

2005

Partneři a rozchody

Jeroným Klimeš

# PARTNEŘI A ROZCHODY

## **Obsah:**

Úvod .....	3
Kapitola 1.....	4
Posunutá fáze rozchodu .....	4
Podmínky fází .....	4
Fáze latentní .....	5
Fáze spouštěcí .....	10
Fáze asymetrického rozhodnutí .....	11
Fyzické odloučení a fantazijní fáze .....	19
Paradoxní fáze .....	23
Obnovení vztahu – hledání staronové identity .....	27
Ustrnutí v rozpadlém vztahu .....	29
Konec vztahu – navazování nových vztahů .....	34
Shrnutí a přehled .....	37
Kapitola 2.....	39
Obranné reakce a asymetrie .....	39
Dva zákony o frustrovaných potřebách.....	40
Asymetrie – úvod.....	43
Asymetrie vzdálenosti a aktivace .....	44
Asymetrie dominance a submisivity.....	59
Asymetrie závislosti a nezávislosti.....	59
Asymetrie dělení viny .....	61
Kapitola 3.....	67
Manipulace.....	67
Dichotomní myšlení – reakce "buď–anebo" .....	68
Extrémní žárlivost, manipulace a evoluce .....	70
Pravidla manipulace .....	71
Manipulace pomocí "cukru a biče" .....	73
Prožívání manipulátorů .....	74
Chronická sebenenávist.....	78
Kapitola 4.....	81
Fantazijní postavy .....	81
Mentální reprezentace jako modely skutečných lidí .....	82

Vlastnosti fantazijních postav.....	87
Jak pracovat s fantazijními postavami.....	94
Kapitola 5.....	101
Zdegenerovaná komunikace .....	101
Pojem rétoriky .....	102
Druhy zdegenerované komunikace.....	105
Závěr .....	112
Závěrečné povzbuzení .....	113
Glosář .....	114

## Úvod

Říká se, že léčená chřipka trvá týden, neléčená sedm dní. S rozchody je to podobné. Všichni by si přáli, aby to bylo co nejrychleji za námi, ale chyba lávky, rozchod je prostě proces, který trvá nějakou dobu a nejde ho nijak výrazně urychlit.

Když se však zamyslíte nad úslovím o chřipce, zjistíte, že má pravdu jen ze dvou třetin. Ano, léčená i neléčená chřipka trvá týden, ale přechozená nachlazení trvají třeba sedm měsíců. Stejně tak je to i s rozchody. I ty musí trvat nějakou minimální dobu. Člověk však může zabránit tomu, aby se nepřeškodily. "Přechozené" rozchody totiž mohou člověka trápit celý život. Cílem této knihy je ukázat čtenáři, jak se vypořádat s rozchodem, pochopit, jaké síly jsou při něm ve hře, co může udělat pro to, aby se jeho situace ještě více nezhoršila a co všechno ho může čekat.

Knihy je určena "normálními lidem", popisuje tedy normální, přirozené reakce na rozchod. Nezabývám se zde případy, kdy partnerský rozchod doprovází závažnější psychopatologie – psychóza, psychopatie, demence, závažná drogová závislost apod. V takových případech doporučuji konzultaci se specialistou na danou oblast.

Při psaní jsem pamatoval na dvě skupiny čtenářů: Především na ty, kteří rozchodem procházejí a rádi by pochopili, co se děje, proč se to stalo právě jim, a co s tím mohou dělat. Druhou skupinou jsou mí kolegové – odborníci, kteří se snaží provázet dotyčné na jejich obtížné cestě.

Uspokojit obě tyto skupiny je nelehký úkol, proto jsem se snažil napsat čtivý text bez přemíry odborných pojmů a odkazů na literaturu na jedné straně, ale na druhé straně popsat jevy do té hloubky, aby čtenář mohl opravdu pochopit podstatu problému a byl schopen do něho účinně zasáhnout. Pro všechny případy je na konci knihy glosář vysvětlující základní termíny.

Knihy začíná popisem fází, kterými lidé při rozpadech vztahů procházejí. Narazíme zde na řadu jevů, jimiž se v dalším textu budeme zabývat podrobněji. Jsou to přitažlivé síly, které vztah drží pohromadě, a odpudivé síly, které ho rozbíjejí. Z odpudivých sil se zaměříme především na manipulaci a zdegenerovanou komunikaci. Dále se seznámíme s fantazijními postavami, tj. se způsobem, jakým jsou bývalí partneři zakonzervováni v našich myslích, a jakou škodu tam mohou napáchat.

