zdařilém manželství nejvíce přispívá k jeho stabilitě. Dojde-li k rozvratu, klesne na nulu.

¹⁰² KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 122

9.5.2 Typy lásky

Sternberg¹⁰³ rozlišuje a charakterizuje sedm typů lásky, podle toho, jak jsou v daném vztahu tyto jednotlivé složky výrazné.

I. *Láska čistě přátelská (Liking)*. Tato láska má výraznou složku intimity (důvěrnosti), ale chybí v ní vášně i rozhodnutí trvale milovat. Jedná se o lásku přátelskou, kdy oddělení znamená důvěru v brzké shledání, nikoliv však úzkost a smutek. Novák tento typ lásky překládá jako *náklonnost*.

II. *Láska zaslepená (Infatuated love)*. Je láska vášnivá. Chybí v ní důvěrnost i oddanost. Novák tento typ lásky překládá jako *zamilovanost*.

III. *Láska prázdná (Empty love)*. Vzniká pouze na základě rozhodnutí, či se jedná o lásku, kde vášně a intimita vyprchala – tedy stagnující vztah, kde již vzájemná fyzická atraktivnost ani sdílení emocí. Novák ji překládá jako *platonickou lásku*. V naší společnosti můžeme tuto prázdnou lásku vidět jakožto skoro finální stádium dlouhodobého vztahu. V jiných společnostech tato prázdná láska bývá počátkem dlouhodobého vztahu, kde je postupně zaplňována intimitou a vášní.

IV. *Romantická láska (Romantic love)*. Zahrnuje důvěrnost a vášně. Má velmi blízko k lásce zaslepené.

V. *Partnerská klidná láska (Companionate love)* je charakterizována důvěrností a oddaností. Tato láska se vyskytuje v dlouhodobém manželství, kdy vášně a tělesná přitažlivost postupně uvadá. Novák ji překládá jako *lásku věrnou*.

¹⁰³ Názvy čerpány – KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 124; NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 57, Doplněno o výklad – STERNBERG, R. J. *The triangle of love*, s. 52-60

VI. *Osudová láska (Fatuuous love)*. Zahrnuje vášeň a oddanost. Není zde zastoupena intimita, která by se v průběhu času rozvíjela. Jedná se o Hollywoodskou lásku, kdy se pár potká jeden den, za dva týdny se zasnoubí a za měsíc mají svatbu. Tato láska je osudová v tom, neboť je založena pouze na vzájemné přitažlivosti. Novák ji překládá jako *pošetilou lásku*.

VII. *Úplná láska (Consummate love)*. Dala by se nazvat vrcholná či kompletní láska, nebo-li láska dosahující svého cíle. Má všechny tři složky v rovnováze. Novák ji překládá jako *lásku dokonalou*. Sternberg uvádí příklad této lásky na vztahu mezi mužem jménem Harry a ženou Edith, které jejich přátelé považovali za perfektní pár. Lišili se v tom, že vzájemně naplňovali představu o svém vztahu, kterou měli. Cítili se sobě blízcí, měli uspokojující sexuální soužití už po patnáct let a neuměli si představit, že by žili jeden bez druhého. Harry měl několik mimomanželských vztahů, žádné z nich však nebyly vážné. O těchto úletech dokázal s Edith hovořit. Ta o tom již věděla, protože byly zřetelné. Edith neměla extra manželské problémy. Vždy, když přišel čas bouře, společně odolávali a jejich problémy vzájemný vztah jen posilovaly.

Tyto druhy lásky reprezentují obecné kategorie založené na triangulární teorii lásky. Mnoho vztahů se v reálu pohybuje někde mezi těmito kategoriemi.

V příloze III uvádíme „Dotazník lásky“, který dle Sternberga přeložil Novák. Může být manželům nápomocen v určování míry jejich vzájemné intimity, vášně a oddanosti.

9.6 Jazyky lásky

Chapman, spolupracovník R. Campbella a poradce v oblasti manželských vztahů, ve své knize popisuje svoji teorii pěti jazyků lásky. Vychází ze základní skutečnosti, že každý člověk užívá svůj vlastní jazyk lásky. Tak jako existuje mnoho jazyků světa, tak existují i základní jazyky lásky, které mají své dialekty. Emocionální, výrazová řeč lásky jednoho člověka od druhého se může lišit, jako

se liší angličtina od čínštiny. Pokud jeden hovoří pouze čínsky a druhý anglicky, nikdy se nedomluví. Pro dorozumění je tedy důležité naučit se jazyk druhého člověka. Jen málokdy se stane, že partneři hovoří stejným jazykem lásky. Aby tedy partneři byli v milostné komunikaci úspěšní a porozuměli si, musí být ochotni učit se přirozenému jazyku lásky svého druha. Dle autora existuje pět způsobů, jak lidé mluví a rozumí emocionální lásce. Tyto způsoby mají mnoho dialektů, stejně tak jako jsou různé dialekty u světových jazyků. Množství těchto způsobů vyjádření lásky záleží na představitosti každého člověka.¹⁰⁴

Pokud partneři těmito jazykům lásky u sebe navzájem nerozumí, nemohou si plně v oblasti lásky porozumět. Je tedy důležité o těchto jazycích lásky vědět, porozumět vlastnímu i primárnímu jazyku svého partnera a naučit se jím mluvit a projevovat svoji lásku způsobem pro druhého partnera srozumitelným.

Autor vychází též z teorie, že každý člověk má jistou citovou nádrž na lásku, jejíž plnost je nezbytná pro lidské emocionální zdraví. Tuto potřebu cítit lásku má člověk před zamilovaností i po čase, kdy romantická láska upadá. Poté, co člověk sestoupí z výšin zamilovanosti, začne mu emocionální láska chybět. Je totiž základem lidské přirozenosti. Manželé se často cítí být podvedeni iluzí zamilovanosti a mají pocit, že jsou odsouzeni k životu plnému zoufalství, nebo mají tendenci vztah opustit. Autor hovoří o tom, že je důležité přijmout zamilovanost jako dočasné emocionální vzplanutí a začít budovat skutečnou manželskou lásku. Lásku, která spojuje rozum s citem, zahrnuje vůli, vyžaduje disciplinovanost a je si vědoma nutnosti dalšího rozvoje osobnosti. Je to láska charakteristická volbou. Volbou naplňovat potřeby druhého partnera. Bude-li totiž citová nádrž partnera plná, bude moci v rámci této jistoty lásky rozvíjet svou osobnost. V rámci reciprocit, po vynaloženém úsilí a disciplíny ve prospěch druhé osoby, může i partner získat pocit uspokojení z toho, že někoho opravdově miluje. Citová nádrž plná lásky může být dle autora klíčem k fungujícímu manželství.¹⁰⁵

¹⁰⁴ CHAPMAN, G. *Pět jazyků lásky*, s. 9

¹⁰⁵ tamtéž, s. 13-14

Nyní si krátce popíšeme těchto pět jazyků lásky: ¹⁰⁶

- První jazyk lásky: *Slova ujištění*. Pozitivní verbální hodnocení, jehož jedním z dialektů jsou například slova povzbuzení, laskavá a pokorná slova. Povzbuzování vyžaduje schopnost vcítění a nazírání světa z perspektivy druhého partnera.
- Druhý jazyk lásky: *Pozornost*. Nejvýznamnějším aspektem pozornosti je blízkost. Věnování pozornosti druhému partnerovi v podobě naslouchání a bytí s ním. Lze sem zahrnout též dialekt manželských aktivit, kde je kladen důraz na to být spolu a dělat věci spolu. Takovéto společné aktivity jsou též jakési zásobárny vzpomínek, ze kterých je možné čerpat i do budoucna.
- Třetí jazyk: *Přijímání darů*. Dar vyjadřuje druhému to, že na něj partner myslí, že si na něj vzpomněl. Dárky jsou vizuální symboly lásky. Lze sem zahrnout též fyzickou přítomnost jako sebedarování se v těžkých časech a bytí oporou druhému.
- Čtvrtý jazyk: *Skutky lásky*. Do této oblasti například spadá pomoc muže i ženy v domácnosti. Ochota udělat pro druhého určitý skutek, o který jsme požádáni, apod.
- Pátý jazyk: *Fyzický kontakt*. Spojené ruce, polibky, objetí, masáže, sexuální styk.

Tyto výše popsané jazyky lásky jsou způsoby, které se objevují v každém vztahu, kde si manželé projevují lásku. Pro některé je však jeden či více konkrétních jazyků lásky zároveň jejich primárním jazykem lásky. Bez projevů tohoto daného jazyka lásky od druhého partnera si mohou připadat nemilovaní a o lásce svého partnera pochybovat.

Existují tři způsoby jak člověk může určit svůj primární jazyk lásky. Jednak si uvědomit, co jej zraňuje, když partner dělá či nedělá. Opakem toho, co nejvíce zraňuje, bývá pravděpodobně jazyk lásky. Dále vzpomenout si, co nejvíce po

¹⁰⁶ souhrnné podání ze s. 27-92

partnerovi požaduje. A v poslední řadě si uvědomit jakými způsoby sám projevuje lásku svému partnerovi. Často partneři projevují svoji lásku druhému svým způsobem a hovoří jazykem lásky, které je především jejich jazykem.¹⁰⁷

10 Složky manželského soužití

V manželství je dle Plzáka důležité, aby se manželé uměli dohodnout na čtyřech základních složkách soužití. Tyto čtyři složky soužití zahrnuje mezi pět proměnných, nebo-li v čase se přetvářejících a vyvíjejících znaků určujících manželské fungování. Tyto znaky jsou: čtyři složky soužití, dorozumívání, manželská láska, sexualita a manželské klima. Čtyři základní složky soužití považuje za prvořadé a důležité. Utváří se pomocí dorozumívání manželů. Další tři znaky se od těchto základních složek dále odvíjí. Tyto základní složky zahrnují:¹⁰⁸

- I. Péči o domácnost (úklid, strava, praní prádla)
- II. Péči o dítě (péče + výchova, zajištění zálib)
- III. Finanční hospodaření manželů
- IV. Nakládání s volným časem (pěstování společných i individuálních zálib)

Na těchto čtyřech složkách by se měli manželé vzájemně dohodnout jednoznačnou úmluvou, aby v soužití nevznikal chaos. Nejlepší čas pro takovou dohodu je ještě před svatbou. Není vždy snadné se na uspořádání složek vzájemně domluvit, ale je to optimální pro dobře fungující manželství. Neexistuje jeden správný vzor manželského uspořádání. Lze se například dohodnout na tom, zda-li manželství bude jedno či dvou kariérové. Dále pak, jak budou nakládat se svými příjmy. Kolik budou mít dětí. Jak a kde budou bydlet. Jak často se budou stýkat se svými rodiči, apod. Též lze určit autoritu jednotlivé složky s jednostrannou

¹⁰⁷ tamtéž,97

¹⁰⁸ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 84

pravomocí rozhodování. Tedy autoritu domácnosti, financí, dítěte (do puberty manželka, později manžel o syna, manželka o dceru), volného času.¹⁰⁹

Pokud nejsou manželé na těchto instrumentálních složkách soužití dohodnutí, vznikají instrumentální sváry s následnou neuspořádaností soužití. Při případné neshodě instrumentálního návrhu je třeba mluvit neutrálně a formulovat co nejpřesněji své návrhy.¹¹⁰

11 Intimita versus osobní autonomie

O intimitě a osobní autonomii jsme již hovořili ve Sternbergově podání triangulární teorie lásky. Též v podobně synonym oddanosti a nezávislosti v souvislosti s porovnáním tradiční křesťanské manželské lásky a lásky moderní od autora Možného. Zmíníme se o nich ještě v souvislosti čtyř komponent manželství na konci naší práce. Nyní bych se však na tento vztah intimity a osobní autonomie ještě blíže zaměřila. Pojetí tohoto vztahu mezi intimitou a osobní autonomií od Plaňavy¹¹¹ se mi zdá velice přínosné a obohacující.

11.1 Intimita

Nejprve se zaměříme na pojem intimita. Intimita by se dala popsat jako tendence být co v nejtěsnějším vztahu a také v co nejčastějším, nejraději stálém kontaktu s partnerem. Vyjádřeno slovy: sdílení života, pocitů a hodnot, oddanost, vřelost, věrnost, zájem a péče o druhého, ale též připoutání, závislost, ovládání a stálá kontrola. Intimita je pozitivní hodnota a patří mezi charakteristiky

¹⁰⁹ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 114

¹¹⁰ PLZÁK, M. *Jak dál...?*, s. 66-67

fungujícího soužití. Jestliže však *hypertrofuje*¹¹², je-li soužití příliš těsné – objevuje se zde naprostá závislost jednoho partnera na druhém, děje se tak na úkor osobní autonomie partnera. Tato autonomie je omezována a potlačována. Soužití je příliš těsné. Hypertrofovaná manželská intimita bývá zdrojem napětí a nedorozumění. Manželé žijí v dusící atmosféře; nelze být sám sebou ani se sebou.

Hypertrofovaná osobní autonomie může naopak plně potlačit jakoukoliv intimitu. Např. jsou-li manželé natolik autonomní, že spolu nic nesdílejí, pak manželství přestává plnit své poslání a ztrácí smysl. V tomto případě lze hovořit o tzv. paralelním soužití, kdy dva žijí nikoliv spolu, ale vedle sebe. Manželství je devitalizované, nebo-li umrtvené.¹¹³

Protože každá vývojová etapa manželství s sebou přináší řadu změn, dochází rovněž ke změnám v oblasti vztahu intimity a osobní autonomie. V každé etapě záleží na tom, do jaké míry je intimita a autonomie nejen naplňována, tedy jaké jsou jejich podoby a projevy, ale také jaké jsou vzájemné vztahy mezi nimi, tedy jsou-li vyvážené či nikoliv. Daří-li se, pak se všichni těší vzájemné blízkosti i sounáležitosti, a přitom se partneři dokáží vzájemně respektovat a podporovat jedinečnost osobnosti každého z nich, včetně dětí.

Chapman dělí intimitu *intelektuální*: vzájemné sdílení a odhalování myšlenek; intimitu *citovou*: vzájemné bezpečné sdílení a naslouchání pocitů, bez odsuzování či kritiky; *sociální* intimitu: spoluprožívání zkušenosti druhého skrze sdílení a trávení společného času; *duchovní* intimitu:– vzájemné sdílení duchovních zkušeností a prožitků; *tělesnou* intimitu: sexuální důvěrnost a blízkost.¹¹⁴

¹¹² PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 77

¹¹³ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 62

¹¹⁴ CHAPMAN, G. *Pět znaků láskyplné rodiny*, s. 40

11.1.1 Intimita ve čtyřech sférách soužití manželství

Nyní se zaměříme na podoby a projevy intimity ve čtyřech sférách soužití v manželství¹¹⁵: na erotiku a sex, volno-časové aktivity, životní hodnotové orientace a na uspořádání bytu.

