

Ne svatba, to rozvod je jen papír!

Rozchod považuje za to nejzazší řešení a třicátníkům, kteří jím prošli, včetně sebe, říká „vztahová recykláti a secondhandí“. Rozpad vztahu, ať už manželského nebo nesezdaného, s sebou podle psychologa JERONÝMA KLIMEŠE (49) nese větší trauma než prodělaná rakovina. „Po rozchodech jsme spíš zmrzačenější než zkušenější,“ říká odborník, který sám před lety prošel těžkým rozchodem i zhoubným onemocněním. Proč přes to všechno rozchodů stále přibývá a proč jsou drsnější než dřív?





„Nechce se tomu věřit, ale někdy je nejlepším řešením nedělat nic,“ radí Jeroným Klimeš, jak reagovat na krizi ve vztahu.

■ Opravdu to kontroverzní srovnání rakoviny a rozchodu platí?

To je dávno známý fakt, jen se tomu nechce věřit. V roce 1967, kdy jsem se narodil, američtí psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe nechali pět tisíc lidí seřadit stresující události, které sami v životě zažili. Z něj jasně vyplynulo, že ztrátu partnera – hned po úmrtí následoval rozchod či rozvod – lidé považují za horší životní událost než rakovinu, pokud ji prodělali. Lidé, kteří rakovinu neměli, se domnívají, že ta musí být horší. Ale to je jenom psychická iluze.

■ Čím to je, dlouhodobostí následků?

U rozchodu jsou horší všechny okolnosti, které mají vliv na tzv. sociální pohodu, well-being. Léčba rakoviny většinou trvá tři čtvrtě roku. Já sám jsem se s ní začal potýkat v lednu a tentýž rok v prosinci jsem už byl v rekonvalescenci. Po rozchodu jsem jakž takž začínal fungovat až za rok a půl. U rozchodu většinou přijdete o mnohem víc: o polovinu kamarádů či času s dětmi, víc než o polovinu majetku. Nic z toho rakovina nemá. Ta vypadá furt stejně. Nechcete ji na začátku a nechcete ji ani na konci. Do rozchodu vletíte s velkým hurá a najednou zjistíte, že je to něco úplně jiného. A vycouvat z toho nejde...

■ Úleva nepřichází?

No právě. Lidé čekají, že to za tři měsíce budou mít za sebou. Nesmírně naivní představa. Trvá pět let, než se z rozchodu opravdu vzpamatujete, a to ještě jen za předpokladu, že vše jde dobře.

■ Jenže i když tohle všechno víme, dostaneme se do situace, že si prostě nemůžeme pomoci...

Lidé dělají největší chyby, když jsou v situaci, kdy se cítí špatně, ale kdy zároveň neexistuje žádné rozumné řešení, které by vedlo k úlevě. Nechce se tomu věřit, ale někdy je nejlepším řešením nedělat nic. Tak radil

„Opravdu se z toho vzpamatovat trvá pět let.“

kdysi i dr. Plzák: „Rozhodněte se – buď spolupracujte s druhým na rozchodu, nebo nedělejte nic.“ Jsme totiž geneticky naprogramováni, že když jsme v nepohodě, máme puzení něco udělat, alespoň do něčeho kopnout. Například všichni vědí, že život s psychopatem je vpravdě šílený. Ale zapomíná se, že rozvod s ním je skutečné peklo.

■ Doporučujete raději se s psychopatickým partnerem smířit?

JAK ROZCHOD PROŽÍVAJÍ MUŽI A ŽENY

Jisté rozdíly v tom, jak se s rozchodem vyrovnávají muži a jak ženy, existují. Muži častěji dokážou myslet na něco jiného, ženy naopak o bývalém partnerovi častěji přemýšlejí. Důvod tkví v dávné historii, kdy byly ženy a jejich děti na muži z hlediska zajištění potravy i bezpečnosti zcela závislé. Společnost jim proto historicky přičítá za vztah větší odpovědnost a ony tak více přemýšlejí, co udělaly špatně. Ženy se proto více než muži trápí možným rozpadem vztahu a předtím také mnohem častěji než muži vyhledávají pomoc psychologů. Naopak, když už se vztah rozpadne, ženy si rychleji nacházejí nové partnery – i zde hraje roli evoluční nastavení (podvědomě ale často hledají podobný typ partnera – proto ta opakovaná manželství s alkoholiky, surovci, žárlivci). To, že si ženy rychleji najdou náhradu, je zároveň důvodem, proč muži pak rozpad vztahu snášejí hůř, zasáhne totiž i jejich ego.

