



Jak zastavit epidemii rozchodů

Zuzana má narozeniny. Čekala, že večer stráví s Karlem. Sice se spolu oficiálně rozešli, ale stále se stýkají včetně sexu. Tak se i stalo. Šli do divadla, pak na večeři, ale všechno se nějak zvrtilo, když přišli domů. Karel místo aby se jí věnoval, řekl, že musí jít něco dělat do práce. Sedl si k počítači a hrál Solitaire. Zuzanu to namíchlo, čekala úplně jiný konec večera. Šla si lehnout. Karel přišel za dvě hodiny. Ránu vládlo ticho, pak se rozhádali. Zuzana se vrátila do svého bytu. Později si oba přehrávali tuto scénku ve vzpomínkách znova a znova. Dusno přetrvávalo pár dnů, než si zase zavolali... a opět se pohádali.

O co šlo tomu nešťastnému páru čtyřicátníkům, který mě v poradně nedávno navštívil? Karel není schopen Zuzaně říci: „Jsme spolu čtyři hodiny a mě už brní hlava. Trochu si oddechnu a pak za tebou přijdu.“ Zuzana se urazí, není schopna si uvědomit tuto Karlovu potřebu. Nevnímá ji jako jeho slabost, ale naopak jako zákeřný nashvál. Cítí se ponížena. Zkrátka vzájemné nedorozumění. Říkáte si banalita všedního života. Ano, jenže takové banality dnes dokáží rozbít vztahy, které dříve vydržely zpravidla až do smrti.

Jen málo procesů v psychologii je dlouhodobějších a bolestivějších než rozchody. Je dobré si uvědomit, že mezi naše předky se počítají pouze ti, kteří byli schopni navázat partnerský vztah, zplodit a vychovat děti. Je pravidlem evoluce, že přežily geny jen těch, kteří se rozmnožili. Všichni ostatní vyhnuli.

Tento proces je dobře patrný na mužích. Ano, lépe než ženy tolerují volnější a přelétavé vztahy, ale rozchody přesto snášejí hůř. Například většinu žádostí o rozvod po-

Každé druhé manželství u nás končí rozvodem.

Dnešní svět přinášející tolik možností k seznámení jako by nabádal k nestálosti vztahů. Ale má smysl začínat stále s někým novým?

Proč spolu vlastně tolik lidí nevydrží?

Opravdu se k sobě nehodí?

Specialista na rozchody, psycholog Jeroným Klimeš zná odpověď

dávají ženy. Proč? Přelétavci, kteří lehce opouštěli své partnerky a děti, si sice možná víc užili, ale jejich potomci (a tedy jejich geny) měli kvůli neúplné rodině menší naději na přežití. Ve výhodě byly děti těch mužů, kteří se ke svým rodinám vraceli i po dlouhém odloučení, například po válce. Jejich osudy jsou dávno zapomenuty, ale zůstala tato touha po domovu, již máme my muži vepsanou do genů.

Dva miliony let evoluce se nedají jen tak zapomenout, a tento evoluční imperativ je taky důvodem, proč rozchody tak bolí a proč žijeme v párech. Navíc platí, že výchova dětí je oproti mláďatům jiných živočišných druhů extrémně časově a psychicky náročná. Proto ten sklon žít v párech, který na nás působí, ať rodinu máme nebo nemáme. A proto evoluční vědci tak rádi říkají, že lidé jsou pouhými vykonavateli evolučních mechanismů.

Přitažlivé a odpudivé síly

V průběhu života se setkáme s jedním či několika málo lidmi, kteří se hluboko vryjí do naší paměti a naváží se na ně naše zvyky, očekávání a tužby. To vše je základem přitažlivých sil, které – i po rozchodu – táhnou partnery řadu let k sobě. I když se váš přítel vyspal s vaší nejlepší kamarádkou, neznamená to, že rázem ztratíte potřebu mu zavolat každé odpoledne, jako jste to dělala po celá ta léta, co vztah fungoval. Fyzického partnera je možno vyhodit z bytu, ale jak vyhodíte toho fantazijního? Tu vzpomínku a potřebu, která každý den ve čtyři hodiny napochoduje do vaší hlavy?

Odpudivé a přitažlivé síly jsou totiž vzájemně nezávislé. Říct „opouštím tě“ je jednoduché, ale po rozchodu se bohužel přitažlivé síly jen na čas odmlčí, aby se zase



přihlásily o slovo – zpravidla v době, kdy jsme si namlouvali, že už je definitivní konec.