I. Erotika a sex

Intimita se projevuje v touze mít častý a intenzivně prožívaný sex, včetně vzájemné dotekové libosti. Tedy tendence být spolu co nejtěsněji. Erotická intimita je spojena se silnými emoci spojenými vždy s jednou osobou – z čehož může vyplývat obava, aby se zdrojem erotické slasti nestal někdo jiný mimo manželskou dvojici, nebo-li žárlivost. Jedná se o obavu z narušení vzájemné intimity. Jedním aspektem a zároveň dvojznačností intimity je tedy věrnost manželskému partnerovi - tedy tak řečeno monogamní láska a současně závislost - obavy ze ztráty druhého, až po tendenci plně partnera kontrolovat a ovládat jeho jednání či prožívání, a tímto si intimitu zabezpečovat. Dvojznačnost intimity je také v tom, za jakých předpokladů jsou si manželé nejbližší. Zajisté jsou-li spolu a mají-li se velice rádi, ale zároveň když spolu zápasí, tedy bývají-li v konfliktu. Jsou-li manželé ve střetu, bývá bojová intimita jedinou situací, kdy jsou opravdu blízko sebe.

II. Volný čas

Pro intimitu je typické uzavírání se jakožto páru do sebe. Tedy tendence co nejvíce omezovat vnější kontakty i činnosti vně manželství. *Centripetální (dostředivé) soužití* – je soužití, kdy převažuje tato snaha uspokojovat všechny potřeby i zájmy v rámci rodiny a manželství. Všechny volný čas tráví společně, mají výhradně společné zájmy, koníčky a též přátelé a známé. *Centrifugální (odstředivé) soužití* – je naopak soužití, kde je vyvíjeno co nejvíce aktivit, zájmů a naplňování potřeb vně soužití. Ani jedna z těchto tendencí ve své extrémní podobě není žádoucí.

¹¹⁵ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 60 - 61

III. Životní hodnotové orientace

Jedná se o postoje ke světu, lidem kolem sebe i sobě samému. Tyto postoje vyjadřují základní nasměrování člověka. Manželskou intimitu posiluje, jsou-li tyto životní hodnotové orientace shodné, rozdílnost tedy není vítána a je spíše považována za lásku ohrožující – ohrožující intimitu. Tam, kde je stejnost považována za důležitou hodnotu, kde tedy všem záleží a jde o totéž, bývá na vrcholku této hodnotové orientace samotné manželské a rodinné soužití. Poté zaměstnání, koníčky, volný čas a morální zásady – vše je podřízenou zájmům rodiny. Jakékoliv jednání je vysvětlováno a ospravedlňováno zájmy a blahem manželství a rodiny. Žítí doma se stává jediným smyslem a náplní života.

IV. Prostředí domova

Je poslední oblastí soužití, na které lze nahlížet pod zorným úhlem intimity. V prostředí domova se intimita utváří i prožívá. Intimitu posiluje a též ohrožuje takové uspořádání bytu nazývané: *prolínání*. Prolínání znamená, že nikdo nemá své teritorium, každý může být kdekoliv, kdykoliv a s kýmkoliv, vše je společné. V bytě by měly být společné prostory, kde můžeme spolu posedět, povídat si či pomlčet. Umístí-li se někdo do společného prostoru, může tím druhým dávat najevo, že stojí o přítomnost druhých, či mu minimálně jejich přítomnost nebude vadit. Kromě společných prostor by v bytě měli být osobní teritoria, kde domácím pánem je jeden a druhým je respektována jeho samota. Jedná se například o pokojík dětí a manželská ložnice.

Pro manžele může být paradoxně malý prostor příležitostí naučit se spolu lépe vycházet a být vůči sobě ohleduplní..

11.1.2 Eriksonova polarita mezi intimitou a tendencí izolovat se

Dle Eriksona a jeho pohledu na ontogenezi člověka¹¹⁶ – jeho osm stádií a osm stupňů, nebo-li vývojových úkolů životního cyklu, je v šestém vývojovém stupni,

¹¹⁶ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 135

který je ve znamení protikladu intimita vs. izolace (probíhá od adolescence do rané dospělosti), jedinec připravován k intimitě. Erikson chápe intimitu jako schopnost odevzdat se zcela určitým a jedinečným citovým vztahům s druhým člověkem a současně vyvíjet určitou morální sílu; vytrvat v takovém odevzdání, i když to může vyžadovat nemalé oběti a kompromisy.

11.2 Osobní autonomie

Druhou komponentou soužití je osobní autonomie. U intimity se směřuje k tématu: jedno tělo, jedna duše. U osobní autonomie se spíše hovoří o dvou tělech a dvou duších - o dvou svěbytných bytostech, kde existence jedné bytosti není závislá na existenci druhé bytosti. K osobní autonomii lze přiřadit slova jako: nezávislost, samostatnost, zájem a péče o sebe, seberealizace, ale také izolovanost a osamělost.¹¹⁷

11.2.1 Osobní autonomie ve čtyřech sférách soužití

Podíváme-li se na čtyři výše zmíněné oblasti soužití, tedy: erotika, volný čas, hodnoty a domov, v souvislosti s osobní autonomií, lze říci, že výraznou osobní autonomii v oblasti erotiky charakterizuje úbytek až absence eroticko-sexuálních kontaktů, případně jejich mimomanželská zaměřenost. Též velice málo vzájemných doteků až doteková averze. Dále volný čas je ve znamení centrifugální orientace: co nejvíce činností, zájmů i potřeb je uspokojováno mimo rámec rodiny a bez jejich členů. Ve třetí oblasti, tedy životní hodnotové orientaci, kladou vysoce autonomní partneři důraz na to, v čem jsou jiní. Každý preferuje jinou životní orientaci. A samotné žití v rodině je pak považováno až za hodnotu druhotnou. Poslední oblast – teritorium v bytě. Zde jsou teritoria přísně oddělená.

¹¹⁷ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 61

Není zde společné posezení ani stolování. V krajní situaci se byt stává pouze noclehárnou. Lidé se zde míjejí, občas potkávají, nikoliv setkávají.¹¹⁸

11.3 Závěr

Polarita mezi intimitou a tendencí izolovat se je Plaňavou považována za kruciální aspekt nejen aktuální situace v rodině a manželství, nýbrž i dynamiky manželských a rodinných vztahů. Z toho též vyplývá, že udržet si kvalitní intimní vztah předpokládá vyvíjet úsilí, včetně přinášení obětí a kompromisů. Intimní vztah tedy nelze ponechávat sám sobě – neděje se automaticky – je třeba na něm pracovat, aby nedošlo k jeho ztroskotání. Podle Eriksona by měl každý člověk, který prošel šestým vývojovým stupněm tuto schopnost odevzdat se citovým vztahům s druhým člověkem mít. Měl by umět vyvinout určitou morální sílu a dokázat vytrvat v takovém odevzdání se druhé osobě, i když to může vyžadovat oběti a kompromisy.

¹¹⁸ tamtéž, s. 62-63

12 Manželská komunikace

Komunikace je druh sociální interakce. Znamená jednostranné sdělování nebo vzájemnou výměnu informací, jejímž prostředkem jsou nejen slova a gesta, ale chování vůbec. Komunikace je nejen již rozvinutou sociální interakcí, ale je také jejím předpokladem.¹¹⁹ Manželská komunikace je pak interakcí mezi manželi.

V rozhovorech se uplatňují různé konverzační styly. Lze je členit na *konvenční*: příkladem jsou pozdravy, společenské rituály, seznamování, poklony, lichotky. Dále pak *konverzační*: např. povídání při jídle, diskuse, společenské zábavy a hry, polemiky, vyjednávání. *Operativní*: nákupy, jednání na úřadech, práce, výuka, vyjednávání. *Osobní*: něžnosti, erotika, sex, bytostné rozmluvy, hádka, fyzický střet.¹²⁰

Biddulph¹²¹ uvádí čtyři způsoby párové komunikace:

- Starostlivost: Rodič → dítě: Vychází z předpokladu, že každý čas od času potřebuje být hýčkán a přijímat starostlivou péči. Je to zcela běžné u párů, jejichž vztah je v počátcích.
- Společné hodnoty: Rodič → rodič: Zahrnuje konverzaci o názorech, touhách i představách, např. o výchově dětí.
- Spolupráce: Dospělý → dospělý: Týká se každodenního života a praktických záležitostí. Partneři se například domlouvají ohledně rozdělování peněz, vzdělávání či péči o děti a domácnost.
- Blízkost: Dítě → dítě: Toto zahrnuje společnou hru, zábavu a zotavování, náklonnost a tělesnou lásku.

V příloze II uvádíme dotazník týkající se těchto čtyř stylů párové komunikace. Může partnerům pomoci upřesnit čeho je ve vztahu dostatek a co naopak postrádají.

Pro správné fungování manželství v oblasti komunikace existují jistá

¹¹⁹ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*, s. 157

¹²⁰ tamtéž, srov. s tabulkou, s. 165

¹²¹ BIDDULPH, S. *Deset tajemství lásky*, s. 63-65

v literatuře popsaná pravidla. Novák čerpá své rady z práce psychologů, kteří věnují značnou pozornost komunikaci v pracovních skupinách a domnívá se, že domluva v manželství je v tomto podobná. Mezi jeho základní rady patří: ¹²²

- *Chtějí-li se manželé něco dozvědět*, měli by si dávat pozor na svoji neverbální komunikaci při přijímání zprávy od svého protějšku. Neměli by blokovat toho, kdo s nimi hovoří, tím, že si odsednou či podstoupí či založí ruce přes hrudník. Dále tekat pohledem nebo se na protějšek vůbec nedívat. Neměli by si skákat do řeči, zjednodušovat či zesměšňovat své vzájemné námitky.
- *Chtějí-li manželé něco sdělit*, neměli by zatěžovat komunikaci tím, že druhého budou kritizovat, zesměšňovat. Měli by mluvit k věci. Nemluvit příliš rychle a rozvláčně, případně jen o sobě a svých pocitech.
- Partneři by si měli dát pozor na *negativní zevšeobecňování* typu: ‚Nikdy mi s ničím nepomůžeš.‘ ; ‚Vždycky to tak uděláš.‘ ; ‚Všechno zkazíš.‘
- Dále je dobré, když si manželé mohou vyjádřit své pocity a nemusí je před sebou tajit. Lze připustit jisté výjimky, kdy je lepší o daném tématu pomlčet.
- *Vzájemné pochvaly*. Nedostatek pochval patří dle autora k typickým projevům dysfunkčních manželství.

Dle Plaňavy v manželství a rodině, kde je komunikace v pořádku, má každý z členů právo a šanci jednou být v pozici navrhovatele-iniciátora, jindy zas nesouhlasit. Kdokoliv se může přidat ke komukoliv podle toho, jak se mu právě chce či líbí. Též má každý právo neříkat nic, zvláště pak neví-li, co vlastně chce. Tímto se zabrání tzv. *komunikačním stereotypům*¹²³. Příkladem takového stereotypu jsou situace, kdy muž je pokaždé iniciátorem a ‚ať se jedná o čemkoliv, manželka je vždy proti. Nejmladší dítě se připojí vždy k mamince a ostatní k tatkoví.

¹²² NOVÁK, T. *Jak předejít krizi v manželství*, s. 21

¹²³ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 169

Ke vztahům posilující komunikaci též dle docenta Plaňavy patří umění vyladit se na stejný *komunikační styl*¹²⁴ – tedy způsob, o čem a jak spolu budou partneři hovořit. Zda-li se jedná o povídání nezávazné či operativní, kdy je třeba se na něčem konkrétním domluvit.

12.1 Skryté programy

Sociální psychologie mezilidské komunikace užívá pojmu skryté programy. Jedná se o relativně stále tendence a motivy, které natolik zahlcují komunikaci, že jakýkoliv námět a sdělení se vztahují k dotyčným motivům o hodně více, než k tomu, o čem je vlastně řeč. Např. cítí-li žena či muž, že při komunikaci dochází k ohrožení jejich nejzákladnějších tužeb, zájmů a hodnot, stává se toto ohrožení hlavním motivem dané konverzace.¹²⁵

Plaňava se zmiňuje o třech nejčastějších druzích skrytých programů:¹²⁶

- První vyplývá z obav, že jeden z partnerů ztratil o druhého zájem, přestal jej mít rád – tedy převládá pocit ohrožené intimity.
- Druhý skrytý program souvisí s ohrožením pocitu bezpečí a jistoty. Tedy každé sdělení je partnerem přefiltrováno obavou z toho, že ten druhý se přestává starat. Nezajímá se o to, jak se druhému daří, apod. Ubývá pocit zodpovědnosti za společné soužití.
- Třetí skrytý program se týká postavení – pozice jednoho vůči druhému. Žena se například bojí, že ji partner nepovažuje za rovnocenného partnera, nýbrž ji chce pouze ovládat. Každé sdělení je tedy přijímáno jako ponižující.

¹²⁴ tamtéž, s. 171

¹²⁵ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 203

¹²⁶ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 174

Skrytý program je tedy vždy v pozadí takovéto komunikace a znamená vždy něco jiného, než o čem se aktuálně explicitně hovoří.

Blízká skrytým programům je též *dvojná vazba*. Tato dvojná vazba je charakteristická tím, že požaduje či poskytuje informaci o dvou zcela odlišných věcech. Slovní spojení jsou vzájemně rozporná či se neshodnou s mimoslovním doprovodem. Příkladem dvojně vazby může být případ vynucování projevů lásky od partnera, kterou uvádí Kratochvíl, když hovoří o neúčelnosti vynucování něčeho, co má charakter spontánních jevů. Tato hra se skrytou dvojnou vazbou vypadá asi takto: „Chci, abys mi dával najevo, že mne máš rád, ale ne proto, že já to chci, ale proto, že ty to tak cítíš.“¹²⁷ Je poněkud úsměvná jedna dvojná vazba, která má dle Nováka¹²⁸ ve funkčním manželství své místo a to ta, kde žena rozhodne, že hlavou rodiny bude muž.

Jako poslední lze doplnit příbuznost skrytých programů u zprostředkované informace.¹²⁹ Příkladem této zprostředkované informace je to, když muž nesdělí svůj názor přímo ženě, ale řekne to třetí osobně. Například psovi: ‚To je tu zase nepořádek, vid’, Bobíku.‘

12.2 Manželské vyjednávání

Vyjednávání je nasnadě tehdy, jestliže každý z partnerů má rozdílné představy a chtění v daných oblastech, a je potřeba rozhodnout; hlasovat nelze. Podle Plaňavy lze například vyjednat kompetence každého z partnerů v jednotlivých oblastech – kdo a ve které oblasti života rodiny bude pověřeným a uznávaným šéfem, přičemž ten druhý bude toto rozhodnutí akceptovat. Např. rozhodnutí o tom, že oblast hospodaření s penězi za domácnost má na zodpovědnost žena – má vymezenou určitou část peněz, s kterou může nakládat,

¹²⁷ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 126

¹²⁸ NOVÁK, T. *Jak předejít krizi v manželství*, s. 24

¹²⁹ tamtéž

jak uzná za vhodné. Všechny větší nákupy investičního charakteru (myčka, pračka, auto) pak rozhodují společně.¹³⁰

Vyjednávání by nemělo být tvrdé (prosazující jen své vlastní představy) ani příliš měkké (vlídné, netrvající na svém, vzájemně si ustupující). Tímto způsobem by se manželé ani v jednom případě nedohodli. Nyní si popíšeme jednotlivé fáze vyjednávání a k tomu odpovídající rady, tak jak je popisuje Plaňava.

