

## Krize partnerských vztahů v grafech

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2012

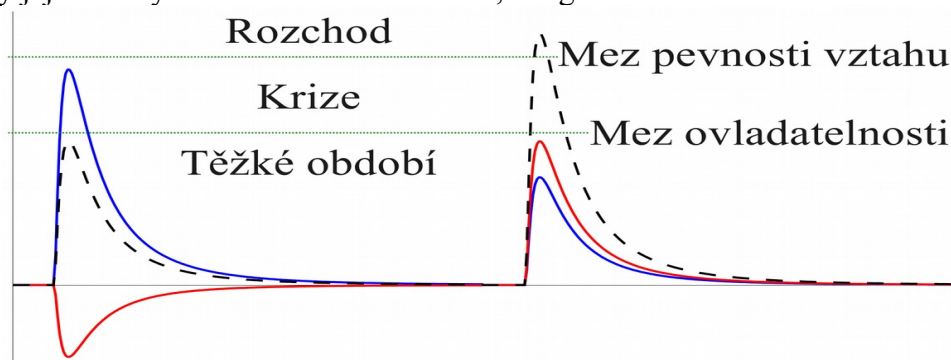
V běžném povědomí koluje řada termínů, které označují různé partnerské krize. Například přechozený vztah, krize středního věku, syndrom uprázdněného hnízda. Bohužel lidem chybí hlubší vhled do příčin těchto krizí, a tak si pletou příznaky různých krizí. Stejně tak panují nejasnosti nad periodizací krizí, tzn. kdy která fáze přichází a proč. U nás se této otázce věnovali Plzák (1973) a Kratochvíl (2005) s tím, že shodně popisují první krizové období mezi třetím a 7. rokem a druhé mezi 17 – 25 lety manželství. Často též lidi kladou otázku, zda ke krizím dochází zákonitě, a zda se dají nějak předvídat, zda se na ně můžeme připravit.

Důvod, proč je tak nejasno kolem partnerských krizí, vyplývá především z faktu, že každá partnerská krize má jinou příčinu, a tak přichází s jinou logikou, s jiným načasováním. Krize můžeme rozlišit do následujících typů podle toho, jaký stresor je dominantní, popřípadě co je spouští:

- 1) **Krize, které se odvíjejí od trvání partnerského vztahu.** Sem patří především přechození vztahu, kterému zřejmě odpovídá i již zmíněná první vývojová krize podle Plzáka a Kratochvíla. Dále sem můžeme zařadit konec zamilovanosti po třetím měsíci vztahu. Krátkou životnost mají též i vztahy na dálku.
- 2) **Krize, které se odvíjejí od věku partnerů** – krize středního věku, odchod do důchodu
- 3) **Krize, které se odvíjejí od věku dětí.** Krize nečekaného těhotenství, s narozením prvního dítěte, krize při návratu matky do zaměstnání po mateřské dovolené a syndrom uprázdněného hnízda.
- 4) **Periodické krize vztahu** – roční, měsíční, týdenní, ba i denní mívají nejrůznější příčiny a různou tíži. I když lidi často hledají nějakou univerzální krizovou periodu, např. 4 roky, nezdá se, že by periodické krize převažovaly. Naopak převažují spíše jednorázové, neperiodické krize různého druhu.
- 5) **Krize závislé na osobnostních vlastnostech partnerů** – gamblerství, závislost na alkoholu, sklony k depresím, homosexuální coming out, přemrštěná hrdost, komunikační nešvary ap. Ty často působí chronicky a systematicky zhoršují vztahovou pohodu.
- 6) **Krize nahodilé, odvíjející neovlivnitelných událostí a situační „souhry nešťastných náhod“** – nemoci, politické události, náhlá nezaměstnanost, úmrtí rodičů, přestěhování, výkon trestu, nedorozumění ap. Sem patří i krize související se svatbou, dále nevěry, které se vymkly kontrole ap.