-tm-

Řeknu vám příklad: žena má sedmiletého syna, manžel nebývá doma, říká jí, že je kráva líná, kecá jí do všeho, ale permanentně na ni dlabě. Ona je na tom objektivně zle. Ale v okamžiku, kdy se s ním rozvede, on se objeví na scéně s dvojnásobnou razancí: „Byla jsi u doktorky? Co

ti řekla? Jak to, že od ní nemáš zprávu? Tohle mi nestačí, napiš mi to podrobněji. Co ten kluk jedl?“ Pečlivě si jí dá do hledáčku a zhruba od osmi do čtrnácti let věku toho dítěte ji neustále dusí. Každý den mu musí psát reporty a řve na ni při každém předávání syna. Zaměří se na syna a vytvoří si životní metu poštvat toho kluka proti ní. Takže u rozvedených matek jedináček je navíc velká pravděpodobnost, že až synovi bude čtrnáct, ona o něj úplně přijde, protože syn ji zavrhne a přistoupí na otcovy argumenty. Slyším od klientů: „Chci se s ním rozvést, abych měla konečně klid, aby si mě už nevšímal.“ Neboli, oni chtějí ten stav, který právě mají. Jen s tím zádrhelem, že nejsou volní pro nový vztah. Ale už teď mají to, čeho chtějí dosáhnout. Rozvodem je čeká zhruba pětiletá válka o dítě s reálnou hrozbou, že jim dítě v pubertě uteče k druhému rodiči, protože mu zrovna nepořídili nový notebook, nebo ho otravují s učením. V počátečních fázích totiž vede rozchod k psychickému sblížení s expartnerem, teprve za dlouhá léta přichází to kýžené oddálení.

■ **Pořád nejsem schopna akceptovat, že je lepší v tom nesnesitelném stavu zůstat.**

Chápu. Abychom si rozuměli. Já říkám zůstat do 15 let nejmladšího dítěte. Často slyším, že si dotyčný nedovede nic horšího představit. Na to říkám: „Já bohužel jo.“ Zažil jsem, že se pomočují devítileté děti při předání mezi rodiči. Slyším, že expartneri uvažují o úkladných vraždách. Viděl jsem případ matky, která uškrtla své dítě, když jí manžel hrozil rozchodem. Sebepoškozující se děti ani nekomentuji. Problém je v tom, že ve většině těchto případů stát nezasáhne.

■ **Jak by ten zásah měl vypadat?**

Je potřeba zjistit, kdo při rozchodu dělá brajgl, a nějak ho usměrnit. To se ale u nás děje jen vzácně.

■ **Tyhle věci rodiče většinou řeší na sociálce, vždycky to ale bývá tvrzení proti tvrzení. Jak to posoudit?**

To se dá posoudit velmi jednoduše, jenom je to časově a finančně náročné. Soudní znalecké posudky jsou vcelku bezcenné, takové věci nelze zjistit za dvě hodiny. Sám to dělám tak, že rodinu vezmu na společnou procházku. Chodíme po parku, děti jsou v klidu, povídáme si na pískovišti. Jenže to problémoví rodiče

vydrží jednou, dvakrát a na třetí schůzce už to někdo z nich nevydrží s nervy a začne dělat zbytečné problémy, naschvály. Najednou psychopat „vyleze z ulity“. Takhle je ale musíte sledovat dva tři mě-

„Zůstaňte ve vztahu do 15 let nejmladšího dítěte.“

síce, chodit s nimi na ty procházky, pozorovat je, dávat jim úkoly k plnění, nenápadně nahrávat rozhovory, které tam zazní. Ale časem se jasně ukáže, kdo tam dělá rotyku.

■ **Takže soud může rozhodnout...**

Kéž by. Soudcům je to ale vcelku jedno, kdo za co může. S námi odborníky totiž prak-

ticky nekomunikují, na případové konference nechodí. E-maily, kdy mi soudce odpověděl, bych spočítal na prstech jedné ruky. Když mi pošlou klienty, tak se s nimi ani nemohu domluvit, co vlastně po mně chtějí a co nimi mám dělat. Navíc soudci si mezi sebou podrážejí nohy. Opatrovnických soudců si nikdo moc neváží a rozsudky se dělají hlavně podle zásady „aby mi to kraj neshodil“. Osobně si myslím, že je to hlavně tragikomický výklad lidských práv, co vede soudce k tomu, že konflikty mezi rodiči vyřeší rozseknutím dítěte vedví – střídavou výchovou. Výsledkem je masakr dětí i masakr expartnerů, kteří nejsou schopni pracovat, založit nové rodiny a jsou z nich uzlíčky nervů.

■ **Přesto od různých lidí, jejichž rodiče se rozvedli, slyším: „Měli to udělat dřív.“**

Padesát let starou tezi amerických psychiatrů, kteří prokázali, že rozchod člověk prožívá hůře než rakovinu, může psycholog Jeroným Klimeš potvrdit osobní zkušeností s onemocněním i koncem vztahu.



Výraz „zlomené srdce“ není jen obrazným pojmenováním hlubokého smutku. Fyzickým následkem rozchodu skutečně může být těžká stresová reakce, která se projevuje podobně jako infarkt.



Ano, to říkávají, ale sledovala jste, kdy se u nich tahle věta objevila poprvé?

■ V dospělosti.

No právě. Pěti- šestileté dítě to nikdy neřekne. Říkají to až od puberty dál, kdy už z rodiny chtějí samy odejít. Od toho ta puberta taky je – odpoutat se od rodičů. Malé děti to nechtějí.

■ I když jsou svědky denodenních hádek a žijí v neustálé nepohodě?

Ani tehdy ne, nebo jen zcela vzácně. Malinké děti, kolem čtyř, pěti, šesti let vždycky své rodiče chytanou a dávají jim ruce dohromady. Až v pubertě začnou říkat: „Prosím vás, už jděte od sebe, štvete mě oba dva.“ Tady narážíme na důležitou věc: výchova dětí v narušených rodinách fakticky končí ve čtrnácti letech. Jakmile nastane rozvod, tak o děti v jejich čtrnácti

letech prakticky přijdete, protože se od vás distancují. Anebo přichází druhá varianta – vznikne nesmrtelný „mama hotel“.

