



Jak o tom mluvit spolu

Psycholožky Jany Tomanové jsme se ptali na úskalí partnerské komunikace. Co dělat, co nedělat, jak vztah udržet a kdy z něho odejít. Jak si říkat o pomoc a s čím partnera nezatěžovat. A co například dělat, když partner nemoc popírá. O tom všem a ještě více byla řeč. Plné znění článku zveřejníme na www.rskompas.cz

Nemoc může i v blízkých lidech vyvolat různé obavy. Jak mluvit s partnerem o RS a jaké kroky dělat, když máme strach, že partner se lekne a v krajním případě ze vztahu uteče?

Skutečně je těžké předvídat, jak který partner (partnerka) na diagnózu zareaguje. Ten, který by se zdál silný a připravený být plně oporou, může i třeba vlivem strachu z vlastního selhání ze vztahu uniknout. A tam, kde například vztah prochází krizí, partneři jsou si vzdálení a ani oni sami, ani jejich okolí by nečekali, že je RS vztahově postaví na nohy, tam může dojít k zásadní proměně vztahu k lepšímu a zdravý partner se stává ochotně se zajímajícím, skutečně silným a milujícím.

Komunikační otevřenost je výhodou. O svých obavách mají mluvit i ti, kteří RS onemocní, i ti, kteří zůstávají zdraví. Oba musí připustit, že diagnóza se týká jich obou, je zásahem do vztahu a představuje nové úkoly. Ty mohou spolu zvládnout tak, že se vztah ještě posílí.

Pokud se však pacient s RS utíká do nemoci, vymlouvá se na ni, využívá ji ke všemu možnému, anebo naopak – pokud nemoc popírá a znevažuje, pak tyhle postoje u zdravého z partnerů mohou vyvolat touhu po úniku z paradoxní, nepříjemné a zátěžové situace.

Mám-li strach, že se partner lekne a uteče, pak je nejlepší první pomocí navštívit partnerskou poradnu, psychoterapii specializovanou na práci s páry (nebo na práci s pacienty s chronickým onemocněním).

O RS ve vztahu mluvíme otevřeně, ale ne přehnaně. Opět zde platí zlaté pravidlo – vše je otázkou míry a načasování. Nevhodná doba, místo nebo přehnané zabývání se nemocí (u kohokoliv v rodině) jsou riziky, která mohou dlouhodobě vztah opravdu ohrozit.

Do jaké míry být statečný a neříkat si o pomoc a do jaké míry si říkat? Obě krajnosti mohou být trochu problematické.

Přesně tak, obě – říkání si i neříkání si – mohou být vztahově devastující, pokud se přeženou. Kde je ta míra? U každého jiná. Těžko se hledá univerzálně platné pravidlo, ale dá se tak trochu zjednodušeně říct, že rodina by měla zkoušet soustředit se na skutečně důležité a příjemné aktivity, hovory, projevy citů apod. RS by měla mít víc prostoru na začátku, kdy se všichni učí, co je to za diagnózu, jak probíhá léčba, jak se zapojit rovnoměrně v domácnosti. Později, řádově po týdnech až měsících, je dobré si začít rekapitulovat, co nám asi tak nemoc mohla dát, a nalézat třeba to, že jsme se před tím díky varovnému prstu zastavili a začali žít malinko jinak. Třeba jsme k sobě vřelejší, víc se posloucháme, zajímají nás více společné zážitky než například hromadění věcí a peněz, drahé dovolené, spousty koníčků apod.

Šťastní lidé v rodině jsou ti, kteří jsou šťastní z toho, že mohou být spolu.

Stávám-li se obětí svými postoji k životu, větší-

nou mi to dříve nebo později začne okolí dávat najevo – začne se mi vyhýbat, nutí mě k různým aktivitám, říká mi, že už nechce poslouchat stížnosti a výmluvy... Měla bych být ochotná to slyšet, nezlobit se na ně za to a zkusit se nevidět jako oběť, ale jako člověk, který pořád má svůj život pro to, aby ho mohl využít k mnoha hezkým, příjemným a možná i úplně obyčejným věcem a aktivitám.