### Sčítání a odčítání stresorů neboli interference

Když si uvědomíte tuto různou genesi partnerských stresorů, pochopíme, proč je tak složité předvídat, jestli se nakonec projeví partnerskou krizí. Vždy je totiž těžké odhadnout, jak budou stresory interferovat mezi sebou a zda se tedy jejich vlivy budou sčítat nebo odčítat, viz graf 1.



### Graf 1: Interference stresorů v čase

**Legenda:** Černá, dlouze čárkovaná čára je výslednice, tedy součet modrého a červeného stresoru, jenže ty se v prvním případě odčítají, inhibují a v druhém sčítají, potencují. Tak vznikají paradoxy. V prvním případě byl modrý stresor velmi silný, ale tím že ho druhý, červený kompenzoval, tak uslyšíme od klientů, že „se to dalo snést“. Tato rétorika páru nám říká, že se jednalo o těžké období, které nedorostlo do krize. Dvě vodorovné tečkované čáry představují kritické míry zátěže obou partnerů – na pohlaví nezáleží. V prvním případě čárkovaná výslednice nepřekročila „mez pevnosti“ ani jednoho z partnerů, v druhém bohužel ano. Ten se pak stal navrhovatelem rozchodu, zatímco ten druhý, co ještě měl síly, se stává obráncem vztahu a vyčítá navrhovateli, že „vztahu nedal šanci“ (Klimeš 2005).

Druhý případ vystihuje i české přísloví „stokrát nic umořilo osla“. Drobné stresory se sečtou a objeví se těžká krize či až rozchod. Například krize středního věku bývá pro vztah velmi nebezpečná, ale pokud se páru v té době narodí malé dítě či někdy stačí i vnouče, často společná péče partnery sblíží, a tak

kompenzuje dopad bilancování života. Ale pokud ke krizi středního věku naopak přistoupí syndrom uprázdněného hnízda, pak oba nepříznivé vlivy se vzájemně potencují a mnohem snáze se jejich neblahý vliv projeví jako partnerská krize.

Každý vztah drží díky tomu, že suma nejrůznějších přitažlivých sil (od ekonomických, biologických až po romantickou lásku) je silnější než suma všech odpudivých sil – opět bez ohledu na jejich povahu - krátkodobé, situační či trvalé ap. Sčítání nepříznivých vlivů vlastně znamená, že v dané situaci odpudivé síly překonaly jeho či její přitažlivé síly, a to nejčastěji právě u jednoho partnera, nejslabšího článku řetězu. Tento jev můžeme na grafu znázornit nějakou kritickou mírou zátěže, „mezi pevností“, kdy po jejíž překonání daný partner spouští fáze rozchodu. Ty jsem popsal v knize *Partneři a rozchody* (Klimeš 2005). Přiblížení či dokonce překonání přitažlivých sil („došly mi síly“) bývá okamžik, který si partneři velice dobře pamatují, a proto jej popisují jako hrozící rozchod. Jinak mluví spíše obecně o těžkém období či v případě neovladatelnosti situace hovoří o krizi.

Rétorika klienta, používané termíny	Pozorované jevy
<b>Těžké období</b>	občasné propady do nepříjemných pocitů, ale pocit, že to zvládají (locus of control je v jáství), návaly lásky stále trvají i přes občasné konflikty, jeden druhému jsou coby partneři záchytnou osobou (první, na koho si vzpomenou, když je jim např. smutno)
<b>Krize</b>	spíše chronicky nepříjemné pocity, často pocit, že to nezvládají, pocit neovladatelného života (locus of control se občas dostává mimo jáství), návaly lásky přechodně mizí a objevují se, mohou se objevit mimovolní zamilování (přesun záchytné osoby)
<b>Rozchod</b>	chronické nepříjemné pocity, nezvládání ještě více než v předchozí fázi, míra frustrace překonala mez pevnosti jednoho z partnerů, vymizení návalů lásky u jednoho partnera, trvalý přesun záchytné postavy, spouští se fáze rozchodu (Klimeš 2005)