■ Ale to už také není výchova, ale výkrmná. Proč lidé dnes tak málo uzavírají manželství?

Stát dělá všechno pro to, aby lidi od svatby odradil. Například v manželství nemáte žádný legální způsob, jak zjistit, komu a kolik dlužíte. Viděl jsem ženu, kterou muž zadlužil na 14 milionů. O něčem věděla, ale o mnohém ne. Tomu se říká právní stát. Já si teď od vás můžu

„Stát dělá všechno pro to, aby lidi od svatby odradil.“

půjčit osmdesát tisíc a moje žena nemůže ani ceknout a automaticky dluží čtyřicet tisíc. Stát nám prostě garantuje, že jakýkoli psychopat, kterého si omylem vezmete, může přijít se svazkem smének za dvacet, padesát tisíc, vyjmenuje vám, co z toho utratil za kola, co za trávník a kamarádi mu to odkývají. A vy polovinu těch smének splatíte. Stejně tak je naprosto beztrestné falešné sexuální obvinění. Když žena dneska řekne policajům, že jsem zneužil naše děti, zákon o ochra-

ně obětí mi okamžitě zabráni, abych se s nimi stýkal, a policajům potrvá půl roku, dva roky, než to vyšetří. Potom to sice hodí do koše, ale já podle zákona nesmím ty děti po tu dobu vidět. A je to naprosto beztrestné, protože mojí ženě nikdo nedokáže, že to udělala ze zlé vůle. Státní manželství, podotýkám že ne církevní, je nastaveno tak, aby bylo pro lidi nevýhodné. Lidi do něj vstupují z romantických představ. Říkám to takto na rovinu, i když jinak jsem zastáncem jak svatby, tak manželství.

■ Tato ekonomická okolnost je hlavním důvodem, proč se lidé neberou?

Ne, je antipopulační nálada. Lidi nechtějí děti, nechtějí se brát, nedůvěřují vztahům.

■ Za socialismu bylo běžné, že lidé uzavírali sňatky a zakládali rodiny čerstvě po dvacítce. S revolucí přišly nové možnosti, mladí přestali spěchat na manželství i na děti, aby si něco užili, získali zkušenosti, využili všeho toho, co bylo jejich rodičům odepřeno. Proč to nefunguje? Proč se vztahy rozpadají, i když do nich lidé vstupují starší, zkušenější?

První problém jsou „přečizené“ vztahy. Čím déle spolu lidi chodí, tím menší je pravděpodobnost, že se vezmou. Každé dva roky je pravděpodobnost sňatku poloviční. Po pěti letech chození mají pouze dvacetiprocentní pravděpodobnost, že se vezmou. U desetiletých vztahů je to už jen kolem dvou procent. Nejlepší stabilitu



Svatba je podle Jeronýma Klimeše slavnostním vyhlášením společného projektu. „To rozvod je jenom papír, protože i když se s chlapem rozvedete, to špatné vám fakticky zůstane až do smrti,“ vysvětluje psycholog.



Malé děti si podle Jeronýma Klimeše rozvod rodičů nikdy nepřejí, ať už je atmosféra v rodině jakákoli.

mají vztahy, kdy si kolem dvaceti po škole vezmete kluka a za dva roky máte děti.

■ Čím to je, když lidé do manželství vstupují starší, dalo by se tedy očekávat, že i zkušenější a rozumnější?

To se říká, ale existuje opačná zákonitost „čím víc zažije člověk rozchodů, tím kratší bude další vztah“. První vztah s dětmi má poločas rozpadu 22 let, ale druhý a třetí už jen 17 let. Čtvrté vztahy mají poločas rozpadu 13 let. Ti lidé nejsou zkušenější, ale rozchody je naučily nevěřit ve vztahy. Po třicítce jsme zkrátka všichni vztahoví secondhandi a recykláti. Prostě šohajek - hlava porubaná.

■ Proč to tak je? Proč rozchod není poučením do dalšího vztahu?

Podle vašeho předpokladu v prvním vztahu byli nezralí, ve druhém byli zralejší, pátý by měl být totální bomba. Statistiky ale říkají pravý opak. Lidé jsou prostě rozchody zmrzačení. „Co tě nezabilo, to tě neposílilo, ale zmrzačilo.“ Neříkám, že ti, které to posílilo, neexistují, ale spočítali bychom je na prstech jedné ruky. Sám osobně nevím jistě, jestli se mám cítit zralejší, nebo zmrzačenější.

■ A čím to je, že ačkoli se za větší poučeno ve vztahu považuje dítě, podle vašich statistik trvají „reprodukční vztahy“ bez svatby zhruba stejně dlouho jako vztahy sezdané, ale bezdětné?