Říkat si o pomoc, mluvit o své únavě, potřebě spánku a odpočinku... To je nezbytné, zvláště tam, kde bylo zvykem, že pacient (třeba manželka, matka) měl na sobě péči o celou domácnost



Jana Tomanová

aservis kolem dětí. Každý se to musí naučit. Říkat si o pomoc totiž znamená dávat najevo důvěru tomu, koho o pomoc žádáme. Ten druhý, který diagnózu nemá, se chce cítit potřebným, důležitým a přijímaným. Důležité je dávat něco nazpět – péči a lásku, kterou zvládám a chci vrátit.

Co dělat v případě, že partner nemoc popírá, zlobí se, když pacient něco potřebuje, dělá, že nemoc tu není?

Chovat se, jako že tu nemoc opravdu je. Pokud nemoc popírá proto, že je pro něj dosud obtížné až nemožné ji přijmout, pak je třeba dát mu čas. Pokud možno nevyčítáme („Tobě je jedno, že jsem nemocná?“), „Tohle není žádná pomoc, to si mám zlomit nohu, abys viděla, že mi je blbě?“). Řekněme třeba: „Pro nás všechny je těžké smířit se s tím, že tu RS bude navždycky s námi. Každý na to potřebujeme jiný čas. Můžeme o tom mluvit, jakmile budeš chtít.“

Pokud jsem nemocná a můj partner odmítá připustit, že například moje léčba vyžaduje lehkou úpravu režimu nebo že někdy nemoc promluví tím, že budu unavená, a pokud mě to mrzí a zraňuje, pak je rozumné najít si někoho, s kým budeme trápení sdílet. Ideální je psycholog nebo psychoterapeut, případně farář či kněz, blízký moudrý člověk (ale pozor, nedělejme si z druhých vrby ani laické psychology).

Jak komunikovat, co dělat a nedělat, když se vztah rozpadá?

Ustát rozpadající se vztah či dokonce rodinu je obrovský výkon pro každého, natož pro jedince, který trpí chronickou nemocí, která je navíc úzce provázaná se stresem – jeho vlivem se zhoršuje, progreduje a při jeho absenci naopak dopřává svému hostiteli relativní klid a zdravotní stabilitu. A rozpad vztahu je pořádná dávka stresu, navíc většinou ukrutně dlouhodobého.

Mám pocit, že ti, kteří s sebou nosí nějakou závažnou diagnózu, bývají leckdy silnější než zdravé skleníkové květinčky, které křehkost života sotva pocítily. Pro ty je pak jakékoliv vyvedení ze zajetých zvyklostí situací, na kterou nemají předvolbu, neumějí na ni reagovat a zvládat ji. Naopak ten, kdo má složitou diagnózu, o níž ví, že mu bude společníkem po zbytek života, si možná snáz pojmenuje, jaké jsou jeho priority a že pro jedno kvítí slunce nesvítí.

RS vůbec nemusí být příčinou ani začátkem konce vztahu, jak si někdy pacienti myslí. Mívají strach, že je partner kvůli nemoci opustí nebo (pokud jsou nezadaní), že si její vinou nikoho nenajdou. Není to tak. Důležitější než diagnóza, kterou nosím, je můj postoj k sobě a ke druhým. Umím-li i přes bolesti, únavu, léčbu a další součásti balíčku RS pečovat o vztah, spoluvytvářet dobrou náladu a druhému dávám najevo, že si ho vážím stejně jako sebe, tak mám velkou šanci na dlouhodobý kvalitní vztah, který může prosperovat i díky novému pohledu na život a jeho smysl – ten nový pohled často dá právě nemoc a zkušenost s tím, že život a hezké vztahy nejsou a nikdy nebudou samozřejmostí.

Kdy má smysl ve vztahu zůstat a snažit se ho zachránit a kdy je zdravější odejít?