Přeji čtenářům hodně zdaru při řešení obtíží vlastních i cizích.

JK

# Kapitola 1

## Posunutá fáze rozchodu

V první části knihy probereme fáze, kterými partneři nejčastěji při rozchodech procházejí. Ukážeme si, jak jsou tyto fáze vzájemně posunuty a jaký to má dopad na komunikaci, jak se mění způsoby manipulace a další formy interakcí mezi partnery, včetně fantazijních. Zdůrazněn bude i úkol psychologa během daných fází rozchodu a kritéria, podle kterých je možno posoudit, zda má partnerský vztah naději na záchranu. Jednotlivé jevy jsou zde jen popsány. Jejich vysvětlení najdete v dalších částech knihy.

Typů partnerských rozchodů je celá řada, ale jedno mají společné. Předchází jim období, kdy partneři zkoušejí, zda jim to bude společně klapat. Proto investují do vztahu čas, peníze, fantazii, úsilí, ústupky, zkrátka obětují leccos, aby vztahu dali možnost se rozvinout a žít. To je pochopitelně riskantní, ale investují i ti, kteří mají pocit, že nemilují, že je druhý jen uhání, že jsou jen jakoby pasivně vláčeni událostmi. I ti uvažují a představují si, jaký by život s partnerem mohl být.

Vlastní rozchod představuje nutnost prostě zapomenout na tuto investici a odejít se ztrátou. Tato ztráta je vždy oboustranná, ale nemusí být symetrická. Jeden z páru může ztratit mnohonásobně více než druhý. Okolo tohoto faktu se mezi protějšky často rozehrávají rafinované manipulace a fantazie o pomstě.

Vztahy se rozpadají z vnějších i vnitřních příčin. Vnější příčiny jsou těžko ovlivnitelné. Stěžejí zabráníme tomu, aby náš partner nikoho nepotkal v práci. Stejně tak nezastavíme nemoc či nucené odloučení. Větší pozornost budeme proto věnovat vnitřním příčinám rozpadu vztahu, protože ty můžeme ovlivnit. Ale ani to není lehké.

Partnerům, stejně jako tonoucím lidem, zpravidla nelze vytýkat, že by se o záchranu nesnažili. Spíše naopak, často svými úpornými snahami napáchají mnoho škod, které rozchod spíše urychlí. V případech, kdy dotyčný již nevyvíjí žádnou aktivitu, se jedná zpravidla o rezignaci, která vyplývá z pocitu marnosti, že jeho úsilí nikam nevede, a že již neví, co má dělat.

Úkolem psychologa je posoudit životaschopnost vztahu, porozumět probíhajícím fázím a chránit klienty především před jejich vlastními obrannými reakcemi, které směřují proti jejich zájmu.

## Podmínky fází

Jednou z nejčastějších zakázek klientů je otázka: "Mohu ještě vztah zachránit? Musíme se rozejít? Můžeme zůstat přáteli?" Na tyto otázky lze najít odpověď, ale nebývá to snadné. Důvod je zřejmě následující: Čím jsou partneři zralejšími osobnostmi, tím menší mají potřebu se rozcházet a tím spíše najdou nějaký společný modus vivendi. Pokud se přesto rozejdou, bývají jejich rozchody kultivované, důstojné, chránící děti i sebe navzájem. Rozchod sám pak má vážný a pochopitelný důvod, je rychlý, neprovázejí ho manipulace ani válka o majetek a děti. Partneři po rozchodu nejsou zaskočeni přitažlivými silami, protože již od začátku věděli, do čeho jdou a co ztrácejí. V takové podobě je rozchod svým způsobem společným rozhodnutím. Jenže kolik je takových rozchodů?

Například v ČR a v USA se rozvádí přes 50% manželství a většina těchto rozvodů je stejně bláhových a nezralých, jako byly pohnutky, které partnery kdysi svedly dohromady. Nezralé rozhodnutí na počátku rozchodu zvyšuje pravděpodobnost, že se dá rozchod ještě zvrátit a vztah zachránit. Pohybujeme se ovšem v začarovaném kruhu, protože čím je nezralejší rozhodnutí (a tedy i osobnost), tím méně je partner schopen vztah vytvořit, udržet, obnovit a paradoxně i ukončit. Bohudík i bohužel žijeme s partnery nikoli proto, že by to byly zralé osobnosti, ale proto, že je máme rádi. Sdílíme s nimi nejen to dobré, ale i zlé, jako je jejich a koneckonců i naše vlastní nezralost.