Děláme to nevědomě, ale při rozchodech se vždy snažíme přitažlivými i odpudivými silami manipulovat. Ten, kdo navrhuje rozchod, má nejprve sklon využívat odpudivé síly. Jestli jednoho dne Karel zjistí, že už to se Zuzanou vážně nemá cenu, nejspíš jí udělá nějaký naschvál, aby se jí definitivně zhnusil. Naopak Zuzana jako obránce vztahu se bude snažit intuitivně podpořit přitažlivé síly. Bude kritizovat rozvádějící se páry, že nemyslí na osud dětí, udělá Karlovi žárlivou scénu, bude kontrolovat jeho esemesky. Bohužel manipulace přitažlivými silami funguje maximálně dočasně. Ať chceme zmenšit počet rozvodů ve společnosti nebo zachránit vlastní vztah, neuspějeme moralizováním ani jiným posilováním přitažlivých sil, ale hlavně tím, že budeme bojovat se silami odpudivými. Když je oslabíme, máme šanci, že po čase na povrch přirozeně vyplují přitažlivé síly a vztah se zachrání.

Před časem jsem řešil případ padesátileté právničky Věry, která zjistila, že jí byl manžel Jirka nevěrný, a to zrovna s Janou, její dobrou kamarádkou. Řeknete si, inu, druhá míza, ale Věru to strašně ranilo. Vždy si myslela, že Jana je trochu

Celý proces
rozchodu po vážné
známosti trvá
tři až pět let.
Většina se totiž
neodehraje
v realitě, ale
ve fantazii
a vzpomínkách.

”

jednodušší. Není ani tak atraktivní jako ona. Navíc všichni známi o tom dlouho věděli, jen ona ne. Má na Jirku strašný vztek. Její první reakcí bylo vyhodit manžela z ložnice, takže spal na kanapi v obýváku a nemluvila s ním ani klika od dveří. O třicet let mladší kolegyně v práci jí říkaly: „Tak se rozveď, vždyť to si nezasloužíš. Máš na víc.“ Já jsem ovšem Věře říkal, že to jsou naivní rady o generaci mladších lidí. Uvědomme si, že ti dva spolu žili přes třicet let. Věra bude mít Jirku v hlavě až do smrti, už nikdy neodejde z jejího života. Jsou jen dva způsoby, jak se zbavit vzpomínek na prakticky celoživotního partnera. Alzheimer, nebo si prohnat kuli hlavou. Bohužel ani ten alkohol nefunguje.

Věra teď sama neví, co dál. Přemítá, co by měl Jirka udělat, aby její přijala zpět. I když je to ona, kdo ho od sebe odhání, sama nejvíc trpí. Chtěla by nějakou záruku, že se to nebude opakovat. Jenže sama ví, že něco takového jí nikdo nemůže dát. Mezitím Jirkovo spaní na gauči otravuje atmosféru v domácnosti; provizorium tuhne ve stereotyp.

Zraněná manželka trestá nevěrného muže, a to trestání jaksí nebere konce. Jde o velmi častý model, kdy ženu ovládnou sice pochopitelné, ale destruktivní reakce. Lehce se může stát, že Věra uvrhne oba do osamělého stáří, kdy bude po léta Jirku proklínat několikrát za den, kdykoli jí vlezle do hlavy.

Věra je přitom v páru dominantní. Musí si teď uvědomit, že má v rukou klíč, který situaci může změnit. Neví si však rady s návaly vzteku a ponížení, které ji čas od času přepadají. Neví, jak má s Jirkou zase začít spát. Jak se zbavit pocitu, že už mu to nikdy nebude schopná odpustit. Zkrátka neví si rady s odpudivými silami.

Jako hodinky

Vždycky jsem říkal, že Češi chodí k psychologovi jako k zubaři, tedy když je bolavý zub zralý tak akorát na vytržení. Mají bohužel sklon své vztahové problémy neřešit a odkládat. Pak jednomu z nich dojdou síly a zavelí k rozchodu. Ten druhý se zhroutí, a najednou horečně začne zkoušet oživovací procesy. Dělá to

pod tlakem, takže nerozumně a amatérsky. Teprve když zjistí, že všechno selhalo, zavolá psychologa. A to už často bývá pozdě.

Postup psychologů při léčbě nemocných vztahů je stejný jako u lékářů. Na začátku je diagnóza. Klienti musejí podrobně říci, jak funguje jejich vztah. Jak vznikají hádky? V jakém cyklu přicházejí krize? Jakými způsoby se pokoušejí sami klienti svůj vztah zachránit? Co se odehrává v jejich fantazii? Teprve pak se udělá jemný zásah – narovná se jedno kolečko. Když máme štěstí, tak se nám vztah zase rozeběhne.

