

# JAK PŘEŽÍT ŽIVOT

## 2. díl



*Skutečné příběhy s komentáři a radami odborníka*

Láska

Sex

Manželství

Práce

Rodina

Přátelství

Vnoučata

Sousedské  
vztahy

Mgr. Dagmar Morenová  
PhDr. Petr Šmolka

## PŘEDMLUVA

Byli jste někdy v životní situaci, která vám připadala těžká, zoufalá či beznadějná? Nejspíš ano, protože to se stává většině z nás a někomu dokonce dost často. Možná vás například také potkalo, že:

- Z ničeho nic s vámi přestal partner spát, vymlouvá se na únavu či bolesti hlavy a vy marně toužíte po dřívějších nocích vášnivého sexu s ním a trápíte se obavami, zda nemá milenku či vážnou nemoc...
- V práci vás šikanuje šéf a vy nevíte, zda s ním máte začít bojovat a bránit se mu, či před ním utéct...
- Jste natolik nespokojené se svou postavou, že začínáte své tělo opravdu nenávidět...
- Jste zcela rozhozené z toho, že rodina manžela vás nepřijala a dává vám to nevybíravě neustále najevo...

Asi každý z nás prožívá občas podobné chvíle, kdy se mu zdá jeho vlastní život k nepřežití! A právě pro takové situace – a hlavně pro jejich prevenci – jsme připravili sérii tří e-booků Jak přežít život. Se stručně popsány skutečnými příběhy a konkrétními komentáři a radami zkušeného předního psychologa.

Přejeme vám, abyste z nich pro sebe načerpali nejen poučení, informace, inspiraci, rady a návody, ale také klid a víru, že opravdu téměř všechno se dá vyřešit a mnohé i v dobré obrátit.

## POUČENÍ – nudné, ale nutné

Tento e-book patří mezi e-knihy, což jsou publikace, které nemají hmotnou podobu. Podle zákona proto platí, že nabyvatel e-knihy (tedy ten, kdo si e-book koupí) nesmí, pokud mu to písemně nedovolí nositel autorských práv (tedy autoři textů, příp. vydavatel), e-book ani jako celek, ani jeho části dále kopírovat, půjčovat či prodávat.

## PŘEDSTAVENÍ AUTORŮ

### **Mgr. Dagmar Morenová – autorka příběhů**



Profesí redaktorka, editorka a překladatelka, koníčkem malířka a výtvarnice. Má za sebou bohatou praxi v mnoha médiích. K nejznámějším patří tradiční týdeník Květy, v němž jako reportérka působila cca patnáct let, kde dlouho zastávala funkci vedoucí publicistiky a příběhy v rubrice (Ne)obyčejné osudy v něm publikuje dodnes. Po odchodu z Květů stála u zrodu měsíčníku Estetika, který několik ročníků vedla jako šéfredaktorka. V poslední době je na volné noze. Kromě psaní se věnuje i svému koníčku, malování. V tom se vypracovala natolik, že má na svém kontě kromě účasti na kolektivních výstavách i výstavy vlastní - obrazů a kreseb - a také několik knížek, které ilustrovala. Je matkou 3 dětí, babičkou 6 vnoučat a dokonce už i prababičkou. Kontakt: [dagmar.morenova@email.cz](mailto:dagmar.morenova@email.cz)

### **PhDr. Petr Šmolka – autor odborných komentářů a rad**



Psycholog, vedoucí Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Centra sociálních služeb Praha, čestný president Asociace manželských a rodinných poradců ČR. V letech 1969 – 77 odborný asistent (Katedra psychologie FF UK), od roku 1978 manželský a rodinný poradce. Má za sebou bohatou publikační a popularizační činnost. Je autor několika monografií. Jako expert vystupuje v rozhlase a televizi, kam je často zván nejen pro svoji odbornou erudici, ale i pro nezaměnitelný projev: i o vážných problémech dokáže hovořit nejen srozumitelně a s nadhledem, ale i s jemným humorem. Je otec tří dětí a dědeček tří vnoučat. Manželka Jana a nejmladší syn Michal jsou taktéž psychologové. Kontakt: [psmolka@volny.cz](mailto:psmolka@volny.cz)

### **Mgr. Táňa Tučková – editorka e-booku, autorka poznámek *K věci...***

[http://az-e-booky.cz/?page\\_id=263](http://az-e-booky.cz/?page_id=263)

## OBSAH

### **2x JAK PŘEŽÍT.....V RODINĚ**

- Dělán celé rodině služku.....6
- Miluje kočky víc než svoji vnučku.....9

### **5x JAK PŘEŽÍT.....MANŽELSTVÍ**

- Manžel mě přestal milovat.....12
- Žiju s Všeználkem a je to peklo.....15
- Manželova rodina mě nepřijala.....18
- Muž nechce, abych se léčila alternativně.....21
- Manžel je jako pařez.....24