Předkládaný výklad předpokládá určitou míru nezralosti, která je vlastně podmínkou vzniku popisovaných fází. Následující rysy jsou nejčastějšími a nejobecnějšími znaky nezralého rozchodu.

Asymetrie rozhodnutí. Rozchod není společné rozhodnutí, ale jednostranný akt jednoho z partnerů. Například Petr Uhl poté, co měl být za svou disidentskou činnost zavřen na patnáct let, nabídl své ženě Anně Šabatové, že na něho nemusí čekat. To je nabídka rozchodu, který je společným rozhodnutím. Jejich vztah po asi pětiletém odloučení nakonec vytrval, i když – jak mi řekla A. Š.: "Nebylo to snadné." To je zjevně známka velké osobní zralosti i oběti. V popisu fází však budeme předpokládat, že s návrhem rozchodu přichází jeden z partnerů proti vůli druhého a často nečekaně. To zakládá počáteční asymetrii rozhodnutí a dělí partnery na navrhovatele rozchodu a obránce vztahu.

Manipulace. Nejen vznik vztahu (dvoření), ale i konec vztahu provázejí zesílené sklony k manipulaci, které jsou během vztahu slabší a jakoby spící. Partnerská krize navodí válečnou situaci – kdo s koho, nutnost dělení všeho společného na věci jeho či její. Najednou jako by všeho bylo dvakrát méně. Před rozchodem stačí jeden vysavač, po rozchodu jsou třeba dva. Společný domov a děti se ovšem špatně násobí dvěma...

Kvůli těmto a dalším důvodům se objevuje myšlení "buď–anebo", mentální distribuce viny – kdo za vše může, hra na silnějšího, chronické manipulace, otázka, kdo "je na koni" a kdo "ostrouhal" atd. Manipulativní válka vede také k podcenění přitažlivých sil.

Podcenění přitažlivých sil. Navrhovatel rozchodu prvoplánově očekává, že rozchodem se zbaví především toho, co mu ve vztahu vadí. Netuší však, co mu vztah a partner průběžně a bezděky dává, protože to bere jako samozřejmost. Neví, že při rozchodech je nejtěžší překonat dlouhodobé přitažlivé síly. Tyto síly se však probudí až ve fantazijní a paradoxní fázi, kde navrhovatele rozchodu překvapí svou silou. Tím vzniká další šance na obnovu a záchranu vztahu. Podcenění přitažlivých sil je při rozchodech častá iluze, jako ve filmu Kramerová versus Kramer.

Vztahová nezralost, na niž poukazují tyto tři charakteristiky, je předpokladem pro vznik níže popsaných fází. Existuje mnoho dalších druhů osobnostní nezralosti, které mohou komplikovat jak vztah, tak i průběh následného rozchodu, např. neschopnost definitivních rozhodnutí, sebenenávist, potřeba symbiotického vztahu, psychopatická reaktivita (viz glosář).

Graf 1

Schéma jednotlivých fází a hlavních procesů, které v nich probíhají. Každá fáze s sebou přináší otázky i odpovědi, nabízí určité možnosti a jiné zase bere. Charakteristickou známkou těchto fází je posunutá a asymetrická prožívání partnerů.

## **Fáze latentní**

Na partnerství je možno pohlížet jako na oboustrannou nabídku společné životní cesty – psychické i fyzické. Stejně tak na poruchy soužití se můžeme dívat jako na křižovatky, kde se mohou rozejít osudové cesty partnerů. I toto rozcházení se může projevat v rovině psychické i fyzické. Ve fyzické rovině představuje nucené odloučení, práci v odlehlém místě apod. V psychické rovině spočívá v neshodách, situačních i systematických nedorozuměních, rozdílných očekáváních a světových názorech. Na pomezí mezi psychickým a fyzickým rozcházením leží nemoci, od somatických až po psychické. Pokud míra rozcházení nabude kritické hodnoty, pak jeden z partnerů začne navrhopvat formální rozchod. Tento okamžik bývá zpravidla jen vrcholkem déle trvající krize, kterou partneři buď podcenili, nebo si s ní prostě nevěděli rady.

