

Teorie a praxe přechozených vztahů

PhDr. Mgr. Jeronym Klimeš, Ph.D. 2009

V tomto a následujícím čísle Psychologie Dnes se dočtete o přechozených vztazích. V tomto čísle se budeme věnovat především teorii, tj. definici, co je to přechozený vztah, proč vzniká a kde všude můžeme vidět jeho dopad. V příštím čísle si probereme nejrůznější praktické otázky a řešení okolo přechozených vztahů.

Poslechněte si Karlův příběh:

V prvním roce vysoké školy jsem jednou vyrazil někam na disco a trochu se odvázel. Potkal jsem tam docela sebevědomou dívku, až mě to zaráželo. Po několika minutách ploužáku jsem se od ní dozvěděl, že bydlí pouhých 5 km od mého bydliště a že máme spoustu společných zájmů. Tři hodiny jsme povídali a nakonec si i vyměnili telefonní čísla.

Druhý den ráno mě po dlouhém flámu probudil vyzvánějící telefon, ospalým hlasem jsem řekl prosím. Na druhé straně telefonního sluchátka byla ona - Jana. Plná energie a optimismu mi navrhla, jestli bych nemohl přijet za ní, že bychom mohli něco podniknout. Super nápad, a tak jsem popadl své nové horské kolo a z plných sil ujížděl za „svou“ vyvolenou. Prožili jsme nádherný slunečný den, který jsme zakončili táborákem. A tak to všechno vlastně začalo. Po dvou společně strávených dnech jsme „oficiálně“ spolu začali chodit. Trávil jsem s ní všechnen volný čas, kterého bylo docela dost.

Bydleli jsem spolu dalších pět let na koleji. Dokázali jsme se maximálně podporovat a tolerovat jak v partnerském vztahu tak ve vztahu profesním. První tři roky našeho vztahu byly jako z pohádky, žádné konflikty, žádné hádky nebo rozeprě. Efektivní komunikace a partnerská tolerance nám umožňovaly prožívat jedny z nejkrásnějších chvil v mém životě. Zlom přišel teprve až v roce pátém. Nikdy na tuto zkušenost nezapomenu. Byla to její nevěra.

Nešlo pouze o nevěru jako takovou, ale o její chování a sobectví, které jsem nikdy před tím u ní nepozoroval. Zamílovala se do jednoho mladého asistenta, který ji učil. Probíjela jako bych ji připojil na 220 V. Byla krutá, mrzutá a měl jsem tehdy pocit, že kdybych ležel polomrtvý na chodníku, tak by mě ještě dodělala. Předem mnou byly nejhorší Vánoce v mém životě. Mezi svátky mi zavolala, že bychom mohli spolu prožít alespoň Silvestra a celou situaci si rozebrat. Naráz se měl tolik energie, která mi před tím scházela, tolik radosti a chuti do života. Byl jsem jako vyměněný. Na to však následoval druhý telefonát, ve kterém mně sdělila, že to byl z její strany špatný nápad a že Silvestr stráví se svým milencem. Byla to tvrdá rána pod pás.

Po uplynutí asi 3 měsíců její splnutí náhle zhaslo a ona si uvědomila, že udělala spoustu kravin. Vrátila se tak ke mně zpět. Dosáhl jsem svého cíle, ale už nikdy to nebylo jako dříve. Dokonce se mi ještě chlubila, že na Silvestra se svým milencem stihla asi 5× vyspat. Smířil jsem se s tím a nedokázal bych ji podvést, ani teď ani nikdy před tím. Dalších 6 měsíců našeho vztahu nebylo nic moc a časem se vztah zcela rozpadl.