Přišlo tělo, ne duše

Nejde o to, vydat se ze všech sil, ale odstranit ze svého jednání to, co toho druhého od nás odpuzuje. Někdy vztah zachrání i maličkosti. Jeden bývalý klient se mi ozval po třech letech, že prý má problémy se svou holkou. Každý den prý provázejí nekončící hádky. Když jsem ty „nekončící hádky“ analyzoval, ukázalo se, že vznikají po příchodu z práce. Ona na něj tři hodiny čeká. Je odpočatá, má naplno puštěnou televizi. On se jen plazí. Ona se na něj vrhne a chce si povídat, sdílet emoce atd. On nemá sil, a tak vybuchuje. Zeptal jsem se ho: „Kdybyste se nakrásně rozeštěhovali, za jak dlouho by se vám začalo po ní stýskat po návratu do prázdného bytu?“ Řekl mi: „Tak za půl hodiny.“ Poradil jsem mu to, co mě napadlo nejdřív: „Dohodněte se tedy se svou ženou, ať na vás po příchodu z práce půl hodiny nemluví a udělá vám iluzi prázdného bytu – vypnutá televize ap. To, že přišlo tělo muže, ještě neznamená, že přišla i jeho duše. Ta má půlhodinové zpoždění.“ Sám jsem byl překvapen, že do dvou týdnů tento trik hádky zcela zastavil.

Lidé si většinou myslí, že jejich osud je jedinečný a jejich trápení zcela výjimečné. Jenže rozchody se většinou odvíjejí v několika celkem přesně daných fázích. Je dobré vědět, že během těchto fází se jeden a ten samý člověk chová zcela jinak – aniž by si to uvědomoval. Rozcházející se také prakticky nikdy nedokáže vcítit do toho, co zrovna prožívá partner. Myslíte, že ho „znáte jako své boty“, ale jste na omylu.

Muži sice lépe než ženy tolerují volnější vztahy, ale rozchody snášejí hůř. Důvodem jsou dva miliony let evoluce, kdy přežily geny jen těch, co uměli žít v párech.



Abych svým studentům na univerzitě tuto myšlenku ilustroval, ptám se jich, jestli vědí, jak funguje zrcadlo. Samozřejmě, zrcadlo zná každý. No dobrá, tak si před něj stoupněte se svým partnerem. Vezměte si do ruky fixu a zkuste se vžít do toho, co vidí on. Za prvé nakreslete na zrcadlo křížek tam, kde on vidí sám sebe. Pak nakreslete křížek do místa, kde on vidí vás. Nevěřili byste, kam všude jsou schopni studenti křížky namalovat. Koneckonců můžete si to vyzkoušet sami. Uvidíte, že intuíci a empatii se tento úkol nedá vyřešit. Musíte znát teorii. Musíte rozumět tomu, jak vztahy fungují, abyste byli schopni si představit, co se odehrává v myslí partnera, který třeba odmítá přijít na terapii. Abyste si dokázali představit, co se stane poté, co jste spolu přestali bydlet.

Devět desetin ledovce je skryto pod hladinou a stejně je tomu u rozchodu. Většina z něj se neodehrává v realitě, ale ve fantazii a vzpomínkách. Rozchod začíná dlouho předtím, než padne věta: „Hele, já myslím, že to nemá smysl, pojď se rozejít.“ Celý proces rozchodu po vážné známosti trvá totiž asi tři až pět let.

Jak se říká sbohem

Na začátku všeho je *latentní fáze*. Tak jako tonoucí se netopí, protože by byli líní se hýbat, ani manžee-



lé či milenci se nerozcházejí proto, že by se málo snažili. Naopak, svými zuřivými záchrannými manévry vztahu spíš uškodí. Když se objeví první krize, většinou se snaží oba. Pak to jednoho z nich pomalu zmůže. Poddá se fantaziím, co by se stalo, kdyby se rozešli. Toto je budoucí navrhovatel rozchodu. Začíná partnera očerňovat a idealizuje si případného milence – zkrátka lepší holub na střeše nežli vrabec v hrsti. Doma se dělají naschvály, a když se partner zlobí, tak je tu hned „důkaz“, že se s ním už nedá žít.