Každý vztah je umožněn tím, že přitažlivé síly partnerů jsou silnější než odpudivé. Pevnost řetězu je dána pevností článků; vztah se rovněž rozpadá, když odpudivé síly přemohou alespoň jednoho z páru. Ten povolí jako první a navrhne druhému rozchod. Tím vzniká asymetrie mezi navrhovatelem

(iniciátorem), který chce vztah ukončit, a obráncem (defensorem), který jej chce zachovat. Terminologie navrhovatel–obránce je výhodná, protože je pohlavně neutrální – jak iniciátorem, tak obráncem může být v páru muž i žena.

Latentní fáze se projevuje narůstáním vnitřního pocitu rozcházení, které si naléhavěji uvědomuje jeden z partnerů. Druhý ho často vůbec nereflektuje, vytěsňuje, podceňuje, nebo přehlíží např. dopad vlastních cholerických výbuchů na partnera. Někdy si jich je vědom, ale neví, co má dělat. Taková rezignovanost se navenek projevuje rétorikou typu: "To není můj problém, ale partnera. Měl by si to vyřešit sám v sobě." Právě toto přesouvání odpovědnosti vede k chronické slepotě a de facto i k neschopnosti vyhledat odbornou pomoc v této fázi. Nicméně i v této době u partnera, který je problémy více ohrožen, vykrystalizuje rozhodnutí o rozchodu. (Přesně podle psychologického pravidla: Problémy, tj. v tomto případě rozchod, vyvolává ten, kdo se cítí být v nevýhodě.) Tato fáze bývá velmi dlouhá. Zahrnuje často několik let, během nichž se oba partneři mohou sobě velmi vzdálit.

Každý z nich ovšem prožívá čas v této fázi jinak. Budoucí navrhovatel je v této době ve větším napětí, a tedy i jeho subjektivní čas plyne rychleji. Jeho protějšek – obránce, který vztah brání – je zatím v relativní pohodě a v budoucnu bude tvrdit, že v této době se nic zvláštního nedělo, že všechno bylo v pořádku.

Pro terapeuta je důležité, aby důkladně – byť retrospektivně – zmapoval, k čemu v této fázi došlo, protože o ní bude později mluvit převážně jen ten partner, který se rozhodl pro rozchod – iniciátor. Obránce na tuto dobu nebude vzpomínat, nebude ji považovat za důležitou a pravděpodobně bude vyčítat navrhovateli, že z minulosti tahá jen špínu, jako by na jejich vztahu nebylo nic hezkého.

V této fázi je největší šance vztah zachovat, ale zároveň je k tomu nejméně příležitostí. Partneři v tomto období se prostě k psychologovi ještě nevypraví.

### **Relativní deprivace**

Jedna kamarádka se mnou konzultovala svůj úmysl odejít od stávajícího partnera. Měla možnost nového vztahu s vysoce postaveným mužem, který jí nabídl lukrativní dovolenou v zahraničí. Nechtěla hrát dvojí hru, a tak přemýšlela, zda by nebylo lepší ukončit první, ne moc funkční vztah. Při rozebírání její situace jsem vyjádřil její pocity:

"Lepší holub na střeše nežli vrabec v hrsti."

"No jasně!" zvolala, "vždyť to je to přísloví!"

"Nikoli, to přísloví je naopak," opravil jsem ji.

"Jo? Vážně? Lepší vrabec v hrsti nežli holub na střeše? Jo aha..." podivila se kamarádka.

Chyba, kterou udělala, však zcela vystihuje její životní pozici v latentní fázi.

Příslloví často vyjadřují pravý opak toho, co lidé cítí. Mají být moudrými rádci a stát nad krátkodobými a často zbrklými skutky člověka a být jejich protiváhou. U tohoto přísloví tomu není jinak – i ono vyvažuje lidský pocit. Lákavější je perspektiva nového vztahu než jistota starého. Tento pocit mívají budoucí navrhovatelé rozchodu. Je velmi intenzivní a dotyční jsou ochotni udělat téměř cokoli, aby si dokázali, že mají pro rozchod dostatečný důvod. Tento jev vtipně vyjadřuje následující obrázek, kde labuť štěká, aby se přesvědčila, že je pes, a může opustit svou ženu.

