ODPUŠTĚNÍ po rozvodu

Jeroným Klimeš

Nejdéle se vlečou rozvodové války u nezralých rozvodů, které vznikly z banálních důvodů. Dále nejhorší rozvody nemají obyčejní lidé, ale paradoxně ti úspěšní, a to zejména top manažerky. Důvodů je řada, ale jedním z hlavních komplikací je jejich silná vůle a neschopnost odepsat ztrátu, odpustit sobě i druhým.

VIDĚL JSEM MUŽE, KTEŘÍ SE Z ROZVODU ZBLÁZNILI, ALE JENOM ŽENY POUŠTĚJÍ SVÉ PSYCHICKÉ NAPĚTÍ DO VNITŘNÍCH ORGÁNŮ.

Proč top manažerky, a ne top manažeři? Důvody vidím dva. Ženy prožívají tělem, muži hlavou. Tedy viděl jsem muže, kteří se z rozvodu zbláznili, ale jenom ženy pouštějí ve velkém své psychické napětí do vnitřních orgánů. Takže následuje endometrióza, Crohnova nemoc, astma či jiné autoimunitní poruchy.

Druhým důvodem je fakt, že v businessu úspěšná žena musí být dvakrát tak dravá než muž na stejném místě. Taková manažerka vnímá svůj rozvod jako mnohem větší prohru než jiní lidé a odmítá se s tím smířit. Tipl jsem si u jedné takové: „Kolik hodin si povídáte s nepřítomným manželem? Tak dvě hodiny denně?“ Ona řekla: „Spíš devět…“ Dal jsem jí tedy návody, jak máme pracovat s fantazijními postavami, např. se vzpomínkami, že na ně nemáme tlačit, že to nejsou reální lidé, že to huntuje jen nás samotné. Paní přišla asi za týden. Byla elegantně ustrojená – dokonalá dáma. Povídám jí: „Paní, vy jste nějak prokoukla, vám to dneska nějak sluší.“ Ona mi dala jednu z nejkurióznějších odpovědí, která se dá na pochvalu zevnějšku vymyslet: „Víte, on mi nikdo neřekl, že se s ním nemusím bavit.“ Tento návod jí ušetřil celou pracovní dobu hádek s představovaným manželem. Měl jsem také řadu jinak úspěšných klientek, kterým jsem řekl totéž, a nebylo to nic platné. Celé dny trávily v nenávistných rozhovorech s mužem, který tam už dávno nebyl.

Příběh jedné z nich patří mezi nejhorší případy, které jsem za svou praxi viděl. I ta trávila dny sama s fantazijní postavou svého ex. Výsledkem byl chronický zánět střev, záchvaty a ochrnutí. Tak se z velmi úspěšné a schopné manažerky záhy stal invalida třetího stupně. Přišla o muže, kariéru, peníze,

byt, zdraví a nakonec ji zavrhl i syn. Obávám se, že už nežije.

Jiná z těchto žen měla návaly nenávisti celé roky vždy navečer u televize. Uviděla scénu, kde někdo pohladil ženu: „A proč mě nikdo nepohladí? Jsem snad nějaká horší?“ Zbytek večera pak strávila proklínáním toho bídáka, který ji opustil, i když se obávám, že to bylo spíš tak, že ona byla tzv. *nepravý navrhovatel rozchodu*: „Když jsi takový, tak vypadni.“ „No dobrá, když mě vyhazuješ, tak já tedy jdu.“ „Počkat, já jsem ale nechtěla, aby odešel. Já jsem chtěla, aby se nad sebou zamyslel a zůstal se mnou.“ I té jsem vysvětloval, že její nekonečné útoky na vzpomínku manžela nemají na reálného manžela žádný vliv, že to odskáčou jedině její vnitřnosti. I ona mi řekla památnou větu: „Já mu nikdy neodpustím. To by to toho bídáka přišlo levně.“