Tatáž otázka platí pro jakoukoliv krizi v partnerství. Každý vztah si projde různými krizemi – některé jsou zákonité, takřka předepsané (například při narození dětí, jejich vylétnutí z hnízda apod.), jiné přicházejí více či méně očekávatelně. Víme-li, že krize je normální součástí vztahu a že stojí za to pokusit se ji zvládnout spíš než rovnou pálit mosty, pak mi to může pomoci k tomu, abych neviděla v každé negativní změně ve vztahu důvod k odchodu. Z poradny mám zkušenost, že pokud je důvod odejít a vztah skutečně ukončit, lidé to zkrátka nějak vědí. Cítí, že resuscitace bude neúčinná, případně mají již několik pokusů za sebou. Co podporuji, je neházet flintu do žita předčasně, zkusit to a dát si šanci. Vždyť zkušenosti těch, kteří krizi přestáli a po ní zažili nejhezčí etapu vztahu, jsou dostatečnou motivací. A já pozoruji, že těch, kteří to ustojí a i po těžkých rozvratech jdou spolu dál, je většina. Faktem je, že mluvím za klienty poradny – tedy ty, kteří se o vztah rozhodli pokusit bojovat, případně prostě jen chtěli na začátku terapie vědět, zda by to ještě šlo a kde vlastně udělali chybu, z níž se chtějí poučit.

Mojí velmi zjednodušenou radou někdy bývá: Nevíte-li, co chcete (zda odejít nebo zůstat), neodcházejte a dejte si možnost, aby přišel ten správný čas, kdy to vědět budete. Nenechte se tlačit do rychlých rozhodnutí, nepřistupujte na ultimáta (ať si je dáte sami nebo je dá někdo jiný). Pokud svalujete své setrávání v nešťastném vztahu na okolnosti (děti, ekonomický tlak rodiny...), pak to přestaňte dělat. Nemáte-li dost sil odejít, tak zůstaňte, přijměte to a snažte se vztah za každou cenu udělat funkčním. Nepodkopávejte mu nohy tím, že sami sobě i druhým vykládáte povídky jako „Kdybych měla kam jít, jdu hned“, „Naši by to nepřežili“, „Děti by mi to neodpustily“ apod.

Jak se připravit na nový život, na změnu?

Reakce na změnu a to, jak ji každý z nás zvládneme, jsou dané mnoha okolnostmi. Třeba tím, jakou zkušenost se změnami máme za celý svůj život. Také tím, pokud jsme sledovali své nejbližší, jak se vyrovnávají se změnou. A také na to má vliv naše osobnost – to, s jakou výbavou se rodíme. Lidé, kteří mají vyšší takzvanou osobnostní tuhost, nezdolnost, jsou schopní změny zvládat lépe a rychleji. Ti, kdo to mají naopak – nepatří zrovna mezi dušev-

Jak zdravě projít obdobím smutku? Je dobré truchlení přeskochit?

Smutkem je třeba se obalit, užít si ho, nešetřit na jeho prožívání...

Nebude tu totiž s námi věčně. A díky němu často poznáváme sami sebe ve světle a v situacích, v nichž bychom se jinak nespátřili. Je to dar, který umožňuje jít dál. Je nutný k tomu, abychom si odžili zklamání a velkou bolest, která nám přišla do života. Začne odcházet v řádu týdnů a měsíců a rozhodně není na místě ho urychlovat, nebo dokonce přeskakovat tím, že ho budeme popírat nebo si ho vyčítat. To se vrátí v podobě odložené, zapouzdřené deprese, smutku, který si v utajení žije svým vlastním životem v naší duši a dlouhodobě přináší jen trable. Odžít, prožít, zažít. A přežít. To vše musím se svým smutkem udělat.

Plačme, vztekejme se, palme dopisy, mažme fotky a trhejme šaty. Jen se nesnižujeme k tomu, abychom toho druhého, ztraceného, prosili o návrat k nám, o přítomnost nebo cokoli jiného, co nám nechce nabídnout sám od sebe. Důstojnost je to, o co nesmíme odchodem partnera nikdy ztratit.

Co vzhledem k nemoci určitě nedělat?

Nedokazovat sobě ani okolí, že jsem hrdina za každou cenu. Nepředstírat, že jsem naprosto v pohodě, neskrývat bolest. Ale také se jí nepoddávat a nezahlcovat jí svoje okolí. Nepřepínat síly tím, že se zaměstnám tak, že nebudu vědět, či jsem. Nepodléhat svodům alkoholu, drog, náhodného sexu ani luxováním účtu.