Co je to přechozený vztah

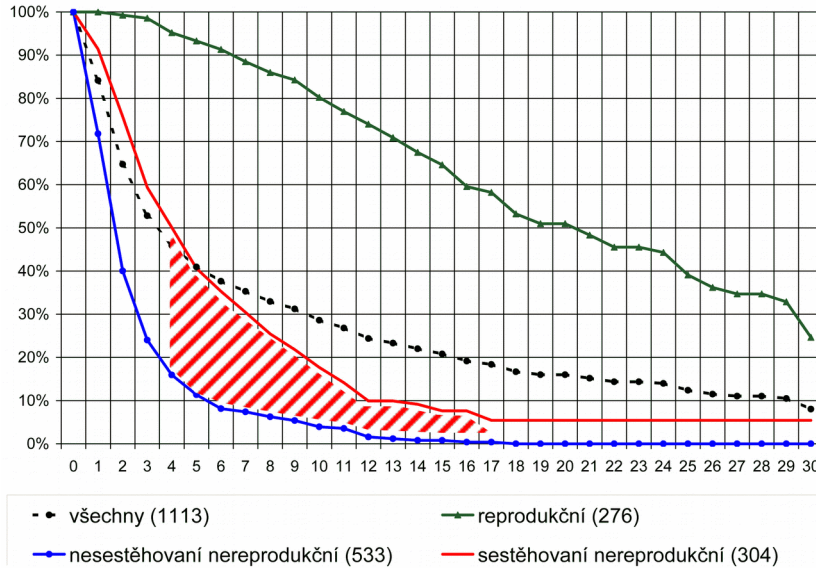
Karlův příběh je učebnicovou ukázkou přechozeného polovztahu. Polovztahy jsou všechny nereprodukční partnerské vztahy, které nevyústí v založení rodiny. Patří mezi ně nejen jako zde studentské lásky, ale i nevěry (Kratochvíl 2005), vztahy, kde je žena po klimakteriu, bezdětné homosexuální vztahy ap. Jak patrně důvody, proč partneři nezakládají rodinu jsou nejrůznější, ale dopad je stejný. Jakmile polovztah dosáhne stáří šesti let (± 2 roky), začne se bez jakéhokoliv vnějšího popudu drolit. Každý člověk má trochu jinou dobu, kdy se mu začínají drolit vztahy. U někoho je to pravidelně 4 roky, u jiného zase pravidelně okolo 6 let, ale velmi často je to u daného člověka konstantní doba.

Přechozením však netrpí pouze partnerské vztahy, ale jakákoliv uskupení, například málokterá hudební skupina přežije 6. rok své existence. Délka školy – základní, střední, vysoké, doktorátu – se též točí okolo této konstanty. O dalších oblastech, kde se tato konstanta uplatňuje, si povíme později.

U kterých vztahů nedochází k přechození?

K přechození nedochází, nebo je slabé, u vztahů, které mají nějaký společný projekt. Známé jsou případy, že manželé staví dům, vybudují firmu, málem na tom pustí duši, ale jak ho dostaví, tak se rozvedou - přesně v okamžiku, kdy by si jej mohli začít konečně užívat. Zkrátka končí projekt, končí vztah. Tedy nemusí to být nutně děti, ale co naplat příroda je mocná čarodějka - děti jsou tím nejpřirozenějším a často též tím nejdéle

trvajícím projektem, který pár může mít. Proto u reprodukčních vztahů bývá tato krize okolo pátého roku slabší či zcela mizí (Plzák 1973).



Kaplan-Meierova křivka přežití přechozených vztahů

Na ose x je trvání vztahu v letech, na ose y je procento ještě žijících vztahů. Jedná se o všechny dlouhodobé vztahy delší než jeden rok u přibližně pěti set lidí (zdroj dat autor). Šrafovaná oblast jsou přechozené vztahy. Na čáře 50 % leží medián čili poločas rozpadu, čili doba, za kterou se rozpadne právě polovina vztahů daného typu.

Jednoznačně nejsilnější prediktor trvání vztahu je reprodukce, pak společné bydlení. Ostatní faktory - svatba, náboženské vyznání ap. - mají mnohem slabší vliv na trvání vztahu. Svislá vzdálenost v daném roce mezi křivkami ukazuje, jakou výhodu má daný typ vztahu oproti jiným. Například ve čtyřech letech, což je poločas rozpadu nereprodukčních vztahů (50 %), ještě funguje 98 % reprodukčních vztahů, ale jen 16 % nereprodukčních vztahů bez společného bydlení. Tuto výhodu (50 - 16 %; červená - modrá linka) postupně tyto vztahy ztrácejí, což ukazuje šrafovaná oblast. Tedy šrafovanou oblast musíme považovat za oblast přechozených vztahů. Jsou to vztahy delší než 4 roky, tedy než poločas rozpadu nereprodukčních vztahů se společným bydlením.