Fáze vyjednávání:¹³¹

I. Utvoření atmosféry

Je zde shoda ohledně konkrétního námětu, o kterém se bude hovořit. Je zde zájem o tomto tématu hovořit. Je zde ubezpečení, že oba partneři ví, o čem hovoří a na čem se chtějí dohodnout. Citové vyladění je neutrální až mírně pozitivní. Je lépe odložit vyjednávání, nejsou-li splněny tyto podmínky. Lze se domluvit na jiný čas. Atmosféru též utváří prostor. Sedí se trochu bokem proti sobě. Navíc se doporučuje nic s mužem neřešit, je-li na lačno.

II. Diskuse

Každá strana mluví přibližně stejně dlouho. Poskytují si zpětné vazby, potvrzující, že si naslouchají a rozumí sdělovanému. Mluví se o tom, jak vidí jeden i druhý daný probíraný námět. Argumentace je subjektivní. Tedy formulovaná slovy: ‚já si myslím, vidím to tak‘. Nikoliv objektivně znějícími soudy, že něco je tak a ne jinak.

III. Hledání a varianty řešení

- Kompromis – není vždy dobrým řešením. Lze řešit v případě financí či frekvenci sexu. Plzák rozlišuje dva typy kompromisu: *kompromis zástupný* – kdy se nekoná ani jedna navrhovaná

¹³⁰ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 178

¹³¹ tamtéž, s. 182

varianta, ale rozhodnou se společně pro třetí variantu, či *alternativní kompromis* – vybere se navrhovaná varianta jednoho partnera a příště se přikloní k variantě druhé.

- Losování – nejde-li se dohodnout. Používá se v případech, kdy nejde o nic závažného. K tomuto lze přiřadit též hod mincí.
- Arbitráž – zde je přítomna třetí osoba, která manželům pomůže rozhodnout – je například lépe informovaná. Tato metoda je vhodná, když manželé neví přesně, co chtějí.
- Nabídky variant a kompenzací – jedna z nejnadějnějších cest k úspěšnému vyjednávání. Jedná se o to – co za to. Jednou rozhodneme tak, podruhé zas tak, apod.

IV. Shrnutí závěrů

Děje se nejlépe v jedné nerozvinuté větě. Doporučuje se, aby ji řekli partneři každý sám, po sobě, aby bylo jasné, že si rozumí.

V. Ukončení

Oba vyjádří potěšení, ani ne tak z přijatého řešení, ale z toho, že k nějakému vůbec došli. Při každém správně vyjednaném problému, jsou vždy jeden nebo druhý, případně oba, do jisté míry nespokojeni.

Vyjednávání trvá tak deset až patnáct minut. Více Plaňava nedoporučuje. Dále pak doporučuje, aby u vyjednávání byly přítomny i děti (už od 4 let jejich dospělosti). Velká řada námětů se dětí přímo nebo nepřímo týká a je správné vyslechnout si i jejich názor. Také se děti tímto učí komunikační dovednosti od svých rodičů – umět se rozhodnout konstruktivně, věcně, vstřícně a bez faulování.

Ohledně manželského dorozumívání Plzák doporučuje též pár rad, které pomohou předejít manželskému nedorozumění a neshodě. Nyní je souhrnně překládáme:

- V párovém rozhodování může existovat více stejně správných řešení a je nerozhodnutelné, které volit. Nastávají situace, kdy za daných okolností mají pravdu oba partneři. Nejde totiž ani tak o pravdu jako takovou, ale o odlišnost návrhů a názorů. Pak se rozhoduje, čím návrh se bude realizovat.¹³²
- Svár je snadno řešitelný vědí-li manželé, kdo je na řadě, aby ustoupil – jedná se o tzv. princip symetricky vyvážené směny. V těchto případech nelze argumentovat pravdou jednoho, či obecným pojetím; že věci se mají tak a tak, ale je důležité dokázat uznat, když se jedná o subjektivní přání a názor. Proto je důležité, aby se každý z partnerů vyvaroval tvrzení toho, že jeho názor je jediný správný, nutný a jistý.¹³³
- Protože v manželství platí párová liberálnost, musí se manželé neustále pokoušet o shodu. Manželé spolu nemusí vždy souhlasit, ale musí souhlasit s pravidly dorozumívání a jejich řádem. Důležité je, aby manželé střežili, jak se budou dorozumívat. Jak je důležitější než o čem. Dohoda o uspořádání manželského dorozumívání znamená znát, jak se mají manželé k sobě zachovat, vznikne-li mezi nimi v dialogu neshoda. Při neshodě instrumentálního návrhu je třeba mluvit neutrálně a formulovat co nejpřesněji své návrhy.¹³⁴
- Dále pak je důležité hovořit o určitém tématu, je-li dobrá nálada a jsou-li oba manželé schopni uznat, že je daný problém aktuální a tedy je nutné se na něm dohodnout.
- S tímto je úzce spojena deklarace pravého záměru, nebo-li přiznání si skutečného záměru, který partnera vede k řešení situace. Pokud má mít dialog smysl, je třeba aby oba partneři sledovali stejný záměr.¹³⁵
- Dále pak je třeba vědět, že vznikne-li instrumentální svár nemusí se vyřešit ihned. Někdy je nutné odložit vzájemnou dohodu na druhý den.

¹³² PLZÁK, M. *Jak dál...?*, s. 216

¹³³ PLZÁK, M. *Manželský svár*, s. 18

¹³⁴ PLZÁK, M. *Jak dál...?*, s. 273

¹³⁵ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 126

Někdy je třeba dát si větší prostor a čas a dohodnout se až za domluvenou dobu.

- V manželství mohou vlivem vibrací a fluktuací kvality dorozumívání manželé dospět k neřešitelné situaci, protože rozkolísáním vzájemných emocí vznikne komunikační nepřátelství, kdy cílevědomě partneři vetují, co jeden druhému navrhuje. Či navrhují to, co vědí, že druhý neuznává. Dalším aspektem dorozumívání je tedy umění usmiřovat se.¹³⁶

Pokud se manželé během rozhovoru nedohodnou na konkrétním výsledku, vedoucím k oboustranné spokojenosti a nastane neřešitelná situace, mohou dle Plzáka¹³⁷ nastat tři možnosti zpětnovazebního vztahu.

- Buď nastane destruktivní situace – nepřátelské mlčení, nebo ustavičné chronické hašteření.
- Nebo nastane konstruktivní situace – kdy jsou oba manželé poučeni o tom, že mají hádku utnout a být každý chvíli sám. Poté nastane uklidnění a mohou spolu opět komunikovat.
- Třetí situací je stabilní usmíření, kdy se manželé přirozeně usmíří. Plzák radí usmířit se nejpozději do půl hodiny.

12.2.1 Manželská taktika

Ráda bych se zmínila o manželské taktice, která je užívána v rámci psychoterapie, o které hovoří Kratochvíl. Účelem této taktiky je již v počátku předcházet konfliktům, napětím a hádkám, přičemž používá pozitivní formy chování a vyžaduje od jednajícího ovládnutí agresivních projevů svých negativních pocitů. Je jistou formou manipulace s chováním partnera, která přináší dle autora žádoucí výsledky. Je použitelná i tam, kde partner není ochoten

¹³⁶ PLZÁK, M. *Jak dál...?*, s. 112

¹³⁷ tamtéž, s. 107

spolupracovat. Tato manželská taktika vychází z obecné taktiky úspěšného jednání s lidmi dle D. Carnegie. Kratochvíl tyto návody zformuloval do deseti bodů:¹³⁸

- *zajímat se o partnera* – snažit se jej poznat, porozumět mu, zájem provázený snahou vcítit se do partnera.
- *nechat partnera hovořit* – předpokládá umění naslouchat
- *umět hovořit o tom, co partnera zajímá* – vyprávějící musí mít pocit, že druhý nejen naslouchá, ale také že nad danou věcí přemýšlí a že jí rozumí.
- *opatrně s kritikou* – je zde nebezpečí zacyklenosti vzájemné kritiky, kritiku je dobré podávat spíše nenápadnou formou, tak aby byla zachována důstojnost druhého, po kritice by měla následovat pochvala.
- *opatrně s příkazy* – lépe je podávat příkazy formou otázky či prosby
- *uznat vlastní chybu* – tímto může zavčas předejít konfliktu či hádce.
- *pochválit, co stojí za pochvalu* – nemlčet, např. chutná-li muži jídlo; je dobré i partnera trochu idealizovat, mluvit o něm jako by takový již byl
- *vžít se do situace druhého* – dívat se úhlem pohledu druhého
- *nehádat se* – neznamená urazit se, odejít a nehovořit, ale být nad věcí, neobviňovat, nesnižovat, netvrdit jen pravý opak toho, co partner
- *usmívat se* – úsměv stojí na opačném pólu než konflikt, může u druhého též indikovat příjemné pocity.

12.2.2 Konstruktivní hádka

Ještě bych se krátce chtěla zmínit o konstruktivní hádce, která je též užívána v manželské psychoterapii. Domnívám se, že prvky této konstruktivní hádky, mohou být velkou nápomocí při řešení každodenních konfliktů v manželství.

¹³⁸ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 73

Tato konstruktivní hádka má jistá pravidla, které by manželé měli dodržet. Uskutečňuje se v dohodnutém čase, nejlépe co nejdříve po konfliktu. Otevřeně se ventilují negativní pocity, nespokojenost a kritika vůči partnerovi a poté se přechází k sebekritice a pozitivnímu ocenění partnera, popřípadě ke kompromisu a řešení sporného problému. Tato hádka má za účel odreagování partnerů, ale také, dodrží-li se tyto pravidla, vede k sblížení dané dvojice. Kdo začíná hádku by si měl ujasnit, čeho chce dosáhnout a měl by si být nestále vědom toho, že cílem není zranit ani porazit druhého, ale společně problém vyřešit. Jaké jsou tedy etapy hádky:¹³⁹

- | | |
|---------------|--|
| úvodní etapa | - oznámení, že se chce jeden partner hádat |
| střední etapa | - říkat, co si myslí |
| | - odreagovat se a kritizovat |
| koncová etapa | - uznat vlastní chyby |
| | - najít na druhém něco pěkného |

Nechtěla bych zde dopodrobna tuto teorii rozepisovat. To, co však vnímám jako žádoucí a na co chci poukázat, jsou prvky etapy této konstruktivní hádky. Pro některé lidi je totiž těžké umět se pohádat. Nedokáží říci, co se jim líbí a co ne. Nedokáží vyslovit kritiku. Někteří manželé si nedokáží za celé roky říci, co je zranilo, projevit své emoce. Roky je vytěšňují a dusí v sobě. Odmítají si připustit, že je s nimi něco v nepořádku. Občas se ale stane, že se nahromaděná emoce dostane ven a dojde k velké katarzi.

Čechová ve svém článku¹⁴⁰ hovoří o tabu, která se v manželství vyskytují a které si manželé přinesli z původních rodin; tedy opakování rodinné kultury z rodiny předešlé. Do této rodinné kultury může též spadat zákaz jakéhokoliv projevování emocí, zvláště pak hněvu. Zmiňuje se o Skynnerovi, který považuje za šťastné a ideální manželství právě to, kde manželé jsou velmi tolerantní k tomu, co jejich partner vytěšňuje. Tito manželé jsou připraveni se navzájem do

¹³⁹ tamtéž, s. 78

¹⁴⁰ ČECHOVÁ, B. *Každé manželství má své tabu*, Psychologie dnes, č. 10,2007, s. 20

své tabu zóny podívat, i když to může znamenat, že jejich vztah projde neklidným obdobím.

Myslím si, že je velmi důležité, aby se partneři uměli pohádat a zase se usmířit. Nikoli kvůli hádce samotné, ale proto, že se tím vztah vyčistí a také posune ve vzájemném poznávání se. S.Vidal-Graf¹⁴¹ je též přesvědčen, že projevy hněvu mají ve zdravém a uspokojujícím partnerském vztahu své místo. Hněv dle něj milostnému vztahu neškodí, ale naopak mu umožňuje pravidelně uvolňovat nespokojenost, která se časem může nashromáždit.

Dále pak tato konstruktivní hádka vede k tomu, aby partner dokázal uznat svoje chyby. Nekončí u kritiky, ale vede směrem od druhého k sobě. Myslím si, že by bylo vhodnější začínat rozhovor spíše poukázáním na vlastní chyby a pak přechod k chybám partnera. Ale záleží na konkrétní situaci. Myslím si však, že důraz na to umět najít své vlastní chyby je velkolepý. Na toto se totiž při rozhovorech často zapomíná. Hádky jsou směřovány stále směrem k druhému člověku. A málokdy se v rozhovorech vyskytuje ochota uznat svoji chybu.

Poslední fází konstruktivní hádky je pokyn najít něco pozitivního u svého partnera a pochválit jej. Myslím si, že toto je opravdu umění v čase hádky dokázat poodstoupit od daného problému, oddělit problém od druhé osoby a vidět ji jako jedinečnou bytost, s kterou je řešen daný problém, který chceme dovést úspěšně k cíli.

Uvědomování si těchto fází konstruktivní hádky a čerpání z tohoto námětu ve svém životě, pomůže manželům řešit své problémy konstruktivněji. Je sice velmi těžké dokázat zavčas problémy prodiskutovat a riskovat bezprostřední nepříjemnosti, ale z pohledu dlouhodobého zisku se toto dle mého vyplatí. Manželé se mohou jeden od druhého něčemu naučit. Může to přinášet uvolnění napětí a přispět k pohodovému klimatu, k vzájemnému porozumění, respektu a sblížení. Dále pak se manželé mohou učit vzájemné omluvě a odpuštění. A učit se činit jistá rozhodnutí jak společně postupovat v budoucnosti.

¹⁴¹ VIDAL-GRAF, S. *Jak se dobře pohádat s partnerem*, s. 38

Zvládat a osvojovat si výše zmíněné. Dokázat se pohádat a zároveň usmířit tak, aby byla hádka konstruktivní, toto považuji za jeden z důležitých psychologických znaků funkčního manželství.

V rámci manželské terapie Schindler, Hahlweg a Revenstoft¹⁴² používání formuláře, které manželům poskytují, aby do nich zachytili průběh a výsledek svého hovoru. Tento formulář uvádíme v příloze IV. Může být přínosem manželským párům, kteří jej chtějí použít jako pomůcku při řešení konfliktů.

12.3 Základní dorozumívací prostředky

Plzák hovoří o těchto pěti základních dorozumívacích prostředcích:¹⁴³

- I. *Instrumentální dialog* – Jedná se o dialog týkající se soužití. Dialog je nástrojem, tedy instrumentem. Má mít svůj rituál – tedy stanovený průběh daného dialogu. Při tomto dialogu partneři podávají návrhy, vycházející z jejich vlastních názorů (viz konstruktivní hádka).

- II. *Neinstrumentální dialog* – jedná se o dialog o názoru, který nemá spojitost se soužitím manželů. Tématem mohou být například sport, sousedé, apod. Kratochvíl souhlasně zmiňuje Plzákovu teorii, že konverzační pohoda mezi manželi nevydrží déle než hodinu a půl až dvě hodiny. „Poté se dostaví špatná nálada, kterou jeden nějakou kritickou poznámkou nebo výtkou hned přenesse na druhého a konverzace nabude kritického a nepříjemného rázu.“¹⁴⁴ Proto je dobré, když manželé svoji konverzaci příliš neprotahují.