Latentní fáze probíhá ve fantazii a pro druhého partnera je prakticky neviditelná. Oznámení o rozchodu bývá rána z čistého nebe: „Vždyt ještě před měsícem jsme se pokoušeli o dítě, jak mi může tvrdit, že prý o rozvodu uvažoval dva roky!?“ Dostali jsme se teď do *spouštěcí fáze*. Druhého partnera mění v tzv. obránce vztahu, který ho chce zachránit všemi silami. Jako u Michala a Jarky. Oba úspěšní podnikatelé okolo třiceti. On přišel z hospody ve tři hodiny ráno a řekl Jarce, že končí, že neví, jak dál. Ta se naštvála, utekla z bytu a další tři dny spala u kamarádky. Její reakce byla sice pochopitelná, na druhé straně Michal si tou dobou spíše nevěděl s jejich vztahem rady. Tím, že mu před nosem práskla dveřmi, udělala Jarka z Michalova otazníku vykřičník. Od této chvíle bude Michal zatvrzele říkat ne a ona na něj bude naléhat, aby své rozhodnutí změnil.

V této fázi by se Jarce vyplatilo dělat navenek, jako by nic. Věty o rozchodu taktně přejít – ve tři hodiny ráno stejně nejsou schopni vymyslet nic kloudného. Neměla by Michalovy výkřiky brát doslova, ale přeložit si je do toho, co chce skutečně říct: „Jsou věci, které mě v našem vztahu hrozně štve a nevím si s nimi rady. Co mám dělat?“ A následující dny se pokusit v klidu najít odpověď. Bohužel „dělat, jako by nic“ Jarka není v této chvíli schopna. Přitom ta samá Jarka bude tu samou techniku zkoušet na Michala v následující fázi. Jenže tou dobou už snaha povídat si o vztahu nebude fungovat. Michal

ji bude – zcela správně – považovat za Jarčin pokus o manipulaci.

Těto třetí části říkáme fáze *asymetrických rozhodnutí*. Je to vleklé období, kdy se obránce snaží donutit navrhovatele, aby se pokusili vztah obnovit. Navrhovatel však tuší nátlak a udělá všechno proto, aby úmysly obránce zhatil, což se mu většinou daří. Častá je snaha obránce vztah prohloubit, dát mu nějaký impuls. Viktor koupil puget růží a stepuje před domem, kde Mirka pracuje. Chce jí nabídnout sňatek. Mirka vychází. Nechce se s ním ani bavit. Nezajímá ji ani svatba, ani růže, které jinak miluje. Kdyby s touto nabídkou přišel v latentní fázi, byl by pravděpodobně proces rozchodu zastavil. Teď ale Mirka za pugetem růží vidí manipulaci.

Nastupuje čtvrtá, *fantazijní fáze*. Partneri už spolu nežijí. Už se



nevídají, ale jejich interakce nezmezila – jen se přesunula do fantazie a vzpomínek. A psychologové dobře vědí, že fantazie bývají horší nežli realita. Fantazijní partneri se vám celé dny prohánějí hlavou. Máte pocit, že stojí vedle vás, a neustále s nimi musíte řešit věty, které vás tolik bolely: „Nikdy jsem tě nemiloval. Vzal jsem si tě jen ze soucitu, protože mi tě bylo líto.“ V realitě tohle zaznělo třeba jen jednou, ale ve fantazii duní ta slova každý den stokrát.

Kdy přijde paradoxní fáze

Jedné klientce jsem vysvětlil zrádnost fantazijní komunikace. Přišla za týden. Povídám jí: „Vy vypadáte dnes nějak dobře.“ Ona na to: „Víte, on mi nikdo neřekl, že se s těmi fantaziemi nemusím bavit, že si s nimi mohu dělat, co chci.“ Kdyby mě navštívila dřív, mohla si zkrátit utrpení. K fantazijním partnerovi

se totiž obránce vztahu chová jako k reálnému člověku a žádá po něm, buď aby se vrátil, nebo aby už definitivně táhl k čertu. Jenže na fantazijní postavičky nic z toho neplatí.

Když už si obránce vylámal zub, upadne do deprese a pomalu



ROZCHODY, KAM SE PODÍVÁŠ. Neuplyne týden, aby média nepřinesla zprávu o rozpadu známého páru, Paulem McCartneym a Heather Millsovou počínaje a Mirkem Topolánkem a jeho ženou Pavlou konče.

se smíří s tím, že je konec. Navrhovatel ale o této dlouhé bolavé cestě většinou nic neví, vždyť už bydlí jinde. Nicméně intuitivně čeká, co zase na něj bude obránce zkoušet. To očekávání jej k němu stále poutá. A když zjistí, že obrán-



vrhovatel rozchodu, kdo usiluje o sblížení a jakési pokračování vztahu. Proto tomu říkáme *paradoxní fáze*. Navrhovatel je teď zmatený. Myslel, že už to bude mít celé dávno za sebou, a místo toho se přistihuje, že myslí na obránce: Copak asi dělá? Jak vypadá? Nezměnil se k lepšímu? Nestálo by za to znovu to zkusit?