### **3x JAK PŘEŽÍT.....JAKO BABIČKA**

- Snacha mi vyčítá, že vnoučata kazím.....27
- Výchova mé vnučky je vojenský dril.....30
- Bojím se, že přijdu o vnučku.....33

### **1x JAK PŘEŽÍT.....BOSSING**

- Šéf mě začal šikanovat.....36

### **1x JAK PŘEŽÍT.....ADOPCI**

- S adoptivním synem je trápení.....39

## 2X JAK PŘEŽÍT.....SOUSEDY

- ▶ Noví sousedé nám ničí život.....42
- ▶ Obtěžuje mě soused.....45

## 1x JAK PŘEŽÍT.....PŘÁTELSTVÍ

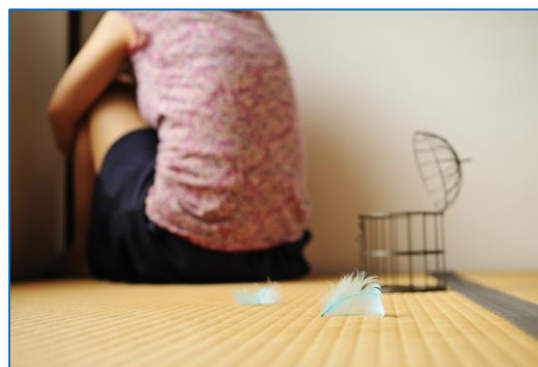
- ▶ Zradila jsem nejlepší kamarádku.....48

## 1x JAK PŘEŽÍT.....SNACHU

- ▶ Snacha je posedlá čistotou.....51

## 1x JAK PŘEŽÍT.....VLASNÍ TĚLO

- ▶ Nenávídím svoje tělo.....54



## PŘÍBĚH

Dělám celé rodině služku

**Po svatbě jsem se s manželem přestěhovala do jeho rodného domu, kde žije také jeho matka a svobodný bratr. Neměla jsem ani potuchy, jak těžké soužití s nimi bude!**

Máme sice s mužem v domě vlastní byt i s příslušenstvím, ale soukromí prakticky žádné. Tchyně si k nám zvykla chodit v kteroukoliv denní či večerní hodinu. Ani nezaklepe a vtrhne k nám jak velká voda. Je to moje chyba, že jsem pravidla soužití nestanovila hned na začátku, ale byla jsem přece jenom „cizí“ a nechtěla dělat problémy a vytahovat drápky.

Během rizikového těhotenství jsem tchyninu aktivitu dokonce vítala a byla za ni vděčná. Uvařila, poklidila, a když se narodil malý Láďa, jevila se jako úžasná babička.

Všechno se změnilo, když byly Láďovi tři roky a já s ním zůstala na rodičovské dovolené.

„Když jsi teď doma, Blaženko, tak bys mohla trochu pomáhat,“ pravila tchyně. „Já mám bolavá kolena, taky klouby na ruku mě trápí, to víš, artróza, už ani neuvařím. Spokojila bych se i s rohlíkem a hrnkem mléka, ale Olda je na teplé jídlo zvyklý.“

Olda je bratr mého muže Vlastimila. Pracuje nedaleko a navykl si chodit domů na obědy. Vždycky mu vařila tchyně, teď to zbylo na mě. Takže jsem začala dělat k obědu i k večeři dvě jídla. Pro moji rodinu hodně zeleniny a bílého masa, pro Oldu a pro tchyni hory knedlíků, husté omáčky a polévky, že by v nich lžíce stála. Taky buchty a koláče jako moučník. Prý ta naše kuchyně není sytá, člověk má hned hlad, a chlap, který maká fyzicky, potřebuje kalorie. Ale já zas nechtěla vykrmovat svoji rodinu jako pašíky před porážkou. Však také Olda a tchyně nikdy štíhlí nebyli, jejich stravovací návyky se podepsaly i na jejich objemu.

Takové vaření – dokonce dvakrát denně, protože od oběda nic nezbylo a Olda chtěl k večeři jiné jídlo, mi zabralo spoustu času. Ještě že manžel koupil myčku nádobí. K vaření mi pak přibylo ještě praní pro tchyni a pro Oldu, žehlení, protože tchyni leccos bolí a samozřejmě úklid celého domu.

Sotva jsem s prací hotová a na chvíli si sednu s Láďou, abychom si pohráli nebo četli pohádky, vtrhne k nám tchyně. „Jé, Blaženko, ty nemáš nic na práci? No já ti Láďička klidně pohlídám, je třeba uklidit sklep. A zítra dopoledne bys měla přerovnat to dřevo v kůlně. Olda je po práci utahaný a po Vlastovi to nemůžeš chtít, když má teď problémy se zády.“

Prostě si vždycky něco najde. Třeba večer. Sedíme s manželem u televize nebo si chceme jen tak povídat – a už je u nás. Jakoby na to měla šestý smysl.