Ve skutečnosti však tyto jevy moc k smíchu nejsou. Jsou často popsány v pohádkách (např. ve Werichově Fimfáru): Žena se chce zbavit muže a klade mu takové úkoly, které nemůže splnit. Nesplněný úkol pak zakládá vinu, jež může být domnělým důvodem k rozchodu. Například lidé běžně vnímají rodinné násilí jako tabu, takže je pro ně nepochopitelné, že třeba hysterické a manipulativní ženy provokují hádky směřující k fyzickému násilí. Hysterickým ženám však vadí fyzické násilí méně než nuda ve vztahu. Jimi vyprovokované násilí není důvodem k rozchodu, ale slouží jako sebezpřesvědčující vzpomínka a subjektivní důkaz, že je na čase změnit partnera; eventuálně

k přesvědčení okolí o tom, jak byl dotyčný muž zlý. Chování hysterických žen je teatrální a extrémní, nicméně i u normální populace se v menší míře setkáváme se stejným jevem.

Popisované stavy vysvětluje teorie relativní deprivace (Kunzick, 1995). Tato původně sociologická teorie zkoumá vztah mezi objektivní frustrací a tím, jak je subjektivně prožívaná (tj. vztah mezi objektivní a subjektivní frustrací). Ukazuje se totiž, že nezáleží až tak na absolutní míře utrpení, ale na srovnání (relací) s jiným stavem, s jinými možnostmi, eventuálně se situací referenční skupiny. Čím větší je vědomí a naděje, že si člověk může vylepšit stávající situaci, tím více mu daná frustrace vadí a tím více energie vynakládá na změnu své aktuální situace. Neexistuje tu totiž přímá úměra, např. čím větší hlad, tím víc si člověk stěžuje. Důležitá je spíše situace referenční skupiny tohoto člověka. Pokud např. lidé v jeho okolí také trpí hladem, bere hlad jako samozřejmou součást svého života. Pohled na hladovějící druhy mu dává informaci, že se s hladem nedá nic dělat. Jinými slovy, míra uvědoměné deprivace je úměrná vnímaným možnostem jejího odstranění. Jestliže člověk trpí nějakou nepříjemností, bude mu subjektivně vadit tím více, čím více bude přesvědčen, že se jí může zbavit. Nejvíce frustruje nedosažitelnost cíle, který je takřikajíc na dosah.

Relativní frustrace může vysvětlit mnohé nelogické chování nejen lidí, ale i zvířat. Například lovci v pralesech prý používají zvláštní past na opice – do malého otvoru vloží banán. Opice může vsunout ruku, ale poté co uchopí banán, už ji úzkým otvorem neprotáhne ven. Lovci využívají faktu, že opice není schopna pustit banán, který jednou drží v ruce. Z vnějšího pohledu je absurdní riskovat život pro jeden banán. Ani opice by to nedělala, kdyby banán byl na dva metry od ní, ale relativní frustrace jeho hodnotu naprosto nerealisticky nafoukne, pokud jej má na dosah ruky, či jej dokonce v ruce drží.

Stejný mechanismus idealizuje rozchody. V latentní fázi má relativní frustrace destruktivní vliv na iniciátora rozchodu. Ten sice zákonitě trpí nepříjemnými vlastnostmi partnera, ale míra, do jaké mu vadí, a zda mu připadají nesnesitelné, závisí na tom, jak moc si připustí možnost rozchodu. Pokud si muž řekne: "Rozvedu se a budu mít klid," tak mu v tomto okamžiku začne připadat partnerka naprosto nemožná a další soužití nesnesitelné. Podle tohoto pocitu se začne chovat, čímž se rodinná situace ještě vyhroťí.

Někdy je kuriózní poslouchat krkolomná tvrzení, kterými i jinak velice inteligentní lidé dokládají naprostou nepoužitelnost a temné stránky svých partnerů, se kterými se chtějí rozejít. Například muž argumentuje tím, že mu žena nikdy neuvařila čaj. Ta však namítne, že i teď, v době těžké partnerské krize, mu často zalije vroucí vodou připravený sáček v hrníčku, který mu pak donese na pracovní stůl. Na to on vážně řekne, že toto není uvaření čaje, protože ten sáček si do šálku připravil on. Tyto absurdní debaty však slouží k jedinému cíli – přesvědčit sebe sama, že mám dostatek pádných důvodů se rozejít. Chování partnerky je jen záminkou, která ospravedlňuje mé plány. Podobný příklad působení relativní deprivace najdeme i při bojích rodičů o styk s dítětem. Zde sebemenší nedůslednost při výkonu rozhodnutí soudu zakládá naději na úspěch tohoto manipulativního boje, který pak nekontrolovatelně bují a poškozuje především děti.