Kaplan-Meierovy křivky se používají u výzkumu účinnosti léčby rakoviny. Tedy můžeme se ně podívat, jako na terapii, kterou můžeme párům doporučit, aby jejich vztah co nejdéle přežil. Samozřejmě nejlepší léčbou je reprodukce - mít tři až čtyři děti. Zelená čára na grafu přibližně odpovídá dvěma dětem. Tři děti mají ještě lepší prognosu. Jedno dítě naopak horší. Obecně každé dítě přidává vztahu přibližně 10 let na poločas rozpadu. (Jedno dítě poločas rozpadu 11 let, dvě děti 22 let, tři děti okolo 30 let.) Když vztah nemůže jít cestou reprodukce (např. studenti), tak doporučujeme společné bydlení, ale připojujeme varování o přechození. Tedy jak je to možné, neodkládat po škole svatbu a děti, jinak dojde k přechození a vztah se vám s udanou pravděpodobností rozpadne.

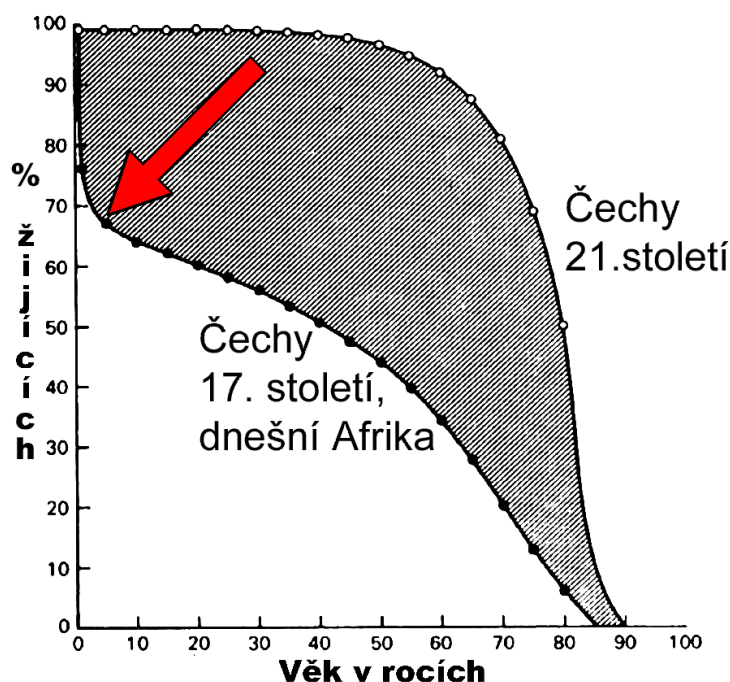
Pozor přechození vztahu nekončí ani svatbou, ani narozením, tím méně početím dítěte, protože muži zpravidla si začínají plněji uvědomovat své otcovství okolo prvního roku dítěte. O zažehnaném přechozeném vztahu tedy nemůžeme hovořit dříve, než když jsou dítěti dva roky a vztah opět nekonfliktně funguje. Tento sanační vliv dětí však upadá, pokud jsou starší než 6 let a kdy už tolik nevyžadují společnou rodičovskou investici.

počet nezaopatřených dětí	počet rodin (a)	(b)	počet rozvodů (c)	(d)	počet rodin na rozvod (a/c)
0	1 475 838	50,7 %	11 037	34,9 %	134
1	695 654	23,9 %	11 940	37,8 %	58
2	618 905	21,3 %	7 586	24,0 %	82
3 a více	119 616	4,1 %	1 023	3,2 %	117
Celkem	2 910 013	100,0 %	31 586	100,0 %	92