### Tabulka: Rétorika klientů a partnerů v krizi

*Termíny, které klienti volí při popisu svých stavů, vystihují spíše míru stresorů, než že by se jednalo o kvalitativně odlišné stavy. Proto z použitých termínů můžeme odhadnout i prožívání klientů. Analogicky k mezím ve fyzice bychom mohli i zde definovat dvě meze: **Mez ovladatelnosti** („Přestávám to mít pod kontrolou.“), která definuje rozhraní mezi těžkým obdobím a krizí vztahu. **Mez pevnosti** („Chci se rozejít.“), kdy krize láme slabší článek řetězu a tento partner se pak stává navrhovatelem rozchodu. Tato mez definuje hranici mezi krizí a rozchodem.*

Průběh krize by se dal popsat analogicky k fázím Elisabeth Kübler Ross následovně:

#### a) fáze úlevných manévřů,

Úlevný manévr je zautomatizovaná, nespecifická a zvyková reakce, která obvykle pomáhá člověku od běžných rozlad. Například někdo uklízí, někdo si jde zaběhat, opijí se, píše blogy, vasedává na facebooku, hraje PC hry, přejídá se atd. Je to nespecifická reakce, protože dotyčný se zklidňuje hrou na klavír, ať mu umírá babička nebo ho vytočila manželka, nebo ho rozčílili večerní zprávy. Tato fáze je zcela zvyková a nepromyšlená.

#### b) fáze intuitivních, nespecifických reakcí a zvyšování intenzity osvědčených metod

Když zvykový nepromyšlený úlevný manévr nepřinese úlevu, člověk začne zkoušet jiné cílenější metody, popřípadě jen prostě zvyšuje dávky. Co nešlo domluvou, zkouší se řevem či bitím. Když dříve fungovaly mírné výtky, tak nyní se zkouší nesmlouvavá sžiravá kritika. Stále se jedná z velké části o nespecifické reakce, protože člověk dělá to, co intuitivně považuje za správné a jak to momentálně cítí. Díky tomu u partnerských krizí se střídají zcela protichůdné emoce po dvou hodinách – prostě jak to dotyčný momentálně prožívá. Od předchozí fáze se liší tím, že už je to fáze, kdy dotyčný intenzivně přemýšlí, co je nejlepší udělat. Nejedná už zvykovou a automatickou reakci.

#### c) fáze cílených, specifických řešení

Člověk obchází odborníky, konzultuje s kamarády, dělá smlouvy s Bohem, vyhledá protekci, studuje literaturu. To bývá moment, kdy se (tři měsíce po dvanácté) zjeví na konzultaci. Poradce pak má jednu jistotu. Tento člověk využil veškerý svůj um, aby šel jedním směrem. Jeho intuitivní a spontánní řešení nevedlo k cíli, i když do něho napral veškerou svou energii. Jinými slovy psycholog musí začít hledat řešení netypické, paradoxní, neintuitivní, takové, které klient dávno zavrhl, nebo mu ani nepřišlo na rozum.

Když partneři přijdou k manželskému poradci, mají zpravidla za sebou dvouroční krizi. Dva roky, kdy se

snažili problémy vyřešit svépomocí v předchozích fázích. Zkoušet si napřed pomoci sám není nic divného či nepřirozeného, protože stejně postupujeme i u somatických nemocí, kde se napřed kurýrujeme sami, a pak teprve vyhledáme lékaře, odborníka. Problém je v tom, že v případě partnerských vztahů mají lidé prakticky nulové znalosti o tom, jak vztahy fungují a jak se rozpadají. Návštěva odborníka se zde oddaluje více než u somatického lékaře a mnoho lidí vůbec netuší, co od psychologa může očekávat. Proto též následky zanedbání manželské krize bývají pro vztah fatálnější – prostě stejně jako u jakékoli jiné neléčené choroby.

#### d) fáze reaktivní deprese, zoufalost

Když člověk s pomocí zvenci vyčerpal veškeré své síly, začíná se smířovat se špatným koncem. Na to reaguje mysl depresí, a proto hovoříme o reaktivní depresi, která zároveň představuje odpočinek od předchozího vypětí.