¹⁴² KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 73-74

¹⁴³ PLZÁK, M *Jak dál...?*, s. 116

¹⁴⁴ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 139

III. *Vyprávění* – jeden vypráví, druhý naslouchá. Nejedná se o sdělování názoru, ale sdílení se o tom, co jednotlivec zažil, viděl ale i pokus o zábavu a pobavení.

IV. *Provozní poznámky* (podotknutí) – jde zásadně jen o krátké výroky, které dotahují shodu jak dorovnat soužití, ale i nálady manželského klimatu. V negativní podobě mají podobu nebezpečného pošťkávání.

V. *Přátelské mlčení* – jedná se o situaci, kdy manželé paralelně pracují vedle sebe, jsou spokojeni a jeden o druhém ví. Nejedná se o stav rozhádanosti.

Plzák tvrdí, že manželství jednadvacátého století musí především umět mlčet.¹⁴⁵ O tom, že ticho léčí a že tichá domácnost může být balzámem na nervy, hovoří též Novák. Jedná se o vlídné, přátelské mlčení, kdy každý z manželů koná svoji práci. Moc se nepovídá, ale povídat by se mohlo.¹⁴⁶

Plzák nedoporučuje, aby byl manželský dialog hlavní náplní manželství. Manželé by měli vést instrumentální hovory tak jedenkrát do týdne. Dle Kratochvíla maximálně půl hodiny¹⁴⁷. Většina času by se měla zaplnit manželským volnoběhem, tedy dobou kdy manželé vykonávají každodenní provozní úkony a častují se neangažovanými provozními poznámkami.¹⁴⁸

¹⁴⁵ PLZÁK, M. *Manželský svár*, s. 86

¹⁴⁶ NOVÁK, T. *Jak předejít krizi v manželství*, s. 27

¹⁴⁷ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 139

¹⁴⁸ PLZÁK, M. *Manželský svár*, s. 86

12.4 Komunikace u funkčních a dysfunkčních rodin

Nyní se ještě zaměříme na konkrétní rady týkající se komunikace v manželství a rodině, které se týkají verbálních i neverbálních projevů. Plaňava ve své knize „Manželství a rodiny“ popisuje charakteristiku projevů verbální a neverbální komunikace u funkčních a dysfunkčních rodin. Výzkum je zřehledněn v tabulce č. 2, která je níže uvedena¹⁴⁹. Chtěla bych podotknout, že z důvodu malého vzorku mají výsledky spíše orientační charakter a lze je brát jako jakési návody k zamyšlení.

| znaky komunikace | rodinná komunikace, je-li manželský pár | |
|--|--|---|
| | funkční | dysfunkční |
| verbální: množství a délka vstupů | nikdo nezahluje komunikaci, každý mluví stejně dlouho | jeden zahlí komunikaci, monopolizuje |
| plynulost | komunikace je "splavná", nejsou delší odmlky | delší pauzy |
| intruze | absence nebo ojedinělé skákání do řeči | častý výskyt, "boj o čas" |
| naslouchání | vzájemně si naslouchají, jeden navazuje na druhého | "neslyší se", navazování jen v nesouhlasu |
| postoj k výrokům ostatních | častěji jeden souhlasí s druhým | často si oponují |
| výroky snižující hodnotu druhého | absence | vyskytují se |
| emoční atmosféra | uvolněná, humor | neutrální až stísněná; bez humoru |
| pozitivní posilování | časté pochvaly, oceňování, povzbuzování | jen ojediněle |
| neverbální: prostorová distance | hledají možnost být co nejbliže | preferují větší distance |
| poloha a držení těla; taktilní kontakty | jeden ke druhému se naklání, časté vzájemné doteky, pohazení | odklánění; absence dotyků, příp. jen mezi rodičem a dítětem |
| gestikulace a mimika | živější, přátelské, empatické; úsměvy | emočně neutrální mimika; občasné vyjádření nevole |
| motorika | absence motorického neklidu | neklid rukou, podupávání nohou |
| přímé oční kontakty | často se jeden druhému dívá do očí | mezi mužem a ženou vyhýbání se pohledům |

Tabulka. č. 2

¹⁴⁹ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 211

Hlavní aplikovanou metodou byl „Rodinný Rorschach“. Výzkum se týkal osmi rodin. Čtyři páry byly považovány za dysfunkční. Zpracování dat se zaměřilo na kvalitativní analýzu komunikačních procesů a jejich percepce probanty. Základní jednotkou analýzy byla jedna rodina. Rozbor dat z přímého pozorování i dotazníku mají spíše orientační charakter!

Z tohoto lze hypoteticky vyvodit, že dobrá a žádoucí komunikace v rámci rodiny by měla být v případě *verbálních projevů* plynulá, bez výrazně dlouhých a nepříjemných odmlk. Každý by měl mluvit stejně dlouho. Nemělo by se nikomu skákat do řeči, ale plynule na sebe vzájemně navazovat. Je žádoucí absence snižující hodnotu druhých osob a snaha o uvolněnou atmosféru. Na místě je vzájemný souhlas, pochvaly a povzbuzování. Naopak nežádoucí je, když je komunikace zahlcena pouze jedním členem či výraznými jedinci a není prostor pro vyjádření všech osob. Dále pak, jsou-li v hovoru časté pauzy či skákání do řeči a spěch, absence vzájemného naslouchání a neustálé oponování si výroky snižujícími hodnotu druhého. Když je stísněná emoční atmosféra a nevyskytují se pochvaly a vzájemné utvrzování.

V rámci *neverbálních projevů* je žádoucí, jsou-li osoby blízko sebe, jeden k druhému se při hovoru naklání. Vyskytují-li se vzájemné dotyky a pohlazení. Dále pohled z očí do očí. Gestikulace a mimika je živější, přátelská, s úsměvem. Není na druhém viděn výrazný neklid. Naopak nežádoucí je, když jsou členové daleko od sebe, bez pozitivních doteků. Odklání-li se od sebe. Není zde pohled z očí do očí, spíše se vzájemným pohledům vyhýbají. Mimika je neutrální či nepřátelská. Vyskytuje se výrazný neklid v rukou a podupávání.

Plaňava doporučuje uzavřít před vstupem do manželství tzv. dohodu o komunikačních pravidlech (DOKOPR), která manžele může lépe na dorozumívání připravit a připomenout jim některá základní pravidla. Tato dohoda je uvedena v příloze I.

V rámci dělení komunikace na verbální (slovní) a neverbální (mimoslovní) bych ráda ještě připojila jeden komunikační kanál, o kterém pojednává Křivohlavý, a tímto kanálem je *sdělování činy*. Bývá s ním spojen výrok: ‚činy mluví‘. Dle Křivohlavého to nejdůležitější, co člověk říká, obvykle nejsou slova, ale to, co za nimi následuje – tedy, co člověk dělá a co má pro druhého určitý hodnotový výsledek. Cituji: „Kde jde o budování dobrých vzájemných vztahů, tam to nejsou slova, co je tím nejdůležitějším, ale činy...“¹⁵⁰

¹⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Já a ty*, s. 103

13 Vývoj manželství v čase

Manželský vztah nezůstává stále stejný, ale mění se a vyvíjí. Prochází změnami, které jsou pro určité období typické, zvláště jedná-li se o rodinu s dětmi. Sociologové přehledně dělí vývojová stádia dle tohoto na stádium: před narozením dětí (1. stádium), 2. manželství s malými dětmi, 3. manželství s většími dětmi, 4. manželství po osamostatnění dětí.

Každé období s sebou přináší úkoly, které musí manželé zvládnout a potíže, které musí překonávat. Manželé jsou nuceni se učit jisté flexibilitě a schopnosti odolávat náporům jednotlivých přechodových období. Dále opouštět návyky daného období, které jsou již s dalším obdobím neslučitelné a nevhodné. Nyní si jednotlivé životní etapy manželství popíšeme.

13.1 Vývojové etapy manželství a s nimi spojené úkoly

Plaňava ve své knize „Spolu každý sám“ věnuje poměrně velkou část jednotlivým etapám manželského posléze rodinného vývoje, které s sebou nesou řadu úkolů. Ráda bych nyní tyto etapy popsala. Jako první hovoří o *nulté etapě*, nebo-li předmanželském párování, kdy dochází k přechodu asymetrického vztahu rodič-dítě ke vztahu symetrickému – partnerskému. Dochází k separaci od rodičů. Hoffman rozlišuje čtyři dimenze separace¹⁵¹: *emocionální* – odrážející osvobození od potřeby emoční podpory a souhlasu rodičů; *funkční nezávislost* - spočívající v osvobození od potřeby fyzické i ekonomické účasti rodičů; *postojová nezávislost* – určující stupeň odlišnosti postojů, hodnot a přesvědčení rodičů a dospívajícího; *konfliktová nezávislost* – reflektující absenci pocitů viny a hněvu ve vztazích mezi rodiči a dospívajícími. Tento proces separace od rodičů probíhá společně s procesem nového sebepojetí i sebepřijetí a procesem hledání či udržení si nového partnera. Nedostatečná separace od rodičů patří dle

¹⁵¹ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, 175

psycholožky P. Blažkové¹⁵² na šesté místo zdrojů způsobujících problémy v manželství. Tomuto předchází zasahování třetí osoby do manželství, nevěra, nerealistická očekávání od manželství, nezralost a nepřipravenost k rodičovství a abnormální rysy osobnosti.

Etapa první: *od svatby k porodu*. Začíná svatebním dnem a končí narozením prvního potomka. Trvá krátkou dobu, je-li žena již před svatbou těhotná. Nebo se naopak díky dnešnímu problému s otěhotněním prodlužuje. Mezi hlavní úkoly této etapy patří: vytvořit ze dvou jedinců novou, života schopnou jednotku a připravit se jakožto pár k reprodukci lidského rodu. Podrobněji:¹⁵³

- nově utvářet a naplňovat intimitu i osobní autonomii,
- dokončit separaci od rodičů (V manželství by měl mít vztah k partnerovi přednost před vztahem k rodičům.),
- vytvořit relativně samostatnou ekonomicko-provozní jednotku,
- dovršit přechod milenecké erotiky v lásku manželskou,
- utvořit základy společného životního stylu, včetně prostředí k jeho realizaci (tedy utvářet domov, sladit hodnotové orientace, kontakty s přáteli a širší rodinou a vyrovnat se s omezením svobody),
- učit se zacházet s vlastními rozladami a též mrzutým vyladěním partnera/partnerky
- v nové situaci rozvíjet komunikační dovednosti párového dialogu – umění vyjednávat
- v závěru etapy ve zdraví, pohodě a vzájemné péči otěhotnět a připravit se na vstup do etapy následující

Etapa druhá: *rodina s malými dětmi*. Začíná narozením prvního potomka a končí podle počtu dětí a věkovému rozdílu mezi nimi, též dle doby mateřské dovolené. Dle Plaňavy dochází ke změnám, které odborníci označují jako strukturální změny. Předně se mění zaměřenost obou partnerů na jejich rodičovství. Do centra dění se zpočátku dostává biologicky podmíněný vztah

¹⁵² BLAŽKOVÁ, P. Mladá manželství v krizi, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, číslo 3, s. 24

¹⁵³ PLAŇAVA, I. *Spolu, každý sám*, s. 105

matka-dítě. Muž se stává člověkem, na kterém bývá matka-manželka v jistém smyslu závislejší. Veškerý čas je zpočátku podřízen biologickým rytmům novorozeněte. Mění se vztahy s okolím. Z rodičů manželů se stávají prarodiče. Žena či otec na mateřské dovolené odsunují na čas do pozadí své zaměstnání. Dle Plaňavy je také toto období časem prvních krizí. Cituji: „Jestliže uvážíme počet rozvodů v jednom roce, pak téměř 60 procent činí manželství, která se rozpadla v prvním desetiletí svého trvání; v dalších letech počet rozvodů klesá.“¹⁵⁴ Dá se předpokládat, že vydrží-li dva spolu první dekádu manželství, zvyšují tak naději vydržet až do konce.

Etapa třetí: *rodina se školáky*. Začíná vstupem prvňáčka do školy nebo dobou, kdy končí pobyt ženy doma a začíná jí plná pracovní doba v zaměstnání. Nejlépe řečeno začíná dobou, kdy se škola dítěte stává velkou součástí života rodiny a přináší sebou řadu změn ve vzájemném chování všech členů rodiny. Končí obdobím puberty dětí. Plaňava se zmiňuje o Kratochvílovi a Plzákovi, dle kterých počátek tohoto období probíhá ve znamení první vývojové manželské krize; druhá pak nastává v období, kdy děti vylétají z rodného hnízda. Krize pak může nastávat z důvodů: odcizení, poklesu frekvence i kvality sexuálních kontaktů, úbytek společných zájmů a témat hovoru, nárůstu osobní autonomie a cetrifugální orientace manželů. Zahlcením obstaráváním obživy a instrumentálními oblastmi soužití, neboli životním shonem. Domov se stává obydlím, kde oba hledají jen oddech. Jeden očekává od druhého, že všechny rodinné starosti bude mít na svých bedrech. Toto nastává zvláště u dvoukariérových manželstvích. Pakliže dokáží zvládnout manželskou krizi, dokáží-li v rodině nově uplatnit a sladit osobní autonomii s intimitou, bývají poslední roky třetí etapy ve znamení klidu a pohody. Děti jsou totiž ve věku, kterému se říká objektivní věk: věk kolem deseti let, kdy jsou obráceny navenek; zvědavě zkoumají svět, přijímají spoustu informací a rozvíjejí své zájmy; nemají žádné velké pochybnosti, nejistoty ani osobní krize.

Čtvrtá etapa: *vylétání z hnízda*. Začíná prvními znaky puberty dítěte (první menstruací u děvčat, polucí u chlapců). Snazší je určit ukončení této etapy.

¹⁵⁴ tamtéž, s. 123

Etapa čtvrtá končí separací dítěte. V případě více potomků odpoutáním nejmladšího z rodiny. Trvá tak deset let. Na začátku tohoto období je dětem kolem dvanácti let, na konci okolo dvaceti. V první části této etapy se rodina vypořádává s pubertou dítěte. V části druhé se vypořádává s dobou, kdy jsou potomci na rozhraní dospívání a rané dospělosti. Rodiče jsou nuceni řešit úkoly jako: přehodnocení práv, povinností a mocenských poměrů v rodině; vyrovnání se s generačními rozdíly, rozpory i konflikty; zvolení profesní či studijní orientace dospívajících; postupnou separací dětí a přípravu na soužití ve dvou. Rodiče v tomto období potřebují jakožto manželé nezapomínat na sebe a svůj vztah. Utvářet svůj životní styl a vztahy pod zorným úhlem následující etapy, kdy budou žít opět sami dva.

Etapa pátá nesoucí název: *sami dva*. Začíná od vylétnutí nejmladšího potomka z hnízda, až po smrt jednoho z manželů. Tato etapa trvá nejdéle, kolem třiceti let a více. Toto období by se dalo rozdělit na dobu před-důchodovou a po-důchodovou. Mezi těmito dobami je velký rozdíl a každá nese své úkoly. Z rodičů se stávají prarodiče či praprarodiče. Učí se žít v nových rolích.