Stabilizující vliv dětí

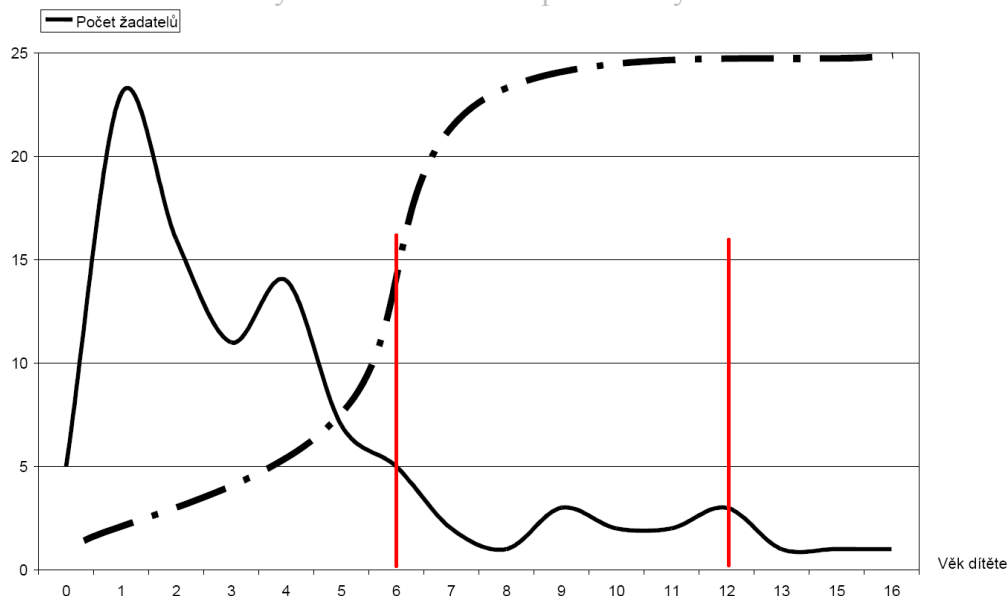
Hrubou představu vlivu počtu dětí na stabilitu manželství si můžeme udělat ze sčítání obyvatel v roce 2001. Když porovnáme rodiny s nezaopatřenými dětmi s rozvody v těchto rodinách, vidíme narůstající stabilitu – rodina se třemi a více dětmi je dvakrát stabilnější než rodina s jedním dítětem (117/58), tedy že každé dítě zvyšuje odolnost cca o 40 % (82/58; 117/82). Velké číslo u rodin bez dětí je dáno tím, že u všech kategorií se započítávají i rodiny s odrostlými či odrůstajícími dětmi, tedy nejen novomanželé, ale i třeba ženatí důchodci, kteří se starají o vnoučata. Stabilizující vliv dětí proto bude ve skutečnosti pravděpodobně ještě větší, než tato čísla naznačují. (Zdroj ČSÚ)

Kde se bere konstanta přechozeného vztahu?



Křivka přežití ukazuje, na kolik let je geneticky naprogramovaná naše smrt. Je to přibližně 85 let, okolo tohoto věku zemře 80 % z nás, ale o tom jsem psal jinde (Klimeš 2006). Dnes si všimněme křivky ze 17. století či dnešní Afriky, a to jejího počátku. Od věku 0 – 6 let vymře 33 % dětí. To vypovídá o mimořádné zranitelnosti předškolních dětí. Při hladomocích jich vymře více než 33 %, v Indii jich dnes naopak umírá méně, ale křivky přežití mají jedno společné. Tento prudký ohyb najdeme okolo šestého roku života dítěte. Ohyb znamená, že v tomto věku se prudce zvyšuje odolnost dětí. Ty vyžadují mnohem méně péče, a tedy případný rozchod rodičů je tolik existenčně nezasáhne. Jinými slovy v evoluční minulosti lidského druhu s větší pravděpodobností vymíraly ty děti, jejichž rodiče se rozešli dříve, než jim bylo šest let. Tato mimořádná zranitelnost předškolních dětí je důvod, proč se nám tyto děti nadprůměrně líbí a proč dnes máme geneticky do hlavy vypáleno: „Je krásné spolu zůstat alespoň šest let.“ A to je už zmíněná konstanta přechozeného vztahu.

U dětí s tím souvisí minimálně dva důležité jevy. V šesti letech jdou děti do školy, a to je příznak právě zralosti a odolnosti, a dále o šestileté děti v dětských domovech ztrácejí zájem nejen jejich biologičtí, ale i náhradní rodiče. Obě skupiny si totiž chtějí užít dětí v jejich „roztomilosti“, tj. do šesti let.