#### e) fáze nové identity, smíření

Na pozadí deprese se pomalu formuje nová identita. Je třeba si uvědomit, že ta zdaleka nemusí být lepší než byla ta původní – podle pravidla: „Co tě nezabije, to tě zmrzačí!“ To bývá často případ rozvodů či válek o děti, které handicapují účastněné v navázání nového vztahu či pořízení nové rodiny. U nemocí pak tam spadá identifikace s rolí nemocného ap.

V druhé půli článku si probereme tři typické příklady interference čili skládání stresorů.

## 1 Krize nahodilé a vliv neovlivnitelných událostí

Mezi klasické krize, které většinou spouští kumulace mnoha stresorů do jednoho roku, patří rozchody s příchodem prvního dítěte. Na pozadí stojí vcelku nevinně vyhlížející věta: „Vezmeme se, až budeme čekat dítě.“ a celé by se dalo vyjádřit rovnicí:

$$\text{Přečizený vztah} + \text{Těhotenství} + \text{Svatba} + \text{Stěhování} + \text{Konec práce} + \dots = \text{Rozchod}$$

Američané Holmes a Rahe zpracovali názorný seznam (Social Readjustment Rating Scale), kde uvádí tzv. míru zátěže. Každé životní události je přiřazen zátěžový faktor od 0 do 100 bodů. Součet znamená míru naší zátěže. Součet zátěžového faktoru v jednom roce se může přiblížit kritické hranici 300 bodů, kdy se objevuje reálné nebezpečí akutní deprese či jiného psychosomatického onemocnění. Když do již přečizeného vztahu vstoupí dítě a s ním narychlo připravovaná svatba, lehce se pár dostane nad 300 bodů. To se pak statisticky projevuje překvapivě velkým počtem rozpadů vztahů, když dítěti je půl roku spolu se zčásti situačními amorálními postoji stylu: „Víš, ona je Majka, fajn holka. Myslím si, že bych to s ní i vydržel, kdybych chtěl. Ale řekni mi, co by to bylo za život?“

Stresor	Faktor
sňatek	50
těhotenství	40
přírůstek nového člena rodiny	39
změna finančního stavu	38
manželka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
změna životních podmínek	25
změna spánkových zvyklostí a režimu dne	16
vánoce	12
půjčka vyšší než 50 000 Kč	31
konflikty s tchánem, tchyní, zetěm, snachou	29
změna vlastních zvyklostí	24
změna sociálních aktivit	18
dovolená	13
<b>Součet</b>	<b>361</b>

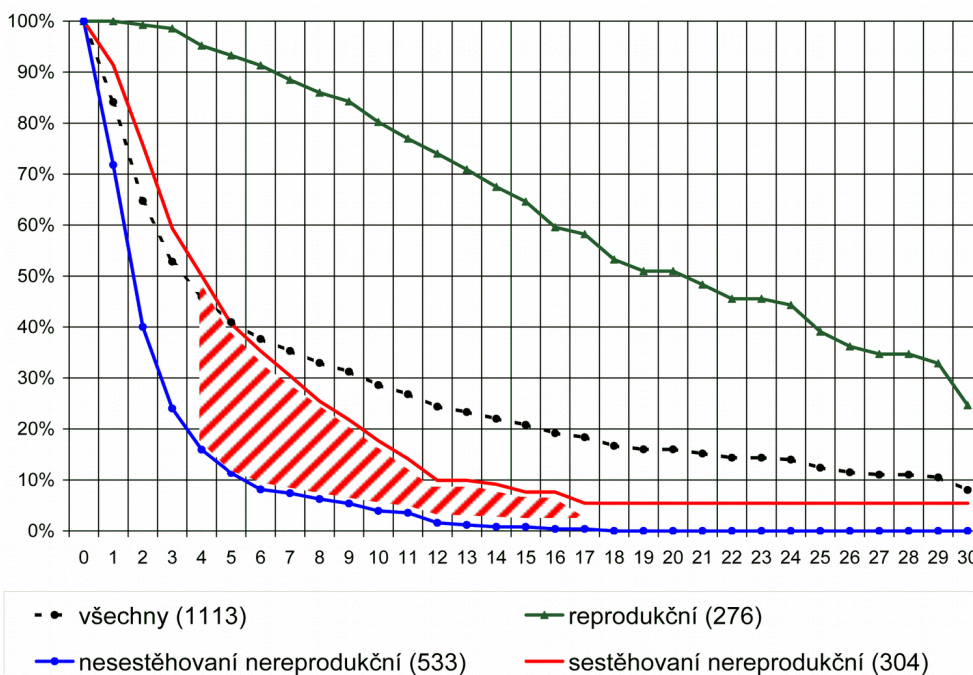
Nejen pro přečizené partnerské vztahy neplatí, že „problémy budeme řešit, až přijdou“, ale moudří lidé se snaží rozložit předvídatelnou zátěž do několika let. Tedy napřed svatbu, po roce dítě, budiž mezi tím třeba stěhování. Každopádně to celé se rozloží do dvou tří let, takže mohou mezitím odeznít případné poruchy přizpůsobení (reaktivní deprese) ap.