V tomto období se dá již hovořit o tzv. *zralém manželství*. Zralé manželství Plaňava charakterizuje tak, že partneři žijí ze společné minulosti a vzpomínek. Znájí jeden druhého. Svě zvyky i zlozvyky. To, co druhého potěší i podráždí. Umějí spolu vycházet a vědí, jak se vyrovnat s rozladou. Dokáží předcházet zbytečností. Využívají jisté stereotypy k tomu, aby zbytečně nemarnili čas a energii. Jeden s druhým stále počítá.

13.2 Vývojová stádia manželství

Podle vývojového stádia lze též manželství dělit na: mladé manželství, manželství středního věku, manželství zralého věku a manželství ve stáří. O těchto vývojových stádiích hovoří Kratochvíl, navazuje na Brtníkovou a kol., kteří vydali jednotlivé publikace týkající se těchto období. Kratochvíl je pak

popisuje ve zkrácené formě. Pojdme se pro srovnání s výše popsányi etapami dle Plaňavy na jednotlivá vývojová období manželství dle Kratochvíla blíže krátce podívat.

Mladé manželství. Trvá kolem pěti – deseti let. Věk manželů je mezi 18-30 lety. Manželé si na sebe zvykají, zařizují se. Mají malé děti a řadu povinností spojených s péčí o ně. V pracovní oblasti dokončují svou kvalifikaci a dosahují uplatnění. Žena bývá na mateřské dovolené.

Manželství středního věku. Je obdobím od 10-25 let po sňatku. Věk manželů je mezi 30 a 40-45 let. Manželé jsou ekonomicky aktivní, mají stabilizované společenské postavení. Doma již mají školáky či studenty, kteří dospívají a postupně se osamostatňují. Žena se již může plně věnovat pracovní činnosti .

Manželství zralého věku. Je obdobím kolem 25 let od sňatku. Manželé jsou ve věku mezi 45 – 60 lety. Zpomaluje se psychické tempo, schopnost učení se novým věcem, klesá originalita, tvořivost a pružnost, ale to je dobře kompenzováno nahromaděnými informacemi, dovednostmi a zkušenostmi. Do počátku tohoto období zasahuje klimakterium u žen a panika zavíraných dveří u mužů. Dochází k vyvrcholení pracovního uplatnění a ke konci období odchod do důchodu. Děti již odchází z rodiny a zakládají své vlastní. Manželé si zvykají na žití spolu či se zetěm nebo snachou a vnoučaty.

Manželství ve stáří bývá stabilizované. Manželé jsou si oporou a obávají se ztráty svého druhu. Přibývají zdravotní potíže a dochází ke snižování výkonnosti. Může se vyskytovat involuční či senilní zvýrazňování anomálních rysů osobnosti, egocentrismus a nedostatek pochopení pro potřeby partnera. Ale též jsou zvýrazňovány kladné rysy partnerů. Uplatňuje se moudrost stáří, vedoucí k odpouštějící shovívavosti vůči mladší generaci. A velkým obohacením bývají vztahy k vnoučatům.

Ještě bych chtěla krátce zmínit dělení rodinného životního cyklu dle Nováka¹⁵⁵ do osmi stádií: 1. stadium formování párové identity, 2. narození dítěte, 3. narození dalších dětí (zde se vznikají dva subsystémy- manželský

¹⁵⁵ NOVÁK, T.; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, 48-51

a sourozenecký), 4. vstup prvního dítěte do školy, 5. dospívání dětí, 6. prázdné hnízdo, 7. stárnoucí dvojice, 8. smrt jednoho z manželů.

Z předešlého vidíme, že každá životní etapa manželství s sebou přináší jisté úkoly, které je třeba zvládnout, aby byla rodina funkční. I pro manželství je důležité, aby se manželé učili vzájemně vycházet v nových rolích spojených s příchodem dítěte a zároveň si zachovali role manžela a manželky. Tedy vyrovnávat se s událostmi a včas reagovat na události týkající se vývojových změn rodiny či vývojovými procesy každého jedince. Projít si tedy zdárně a vítězně různými vývojovými krizemi manželství.

Vezmeme-li v úvahu čas společného žití před narozením prvního dítěte a čas po odchodu posledního dítěte z rodiny, pak můžeme vidět, že nejdélší čas společného žití jsou manželé spolu sami dva. Je tedy velmi důležité uvědomovat si, že vztah mezi manželi je ten nejcennější a prvořadý vztah. I když příchod dítěte s sebou přináší mnoho změn, přesto manželský vztah jen obohacuje, nikoliv nahrazuje. Manželská vzájemná láska je pro děti důležitá. Toto též tvrdí Jellouschek, citují: „Když je mezi partnery silné citové pouto a děti mohou u rodičů vycítit jasné hranice, znamená to pro ně existenční jistotu.“¹⁵⁶

Vývojová stádia rodiny jsou zde zařazeny také proto, abychom se mohli podívat na partnerský život jakožto kontinuitu a pochopit jeho jedinečnost, neopakovatelnost, jeho přirozené, předvídatelné ale i náhodně vzniklé změny.

¹⁵⁶ JELLOUSCHEK, H. *Pravidla lásky*, s. 19

14 Manželská sexualita

Vzájemným hlazením, objímáním a líbáním, jakož i společnou souloží se v manželství naplňuje manželská erotická milostnost. Čidla lidské kůže jsou zařazena tak, že je člověku vše dotykové milé, příjemné, aniž by došlo k samotnému styku. Nastane-li situace, kdy se manželé pohádají, může být všechno toto krásné obráceno v pravý opak. Z dotykové sympatie se zrodí dotyková averze. Oba či jeden z manželů hlazení, přiblížení se a objímání odmítají. Tímto by se však dle Plzáka manželé trestat neměli a už vůbec by neměli zakazovat soulož. Naopak radí to, že pokud vzniká svár a pocit ublížení, měli by se manželé snažit vzájemnou blízkostí a hlazením tento pocit ublížení zahnat a vysvětlit ho.¹⁵⁷

Zdrojem rozporů mezi manželi při jinak bezporuchovém průběhu sexuálního styku a normální sexuální funkci obou partnerů mohou být odlišné požadavky v oblastech jako je frekvence styku, místa, času a formy. Každý z manželů totiž může mít rozdílnou apetenci, vzrušivost a orgasmickou schopnost i potřeby a možnosti týkající se trvání styku, jeho přípravy a dohry¹⁵⁸. Tyto rozdíly se mohou stát zdrojem značného napětí. Důležité je, aby partneři o těchto rozdílnostech dokázali hovořit. Též v souvislosti s věkem manželů dochází v průběhu manželství ke změnám sexuální reaktivity. Vůbec není na škodu, když jsou manželé ochotni přečíst si více o této problematice v odborné literatuře.

Jednou z důležitých věcí, které je dobré vědět je, že konec milostnosti v manželství probíhá zákonitě asymetricky, kdy jeden partner ještě stále touží, ale druhý už nikoliv. Dle Plzáka je tento jev, kdy v manželství dochází k úpadku sexuální náruživosti, jev přirozený.¹⁵⁹

O tom, že eroticko-sexuální prožívání má svá omezení, hovoří též Novák. Poukazuje na to, že intenzita tohoto prožívání nemůže narůstat donekonečna. Po čase se ustaluje na individuální normě každého páru a osciluje okolo středu – někdy jsou zážitky výborné, jindy naopak. Zdůrazňuje však předpoklad, že

¹⁵⁷ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s.76-77

¹⁵⁸ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 144

¹⁵⁹ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 78

pokud eroticko-sexuální přitažlivost na počátku vztahu páru existovala, pak má tendenci se neztratit. Jen nesmí být ničena každodenním stresem, vyčerpaností z práce, výčitkami, apod.¹⁶⁰

Milostné chování manželů může též být ničeno nedbale civilním chováním. Plzák se zmiňuje o tomto nebezpečí nedbale civilního chování – kdy manželská vzájemná mluva hrubne a v rámci důsledku intimního spolužití se manželé k sobě začnou chovat sourozenecky. S tímto je úzce spojeno takové chování, kdy o sebe partner přestává dbát, přestane se snažit manželce zalíbit a naopak. V důsledku tohoto pak může milostné chování partnerům připadat jako komické, nepatřičné a začnou se za milostné projevy stydět. Vzniká tak manželský stud po několika letech manželském soužití.¹⁶¹

Dále pak dle Plzáka by manželská milostnost neměla být pokračováním původní milostnosti milenecké, ale musí se do ní zahrnout nadhled, hebká ironie a žoviálnost. Cituji: „Manželská milostnost nesmí být brána vážně.“¹⁶²

Manželé by se k sobě měli chovat milostně, aniž by zkoumali, zda se mají rádi. Během dne se totiž mohou několikrát pohádat a prožít mnohá nedorozumění. Neznamená to však, že z tohoto lze vysoudit, že se již rádi nemají.

V manželství postupem času mohou nastávat tyto situace:¹⁶³

- *Mizí intimita sexuality*, protože manželé během soužití prožívají mnohé sváry a nepřátelské epizody, které jim znemožňují na vše zapomenout a chovat se na lůžku jako kdysi. Též může být sama sexualita přímo či nepřímo negativně prodiskutována či vyčítána. Je třeba vědět, že jakékoli hodnocení styku nebo jeho pitvání mívá zničující účinky. Vyčítání a nátlak ničí poslední zbytky uspokojivého manželského sexu.
- *Mizí tajemno sexuality*, kdy průběh pohlavního styku či individuální dovednosti jsou již předem známy a předvídané. Je to právě nepředvídatelnost sexuálního styku, co z něj činí tajemné konání

¹⁶⁰ NOVÁK, T. *Manželské a rodinné poradenství*, s. 55

¹⁶¹ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 79

¹⁶² tamtéž, s.81

¹⁶³ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 122

s očekáváním sexuálního zázraku. Manžele lze dělit v oblasti inovace sexuálního styku na dva typy. Záleží na tom, je-li partner inovační typ¹⁶⁴, který potřebuje častější změnu. Či iterační typ, který má rád to, co je známé a osvědčené.

- *Mizí sexuální erotická touha* – která bývala v čase milenečtví, kdy muž usiloval o ženu a nebyl si jist, zda ji získá. Zda mu uniká opravdově či zda jde jen o hru.

Jak se s tímto vyrovnat? Dle Plzáka musí mít sexualita v manželství až druhořadé místo. Manželé by neměli kvalitou sexuality měřit kvalitu svého manželství. Též by měli vnímat rozdíl mezi citovým propojením manželů a sexuálním prožitkem. Zanikají-li sexuální dovednosti během styku, neznamena to, že tímto zaniká citové souznění manželů. Sexualita by měla být zdrojem běžného potěšení.¹⁶⁵

Jedno z nebezpečí dekadence manželské sexuality je pravděpodobnost nevěry. Dle Plzáka je nevěra nebezpečná prvoplánově – ohrožuje manželství venericky (pohlavní choroby), dále graviditou milenky a působí bolest, je-li odhalena. Při situaci výskytu nevěry v manželství je třeba brát v úvahu, zda je tato nevěra pro manželství nebezpečná či nikoli. Nebezpečná nevěra je zvláště ta, kdy se nevěrný partner/ka do milenky/ce zamiluje a chce se rozvést bez ohledu na utrpení ženy/muže a traumatizaci dětí.¹⁶⁶

¹⁶⁴ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 150

¹⁶⁵ PLZÁK, M. *Žena a muž*, s. 122

¹⁶⁶ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s 96

15 Volný čas

Pro manžele je velice důležité, aby dokázali:

- trávit čas společně
- trávit čas každý zvlášť

S tímto souvisí dvě nejčastější stížnosti. Buď si manželé stěžují, že se jeden partner druhému dostatečně nevěnuje, nemá na něj čas a je stále pryč. Nebo naopak si partner na druhého stěžuje, že jej nenechá, aby si mohl ve svém volném čase odpočinout. Mezi těmito dvěma póly by měla jistá rovnováha. Kratochvíl hovoří o tom, že nejlepší je, když partneři akceptují princip otevřeného soužití a nenutí se trávit veškerý čas společně. Dle něj je třeba rozdělit volný čas takto: ¹⁶⁷

- Čas, který má každý z manželů pro sebe a který tráví mimo dosah partnera.
- Čas, při němž jsou manželé spolu nebo blízko sebe, ale každý se věnuje své činnosti, která ho baví a kterou s partnerem nesdílí.
- Čas, při němž se manželé baví spolu, ať už jde o společnou hru, výlet, činnost, návštěvu, apod.
- Čas, který manželé tráví spolu ve společnosti jiných osob.
- Čas, při němž manželé řeší společné problémy.

V manželství mohou existovat vnější úkoly, které podstatně volný čas jednoho či obou manželů značně redukuje. Patří sem např. přesčasy v práci, vedlejší zaměstnání, studium při zaměstnání, stavba domku, apod. Toto vše může být předmětem značným tenzí. Záleží však na vzájemné dohodě manželů a jejich prioritách. ¹⁶⁸

Volný čas má dle Nováka blahodárné účinky. A je prevencí proti vzájemnému podráždění, přesycení, všednodennosti, ponorkové nemoci a sporům. Optimální je

¹⁶⁷ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 138

¹⁶⁸ tamtéž, s. 139

je-li rozsah časového prostoru pro individuální záliby u obou partnerů vyrovnaný.¹⁶⁹

Plzák též v souvislosti s kladnými emocemi hovoří o tom, že by partneři měli být soustředěni na to, aby si dokázali vzájemně vyváženě chystat kladné emoce radosti. To předpokládá:¹⁷⁰

I. Oba partneři mají své koníčky, které vzájemně respektují, bez jakýchkoliv podmínek.

II. Oba partneři mají společné zdroje rozptýlení a zábavy.

Volný čas je úzce spojen s rolami v manželství a rodině. S tímto též souvisí tzv. *rodinné inženýrství*. O tomto rodinném inženýrství pojednává ve stejnojmenném článku socioložka Müllerová.¹⁷¹ Jedná se o jakýsi rozvrh pro lepší organizaci činností v domácnosti, aby se pomoc nedělala nahodile, ale aby každý měl svůj respektovaný volný čas. Všichni členové rodiny by se měli domluvit, jak se podělí o jednotlivé práce, které se v rodině vykonávají a zároveň zajistit, aby všichni měli nějaký volný čas pro zábavu.

Dle Pávka volný čas patří mezi nejdůležitější složky manželství, neboť je jednou z hlavních oblastí osobnostní seberealizace a identifikace muže a ženy, a to na rozdíl od doby za svobodna v nových, manželských rolích. Proto vnímá jako důležité, aby manželé volný čas trávily převážně společně. Pávek definuje volný čas jako dobu, „...která zbývá z nepracovního času na pasivní nebo aktivní odpočinek, na sebevzdělání, popřípadě na veřejnou činnost.“¹⁷² A rozděluje užití volného času na tři odlišné období: *před narozením dítěte*-toto období je plné relativně optimálních možností užití volného času společně, bez vázanosti povinnostmi, které nastávají v druhém období. Toto druhé období je charakteristické *péčí o dítě* a individuální zájmy, převážně zájmy matky, jsou odsunuty do pozadí. Třetí období: *návrat manželky do zaměstnání* představuje opět větší prostor pro společné užití volného času, tentokrát už s dítětem v jeho přiměřené aktivitě.