Svatba je slavnostní vyhlášení společného projektu. Snoubenci si řeknou, že si skutečně chtějí zachovat lásku, úctu a věrnost, a jsou připraveni na zátěžové situace, které život přinese. Každý životní projekt přináší chvíle, kdy máme chuť to vzdát – ať je to maraton, vysoká škola či manželství. Vztahy bez svatby až moc často jedou podle pravidla „jsme spolu, protože je nám spolu dobře“ a jsou záko-

„Čím déle spolu chodí, tím je šance na svatbu menší.“

nitě méně pevné. Zastánci volných svazků jsou už od začátku připraveni se rozejít. Statistiky říkají, že dojíít na úřad a říci tam „ano“ zvýší stabilitu vztahu ze čtyř let na sedm, takže zvyšuje stabilitu vztahu asi jako jedno dítě. Když si k manželství ještě pořídíte dvě děti, dostane vás to někde na osmnáct až dvacet let. Když budete věřící, posune vám to stabilitu vztahu ještě o deset let dál...

■ Takže svatba podle vás není jen papír, jak někteří tak rádi říkají?

Není. To rozvod je jenom papír, protože i když se s chlapem rozvedete, to špatně

UTRPENÍ MENŠÍ, NÁSLEDKY DELŠÍ

Vědecké výzkumy potvrzují, že hned po smrti partnera je rozchod nejvíce traumatizující událostí v lidském životě.

Již před půl stoletím američtí psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe na vzorku 5 000 lidí zkoumali, jaké události nám způsobují největší stres a jaký je pak jeho vliv na naše zdraví. Na žebříčku 43 životních událostí, které nás nejvíce stresují, se hned po úmrtí partnera umístil rozvod a rozchod. Daleko před propuštěním z práce, vězením, úmrtím rodinného příslušníka či vlastní vážnou nemocí. Výsledky z roku 1967 potvrdily pak i další podobné studie po světě.

Vlastní zkušenost popsal psycholog Jeroným Klimeš v knize *Partneři a rozchody*. Kdysi se mu po pěti letech rozpadl vztah, nesl to tak těžce, jako by mu přítelkyně zemřela. A na svůj výrok, že „rozchod je horší než rakovina“, má právo. Sám totiž bojoval s rakovinou lymfatických uzlin. „Při chemoterapii máte za několik měsíců za sebou všechny ty lahvičky a buď pak do roka běháte po světě jako rekonvalescent, nebo jste na prkně. Procházka růžovým parkem to není, ale když začne rozchod, první tři měsíce v podstatě neexistujete a celý následující rok se potácíte v depresích, hroutí se vám všechny ostatní vztahy k přátelům, rodičům, k Bohu,“ vysvětlil Klimeš před lety týdeníku Týden s tím, že plná rekonvalescence z rozchodu trvá v průměru pět let. Občas se z něj ale člověk nevzpamatuje do smrti a trauma bývá ve svém důsledku horší, než kdyby bývalý partner zemřel. „Utrpení je možná menší, ale následky jsou dlouhodobější. Neustálé přehrávání situací, návaly vzteku, nedůvěra v nový vztah, zatrpkllost,“ vysvětloval Klimeš.

Obecně přitom platí: čím větší překvapení, že vás partner opouští, tím větší je i pravděpodobnost posttraumatické stresové poruchy, která se projevuje opakovaným prožíváním stresujících událostí v myšlenkách či snech. Sebemenší odkaz na ztracenou osobu (fotografie, písnička, vůně či slovní obrat) vyvolává úzkostné vzpomínky, depresivní myšlenky, noční můry či mučivé halucinace. Pak začnete shánět informace o bývalém partnerovi. Nepřejete mu svobodu. Začínáte ho nenávidět. Trauma jsou smyčky, které jedou pořád dokola. „A tyto smyčky jsou příčinou, která ta komáří píchnutí rozchodu rozškrobou do krvavé rány,“ vysvětlil Jeroným Klimeš.

Jak z toho? Hlavně na počátku je extrémně důležité mít kolem sebe dost lidí, kteří vám jsou ochotní naslouchat. -tm-

vám fakticky zůstane až do smrti. Já vždycky dávám k pobavení tento e-mail: „Měla jsem nyní rozhovor se svým prvním manželem ohledně navýšení výživného. Že ne-souhlasí a bude soud, mě moc nepřekvapilo, ale co nechápu, že začal na mě do toho telefonu bezdůvodně rvát, že z něj dělám blbce a pitomce, a vyčítat mi, že jsem mu kdysi, před x lety řekla, že je nýmand. Moc si to nepamatuji, ale myslím, že je to tak deset let. Pak mi vyčítal, že jsem na něj celou dobu srala, nikdy jsem s ním nic neřešila ani ohledně syna, a vždycky jsem si vše dělala podle svého. Vůbec to nechápu, šestnáct let od rozvodu?“ Ten chlap evidentně nemá rozchod za sebou.

■ Jak dlouho je to od svatby?

Osmnáct let. Ano, manželství trvalo dva roky. A ten rozchod ještě neskončil. K čemu je mu papír, když není schopen tu ženskou dostat z hlavy. Všimněte si věty „Jsi nýmand“. On dneska, šestnáct let od rozvodu, udělá nějaký blbý obchod, jde po ulici, je mu smutno, chtěl by nějakou citovou podporu, a vzpomene si na svoji první ženu. Prostě mu vlezle do hlavy. On sáh-

BOLEST I ROZCHOD AKTIVUJÍ STEJNÉ ČÁSTI MOZKU

Psychické trauma coby následek rozchodu a vinou toho i oslabení imunity již bylo lékaři prokázáno. Nechtěný rozchod ale působí člověku i bolest fyzickou. Mozek reaguje v podstatě stejně, jako když člověk dostane pěstí do žaludku.