„Jdu na kus řeči, je mi samotné smutno. Oldík šel někam s chlapama, asi na karty. A copak jste si to tady vy dva povídali? Že vy přede mnou něco tajíte? Nebude to další děťátko?“

Na další dítě nemám teď ani pomyšlení, spíš s manželem probíráme, jak tuhle situaci vyřešit. On už dokonce za svou matkou zašel a pokusil se jí vysvětlit, že máme nárok na soukromí a aby své návštěvy předem ohlásila, ale dostala hysterický záchvat. Slzy a nářek. Prý, že ve vlastním domě a u vlastní rodiny musí ohlašovat návštěvy, kdo to jakživ slyšel! Ještě že to tatínek nevidí, ale možná vidí a v hrobě se obrací.

Pak po mně vystartoval Olda, že to byl určitě můj nápad, že jsem Vlastu ponoukala, a že chudák máma z nás dostala srdeční záchvat. A abych si uvědomila, že jsem se sem přivdala, tak ať koukám držet zobák a makat, když si válím šunky na mateřské. Svěřila jsem se manželovi, ale on mi řekl, ať si to tak neberu, že je Olda pruďas a máma stará a chorá a má nárok na svá „laune“. A tak dělám dál služku a mám toho plné zuby. Navíc mám málo času na dítě, a vůbec nevím, jak z toho ven.

***Blažena***

## KOMENTÁŘ ODBORNÍKA

### PhDr. Petr Šmolka: Malé kompromisy Blaženě nepomůžou

- ▶ Kdyby se Blažena rozhodla řešit své trápení v rodinné poradně, nespokojil bych se pouze s její verzí, ale snažil se vyslechnout i ostatní: tedy manžela, tchyni a případně i švagra. Ze zkušenosti totiž vím, že drobné změny nebo snaha o hledání kompromisů nejsou v těchto případech účinné. Bývá třeba radikálnější řez.
- ▶ Na počátku bývá bolestivý, ale nakonec může přispět k harmonizaci vztahů. Nejprve by se však Blažena musela ozvat! Dokud bude držet ústa i krok a jen se bezmocně trápit, její situace se nezmění. Vždyť ostatním vyhovuje, tak proč by ji měli měnit.
- ▶ První otázka „k řešení“ je dostatečné vymezení provozních i teritoriálních hranic obou rodin. Každá by se měla starat především sama o sebe: Blažena s manželem a synkem na straně jedné a tchyně s Oldou na straně druhé. Na požádání si mohou sice vypomocet (praní, vaření, žehlení), ovšem taková výpomoc nemůže být vyžadována automaticky. Mohou se navzájem navštěvovat, ale pouze tak, jako kdyby nežili pod jednou střechou. Tedy po předchozí domluvě. O těch pár drobnostech, jež se pojí s údržbou společných prostor, by se měli podělit.

- ▶ Krajní, ne však zcela nepřijatelná alternativa řešení můžou být i úvahy o vlastním bydlení někde jinde. Třeba by švagr Olda časem uvítal, že má v rodném domě vlastní byt. Ať si to vše zas odpracuje nějaká jiná snacha.
- ▶ Víím, jak těžké je snažit se cokoli z toho prosadit. Proto jsem začal o možnostech poradenské pomoci. Pro manžela i ostatní by úvaha o „nových pořádcích v jejich domě“ byla jistě stravitelnější z úst psychologa, než kdyby měli pocit, že jde pouze o nějaký „truc“ ze strany přistěhované ženy.
- ▶ **RADA NA ZÁVĚR: Blaženo, požádejte manžela o společnou návštěvu poradny, kde vaši situaci podrobně rozeberete. Dál už nechte na něm, zda správné hranice vaší a tchyniny rodiny stanoví doma sám, nebo o to požádá odborníka, k němuž na konzultaci přivede matku a bratra.**

### K VĚCI....

*Soužití více generací v rodinném domku bývá sice prostorově komfortnější, ale psychicky náročnější než společné sardinkování v panelákovém 3+kk. Už proto, že takové bydlení vnímáme jako dočasnou „z nouze činnost“, zatímco vlastní byt ve společném domě bereme spíše jako řešení definitivní, nebo aspoň hodně dlouhodobé (než vyrostou děti). O to víc je proto nutné stanovit pravidla soužití více rodin pod jednou střechou a opravdu je dodržovat! Ideální je formulovat je bez obalu a dostatečně zřetelně. Třeba při přátelském posezení u dobrého jídla a pití, kdy je předpoklad, že se budou v takové atmosféře lépe tvořit a přijímat, protože si rodiny budou opravdu chtít vyhovět.*