## Graf 2

Křivka znázorňuje změny subjektivně prožívané frustrace při konstantní absolutní frustraci a při měnící se dostupnosti objektu. Absolutní frustrace je objektivně definovatelná. Například být den o hladu, být měsíc bez sexu, nemít MP3 přehrávač. Tuto absolutní míru frustrace si však lidé uvědomují odlišně a rozdílně je subjektivně tíží podle toho, jaké si kladou naděje na její odstranění. Nejvíce frustruje, pokud mají pocit, že je lehce odstranitelná. Nejméně jim vadí, když jsou přesvědčeni, že se s ní nedá nic dělat. Dosažitelnost objektu odvozují z velké míry pohledem na svou referenční skupinu. Jestliže všichni spolužáci mají MP3 přehrávač, proč tedy ne já. Pokud nikdo MP3 přehrávač nemá, jeho absence nikoho netíží.



Čárkovaná čára označuje minimální bazální frustraci (MBF). To je minimální pociťovaná frustrace bez ohledu na vzdálenost objektu. Primární potřeby mají nenulovou MBF. Například být den o hladu je nepříjemné bez ohledu na to, zda lidé okolo nás hladem trpí nebo ne. Naproti tomu sekundární potřeby, např. zmíněné vlastnictví MP3 přehrávače, mívají nulovou MBF. Pokud přehrávač nikdo nemá, tak ani nevíme, že by nám mohl chybět.

Relativní deprivace se může projevit některou z následujících představ (v případě ženy, analogicky pro muže):

sněním o kvalitách perspektivního partnera (ať reálného, nebo jen představovaného);

sněním o úlevě od špatných vlastností stávajícího partnera po rozchodu (a naopak zvažování případných ztrát);

porovnáváním své situace se životem kamarádky, sousedky, kolegyně ap. (tj. přenesené srovnání stávajícího muže s jiným v rámci referenční skupiny).

Jakmile se toto srovnání vyvine v neprospěch stávajícího partnera, začne budoucí iniciátor zvažovat přestup. Nejprve jsou to nápady, které nejde moc zaplašit. Pak občasně vlny vážných úvah a pochybností. Ke konci flirt, nevěra, série hádek a podobná jednání, která nakonec vedou ke spuštění rozchodu.

### **Hybridní partner**

Jakmile budoucí navrhovatel začne zvažovat rozchod, postupně se mu rozštěpí představa partnera, či přesněji jeho mentální reprezentace. Jako by najednou žil se dvěma partnery: Jeden je reálný a přítomný. Ten ale v jeho očích za moc nestojí. Druhý je perspektivní, tedy z větší části fantazijní a zidealizovaný. Objevuje se tzv. hybridní partner – partner složený z reálného partnera a fantazijní postavy nového, perspektivního partnera.

Tento proces je typický i v jiných oblastech psychologie. Například u neplodných párů se takto štěpí mentální reprezentace dítěte, které nemohou počít: Na to vlastní, vysněné, které nemohou mít, a to reálné, jež jim nabízejí k adopci, které jim připadá nehezké (staré, postižené, blbé, černé, zatížené "špatnými" geny, ošklivé). Koneckonců i holub a vrabec ve zmíněném přísloví představují hybridní objekt – oba jsou reálnou a fantazijní reprezentací uspokojení hladu.

Hybridní partner tedy trpí řadou zkreslení. Především vše špatné, co dotyčného postihlo, se připisuje stávajícímu, reálnému partnerovi. A naopak vše dobré, jako kdyby představovalo příslib světlých zítřků nového partnera. I když reálný partner udělá něco hezkého, spojí se tato událost s novým partnerem jako příslib: "Tohle vše bych s novým partnerem mohl mít taky a ještě mnohem víc."

Při štěpení se uplatňuje fakt, že odpudivé síly jsou velmi intenzivní, ale působí na krátkou vzdálenost a čas – tedy postihují jen ty, kteří jsou blízko, tj. reálné partnery. Přitažlivé síly jsou slabší, ale působí na dlouhou vzdálenost a čas – podepisují se na zidealizování nepřítomných, fantazijních partnerů.