Nabídka a poptávka právně volných dětí v NRP

Plná čára žadatelé o právně volné děti daného věku. Čerchovaná čára předpokládaný počet právně volných dětí v ústavech. (Data z MCSSP, Klimeš 2003) O děti od 6 let a starší je prakticky nulový zájem, další takovou hranicí je puberta.

Závěr

Partnerské vztahy jsou evolučním vynálezem, který zvyšuje pravděpodobnost úspěšné reprodukce a zvyšuje fitness společného potomstva. Bylo by tedy proti přírodě, kdyby děti neměly zpětně pozitivní vliv na partnerské soužití. Dnes však ve věku od puberty do třiceti let žije většina lidí v nereprodukčních svazcích. To je čas přibližně na dva až tři přechozené vztahy, tedy i dva až tři bolestné rozchody. Je tedy velkou otázkou, jak se této bolesti dá vyhnout. Zkrátka jakých praktických chyb se lidé dopouštějí v souvislosti s přechozenými vztahy. O tom si povíme v příštím čísle.

Praktické otázky u přečhozených vztahů

V minulém čísle jsme se zaobírali převážně definicí a teoretickými aspekty přečhozených vztahů. To jsou nereprodukční partnerské vztahy, které se spontánně drolí a rozpadají okolo šestého roku trvání. V poradenské praxi pak najdeme mnoho párů, které zbytečně prochází rozchodem ne proto, že by se k sobě nehodili, ale protože podcenili varovné známky přečhození svého vztahu.

Jaké jsou příznaky přečhození?

1) Postupně opadávají přitažlivé síly, takže relativně posilují odpudivé síly, i když mohou být dlouhodobě minimální. Pocit prázdnoty – žijeme vedle sebe a ne spolu, vztah ztratil kouzlo.

Při přečhození opravdu nenarůstají odpudivé síly, to bývá sekundární příznak třeba nevěř, nebo reaktivní deprese jako u Karla. Když byli zamilovaní on nelitoval energie, vzal auto a jel za ní po práci z Prahy do Trnavy. Užili si večer a on ve čtyři ráno zase bere auto a jede zpět. Tak jsou silné síly při zamilování.



Při přečhozeném vztahu ten samý muž volá: „Ahoj Jani. Nějak jsme s klukama přebrali. Tak já nepůjdu domů, ale přespím u rodičů. Mám to blíž do práce.“ Jana: „V pohodě Karle, já už jdu stejně spát.“ Dřív 600 km nebyl problém a dnes je najednou problém i 600 m – to je oslabení přitažlivých sil při přečhozeném vztahu. Všimněme si, že mezi Janou a Karlem nevidíme žádný konflikt, ale bohužel ani žádný důvod, proč být spolu. Zapomíná se na zásadu: „Každý den si popovídat, každý den se vidět, každý den si na sebe sáhnout.“ Takže vzniká jev, který můžeme označit za praktické vdovství. To s sebou přináší touhu po jiném partnerovi.

2) Ztráta subjektivní jistoty

„Je tento ten pravý? Nečeká na mě nějaká jiná, skutečně osudová láska? Nepřicházím díky tomuto vztahu o něco nadpozemsky krásného?“ Taková je rétorika při přečhození. Proto bývá terapie přečhozených vztahů obtížná, protože jednak partneři přicházejí v hluboké krizi a navíc jim chybí motivace, proč o cokoli usilovat.

3) Objeví se otázka: „Proč jsem s ní(m)?“ Mizejí důvody, proč být spolu.

Zamilovaní tuto otázku neřeší, protože cítí, že mají být spolu. Jakmile to přestanou „cítit“, tak si to musejí „zdůvodnit“. Tato rétorika je tedy reaktivním výtvozem na slábnoucí přitažlivé síly, a proto sledujeme především její první výskyt a frekvenci, jak často si ji dotyčný klade.

4) Nárůst atraktivity jiných potenciálních partnerů

Tento nespécifický příznak však vidíme zhusta i u jiných partnerských problémů, zejména u distribuce viny (Klimeš 2005). Ale zde je to dopad praktického vdovství, tedy faktu, že existující vztah nenaplnuje potřeby partnerů. Každopádně konce přečhozených vztahů provázejí experimentální, zážitkové nevěry, které dotyční často popisují slovy: „Pálilo mě dobré bydlo.“

Zamilovanost a otázka: Hodíme se k sobě?