¹⁶⁹ NOVÁK, T. *Manželské a rodinné poradenství*, s. 61

¹⁷⁰ PLZÁK, M. *My se máme, my si vyhovíme*, s. 113

¹⁷¹ MÜLLEROVÁ, V. Rodinné inženýrství, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, č. 1, s. 22-23

¹⁷² PÁVEK, F. *Manželství na zkoušku?*, s. 109

16 Charakteristika manželství dle čtyř komponent a dvou procesů

Plaňava charakterizuje rodinu i manželství pomocí čtyř základních komponent a dvou procesů. Mezi tyto komponenty patří: Struktura rodiny, intimita, osobní autonomie, hodnoty a postoje. Mezi dva procesy zahrnuje dynamiku a komunikaci. O těchto dvou procesech se v této kapitole v rámci jeho teorie krátce zmíníme, neboť jsme již o nich pojednali v předchozích kapitolách.

To, co je velkým přínosem této kapitoly, je souhrnné podání znaků funkčního a dysfunkčního manželství z úhlu pohledu těchto základních komponent. V závěrečné kapitole si tedy popíšeme tyto důsledky jakožto důležité charakteristiky funkčního manželství a rodiny. Ale předtím si ještě charakterizujeme jednotlivé základní komponenty manželství.

16.1 Základní komponenty manželství

Plaňava uvádí čtyři základní komponenty manželství. Tyto komponenty jsou:¹⁷³

- I. ***Struktura rodiny*** - zahrnuje uspořádání členů rodiny - jejich charakteristiky, vzájemné vazby a pozice, organizovanost rodiny, aliance a hierarchizaci, včetně rozdělení kompetencí. Tento pojem také zahrnuje hranice mezi systémy a subsystémy – jak generační tak osobnostní, též míru a kvalitu propojení rodiny se širší rodinou i komunitou. V rovině chování a běžných rodinných činností lze strukturu chápat také jako rozdělení práv, povinností a odpovědnosti. Lze sem zahrnout též to, jak rodina zvládá instrumentální složky soužití (např. financování, úklid, domácí práce, nákupy) i pečovatelsko-výchovné úkoly.

¹⁷³ PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, s. 74-75

II. **Intimita** - Zde je kladen důraz na emoční a citové kvality; na tak řečenou psychologickou atmosféru rodiny: pocity i vědomí vzájemné blízkosti, projevy zájmu a vřelosti, kohezi, podporu i vzájemnou závislost. Dělí se na intimitu manželskou, rodičovskou a sourozeneckou.

III. **Osobní autonomie** - jako kvalita a kvantita diferenciacie mezi jednotlivými členy rodiny. Vzájemný respekt a vnímání každého člena rodiny jakožto jedinečnou lidskou bytost mající prostor k rozvíjení vlastní osobnosti, své identity, zájmů a dispozic.

 Vydařené manželství umožňuje oběma partnerům těšit se z emoční intimity bez ztráty vlastní autonomie. Rozvíjet osobní autonomii a současně prožívat intimitu.

IV. **Hodnoty a postoje** – zahrnuje životní hodnotovou orientaci rodiny: celkové zaměření rodiny v jednotlivých životních etapách, nebo-li do čeho rodina investuje čas, energii, případně finance, a jaké jsou preference v tomto úsilí.

 Oblasti preference manželů mohou být identické (oběma jde ve stejné míře o tytéž životní hodnoty) nebo rozdílné – a to buď slučitelné či nikoliv. S tímto souvisí vzájemná očekávání jednoho partnera od druhého. Tato očekávání bývají převážně spojena s pojetím ženské/mužské role. Též lze hovořit o postojích – mohou být hestické, nebo-li posilující a zkvalitňující soužití, nebo naopak dyshestické představující iluze, nereálná očekávání; lze sem zahrnout též jednotlivé mýty. A konečně lze k hodnotové orientaci též přiřadit postoje k transcendentálním hodnotám.

16.2 Dynamika manželství

Čtyři uvedené komponenty vypovídají o tom, jak se chová daná rodina/manželství v určité vývojové rodinné etapě – nebo-li jaká je struktura i organizovanost rodiny v dané etapě; jaké jsou v ní vztahy, propojení, případně napětí mezi intimitou a osobní autonomií; jaké hodnotové orientaci právě daná rodina/manželství realizuje či usiluje realizovat. Rodina i manželství jsou živým organismem, tedy měnícím se celkem, který se během času vyrovnává s řadou změn, mající zdroje uvnitř i vně rodiny. V průběhu času se tedy pozměňuje struktura, přetvářejí se vztahy mezi intimitou a osobní autonomií a též se transformují hodnotové orientace.¹⁷⁴

Tento proces změn označujeme souhrnným pojmem dynamika. Jedná se o souhrnný pohled na soužití v manželství v průběhu času. Změny a vývoj jsou dány vývojovými úkoly, které jednotlivé etapy s sebou přináší.

16.3 Komunikace

Vzájemná interakce v manželství patří dle Plaňavy mezi další proces, který najdeme ve všech konceptech fungujících manželstvích. Komunikační procesy považuje za ústřední především proto, že prostřednictvím komunikace se realizuje veškeré soužití v rodině. Komunikace vztahy nejen odráží, ale též utváří. Komunikace tedy není jen pasivním zrcadlem vztahů mezi lidmi, nýbrž aktivním činitelem. Jedná se o účinný nástroj, jak vztahy k druhým měnit, pozitivním či negativním směrem.¹⁷⁵

¹⁷⁴ tamtéž, s. 76

¹⁷⁵ tamtéž, s. 78

16.4 Závěrečný komentář k tabulce

V tabulce č. 3 jsou zřehledněny základní komponenty, procesy a dimenze soužití v manželství a rodině. Jsou k nim přiřazeny charakteristiky funkčnosti a dysfunkčnosti, vyvozené z výzkumů a studií zpracované docentem Plaňavou¹⁷⁶.

| KOMPONENTY PROCESY | SOUŽITÍ FUNKČNÍ | DYSFUNKČNÍ |
|---|--|---|
| I. STRUKTURA | jasná, přehledná, akceptovatelná a flexibilní | jasná, přehledná a rigidní nebo difuzní až chaotická |
| 1. Rozdělení moci a odpovědnosti | osou je kooperativní aliance mezi (partnery) rodiči, kteří mají rozlišené kompetence (flexibilita v čase) | osou je koalice mezi jedním rodičem a dítětem, stálý nebo převažující boj o moc |
| 2. Aliance (koalice) | | |
| 3. Hranice uvnitř rodiny (generační) | jasné, zřetelné | nejasné až chaotické nebo se prolínají |
| 4. I směrem navenek | nepřevažuje centripetální ani centrifugální zaměření | jedno z nich výrazně převažuje |
| 5. Role členů rodiny (mužská-ženská-dítě) | přehledné a respektované, v souladu s očekáváními, shodné nebo obdobné vzájemné percepce | v rozporu s očekáváními, nekompatibilní, rozporné |
| II. DYNAMIKA | změny (schopnost změn) struktury v souladu s vývojovými úkoly rodiny i jednotlivých členů | struktura rodiny je rigidní, změny nenastávají nebo jsou opožděné, anebo neadekvátní vývojové etapě základní funkce rodiny neplněny |
| 6. Krize tranzitorní | konstruktivně a včas zvládané | |
| 7. Netranzitorní (paranormativní) | základní funkce rodiny plněny | |
| III. HODNOTOVÉ ORIENTACE, POSTOJE | | |
| 8. Preference (hierarchie) zaměřenost rodiny (v dané etapě) | shodné a slučitelné, rozdílné a slučitelné schopné transformací v souladu s vývojem rodiny | shodné, ale neslučitelné rozdílné a neslučitelné, rigidní, rozporné až neslučitelné |
| 9. Postoje k transcendentálním hodnotám | shodné, nebo rozdílné, avšak kompatibilní | rozdílné a konfliktní, neslučitelné |
| 10. Soužití v rodině a manželství jako hodnota | velký význam (významná hodnota) | minimální až žádný význam |
| IV. INTIMITA | přítomná a vyvažovaná s osobní autonomií | hypertrofovaná na úkor osobní autonomie absence intimity |
| 11. Sounáležitost, vzájemná závislost a blízkost | vědomí sounáležitosti (i v krizích) tendence "být spolu", dotekové kontakty, převažuje pozitivní emoční vyladění a bilancování | absence sounáležitosti, vyhýbání se kontaktům a společným činnostem, doteková averze, převažují výrazně negativní emoce a negativní bilancování |
| V. OSOBNÍ AUTONOMIE | respektovaná, posilovaná, vyvažovaná s intimitou, akceptace individuálních rozdílů | potlačovaná, hypertrofuje na úkor intimity, rozdíly mezi čl. rodiny neakceptovány |
| VI. KOMUNIKACE | posiluje a utváří vše funkční v I až V | zeslabuje až destruuje I až V |

Tabulka č. 3

¹⁷⁶ tamtéž, s. 79 -81

1. Struktura, kompetence, role a očekávání

a) *Funkční soužití*

Struktura rodiny je jasná, přehledná a akceptovaná. Je též flexibilní v čase, tedy schopná měnit se s potřebami a úkoly, které jednotlivé vývojové etapy s sebou přináší. Základní osou soužití je kooperativní aliance mezi rodiči-manželi. Chod soužití i domácnosti je tedy v rukou manželů. Neexistuje zde koalice mezi dítětem a jedním z manželů. Mezi rodiči, dospělými a dětmi je jasná generační hranice. Jednotlivé role a očekávání od jednotlivých členů rodiny jsou přehledné a jasné. Rolová očekávání jsou také schopná proměn – dle jednotlivých životních etap a situací rodiny.

b) *Dysfunkční soužití*

Lze situaci označit dvěma variantami: chaos či rigidita. Chaos – znamená, že nikdo v rodině jasně nezná svá práva a své povinnosti. Neví, co se od něj vyžaduje a co od koho kdy očekávat. Kompetence i odpovědnosti jsou zamlžené. Soužití je stálým středem improvizací a vzájemných šarvátek, včetně rodičovsko-manželských bojů o nadvládu. Objevují se zde opakované spory a dohadování. Rigidní - jedná se o jasné, dané, neměnné hranice. Není zde prostor pro improvizaci, flexibilitu a individualitu. Rodina žije v okovech zvyků, stereotypů, a to bez ohledu na potřeby jednotlivých členů. Není zde též prostor pro změny, které vyžadují jednotlivé etapy soužití rodiny.

2. Intimita a osobní autonomie

a) *Funkční soužití*

Intimita i autonomie jsou ve vyvažované poloze. Jedná se o pečlivý a flexibilní proces. Individuální rozdíly mezi jednotlivými členy rodiny jsou akceptované a posilované. Dbá se o vzájemnou spokojenost. Nespokojenost

jedinice je úzce propojena s nespokojeností ostatních. Převažují kladné emoce. Společné sdílení života a bytí pospolu. Vědomí sounáležitosti najdeme nejen v obdobích klidu a pohody. Vyskytuje se zde tendence pomáhat nikoliv obviňovat, ocitne-li se jeden ze členů rodiny v potížích. Zvyšuje se solidarita druhých. Vyskytují se časté dotekové kontakty signalizující blízkost, podporu i povzbuzení. Jemná pohlazení i mazlení jsou dávány i přijímány, nikoliv vyžadovány.

b) Dysfunkční soužití

Je zde minimální povědomí až absence sounáležitosti. Každý je zde za sebe a pro sebe. Osobní autonomie tedy dominuje. Naopak intimita může hypertrofovat tak, že soužití připomíná spíše vězení: vyžaduje se naprostá závislost jednoho na druhém, jakýkoliv užší kontakt s lidmi vně rodiny je nežádoucí, považuje se za ohrožující a bývá i trestán. Jsou potlačovány projevy odlišnosti a individuality. Má-li některý člen rodiny potíže či starosti, je ostatními zavrhován, obviňován, případně se od něj úplně distancují. Převažuje negativní emoční naladění. Dotekové kontakty jsou minimální až nulové, nepočítáme-li fyzické trestání.

3. Hodnotové orientace

a) Funkční soužití

Manželé mají slučitelné, vzájemně akceptované či respektované životní hodnotové orientace. Dokáží se shodnout či dohodnout, co je v dané vývojové etapě rodiny i jednotlivců významné. Shodnou se na tom, kam investovat čas, energii i peníze. Mohou se lišit v preferencích a důrazech. Rozdíly však nejsou ohrožující a jednotlivé orientace se nevylučují. Soužití v manželství a rodině je pro tyto členy nejvyšším stupněm na žebříčku životních hodnot. Vztahy

v rodině a manželství jsou tedy prvořadé. Tudíž do utváření vzájemných vztahů a intimity investují svůj čas i energii.

b) Dysfunkční soužití

Pro členy tohoto soužití je prvořadá seberealizace. Každý od partnera očekává podporu svých úspěchů a profesního růstu. Očekává, že se ten druhý bude pro něj obětovat a podřizovat se.

4. Dynamika a krize

a) Funkční soužití

Funkční soužití se od dysfunkčního soužití významně v množství problémů, potíží a konfliktů příliš neliší. Podstatný rozdíl je v tom, jak s těmito potížemi a krizemi zacházejí a jak je zvládají. Ve funkčním soužití dokáží v období manželských problémů a krizí zajišťovat běžný chod rodiny, kooperovat spolu jakožto rodiče při výchově a péči o děti. Dokáží oddělit manželskou krizi od rodičovství. V oblasti dynamiky se manželé i děti učí zvládat jednotlivé životní etapy rodiny.

b) Dysfunkční soužití

Naopak u dysfunkčního soužití manželé nespolupracují a sabotují ve všech sférách. Základní funkce manželství a rodiny nejsou plněny. Členové rodiny nezvládají dané úkoly a poslání jednotlivých vývojových etap. Změny nenastávají nebo jsou opožděné, či jsou neadekvátní dané vývojové etapě.

ZÁVĚR

Souhrnně jsme si manželství definovali jako instituci dvou osob opačného pohlaví, kteří své rozhodnutí žít společně stvrzují vzájemným souhlasem před svědky a orgány tomu povolanými. Tato jednotka je spojená právy a povinnostmi, vytyčenými legislativou i vzájemnou úmluvou. Manželství má své funkce a poslání. Lze ho považovat za subsystém rodiny, pro kterou je především charakteristické přirůstek potomka, posléze potomků.

Funkční manželství jsme si definovali jakožto manželství, které plní své základní funkce a poslání.