Tým neurologa Edwarda Smitha z Columbia University zkoumal mozky svobodných mladých mužů a žen, kteří v posledním půlroce zažili nedobrovolný rozchod. Vědci porovnávali výsledky tří měření – při prvním ukazovali účastníkům pokusu jejich bývalé partnerky a partnery, při druhém fotografie jejich přátel a při třetím je vystavili bolesti způsobené horkou sondou na ruce. Výsledek? Při prvním a třetím pokusu se na přístroji rozjasnily tytéž části mozku, konkrétně insulární kortex a anteriorní cingulární kortex, které jsou spojeny s prožitkem bolesti. Mozek tedy reaguje na rozchod podobně jako na fyzickou bolest. Důvody jsou evoluční. Zvířatům i našim prapředkům bolest signalizovala fyzické zranění, oslabení organismu a tím nebezpečí smrti. A ze stejného důvodu mozek kdysi varoval i před samotou: „Pozor, jsi sám, tudíž v ohrožení života.“ -tm-

ne do své mentální knihovny, podvědomě vytáhne céděčko, zasune ho a ozve se: „No bodejť, dyť jseš úplnej nýmand.“ A za čtrnáct dní zakopne o obrubník, vzpomene si na bejvalku, zasune céděčko a ozve se: „Ach, jak jseš trapnej, ty nýmande!“ A takhle to jelo šestnáct let. Proto ji tak nenávidí. Ona je pro něj stále autorita, ale tím víc ho bolí to céděčko s nýmandem.

■ Jaká je od toho pomoc?

Musí rozumět, jak fungují ta céděčka, která si přehrává, ty fantazijní postavicky, které si voláme a diskutujeme s nimi, a které nám říkají: „No bodejť, dyť jseš úplnej nýmand.“

„Lidi jsou dnes vedeni k egoistické bezohlednosti.“

■ Vy sám jako legitimní důvody k rozchodu akceptujete domácí násilí, žárlivost, hysterii, různé formy závislosti a hazardování s rodinným majetkem...

Zkrátka to, čemu jedna moje klientka říká „masakr vztahu“.

■ Co si mám pod tím masakrem představit?

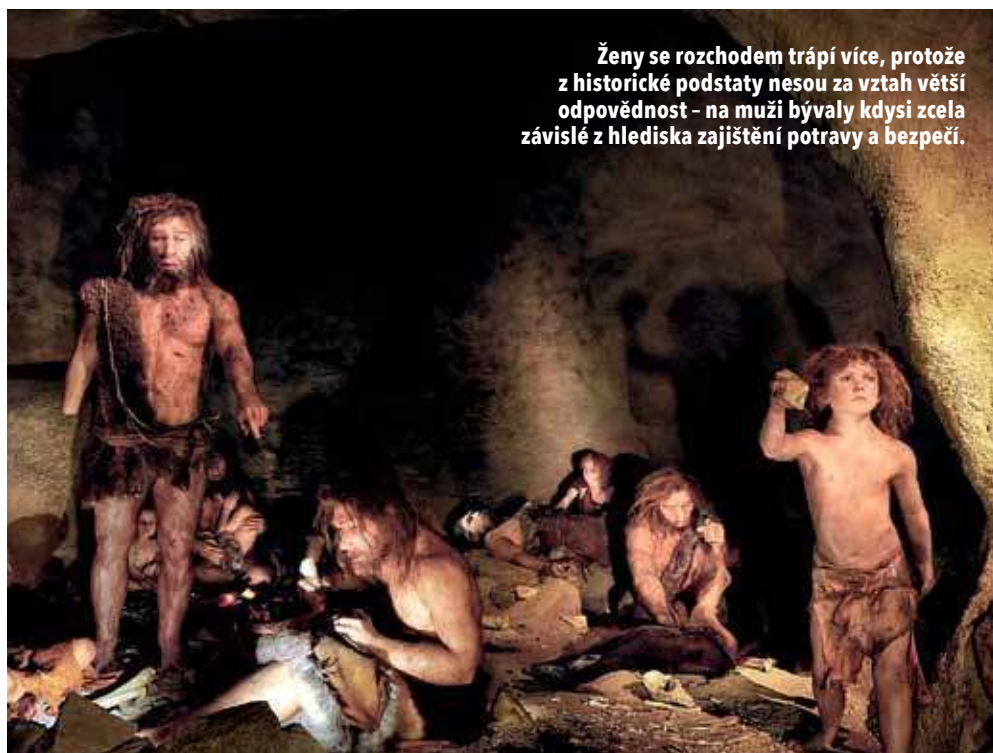
Obečně vzato – zkuste si sama představit, jaká série činů by vám zničila jakoukoli důvěru a cit k vašemu partnerovi. Lidé