Relativní frustrace zkresluje vnímání rozchodu. Budoucí iniciátor bere stávající stav jako samozřejmost, na kterou má nárok. Zaobírá se jen tím, co by mohl získat či urvat navíc. Tyto životní pocity nároků jsou velmi ošemetné a bývají zpravidla spojeny s manipulativními postoji. Z toho též vyplývá, že každý člověk jimi trpí v rozdílné míře. Bohužel čím více jimi trpí, tím méně je schopen si je uvědomit. Zpravidla teprve řada velmi podobných zklamání a rozhodů vede k pochopení zvláštního procesu, který dělá z holuba vrabce pouhým přiblížením ze střechy do hrsti. Toto je však velmi bolestná cesta, která vede přes těžké osobní ztráty.

### **Procesy zakryté běžnými aktivitami**

Existence hybridního partnera nemusí být příliš nápadná – projevuje se chronickou nespokojeností ve vztahu, srovnáváním stávajícího partnera s jinými lidmi z okolí, urgentní potřebou "vypadnout" ze vztahu, pocitem, že už to dále není možné vydržet, apod. Všechny tyto projevy však mohou být

úspěšně zamaskovány distribucí viny, o které bude řeč později, přičemž na páru nemusí být navenek nic nápadného.

Řada lidí si po rozchodu postěžuje, že je nejvíc zranilo, že jim partner do poslední chvíle říkal, jak je miluje, a za pět hodin nato jim oznámil, že končí. Všechny úvahy o rozchodu totiž mohou běžet pouze v myslí budoucího iniciátora, který navenek do posledního okamžiku udržuje všechny obvyklé aktivity: projevy lásky, něžnosti, dotyky, objímání apod.

Toto rozštěpení chování a myšlení nalezneme i v jiných oblastech psychologie, např. u náboženské či ideologické konverze při přecházení z více do méně normativního prostředí (Klimeš, 1996). Můžeme tedy předpokládat, že rozchody přijdou jako "blesk z čistého nebe" u párů, které mají formalizovanou až ritualizovanou komunikaci, někdo z páru má výrazný strach z opuštění, nebo je ztížené sdílení reálných pocitů a místo nich se navenek hraje hra "ťuťuňuňu".

### **Neschopnost pojmenovat negativní pocity**

Další zrádný jev, který činí latentní fázi neodhalitelnou, je neschopnost klientů pojmenovat negativní jevy v partnerství. Opět začneme jednoduchým příkladem z jiné oblasti. Anorektické dívky mají problém rozlišovat negativní pocity. Ať se jim stane cokoli, vše nakonec vyjádří větou: "Hmm, jsem moc tlustá, kdybych byla hubenější, tak by se všechno vyřešilo." Tuto větu si opakují, kdykoli je potká něco nepříjemného – když slyší rodiče z obýváku, jak se hádají, když je opustí kluk, když je jim smutno, když jsou samy, když jsou unavené. Na všechny tyto situace reagují jen jednou jedinou větou: "Jsem moc tlustá." Je třeba si uvědomit, že tyto dívky znají slovo "únava", ale nejsou schopny mu připsat vlastní zážitek.

Většina čtenářů bude rozumět definici hypervigilance (zvýšená bdělost), ale zřejmě si pod ní nepředstaví žádný svůj konkrétní prožitek. Možná že v životě hypervigilanci někdy trpěli, ale vůbec nevěděli, že tomu prapodivnému a vcelku nepříjemnému stavu dali psychiatři takový termín. Stejně tak malé děti nemají termíny pro popsání sexuálních zážitků. Ty se naučí až v pubertě (proto při výslechu musí znázorňovat sexuální zneužití na anatomických panenkách zvaných Jája a Pája). Stejně tak ne každý dospělý má vlastní zážitek pod termínem "pálení žáhy".

Podobné mezery ve slovníku mají tragické důsledky i pro partnerství. Klienti nejsou schopni popsat svého partnera takového, jaký je, jak funguje a jaké síly s ním cloumají. Psycholog pouze slyší, jaké problémy s ním má daný klient. Ten popisuje svého partnera jako nepředvídatelný generátor nesmyslných akcí: "Pane doktore, no představte si, co udělal..." – "A proč to udělal?" – "Já nevím. Prostě je blbej!" Podobně bez porozumění tomuto procesu reagují rodiče bulimických dívek: "Sežrat kostku másla na posezení – to snad není normální!"