## 2 Krize odvíjející se od trvání partnerského vztahu

Partnerské vztahy jsou evoluční vynález, který zvyšuje pravděpodobnost přežití dětí. Ty v přirozeném prostředí jsou velmi zranitelné a velké procento (často i více než jedna třetina) jich běžně umírá do šesti let. Proto na tuto časovou konstantu je evolučně nastavena trvanlivost vztahu. To se projevuje v mnoha oblastech

psychologie. Například už školní zralostí, která se projevuje i jako zvýšená odolnost vůči úmrtí a je dána zrající nervovou soustavou. V šesti letech děti proto ztrácejí roztomilost, takže pokud nešťastným osudem skončily v dětském domově, tak do šesti let je jejich biologičtí rodiče blokují a brání v adopci. Od šesti let o ně nestojí nikdo – ani biologičtí, ani adoptivní rodiče. Prostě ztratily svou dětskou roztomilost.

Tedy přirozený partnerský vztah je geneticky nastaven na tuto konstantu 6 let a pokud do té doby nenajde naplnění v reprodukci, samovolně se rozpadá. Tento jev se lidově nazývá vcelku příhodně „přečazení“ (time-worn relationship) a krásně ho vidíme na následujícím grafu.

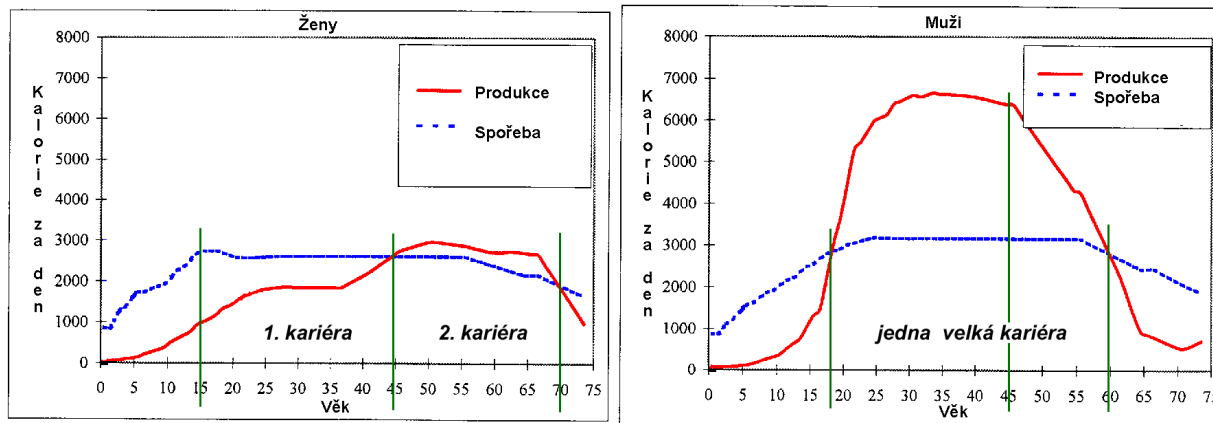


**Graf 2: Kaplan-Meierovy křivky přežití partnerských vztahů**

*Legenda:* Kaplan-Meierovy křivky přežití partnerských vztahů ukazují závislost mezi trváním vztahu v letech a procentem ještě trvajících vztahů. Jedná se o všechny partnerské vztahy delší jednoho roku přibližně 500 lidí. Do očí bijící je rozdíl mezi trvanlivostí reprodukčních a nereprodukčních vztahů, kde ještě výraznější nárůst trvanlivosti je u vícedětných rodin (není na grafu). Každopádně nejzajímavější je červená čára – přečazené vztahy čili vztahy bezdětné s kohabitací, společným bydlením. Ty do přibližně pátého roku jsou pevnější než modální vztahy (černá čára), ale již touto dobou se prudce rozpadají, takže okolo 12. roku se příliš neliší od nereprodukčních vztahů bez sestěhování. Tedy s odkládáním dítěte není radno si moc zahrávat, zejména pokud vztah trvá již déle než čtyři roky. (Data JK, více ke přečazeným vztahům viz Klimeš 2009)

### 3 Krize odvíjející se od věku partnerů

Životní oblouk mužů a žen se výrazně liší kvůli odlišné investici do rodičovství.



upraveno podle Kaplan et al. 2000