Paradoxní fáze je vedle latentní fáze druhou velkou šancí pro obnovení vztahu. Obránce obnoví svou důstojnost, díky prožitému trápení může vyvrát, navrhovatel si uvědomí, jak mu partner chybí. Oba mají víc vůle k oslabení odpudivých sil. Bohužel tato fáze přichází často až za dlouhou dobu. Může trvat i tři roky od chvíle, kdy padlo oznámení o rozchodu. Když jsem napsal knihu *Partneři a rozchody*, začali za mnou chodit klienti s dotazem: „Kdy už konečně přijde paradoxní



fáze?“ Tehdy jsem si uvědomil, jak je těžké pochopit větu: „Teprve až o to nebudete stát.“

Zvláště narcisistní jedinci mají problém předvídat příchod paradoxní fáze. Jednomu úspěšnému manažerovi jsem předpovídal, že za půl roku se může stát, že se překloupí jeho rozhodnutí rozejít se – on se bude chtít vrátit, a ona už ne –, a že by tedy nyní neměl propást čas, kdy ona chce pracovat na svých špatných vlastnostech a je ochotna udělat pro záchranu vztahu cokoli. Mýlil jsem se. To období nepřišlo za půl roku, ale za rok a půl. Vysmála se mu...

Po paradoxní fázi nastávají tři možnosti. Buď se vztah obnoví, nebo nastává jeho úplný konec. Anebo – a to je nejhorší – se pár zacyklí a objeví se nekonečné kolísání. *Polovztahy* vznikají logicky. Po rozchodu je nám smutno, nechceme být sami, ale zároveň nejsme

schopni dalšího vážného vztahu. Tak hledáme někoho, kdo by nám sice ulevil, ale u koho nehrozí trvalý vztah. Marta začala chodit s Petrem, aby se odpoutala od svého manžela, který ji ponižoval. Za tři roky, dávno po rozvodu, si řekla, že by ráda ještě dítě. Jenže od Petra zaznělo: „Ale počkej, vždyť já jsem ti od začátku říkal, že nechci manželství a děti.“ A měl pravdu.

Vedle sebe, ne spolu

Polovztah ale můžeme mít i s bývalým partnerem. Oba spolu znovu bydlí, sdílejí (nebo nesdílejí) ložnici, vychovávají děti nebo užívají důchodu, ale vzájemné emoce vyprchaly. Nedokáží svůj vztah znovu navázat, ale nedokáží se ani rozejít, a tak mezi nimi vzniká jen taková citově-majetková korporace. V těchto případech mě vždy překvapí, jak jeden druhému v podstatě nerozumějí. Každý z nich je uzavřený ve svých bolestech a pocitech viny.

Přesto neváhám většině klientů doporučit, aby spolu zůstali. Výjimku dělám jen u vyslovených patologií – alkoholiků, násilných psychopatů, manipulátorů atd. To, že se u nás rozpadá přes 50 procent manželství, není kvůli tomu, že by lidé byli hloupí a nebyli schopni si vybrat vhodné partnery. Auta taky nebourají, protože je v továrně špatně postavili. Aby vztahy fungovaly, nestačí jen udělat dobrou volbu na začátku. O vztah se musí pečovat. Když budete dvanáct hodin v práci i o víkendech, tak to váš partner logicky nevydrží. Vztahy na zkoušku jsou v pořádku, pokud je nám dvacet, ale trochu jinak musíme uvažovat, když máme děti nebo je nám čtyřicet.

Samozřejmě že někdy je rozchod rozumné řešení, ale musíme si dát pozor. Velmi často totiž připomíná jeden starý vtíp: „Tak jsme šli zkratkou. Byla to sice horší, ale za to delší cesta.“



JERONÝM KLIMEŠ
přednáší psychologii
na FF UK a VŠE
jeronym.klimeš@seznam.cz

ce se už vrátit nechce, padne na něj nostalgie, zasteskne se mu a někdy se objeví i touha po fyzickém kontaktu. Začnou se objevovat e-maily a SMS pod průhlednými záminkami. Nejednou je to na-