Velice často si partneři přečhozených vztahů kladou otázku: Hodíme se k sobě? Tato otázka nemá s přečhozenými vztahy prakticky nic společného. Pro zodpovězení této otázky nám stačí pohled na první dva roky vztahu. Výzkumy i zkušenosti ukazují, že problémy, které páry nedokáží zvládnout během prvních dvou let, se s nimi zpravidla vláčí i nadále. Všimněme si příběhu Karla: První tři roky byly naprosto idylické. Tak je tomu u většiny přečhozených vztahů. Tedy Karlovi i většině lidí můžeme s jistotou říci: „Váš vztah se

nerozpadá proto, že se k sobě nehodíte, ale protože je přechozený. Kdybyste si před třemi lety pořídili děti či měli jiný dlouhodobý projekt, tak byste zřejmě touto dobou fungovali bez problémů.“

Podobně přechození vztahu nemá nic společného se zamilovaností či problémy na začátku vztahu. Například u lidí jako Karel často slyším: „A není problém, že jsme spolu na začátku nechodili, že jsme hned hupsli do postele a neměli možnost se lépe poznat?“ Opět odpověď zní ne. Zamilovanost je proces, který se pohybuje řádově mezi 3 – 6 měsíci. Je tedy nesrovnatelně kratší než konstanta přechození a souvisí s procesy navazování vztahu. Důležité totiž je, aby vztah naskočil a je jedno, jestli naskočí rychle nebo pomalu, ale jak bude následně fungovat. To závisí na jiných faktorech, než je délka chození. A ty určují, zda ti dva spolu mohou žít a zda se k sobě hodí – otázky partnerské vzdálenosti a aktivace, jak umějí řešit problémy, komunikovat, trávit volný čas, jak se doplňují ap. To se opět nejlépe pozná z prvních dvou let fungování vztahu. Problémy na začátku však mohou mít symbolický, prorocký či vzorový charakter: „Už tenkrát mě maminka varovala... Už tenkrát mě mělo trknout... No, tak se prostě choval furt!“ Lidé pak mají nešvar se ve fantazii vracet k této životní křižovatce. Neustále si ji přehrávají a chtějí odvolat to „špatné rozhodnutí“.

Vztahy na zkoušku

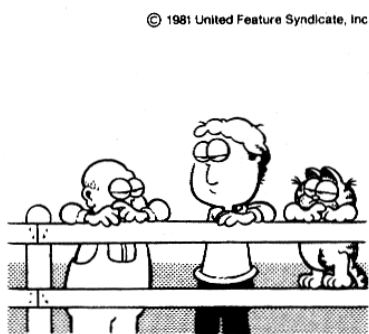
„Jak mám poznat, jestli se k sobě hodíme, a zároveň nemít přechozený vztah?“ táží se někdy partneři. Odpověď vcelku jednoduchá. Už jsme se setkali s trochu arbitrární konstantou – první dva roky vztahu. Arbitrární proto, že se jedná ne o časový bod, ale spíše o období někdy mezi prvním až třetím rokem – od vystrízlivění ze zamilovanosti až k počátečním příznakům přechození s nějakou rezervou na obou koncích. To je optimální období nereprodukčního vztahu. Lepší už to bude jen stěží, spíše naopak. Když polovztahy dospějí k přechození, mají výhledově špatnou prognosu. Děti pak vztah nezachraňují, ale konzervují. Na nás je jen, jaký vztah chceme zakonzervovat. Proto jako odpověď lidem na počátku produktivního věku můžeme doporučit:

A) Jestliže Váš vztah klapal první dva roky, není žádný důvod odkládat sňatek a založení rodiny. Děti zakonzervují, a tak pomohou zachovat dosavadní hezký vztah. Další odkládání rodiny k hranici přechozeného vztahu je hazard, eventuálně to můžeme považovat za pasivní rozhodnutí tento vztah obětovat na oltář jiných životních priorit.