**Graf 2: Životní oblouky jednotlivých pohlaví vzhledem k produkci a spotřebě**

*Legenda:* Ve společnosti lovců sběračů je názorně vidět, že žena v první půli života (do klimakteria) plně zaměstnána péčí o děti. Tedy ve věku, kdy žena vstupuje do kariérního života, tak muž z něho začíná pomalu odcházet. V našem světě jsou tyto vlivy poněkud zastřeny, ale přesto jsou stále dobře pozorovatelné za krizí. Muži jsou nastaveni na jednu kariéru, proto velmi špatně snášejí její přerušování či

nenaplnění uprostřed života. Například hůře snáší nucenou emigraci ve středním věku, hůře se na nové prostředí adaptují než ženy. Ženy jsou na protu tomu dvoukariérní a tedy v období, kdy muži již stagnují či to s nimi dokonce začíná jít skopce (45 let), tak ženy jdou v ústřety své druhé kariéře a nacházejí novou identitu ve světě, kde před tím díky mateřství byly jen sporadicky.

Toto období uprostřed života, kdy muž má pocit, že už nemá pro co žít, se často navíc kombinuje s druhým přechodem vztahu – tedy několikaletým obdobím, kdy partneři už mají odrostlé děti, ale žijí spíš vedle sebe než spolu, navíc schopné ženě se může v práci dařit lépe než jemu, takže on má pocit psychické kastrace – jako by byl neviditelný. I zde se tedy kombinace stresorů statisticky projevuje velkým počtem manželských debaklů.

Závěrem zdůrazněme fakt, že na všechny tři typické krize vztahů existuje určitá prevence i typické způsoby, jak se zvládat. Je proto nanejvýš žádoucí, aby laici sami včas znali tyto zákonitosti, protože intuitivní samoléčba patří vždy mezi první fáze při vypořádávání se s partnerskými obtížemi.

## Literatura

Kaplan Hillard, Hill Kim, Lancaster Jane, Hurtado A. Magdalena (2000). A Theory of Human Life History

Evolution: Diet, Intelligence, and Longevity. *Evolutionary Anthropology*, p. 156 - 185

Plzák, M.: Poznání a léčba poruch manželského soužití. Praha, Avicenum 1973

Kratochvíl, S.: Manželská terapie. Praha, Portál 2005

Klimesš, J.: Generace, které hrozí přechozené vztahy. *Psychologie Dnes*, 7-8/2009

Klimesš, J.: Partneři a rozchody. Portál 2005

Holmes Thomas, Rahe Richard: The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, II (1967), pp. 213-218