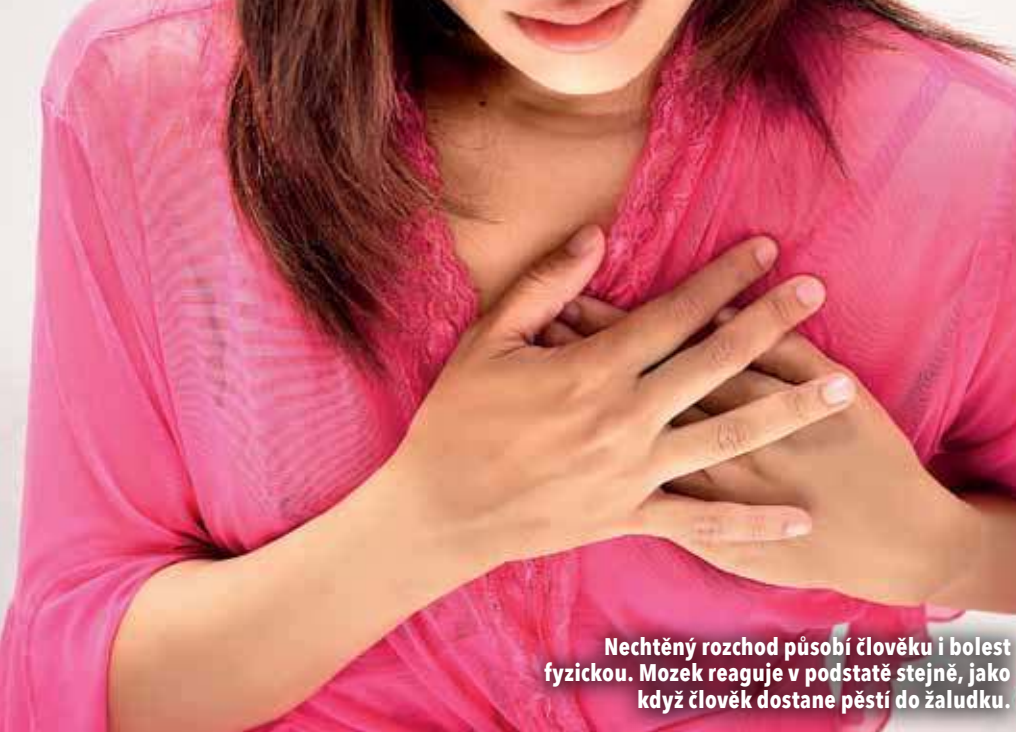
jsou různě citliví. Znáám vztahy, které totálně zmasakrovala jednorázová nevěra. Ale mám i klientku, jejíž manžel asi dvacetkrát přešel od ní k milence a zpátky. Tu nepovzbuzuju k tomu, aby v tom vztahu setrvala, a ona zatím setravává z vlastní vůle. U ní tedy ani toto není masakr vztahu. Nebo jsem znal muže, jehož žena nutila celou rodinu, aby v zimě bydleli při osmi stupních Celsia. Paní dovolila zatopit jenom jednou denně a svého muže posílala krást dříví do parku, nakupovat do supermarketu před zavírací dobou, když už bylo pečivo zlevněné, a když omylem něco rozbil, vyhodila ho z bytu a musel tři dny spát v autě v garáži. On to vydržel řadu let, ale nakonec ho to zlomilo. To bych také považoval za masakr vztahu.

■ Zmínil jste, že dříve byly rozchody kultivovanější. Čím to je?

Lidi měli ještě morálku z první republiky, nebo dokonce ještě z Rakouska-Uherska. Společnost ale brutálně zhrubla. Lidi jsou vedeni k egoistické bezohlednosti: „Nevaž se, odvaž se... Následuj svou zizeň... Když ji miluješ, není co řešit... Jdi svou cestou.“ To nejsou jenom reklamní slogany. To je programové prohlášení životního stylu. Sociální pracovnice říkají, že války o děti jsou v posledních letech šílené, že za třicet let, co tu práci dělají, nic podobného nezažily.

Ženy se rozchodem trápí více, protože z historické podstaty nesou za vztah větší odpovědnost - na muži bývaly kdysi zcela závislé z hlediska zajištění potravy a bezpečí.





SYNDROM ZLOMENÉHO SRDCE

Podle psychiatra Radkina Honzáka může bezprostředně po rozchodu – bez ohledu na kvalitu vztahu – následovat i těžká stresová reakce, kterou i kardiologové označují jako „srdce zlomené žalem“. Jde o difuzní poškození srdeční svaloviny, kardiomyopatii, vyvolanou extrémním a náhlým citovým traumatem.

První projevy vypadají jako masivní infarkt, nicméně změny na EKG nejsou pro infarkt typické. Syndrom zlomeného srdce je unikátní v tom, že nastává u jinak zcela zdravých pacientů, a to záhy po prodělání těžkého emočního stresu. Podle odborníků to způsobuje nárůst stresových hormonů, především adrenalinu, který vyvolá dočasné oslabení srdečního svalu. Ve velké většině postihuje tento syndrom ženy. A to nejčastěji na jaře a v létě.

Psychika ovlivňuje zdraví někdy až neuvěřitelně. Podle vědců je například život o samotě stejně škodlivý jako kouření nebo těžká obezita. Lékaři potvrdí, že když je člověk v těžkém stresu, hůře se mu léčí třeba i rány po operaci či popáleniny. -tm-

Nechtěný rozchod působí člověku i bolest fyzickou. Mozek reaguje v podstatě stejně, jako když člověk dostane pěstí do žaludku.

■ Jak se to projevuje?