U této ženy jsem si připomněl jeden teologický fakt, a to opakovaná tvrzení Ježíše, že on sice dává věčný život, ale o kvalitu tohoto života se musíme postarat sami. Tak jsem si představil tuto paní ne 15 let po rozchodu, ale 1500 let po rozchodu, jak někde na obláčku vyřvává: „Počkej ty lumpe,

ROZCHOD STÁVAJÍCÍ SITUACI ZPRAVIDLA JEŠTĚ ZHORŠÍ A VYSNĚNÉ ŠTĚSTÍ SAMOZŘEJMĚ VĚTŠINOU NEPŘIJDE.

na každou svini se už vaří voda!“ Právě takové případy z praxe mi vrací do hlavy biblický citát (Mt 18,35): „Tak bude jednat s vámi i můj nebeský Otec, jestliže ze srdce neodpustíte každý svému bratru.“

Zbytečné jsou debaty, jestli si takové peklo ta paní zaslouží nebo ne. Každopádně ona je ta jediná, která to může zastavit. Pokud to nezastaví v tomto životě, tak nás Ježíš varuje, že v tom příštím životě to jde zastavit mnohem hůře. Ale i když člověk nevěří v posmrtný život, tak vidí, že peklo není teoretický konstrukt, ale každodenní realita lidí, kteří nejsou schopni odpustit.

Z e-mailu jiné ženy: „Moji (bývalí) kamarádi jsou nešťastní z toho, že proklínám dnem i nocí(!) celé rodiny a rody! Psychiatr mi doporučil boxovací pytel, na kterém si omlátím jen ruce. Když všichni, které proklínám, si vesele žijí dál…“ I této paní se rozlévá agrese prve mířená na bývalého muže na všechny okolo a výsledkem je totální samota, protože se s ní v podstatě nemůžete o ničem jiném bavit a ona nežije ničím jiným než křivdou, která se jí stala.

To mu nikdy nezapomenu

Když psycholog slyší tuto větu, tak ví, že dotyčná si pravidelně přehrává vzpomínky, ve kterých řeší danou životní ztrátu. To nemu-

sí být takto dramatické, ale přesto platí, že nenávistná vzpomínka na bývalého je citově nejsilnější vzpomínkou daného dne. Je to vlastně psychická závislost na samonaštvávání. A dokud naše nejsilnější city patří bývalým partnerům, tak nejsme schopni zamilovat se do nového partnera. To je typické zejména pro muže.

Milenku si opatří zpravidla záhy po rozchodu, ale milovat ji nedokážou. Nejsilnější emoce patří mnoho let expartnerce. Povídá mi klientka, že exmanžel jí deset let dělal ze života peklo – propíchané pneumatiky, trestní oznámení, stalking, naschvály všeho druhu. Po deseti letech najednou potkal sousedku, a to všechno ustalo jako mávnutím kouzelného proutku. Povídám: „Gratuluji, paní, vašemu exmanželovi se podařilo se po deseti letech zamilovat." Do té doby totiž, vždy když měl novou milenku, tak se na ni podíval, představil si exmanželku a vyšlo mu, že ta nová nesahá manželce ani po kotníky. Po deseti letech mu tato bilance vyšla naopak. Netřeba dodávat, že kdyby zastavoval své nenávistné stavy, tak by toto vztahové peklo po rozchodu trvalo mnohem kratší dobu než deset let. Ani on nevstoupil do „Božího království", dokud své bývalé manželce ze srdce neodpustil.

Zákazy rozchodů a zabíjení

Když člověk udělá pro záchranu vztahu vše, co je v jeho silách, a přesto se vztah k jeho smutku rozpadne, pak má zpravidla minimální pocity viny, že to špatně dopadlo. Dlouhé období boje za vztah pak funguje jako tlustá čára, která daný vztah ukončuje s pocitem: „něco se ve mně zlomilo", „přepálila se pojistka". Tito lidé odcházejí ze vztahů s hlubokou úlevou, nemají sklon se k němu vracet a jsou rádi, že jsou pryč. To jsou rozchody, kde pro a proti jsou v poměru 10 : 90 a kde rozchodu předchází dlouhé období pokusů o jeho sanaci. Nejhorší rozchody jsou ale ty, kde poměr pro a proti je 40 : 60 nebo 60 : 40, popř. rozchody, kdy lidé chtějí rozvodem stávajících 90 : 10 ještě vylepšit na 95 : 05.