Nepřesvědčovat toho, kdo nám ublížil, aby se vrátil. Neprosít, nežadonit o něco, co si zkrátka vynutit nemůžu. I pomsta je krátkozraká, jakkoli je v daném momentě lákavá.

Nevyčítat si to, co cítím – ať už je to nemenší se láska k bývalému, vzrůstající vztek na něj nebo právě touha oplátit. Jsou to moje pocity, mám na ně právo, prožiju je a nechám je odejít. Avšak taky jim nebudu podléhat a nenechám je, aby řídily moje kroky a činy.

Může v této době pomoci psychologická podpora?

Rozhodně. A každému, kdo cítí, že po rozvodu nebo rozvodu (případně během nich) je toho na něj prostě moc, doporučuji vyhledat odbornou pomoc. Už jen to, že psycho-

*Nevíte, co chcete (zda odejít nebo zůstat)?
Neodcházejte a dejte si možnost,
aby přišel ten správný čas, kdy to vědět budete.*

ní siláky – to mají těžší. Připravit se na to jde třeba tím, že si uvědomím, jaké jsou hodnoty života – že má smysl vždy, za všech okolností. Také pomáhá, když věřím tomu, že vše zlé je pro něco dobré. Nebo tomu, že každý konec je začátkem něčeho nového. Je rozhodně nutné, aby si člověk udělal revizi svého života – koho mám kolem sebe, co mě baví a co mohu dál s radostí dělat, jaké bývaly moje sny a zda bych si je náhodou nemohl začít plnit. Pokud jsem člověk, který se dlouhodobě upínal na partnera a neuměl si bez něj život představit, pak to mám skutečně složité. Může mi trvat dlouho, než se začnu zvedat ze dna, na které jsem padl po tom, co mě partner opustil.

Jako nejhorší varianta vypořádávání se se změnou mi připadá to, když člověk zahořkne, podlehne svému zklamání a pocítím neštěstí. Okolí se od něho postupně bude odvracet, protože ostatním lidem s ním zkrátka nebude příjemně.

Jak odpouštět? Může být i vztek na prožité krivdy hnacím motorem změny?

Jsou věci, které odpouštět nemusíme. Často slyším, že si někdo vyčítá, že neumí odpustit druhému to, co udělal. Ať je to cokoli. Pokud je rána hluboká a potrhala naši důvěru (sebevědomí) tak, že se zhojí jizvou, nemusíme odpouštět. Zkusme však přijmout tuhle zkušenost jako jednu za minikapitol našeho života. Stalo se mi to. Bylo to hrozné, bolí to jako čert ještě dnes. Nechci odpouštět, protože to tak necítím. Úlevu mi může přinést to, že vím, že jsem to přestála, že jdu dál, hlavu opět zvedám a toho, kdo mi ublížil, pouštím jeho vlastní cestou. Nechci ho už mít ve svém životě. A nechci věnovat energii odpouštění.

Pokud však odpuštění prožiju, pak je to skvělé – prožiju-li zároveň i úlevu.

terapeut umí člověka provést jednotlivými fázemi, nechá ho ventilovat emoce, vyštourá z něj zbytek sebedůvěry a udrží hrdost, léčí. Navíc psychoterapie umí celý proces vyrovnávání se pěkně urychlit.

Co bychom poradili na závěr?

Pořád, a to ve všech zátěžových situacích, se mi vrací téma důstojnosti a hrdosti. Na to jediné nám nikdo nemůže sáhnout. Mám-li hlavu vztyčenou a jednám-li na určité úrovni, pak se vnímám lépe, snáz zachovám vědomí smyslu života a i druzí mě tak vnímají. Respektujme také přirozenost vyrovnávání se s těžkými změnami, nechtějme od sebe zázraky a super rychlé pokroky. Řekněme si o pomoc, pokud potřebujeme. Zachovejme si to, co nám dělá radost, a dělejme to víc, častěji a naplno. Pokud a dokud to jde.

Šárka Pražáková