To, co si lidé dneska dovolí k úřadům, nemá obdoby. Vezměte si úředníka dnes a za Rakouska-Uherska. Stát udělal ze svých úředníků fackovací panáky. Dnes můžete u opatrovníckého soudu nalhat, co chcete, a on vám musí dokazovat, že lžete. Tam neexistuje říct: „Pane, vy jste chronický lhář, lžete soudu, ergo budete lhat i dětem.“ Ačkoli je to věta zcela pravdivá, právníci nejsou schopni ji vyslovit. Raději si nechají lhat od klientů. Přitom už samo lhaní by mělo být důvodem pro změnu výchovného prostředí.

■ Je možné, že klasický model rodiny úspěšně nahradí tzv. patchworková rodina, tedy rodina rozšířená o nové partnery matky a otce a jejich děti?

Ale kolik procent expartnerů je tohoto schopno? Musíte počítat s tím, že v populaci je pět procent psychopatů, což u nás dělá zhruba půl milionu lidí. Asi deset procent rozvádějících se dokáže fungovat téměř v jakémkoli módu. Pak máme šedesát až osmdesát procent těch, kteří nejsou schopni se dohodnout, ale jakž takž fungují, když jim to nalajnujete. Problém, který řešíme, je těch zhruba pět procent nejhorších psychopatů, kteří své děti huntují jako parní válec. A my se stávajícím právním systémem nejsme schopni těchto pět procent umravnit. Přitom v jejich případě by jediným dobrým řešením bylo jednoho z rodičů prostě odříznout. Jenže to si v naší bláznivé republice nikdo netroufne. A místo toho, abychom děti z takových rodin dali do výlučné péče jednoho z rodičů, dáme je do střídavé péče.

■ Co je špatného na střídavé péči?

Když je střídavá péče dobrovolná, jakž takž funguje, ale u těch deseti procent kva-

litních rodičů funguje víceméně všechno. Ovšem pokud je jeden z rodičů psychopat, je střídavá péče horší, než svěřit dítě jenom psychopatovi. Protože pak je kromě výchovy rozdivočelým psychopatem vystaveno ještě jeho válce s druhým rodičem. Zatímco když je sám a v klidu, nechová se psychopat tak psychopaticky.

■ V souvislosti s rozchodem panuje názor, že hůř jej snáší ten opuštěný, kterého vy nazýváte „obráncem vztahu“. Je to opravdu tak?

Není. Toto je výplatní bilance manipulačního uvažování na začátku rozchodu.

„Války o děti jsou v posledních letech šílené.“

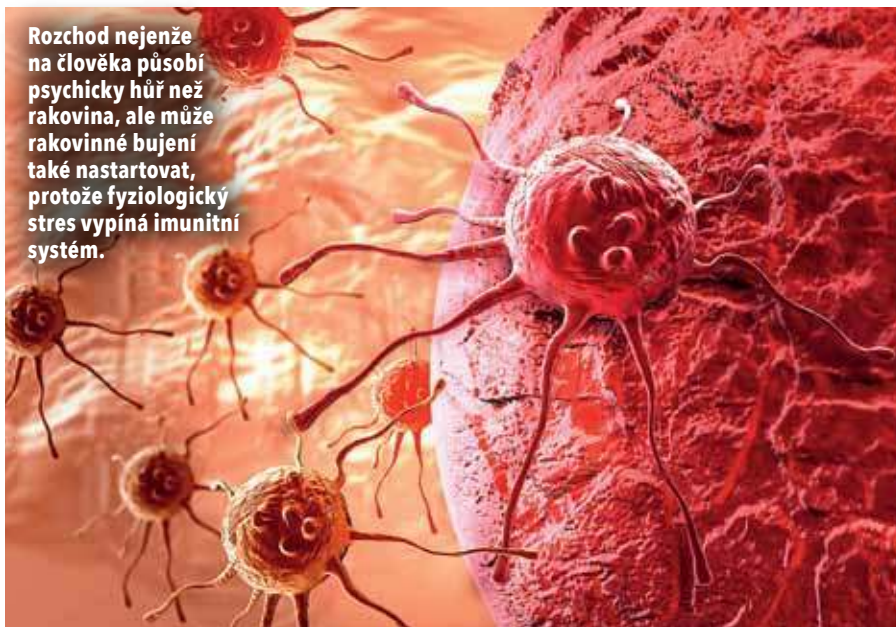
Podle manipulací je silnější a na koni ten, kdo druhého odmítá. V praxi je to ale tak, že jestliže se ve vztahu nedá žít, ob-

jektivně je na tom hůř ten, kdo odchází ze svými špatnými vlastnosti. Jednoduše: pokud ženu opustí muž alkoholik, pak při rozchodu sice ona pláče víc, poněvadž je opuštěná, ale objektivně je na tom lépe ona, neboť on si odnáší svůj alkoholismus v dál. Víte, jsou rozchody, kdy je třeba doběhnout do kostela, padnout na kolena a říci: „Pane Bože, strašně to bolí, ale díky, díky, že už je v ...“ .

■ Když se bavíme o paralele rozchod - rakovina, jak moc je pravděpodobné, že rozchod rakovinu nastartuje?