Mezi hlavní funkce manželství patří vzájemné naplňování potřeb manželů, v porovnání s hierarchicky organizovaným systémem potřeb dle Maslowa. Manželé se též mají vzájemně doplňovat a pomáhat, a čelit spolu obtížím života v rámci společenství lásky. Dále pak je manželství institucí, mezi jehož funkci patří reprodukce lidského rodu. A v neposlední řadě lze hovořit o tom, že každé manželství má též své vlastní poslání. Za znak funkčního manželství lze považovat nalezení jeho smyslu a účelu a zároveň s tímto související vědomí jednotlivých funkcí manželství a jejich společné naplňování

Cílem mé práce bylo zpřehlednění a charakterizování základních psychologických znaků funkčního manželství, tak jak jsou v literatuře popisovány. Mezi tyto znaky jsem tedy zařadila: role muže a ženy v manželství a rodině a s tím související určení typu manželství (tradiční pojetí, moderní pojetí); vzájemná očekávání mužů a žen od manželství; mýty spojené s manželstvím – uvědomování si a vyvarování se jich; utváření a naplňování manželské lásky; dohoda o čtyřech složkách manželství (domácnost, péče o dítě, finanční hospodaření, volný čas); harmonie mezi intimitou a osobní autonomií; manželská komunikace (umění komunikovat, zvládat principy konstruktivní hádky); manželská sexualita; trávení volného času; životní etapy manželství (zvládání úkolů, které jednotlivé etapy přináší).

V poslední kapitole jsme uváděli charakteristiku manželství dle čtyřech komponent: struktura, intimita, osobní autonomie, hodnoty a postoje a dvou

procesů: dynamika a komunikace. Na základě výzkumu Plaňavy jsme si poukázali na základní charakteristiky funkčního a dysfunkčního manželství, zahrnující tyto čtyři komponenty a dva procesy.

Nyní si jednotlivé psychologické znaky souhrnně popíšeme a přiřadíme k nim charakter funkčnosti.

V rámci *určování rolí* v manželství je důležité, aby si manželé uvědomili, jaký je jejich přejatý pohled na role z nukleární rodiny, tedy jaké role byly v rodině uplatňovány; kdo měl jaké pravomoce a zodpovědnosti. Tak, aby byli schopni dohodnout se jaké role by měli jakožto muž a žena, posléze otec a matka, v jejich manželství zastávat. S tímto souvisí téma rozdílů mezi muži a ženami. Když manželé vědí, jaké jsou jisté typické rozdíly mezi muži a ženami, může jim to napomoci uvědomit si, že se tyto rozdíly netýkají pouze jejich vztahu, ale velké části populace. Dají-li si manželé práci, aby tyto rozdíly vzájemně rozpoznali, korigovali a pochopili jejich užitečnost a vzájemné obohacení, může to pak vést k jejich poklidnému a funkčnímu soužití. Jedním ze znaků funkčního manželství je dle mého mínění schopnost manželů uvědomovat si a pojmenovávat jejich vzájemné rozdíly, dokázat je v průběhu procesu manželství přijímat a naučit se s nimi žít.

Jednotlivé rozdíly jsme podrobně popsali v kapitole: *Role mužů a žen*. S rolemi v manželství souvisí též *výběr typu manželství*. I když tradiční pojetí mužské a ženské role stále přetrvává, stále více se jaksí transformuje v různých podobách do modelu manželství moderního. Je tedy důležité, aby manželé o těchto podobách a jejich vlastních představách o manželství dokázali hovořit a domluvit se jaký typ manželství chtějí vytvořit, aby ani v této oblasti jejich manželskému soužití nic nepřekáželo a manželství plnilo zdárně svoji funkci.

Dalším znakem je *očekáváními mužů a žen od manželství*. Tato očekávání se dost často pojí s jednotlivými potřebami manželů. Popsali jsme si čtyři očekávání mužů a žen, tak jak je rozlišuje Kratochvíl. Ženy touží: s mužem posedět a popovídat; po duševním porozumění; chtějí aby muž uměl vycítit, co žena potřebuje a aby vyjadřoval lásku celým svým životem. Mužská očekávání jsou slovně vyjádřeno: uvaženo; uklizeno; sex, kdykoliv se mu zachce; obdiv stále;

nezatěžovat starostmi. Tato očekávání jsou uváděna v extrémní podobě, je však důležité, aby si manželé tato očekávání uvědomovali a jako pár vzájemně korigovali ta, která jsou nereálná a nesplnitelná, až po ty, jejichž vzájemné naplňování by vedlo k uspokojivému funkčnímu soužití. Je dobré si též všimnout, že typická ženská očekávání vyplývají spíše z potřeby citového naplnění ženy a naopak u mužů začínají požadavkem věcným.

Z výše popsaného lze říci, že očekávání mužů a žen jsou opravdu odlišná a pro každé pohlaví některá zvlášť charakteristická. Pro oba, muže i ženu, je typické, soustředí-li se především na naplňování svých vlastních potřeb, proto si myslím, že je důležité uvědomit si, které potřeby jsou v daných situacích pro muže či ženu důležitější a kdy je třeba ustoupit ze svých očekávání a potřeb na úkor druhého. Jistě se často vyskytují situace, kdy oba partneři mají pocit, že jsou to oni, kteří si zaslouží naplnění dané potřeby více než jejich partner. Uvědomování si těchto výše zmíněných potřeb a hledání, která oblast naplňování potřeb je pro koho ve vztahu důležitější a proč, může manžele vést jednak ke zlepšování jejich vzájemné komunikace a jednak k upevňování jejich vztahu a pocitu sounáležitosti. Tedy prospívat funkčnosti manželství.

Uvědomování si existence *manželských mýtů* a s nimi spojená nereálná očekávání lze zařadit mezi další znak funkčního manželství. Popsali jsme si nejčastější mýty. Tyto mýty můžou být pro manžele slepou uličkou, proto je důležité, aby si je dokázali popsat a vyskytují-li se v jejich manželství, pak je odstranit či přetvořit do přijatelné podoby.

Předpokladem funkčního manželství a s tím související spokojenost je též dle mého mínění vhodný výběr životního partnera. Tohoto tématu jsme se dotkli jen krátce. Vytyčili jsme si osm rizikových skupin manželských dvojic.

Manželská láska a její projevy je dalším psychologickým znakem funkčního manželství. V rámci tohoto znaku jsme se zabývali porovnáním mezi tradiční křesťanskou manželskou láskou a moderním pojetím manželské lásky. Uvedli jsme si čtyři proměnné, tedy: naprosto trvalý závazek versus vztah vždy otevřený nové volbě; úplná vzájemná oddanost versus vzájemný respekt a plná nezávislost; sebeobětování pro vztah versus seberealizace skrze vztah; přísná libiduální

zdrženlivost versus spontánní libiduální seberealizace. Tyto proměnné jsme níže popsali. Souhrnně lze říci, že v dnešní době dochází k pohybu od manželské lásky definované církví jakožto celoživotní závazek odpovědnosti za vztah, provázený osobním sebeobětováním a libiduální zdrženlivostí, k sekulární manželské lásce chápané jako osobní integritou garantované a permanentně opěťované volby, otevírající nové prostory pro seberealizaci a rozvoj autonomních osobností obou manželů. Dále jsme se zabývali láskou romantickou a teorií manželské lásky tří „S“, tedy soucit, starost a stesk. Popsali jsme si Triangulární teorii lásky. Tato teorie je postavena na třech základních komponentách: důvěrnost, touha a oddanost. Jednotlivé komponenty jsme si blíže charakterizovali a popsali též časový průběh těchto složek, tak jak se ve vztahu utváří. Dále jsme si popsali sedm typů lásky, které jsou z této triangulární teorie lásky autorem odvozeny. V poslední části tohoto tématu lásky v manželství jsme popisovali teorii Pět jazyků lásky. Mezi těchto pět jazyků lásky patří: slova ujištění, pozornost, přijímání darů, skutky lásky a fyzický kontakt. Tyto všechny teorie mohou být nápomocny k praktikování manželské lásky.

Dalším znakem je dohoda týkající se *čtyřech složek manželského soužití*. Mezi tyto čtyři složky patří: péče o domácnost, péče o dítě, finanční hospodaření manželů a nakládání s volným časem. Na těchto čtyřech složkách by se měli manželé dohodnout, aby v manželství nevznikal chaos. Toto není vždy snadné, ale je to optimální a žádoucí pro dobře fungující manželství.

Vyváženost mezi intimitou a osobní autonomií jsem zařadila jako další znak funkčního manželství. Tyto komponenty jsme charakterizovali ve čtyřech sférách soužití v manželství: erotika a sex, volný čas, životní hodnotové orientace a prostředí domova. Polarita mezi intimitou a tendencí je též důležitým aspektem funkčního manželství.

Následným znakem, kterým jsme se zabývali je *manželská komunikace*. Hovořili jsme o skrytých programech, které se v rámci komunikace mohou vyskytovat. Dále pak o manželském vyjednávání a jeho fázích. Popsali manželskou taktiku a konstruktivní hádku, jejíž principy jsou pro manželské dorozumívání z mého pohledu velice žádoucí. Mezi tyto principy patří: říkat, co si

myslím; odreagovat se a kritizovat; uznat vlastní chybu; najít na druhém něco pěkného. Závěrem jsme si popsali verbální a neverbální projevy komunikace u funkčních a dysfunkčních rodin a z toho vyvodili žádoucí a nežádoucí projevy komunikace.

Dalším znakem je *manželská sexualita*. Poukázali jsme na přirozený princip dekadence sexuality, který se v manželství projevuje. A zdůraznili, že manželská sexualita se nerovná manželská láska. Je to pouze jeden z projevů, který je ve vývoji manželství proměnlivý. Tyto a jiné danosti je důležité, aby si manželé uvědomovali a dokázali o svých přáních a očekáváních v oblasti sexuality v manželství otevřeně hovořit.

Společně i odděleně trávený *volný čas* patří k dalším znakům funkčního manželství. Je pro manželství cenným přínosem v rámci společných zážitků a zároveň prevencí proti vzájemnému podráždění, přesycení, všednodennosti, ponorkové nemoci a sporům.

Flexibilita v rámci vývoje manželství v čase je dalším znakem. Protože každá rodina prochází různými životními etapami, musí se její členové v rámci těchto etap učit novým úkolům, aby mohli každým obdobím zdárně projít. I pro manželství je důležité, aby se manželé učili vzájemně vycházet v nových rolích spojených s příchodem dítěte a zároveň si zachovali role manžela a manželky. Tedy zavčas reagovat na události týkající se vývojových změn rodiny či vývojových procesů každého jedince. Projít si také zdárně a vítězně různými vývojovými manželskými krizemi.

Vezmeme-li v úvahu čas společného žití před narozením prvního dítěte a čas po odchodu posledního dítěte z rodiny, pak můžeme vidět, že nejdelší čas společného žití jsou manželé spolu sami dva. Je tedy velmi důležité uvědomovat si, že vztah mezi manželi je ten nejcennější a prvořadý vztah. I když příchod dítěte s sebou přináší mnoho změn, přesto manželský vztah jen obohacuje, nikoliv nahrazuje.

Závěrem jsme si charakterizovali manželství dle čtyř základních komponent: struktura rodiny, intimita, osobní autonomie, hodnoty a postoje, a dvou procesů: dynamika a komunikace. Tyto komponenty a procesy jsme si blíže

charakterizovali. Jako cenný vnímám Plaňavův výzkum, který zahrnuje všechny tyto složky s charakteristikou funkčnosti a dysfunkčnosti. V této kapitole jsme si je popsali a v tabulce č. 3 zpřehlednili.

V rámci této diplomové práce jsem se tedy pokusila o literárně-teoretické zpracování svého tématu. Zpřehlednila jsem dané znaky funkčního manželství a definovala si funkční manželství. Uvědomuji si, že tato problematika je široká a tento pokus o zpřehlednění a pojmenování daných charakteristik a teorií byl pouhým počátkem mého vzdělávání v oblasti manželských a rodinných vztahů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

BIDDULPH, S. *Deset tajemství lásky*, Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-076-3

BRTNÍKOVÁ, M. et al. *Problematika manželství zralého věku*, Praha: Horizont, 1982

CELMEROVÁ, Z. *Člověk na celý život*, Praha: Avicenum, 1990, ISBN 80-201-0071-7

CHAPMAN, G. *Pět jazyků lásky*, Praha: Návrat domů, 2004, ISBN 80-7255-058-6

CHAPMAN, G. *Pět znaků láskyplné rodiny*, Praha: Návrat domů, 2005, ISBN 80-7255-123-X

CHAPMAN, G. *Čtyři období manželství*, Praha: Návrat domů, 2007, ISBN 978-80-7255-161-3

GJURIČOVÁ Š.; KUBIČKA J. *RODINNÁ TERAPIE: Systemické a narativní přístupy*, Praha: Grada Publishing, 2003, ISBN 80-247-0415-3

GRAY, J. *MUŽI JSOU Z MARSU ŽENY Z VENUŠE*, Praha: Nakladatelství Svan, 1994, ISBN 80-85809-41-9

HAUCK, P. *Manželské mýty*, Bratislava: Nakladatelství Slovart, 1998, ISBN 80-7209-063-1

JELLOUSCHEK, H. *Pravidla lásky*, Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-706-X

KASPER, W. *Teologie křesťanského manželství*, Brno:CKD, 1997, ISBN 80-85959-28-3

KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, 4. aktualiz.vyd. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7367-048-8

KŘIVOHLAVÝ, J. *Já a ty: O zdravých vztazích mezi lidmi*, 2. vyd. Praha: Avicenum, 1986

MARUSIAK, M. *Rodina a manželství*, Praha: Svobodné slovo, 1964

MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, Praha: Sociologické nakladatelství, 1993, ISBN 80-901424-7-8

MOŽNÝ, I. *Moderní rodina(mýty a skutečnosti)*, Brno: Nakladatelství Blok, 1990

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*, 2. rozšíř. vyd. Praha: Academia, 1997, ISBN 80-200-0625-7

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*, Praha: Academia, 1999, ISBN 80-200-0690-7

NOVÁK, T. *Jak předejít krizi v manželství*, Praha: Grada Publishing, 2004, ISBN 80-247-0935-X

NOVÁK, T. *Manželské a rodinné poradenství*, Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-1316-0

NOVÁK, T; HARGAŠOVÁ, M. *Předmanželské poradenství*, Praha: Grada Publishing, 2007, ISBN 978-80-247-1730-2

PÁVEK, F; PRCHAL, J. *Aby naše manželství bylo šťastné*, Praha: Nakladatelství RO(není čitelné), 1961

PÁVEK, F. *Manželství na zkoušku?*, Praha: Mladá fronta, 1987

ROZINAJOVÁ, H. *Sex, manželstvo, rodičovstvo*, Martin: Vydavatelství Osveta, 1980

STERNBERG, R. J. *Triangle of love: Intimacy, Passion, Commitment*, New York: Basic Books Publishers, 1988, ISBN 0-465-08746-9

PARROTOVI, L. a L. *Zachraňte své manželství. Jak předcházet zbytečným krizím*, Praha: Návrat domů, 2004, ISBN 80-7255-105-1

PLAŇAVA, I. *Manželství a rodiny*, Brno: Doplněk, 2000, ISBN 80-7239-039-2

PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám: V manželství a rodině*, Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998, ISBN 80-7106-292-8

PLZÁK, M *Klíč k výběru partnera pro manželství*, 2. vyd. Praha:Avicenum, 1989

PLZÁK, M *Manželské judo*, 3. vyd. Praha: MOTTO, 1997, ISBN 80-85872-82-X

PLZÁK, M *Jak dál...?: u vás doma, ve vašem manželství*, Praha: Troja, 1999, ISBN 80-902428-1-2