Rozchod totiž stávající situaci zpravidla ještě zhorší a vysněné štěstí s vyhlédnutým holubem na střeše samozřejmě většinou nepřijde. Vzniklá deziluze se vnímá jako křivda, za kterou se žádá náhrada, a vzniká neschopnost odpustit, odepsat tuto ztrátu. Tyto rozchody se táhnou donekonečna, vedou k válkám o děti a neschopnosti nového zamilování a k psychické neplodnosti – lidé totiž nejsou schopni pořídit si další rodinu.

Ztráty u rozchodu jsou vždy mnohem větší než pomyslných 50 %. Lidé střední třídy se zákonitě propadají do chudoby, protože táhnout jednu domácnost bylo na hranici jejich sil, ale táhnout dvě až tři domácnosti znamená už totální živoření. Vše je třeba vynásobit dvěma: Dva byty, dvě auta, dva vysavače. Jenže jedno až dvě děti paradox-

JEŽÍŠ DÁVÁ VĚČNÝ ŽIVOT, ALE O KVALITU TOHOTO ŽIVOTA SE MUSÍME POSTARAT SAMI.

NEJLEPŠÍ NÁVOD NA PŘEKONÁNÍ KŘIVDY JE PŘESTAT BUDOVAT „SVÉ KRÁLOVSTVÍ“, ALE ZAČÍT BUDOVAT BOŽÍ KRÁLOVSTVÍ.

ně není možno vynásobit dvěma, proto děti se naopak dělí dvěma. Když rodičům marně připomínáme, že optimální je mít 3–4 děti, že jedno až dvě je málo, pak tito záhy zjistí další šílený fakt, totiž že v bouřlivých rozchodech každý rodič přijde v průměru o více než polovinu dětí – nejčastěji zavržením, dále tím, že se dítě, uzlíček nervů, nepovede. Jak občas dopadne takové řezání dětí na dva kusy, jsme viděli výše.

Hospodin proto lidem rozchody zakázal, protože se neumějí rozejít a je nad lidské schopnosti odhadnout, kdy už je rozumné se rozejít, a kdy ne (Co Bůh spojil, člověk nerozlučuj.). Stejně tak jim zapověděl zabíjet lidi (euthanasie, potraty), protože také nejsou schopni posoudit, kdy je to namístě, a kdy ne (Mt 13,24–30). Nejlepší návod na překonání křivdy je přestat budovat „své království“, ale začít budovat Boží království. Když přijdeme o rodinu a jsme ve věku, kdy už žádnou jinou mít nemůžeme, pak je třeba rozhlédnout se kolem sebe a zeptat se Hospodina: „S čím bys potřeboval pomoci?“ Pak najdete mnoho dětí, kterým fakticky chybí rodiče, i když třeba s biologickými rodiči bydlí. Ať je to ve školce, škole, dětském domově nebo jen formou sousedské výpomoci.

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, PhD

Český psycholog. Vystudoval psychologii na Univerzitě Karlově v Praze, vyučoval policejní psychologii, a také etiku a psychologii na Univerzitě Karlově. Pracoval také jako konzultant veřejného ochránce práv a poradce ministra práce a sociálních věcí v oblasti náhradní rodinné péče. Je autorem několika knih a odborných příruček. Věnuje se psychologickému poradenství zaměřenému především na rodinné vztahy.

Více informací najdete na http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/bod_zlomu_ukoncitelnost_vztahu/

ZA OBZOREM

8 | Zubařina je jako zázrak

36 | Bůh je pro mne první i poslední

Michaela Hrachovcová

Z VOZÍKU VIDÍTE SVĚT JINAK, *nově*

64 STRAN

Jaké to je, když se vám nečekaně změní život? Vyprávění ženy, která musela vyměnit aktivní život za invalidní vozík.

5 ROZHOVORŮ