Problém je v tom, že existují asi tři různé definice stresu, a málokdo odlišuje např. eustres, tedy příjemný stres, od fyziologické stresové reakce. To znamená, že jakmile začnete jakoukoli dotazníkovou

Rozchod nejenže na člověka působí psychicky hůř než rakovina, ale může rakovinné bujení také nastartovat, protože fyziologický stres vypíná imunitní systém.



metodou šetřit souvislost mezi stresem a rakovinou, vznikají hausnumera, protože lidé nejsou schopni posoudit, jestli jsou, nebo nejsou ve stresu. Zkrátka se to nedaří experimentálně ověřit. Obecně se ale ví, že fyziologický stres vypíná imunitní systém, a tak se rakovinné buňky mohou vesele množit. Já sám můžu mít po chemoterapii v těle stále ještě živé rakovinné buňky, ale můj imunitní systém je drží v šachu. Ale pokud byste moji ledvinu transplantovala jinému člověku, u něj by se třeba moje rakovina rozjela.

■ Má význam vstoupit dvakrát do stejné řeky?

Věrným typům bych dal šanci. Ale u nevěrného typu, i když klečí na kolenou a slibuje věrnost do smrti, varuji jeho partnera, aby se smířil s tím, že to ten druhý udělá znovu, anebo aby do toho vztahu už raději nelezl. Zázraky se sice občas stávají, ale ty neumím garantovat. Proto se spoléhám na statistiky a zázraky přenechávám Ježíši Kristu. Prostě recidiva je nejpravděpodobnější. Když chce holka vědět, jestli jí kluk, se kterým chodí, bude lhát, řeknu jí, ať se dívá, jestli lže lidem okolo. Stejně je to s nevěrou. Nesá-

zíme na kouzelnou změnu osobnosti, ale na stabilitu. Každopádně když se obnovuje vztah po krizi, musí se vědět, co tu krizi způsobilo, a to napřed odstranit.

■ V jednom rozhovoru jste řekl, že se dnes rezignuje na výchovu mužů. Souvisí to nějak i se stále častějším rozpadem rodin?

Řeknu vám to úplně jinak. Jednou za mnou přiletěla sestřenka z Toronta. Jel jsem pro ni na Ruzyň, měla plno báglů, tak jsem se jí nabídl, že jí s těmi zavaza-

„Jako poslední drží vztah před rozpadem úcta.“

dly pomůžu. A ona se urazila, že je přeci dospělá a schopná, a že nepotřebuje, aby jí někdo pomáhal. Tak jsem si řekl, ať si trhne nohou, to jsem na to letiště ani nemusel jezdit. Tím, že si ženy hrají na to, že všechno zvládnou samy, říkají mužům: „Nedělejte věci za nás“. Jeden klient mi vyprávěl, jak když jeho ženě zbývaly dvě hodiny do porodu, šel si lehnout a řekl jí, že kdyby něco potřebovala, ať si

STRESEM K OBEZITĚ

Důvodem častějších nemocí po rozchodu není jen to, že pošramocená psychika oslabí imunitu, nebo to, že člověk v depresi na sebe méně dbá. Stres často vede třeba i k nadváze. Svalové napětí odčerpá člověku obrovské množství energie, aniž se fyzicky namáhá. Cítíme naléhavou potřebu energii doplňovat, nejčastěji sladkým, stres takzvané zajíst.

A netýká se to jen partnerů, kteří se rozšli. Pediatr a dětský obezitolog Zlatko Marínov z Fakultní nemocnice v Motole kdysi konstatoval, že v ambulanci má okolo 30 až 40 % dětí, kde byla startem k obezitě stresová situace při rozvodu rodičů. Děti začnou přibírat, protože stres stimuluje chuť k jídlu. Je to jeden z významných kompenzačních mechanismů. A důvodem můžou být částečně i vzpomínky – v podvědomí mají lidé zafixováno, že když coby malé děti zabřečeli, strčili jim rodiče nějakou sladkost, aby odvrátili jejich pozornost a navodili u nich příjemné pocity.

Jde o začarovaný kruh – jídlo vás sice částečně uklidní, jenže přiberete a u obézních se dostaví navíc i pocity viny. Kvůli němu jsou ještě ve větším stresu, že i tentokrát selhali, že kvůli obezitě si už tulpem nový vztah nenajdou a že nic tudíž už nemá smysl.

-tm-

zavolá taxíka. Dalších pět let prý nemohl pochopit, kde udělal chybu. Vždyť ona je přece schopná ženská, taxíka si zavolala, zvládla to, on tam přijel druhý den ráno, tak kde byl problém? Proč mu to pořád předhazuje?

■ Takže nejde ani tak o výchovu mužů, jako o výchovu žen, které jsou vedeny k přehnané samostatnosti?

Je to zdegenerovaná představa o feminismu. Kluky musíme důsledně vychovávat, aby brali ohled na ženy, aby k nim měli úctu. Úcta je často to poslední, co drží vztah před rozpadem, když zmizí láska a věrnost. Jenže úcta je dnes lidem cizí. I když se cítím blbě, jsem podváděný, nemilovaný, ona je přesto matka mých dětí, tak se k ní chovám s úctou. Právě úcta bývá to poslední záchrané kolo, které přenese vztah přes ten oceán vztahové nepohody, a občas umožní i jakž takž kultivovaný rozchod.



Helena Cejpková

Svatba podle statistických údajů zvyšuje stabilitu vztahu stejně jako potomek. Pořít si k manželství dvě děti prodlouží životnost vztahu průměrně na osmnáct až dvacet let.