B) Jestliže Váš vztah neklapal první dva roky, pak není žádný důvod předpokládat, že se to do budoucna zlepší. Je lépe se rozejít hned, než čekat na Godota, nějakou zázračnou změnu. Po dvou letech trvání vztahu máte všechny relevantní informace proto, abyste udělali odpovědné rozhodnutí – být s tímto člověkem či ne. Žádné další soužití na zkoušku už nemá cenu, vztah se jen přechodí, a pak se sám rozpadne tak jako tak. Pokud například partner celé první dva roky vylučuje možnost založení rodiny, je bláhové očekávat, že sám od sebe změní rétoriku. Pokud je pro Vás ale prioritou rodina, pak vztah dále neprodlužovat a doporučíme bilanční rozchod. Tedy byl by nerozum tento vztah zakonzervovat dětmi.

Přechozené vztahy a prodloužené dětství

Na rozdíl od zamilovanosti fenomén prodlouženého dětství souvisí s přechozenými vztahy úzce a jednoduše. Prodloužené dětství (juvenilní období) je čas od puberty či adolescence do založení rodiny. Tu dnes ženy zakládají na věk okolo 30 let a muži okolo 35 let. Tedy mezi začátkem biologické plodnosti (pubertou) a narozením prvního vlastního dítěte často leží 15 i více let. Když toto číslo vydělíme konstantou přechozeného vztahu (15/6) zjistíme, že dnešní generace má do reprodukce prostor na dva až tři přechozené vztahy, a tedy si zažije dva až tři velké a bolestné rozchody. Studentům vždy říkám: „Já Vám to nepřeji, já Vám to jen oznamuji.“



Období prodlouženého dětství je tedy charakterizován biologickou plodností a zároveň psychologickou neplodností, tj. nechutí mít děti. V blahobytných zemích má tendenci toto období narůstat nade všechny meze.

Hledáme tedy kompenzační mechanismy, které by tento bezuzdný růst brzdily. Tímto mechanismem vždy byla morálka, tedy heuristická doporučení předchozích generací, zejména rodičů, která zvyšovala reprodukční a životní úspěšnost jejich dětí. Mezi tato doporučení vždy patřily varování před nezávaznými polovztahy a pobídky dětí do pevných reprodukčních vztahů, viz kreslený vtip. Dřív to dělali rodiče – varovali děti, aby jim neujel vlak, aby jim „neudělali ostudu“, viz třeba drama bratří Mrštíků Maryša. Dnes do stejných pevných vztahů musejí tyto již dospělé děti nutit samy sebe bez ohledu, že před tím zažily dva tři šílené rozchody.

Pokud nevejdou do pevného reprodukčního vztahu a ovládne je strach z něho, pak musejí předpokládat řetězení přechozených vztahů. Měl jsem klienta, který tvrdil, že chodil se třemi vzhledově i povahově velice podobnými dívkami a s každou z nich vydržel právě 6 let. Důvod? Už ta první tlačila na svatbu a rodinu, ale on tedy jen přesedlal na jiný, náhradní objekt, kde zatím nehrozila svatba. Bohužel jako většina lidí postupně zjistil, že takový život „nesmrtelného Žida“ mu nevyhovuje.

U partnerských vztahů mají lidé pocit, že je to období absolutní svobody. To je falešná iluze. Partnerům musíme připomínat, že lidská svoboda končí tam, kde začínají přírodní zákony. Ignorování zákonitostí okolo přechozeného vztahu má asi tolik logiky jako ignorování gravitace. Je tedy třeba mladou generaci realisticky varovat před tímto jevem, aby se zbytečně netrápili. I zde totiž platí, že nejlepší terapií přechozeného vztahu je nedostat se do přechozeného vztahu.

Literatura

- Klimeš Jeronym (2003): Reakce na ambivalentní objekt. Praktická část o náhradní rodinné péči. disertační práce FFUK, online: <http://jeronymklimes.webpark.cz/mojeprace/prakticka.zip>
- Klimeš Jeronym (2005): Partneři a rozchody. Portál, Praha
- Klimeš Jeronym (2006): Vděčíme za svou dlouhověkost babičkám? Psychologie dnes 10/2006
- Kratochvíl Stanislav (2005): Manželská terapie, Portál, Praha
- Plzák Miroslav (1973): Poznání a léčba poruch manželského soužití. Praha, Avicenum