PLZÁK, M *Manželská tonutí*, 2. vyd. Praha: MOTTO, 2000, ISBN 80-7246-056-0

PLZÁK, M *Srdce zmámené láskou*, Praha: MOTTO, 2002, ISBN 80-7246-153-2

PLZÁK, M *Manželský svár: Zvládnete-li manželský dialog, zvládli jste manželství*, Šlapanice: ERA group, 2002, ISBN 80-86517-19-5

PLZÁK, M *My se máme, my si vyhovíme*, Praha: MOTTO, 2007, ISBN 978-80-7246-348-0

PLZÁK, M *Žena a muž*, 2.vyd. Praha: MOTTO, 2007, ISBN 978-80-7246-365-7

ŠMOLKA, P; KOVAŘÍK, J. *Současná rodina: Problémy – konstanty – proměny - naděje*, Praha: Asociace manželských a rodinných poradců, 1996

ŠMOLKA, P. *Výběr partnera: Pro nezadané i zadané*, Praha: Grada Publishing, 2005, ISBN 80-247-1080-3

VIDAL – GRAF, S. a K. *Jak se dobře pohádat s partnerem: ...aneb o správném využití zdravé hádky*, Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-208-9

WILLI, J. *Psychologie lásky: Osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*, Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7178-982-8

Prameny

Bible. Písmo svaté Starého a Nového zákona. Praha: Ekumenická rada církví v ČSSR, 1989

Časopisecké statě

BLAŽKOVÁ, P. Mladá manželství v krizi, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, č. 3, s. 24

MÜLLEROVÁ, V. Rodinné inženýrství, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, č. 1, s. 22-23

BLAŽKOVÁ, P. Mladá manželství v krizi, *Psychologie dnes*, 2007, roč. XII, č. 3, s. 24

Elektronické dokumenty

Zákon o rodině č. 210/1998 Sb, §1-4. Dostupné na
WWW: <http://www.zakonycr.cz/seznamy/094-1963-Sb-zakon-o-rodine.html>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I – DOKOPR

Příloha II – Dotazník čtyřech složek párové komunikace

Příloha III – „Dotazník lásky“ dle R. J. Sternberga

Příloha IV – Průběh a výsledek hovoru o konfliktu

Příloha V – Jak lépe vyrovnat poměr mezi prací a rodinou

PŘÍLOHY

Příloha I – DOKOPR¹⁷⁷

Plaňava doporučuje uzavřít před vstupem do manželství tzv. dohodu o komunikačních pravidlech.

DOKOPR: DOhoda o KOMunikačních PRavidlech v manželství
(návrh textu)

ZÚČASTNĚNÉ STRANY

tvořené jednou ženou a jedním mužem

vycházejíce z toho

- ❖ že spolu sdílejí a nadále hodlají sdílet život;
- ❖ že současně uznávají právo druhého být sám sebou;
- ❖ že komunikace vztahy nejen odráží, nýbrž i utváří;
- ❖ že do soužití, má-li být k něčemu, je nezbytné investovat čas, energii i dobrou vůli;
- ❖ že svým dětem jsou povinováni nejen láskou a péčí, nýbrž i příkladnými komunikačními dovednostmi;

uvědomujíce si

- ❖ že i druhá zúčastněná strana je člověkem, tj. tvorem nedokonalým i chybujícím
- ❖ a že si jeden druhého vlastně ani nezasluhují;

berouce v úvahu

- ❖ že ani jeden zde není výhradně proto, aby plnil všechna očekávání druhého;
- ❖ že každé straně může zcela legitimně jít druhá strana občas na nervy;
- ❖ že cit bývá dobrým sluhou, málokdy však dobrým pánem;

potvrzujíce

- ❖ svou víru v životadárnost různosti mezi lidmi, jakož i mezi muži a ženami.

¹⁷⁷ PLAŇAVA, I. *Spolu každý sám*, s. 193

NESLAVNOSTNĚ PROHLAŠUJÍ, ŽE SE DOHODLY:

- (§1) Rozvíjet a kultivovat umění zúčastněně si naslouchat.
- (§2) Dbát na to, aby v jejich domově sídlil humor a smích.
- (§3) Dávat přednost kladným zpětným vazbám, aniž by je jeden od druhého vynucoval.
- (§4) Nezobecňovat, a mluvit konkrétně.
- (§5) Držet se zásady „co na srdci, s tím hned na jazyk“ pouze tehdy, když na srdci je potěšující sdělení.
- (§6) Dbát, aby každý měl právo oponovat, navrhnout i mlčet.
- (§7) Dbát na to, aby za hádkou nezapadlo slunce.
- (§8) Nepoužívat slov ani gest, která druhého zraňují nebo ponižují.
- (§9) Nevyčítat druhé straně pleš, málo či hodně zubů, silné nebo slabé nohy, ani opilce či jiné extrémisty v příbuzenstvu; jakož ani nedostatky v činnosti vlády nebo parlamentu (pokud tam zrovna není členem).
- (§10) Komunikovat spolu o komunikaci.

Zúčastněné strany se každá sama sobě zavazuje usilovat o dodržování výše uvedených zásad a současně druhé straně slibuje, že nedodržení kteréhokoliv pravidla bude odpuštěno bez kázání či komentářů.

Tato dohoda:

- ❖ je vyhotovena v jazyce, jemuž zúčastněné strany většinou rozumějí a v němž dokáží v pohodě spolu mlčet;
- ❖ je uložena v mysli každé zúčastněné strany
- ❖ a podléhá ratifikaci vlády vlastního vědomí a svědomí.

V

Podpisy:

Příloha II – Dotazník čtyřech složek párové komunikace¹⁷⁸

Následující dotazník může partnerům pomoci upřesnit čtyři složky párové komunikace, tak jak je charakterizuje Biddulph.

Dotazník párové komunikace

Jak často se ve vašem vztahu k partnerovi projevuje:

Starostlivost (pečujete o partnera a on na oplátku pečuje o vás)

(dáváte) málokdy občas často

(přijímáte) málokdy občas často

Společné hodnoty (partner přejímá vaše hodnoty, postoje, touhy)

 málokdy občas často

Spolupráce (praktické dohody a diskuse o nich)

 málokdy občas často

Blízkost (hravý, hluboce citový nebo láskyplný kontakt)

 málokdy občas často

Každý člověk kolem sebe potřebuje mít určitý prostor a chce být do jisté míry nezávislý. Odhadněte také svou:

Soběstačnost (do jaké míry jste spokojeni se svou samostatností)

 velmi málo středně naprosto

(do jaké míry dokážete přijímat partnerovu samostatnost)

 velmi málo středně naprosto

Z vyplněného dotazníku jasně vyplyne, čeho je ve vašem vztahu dostatek a co naopak postrádáte. Možná byste si o tom mohli promluvit a zjistit, jak se na to dívá váš partner. Třeba se časem pokusíte rozvinout chybějící aspekty a díky tomu budete ve společném životě spokojenější.

¹⁷⁸ BIDDULPH, S. *Deset tajemství lásky*, s. 67

Příloha III – „Dotazník lásky“ dle R. J. Sternberga¹⁷⁹

Přečtěte si jednotlivé položky dotazníku a zakroužkujte číslo, které nejlépe vystihuje vaše hodnocení podle uvedené škály:

| | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---------|---|---|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Vůbec ne | | | | Středně | | | Do nejvyšší míry | |

| Na vytečkovaná místa dosadte jméno milované osoby | Do jaké míry | | | | | | | | |
|--|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Snažím se, aby cítil(a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2. Mám s ... vřelý vztah. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Když něco potřebuji, mohu se na ... spolehnout. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4. Když něco potřebuje, může se na mne spolehnout. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5. Chci s ... sdílet sám(a) sebe i vše, co mám. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6. Dostávám od ... značnou citovou podporu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7. Poskytuji ... značnou citovou podporu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. Dobře si s ... rozumím. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. Velmi si ... ve svém životě cením. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. Cítím se k ... blízko. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11. Mám s ... spokojený vztah. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12. Mám pocit, že ... skutečně rozumím. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 13. Mám pocit, že ... mi skutečně rozumí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 14. Mám pocit, že mohu ... skutečně důvěřovat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15. Svěřuji se ... s velmi důvěrnými osobními věcmi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 16. Jen, když vidím ..., tak mě to vzrušuje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 17. Často během dne musím na ... myslet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 18. Můj vztah s ... je velmi romantický. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 19. ... je pro mne osobně velmi přitažlivý(á) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20. Idealizuji si... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 21. Nedovedu si představit, že by mne jiná osoba mohla učinit tak šťastným / šťastnou jako ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Byl(a) bych raději s ... než s kýmkoliv jiným. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Není pro mne nic důležitějšího než vztah s ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Mám velmi rád(a) tělesný kontakt s ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| V mém vztahu k ... je něco téměř magického. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Obdivuji ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Nedokáži si představit život bez ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Můj vztah s ... je vášnivý. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Sleduji-li romantický film nebo čtu-li romantickou knihu, myslím na ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

¹⁷⁹ NOVÁK, T. *Předmanželské poradenství*, s. 55-57; srov. KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 124 -125

Poznámka: V původním dotazníku jsou položky náhodně promíchány, nenásledují za sebou, což částečně vylučuje záměrnou stylizaci. Pro laické posuzování lásky ve vztahu je uvedené členění položek postačující.

Intimita je emoční složka – potřeb vzájemné blízkosti a sdílení pocitů. **Vášeň** je motivační složka – sexuální přitažlivost a romantické pocity zamilovanosti.

Oddanost je kognitivní složka – odráží záměr člověka ve vztahu setrvat.

Kombinací vzniká **osm druhů lásky** s nerovnoměrným zastoupením jednotlivých složek.

Své výsledky porovnejte s údaji z tabulky:

| Druh lásky | Intimita | Vášeň | Oddanost |
|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| lhostejnost | nízká | nízká | nízká |
| náklonnost | vysoká | nízká | nízká |
| zamilovanost | nízká | vysoká | nízká |
| romantická láska | vysoká | vysoká | nízká |
| platonická láska | nízká | nízká | vysoká |
| věrná láska | vysoká | nízká | vysoká |
| pošetilá láska | nízká | vysoká | vysoká |
| dokonalá láska | vysoká | vysoká | vysoká |

Příloha IV – Průběh a výsledek hovoru o konfliktu

V rámci manželské terapie Schindler, Hahlweg a Revenstoft¹⁸⁰ používání formuláře, které manželům poskytují, aby do nich zachytili průběh a výsledek svého hovoru. Tento formulář může být přínosem manželským párům, kteří jej chtějí použít jako pomůcku při řešení konfliktů.

| Téma | Datum |
|---|---------------|
| Manželka | Manžel |
| 1. Co se mi líbí a co mi vadí (jaké mám pocity a jaké partnerovo chování je vyvolává) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 2. Co si přeji (co potřebuji nebo co bych chtěl, aby partner v budoucnu dělal) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 3. Jak by bylo možno žádoucího účinku dosáhnout (co pro to může udělat partner a čím mohu přispět já) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 4. K čemu se mohu zavázat (v zájmu partnera a v souladu se svými možnostmi) Co budu příště dělat. | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

¹⁸⁰ KRATOCHVÍL, S. *Manželská terapie*, s. 73-74

Příloha V – Jak lépe vyrovnat poměr mezi prací a rodinou

Nyní uvádíme námět k řešení problému v oblasti určování rolí a odpovědností muže a ženy v rodině. Tento námět je od Jellouschecka¹⁸¹.

Jak lépe vyrovnat poměr mezi prací a rodinou

1. Co si myslíte o odpovědnosti ženy a muže v rodině či domácnosti a v zaměstnání? Zkuste to vyjádřit v procentech. Jaký je poměr u vás? Jste s tím spokojeni? A když ne, jak na svou nespokojenost reagujete?
2. Udělejte si malý experiment. Posad'te se spolu někde, kde vás nebude nic rušit. Postěžujte si z celého srdce na všechno, co vás trápí v zaměstnání nebo v rodinné situaci. Partner smí jen naslouchat a s porozuměním se dotazovat. Žádné „diskuse“, žádné protiargumenty ani obhajování! Udělejte to na střídačku, nejdříve jeden, potom druhý. Měli byste se tak vyhnout jednostrannému vzorci, podle kterého se jen střídají výčitky a obhajoby, a lépe pochopit situaci svého partnera. Možná vás čeká pocit, že máte společný problém!
3. Zkuste si spolu představit, jak by bylo možné práci a rodinu rovnocenně rozdělit mezi ženu a muže – právě ve vašem případě. Sdělte si, jaké pocity ve vás takové představy vyvolávají (nadšení, strach, odpor, atd.). Opakovaně se k tomu vracujte. Lákavé obrazy budoucnosti mají svou vlastní moc a mohou se uskutečnit!
4. Prověřte si, jestli skutečně využíváte všechny možnosti, které máte právě vy k dispozici (rodinná situace, nabídky v zaměstnání, finanční možnost atd.), abyste se uspokojivě podělili o práci a rodinu. Jestliže jste je nevyužili, pak byste měli přijít na to, proč tomu tak je.

¹⁸¹ JELLOUCHECK, H *Pravidla lásky*, s. 63

ABSTRAKT

POLÁKOVÁ, K. *Psychologické znaky funkčního manželství*. České Budějovice 2008. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. J. Polivka.

Klíčová slova: funkční manželství, funkce manželství, role v manželství, očekávání od manželství, komunikace v manželství, manželská láska, manželské mýty, manželské soužití, modely manželství, volný čas, proměny manželství.

Práce se zabývá psychologickými znaky funkčního manželství. Definuje funkční manželství a jeho funkce. Dále pak charakterizuje jednotlivé znaky funkčního manželství. Mezi tyto znaky patří: definování role muže a ženy v manželství a s tím související určení typu manželství; vzájemná očekávání mužů a žen od manželství; mýty spojené s manželstvím - uvědomování si a vyvarování se jich; utváření a naplňování manželské lásky; dohoda o čtyřech složkách manželství (domácnost, péče o dítě, finanční hospodaření, volný čas); harmonie mezi intimitou a osobní autonomií; manželská komunikace (umění komunikovat, zvládat principy konstruktivní hádky); manželská sexualita; trávení volného času; životní etapy manželství (zvládání úkolů, které jednotlivé etapy přináší).

ABSTRACT

POLÁKOVÁ, K. *Psychological Features of a Functional Marriage*. České Budějovice 2008. Diploma paper. University of South Bohemia in České Budějovice. Theological Faculty. Department of Psychology. Consultant J. Polívka.

Key words: functional marriage, the function of a marriage, roles in a marriage, marriage expectations, communication in a marriage, marital love, myths about marriage, marital life, types of marriage, leisure time, changes of marriage

This work focuses on psychological features of a functional marriage. It provides a definition of a functional marriage and its functions and aims. It also describes individual aspects of a functional marriage. These are: defining the roles of man and woman in a marriage and the type of marriage which is related to it; mutual expectations of men and women of their marriage; myths connected with marriage – considering and avoiding them; forming and fulfilling marital love; agreement on four components of a marriage (household, care of children, finances, leisure time); harmony between intimacy and personal autonomy; communication in marriage (communication skills, ability to manage a ‘constructive argument’); sexuality in marriage; spending leisure time; life periods in marriage (completing the tasks of individual periods).