Obr. 3

Pokud psycholog najde problémy tohoto druhu, pak zpravidla není možné omezit jeho intervenci na pouhé poradenství, protože klienti jeho řeči doslova nerozumí. Je to, jako by dával rady v papuánštině. V takových případech je nutný déletrvajícím výcvikem klienta, aby pochopil chování partnera a jeho motivy, aby dokázal pojmenovat své negativní stavy pravými jmény, nebo aby se zbavil případného zlovyku řešit vše "pálením mostů".

#### *Příklad 1*

Jedna důvěrná kamarádka mi na občasných setkáních popisovala své problémy s milenci. Měla jich na každém prstu deset a stále nevěděla, zda a jak má odejít od svého manžela. Naprosto mi vzala dech, když z ní asi po třech letech, co jsme se znali, vypadlo, že její muž ji neustále ironizuje a shazuje před známými na veřejnosti. Snažil jsem se z ní dostat, jak to, že o tom nemluvila dříve? Byla totiž schopna bez zábran popisovat kdejaké sexuální úlety a jiné ztřeštěnosti. I když se muž takto choval od začátku jejich vztahu, trvalo jí několik let, než to dokázala pojmenovat. Kdyby se s tímto komunikačním nešvarem začalo pracovat o tři roky dříve, myslím, že by se jejich manželství dalo zachránit. Dotyčný

muž ji totiž měl rád a kromě zmíněného hulvátského zlozvyku byl schopen se o rodinu řádně postarat, což ona velmi oceňovala. Problém byl v tom, že bludný kořen jejich vztahu byl skryt. Neviděla jej ani ona, tedy ani okolí. I manžel to považoval za nevinný, laškovný způsob komunikace, důkaz svého ostrovtipu a byl na něj náležitě hrdý. Z podobných důvodů je i v terapii často těžké odhalit zdroje problémů, protože klient je sám nevidí, nebo o nich spontánně nereferuje, stydí se za ně, nepovažuje je za důležité, má pocit, že se musí jen vydržet, apod.

## Fáze spouštěcí

Spouštěcí fáze začíná oznámením rozchodu. Rozcházení partnerů v této fázi má většinou podobu nemilého překvapení či odporu na jedné straně a nejasného rozhodnutí na straně iniciátora. Často má podobu podmínky či ultimáta: "Jestli se nezměníš, tak rozchod." Možnost intervence je i v tomto případě malá, ale z jiného důvodu než v předchozí fázi. Dochází totiž ke zrychlení subjektivního času. Rychle za sebou následuje řada činů a ukvapených rozhodnutí, které mají daleko k dokonalosti, takže psycholog nemívá možnost účinně zasáhnout.

Intervenovat mohou zpravidla nejbližší přátelé, protože těm se jdou partneři obvykle svěřit jako první. Ti však nebývají moudrými rádci. Při dávání rad se zpravidla opírají jen o svůj osud, své zkušenosti, zásady a pohled, který odpovídá jejich momentálnímu stavu a nereflektuje aktuální stav a fázi klienta. Velkým nebezpečím jsou přátelé, kteří pouze přikyvuji, zrcadlí stav klienta a více méně opakují to, co sám říká. Když si stěžuje a vyjadřuje momentální nespokojenost, tak mu doporučí: "Vykašli se na něho, vždyť máš na víc..." Ani v nejmenším nepředjímají přitažlivé síly, které jsou momentálně skryty, ale které se objeví za pár měsíců po rozchodu.

Základním terapeutickým doporučením v této fázi je – žádná velká okázalá či uražená gesta, zato důkladná psychická odpověď. V realitě tomu bohužel bývá spíše naopak. Odmítnutý partner se urazí, uteče, tři dny po něm není ani vidu ani slechu, rychle se odstěhuje apod. Takové vnější obranné reakce, jakkoli jsou empaticky pochopitelné, mají za následek spíše rozbití vztahu. Zatvrzují totiž nejasné rozhodnutí druhého partnera do určité formalizované podoby a činí je tak neodvolatelným.

Je třeba si uvědomit, že návrh rozchodu je často ukázkovým příkladem zdegenerované komunikace. Doslovný význam slov totiž říká opak toho, co je zamýšleno (podrobnější vysvětlení viz část Zdegenerovaná komunikace). Zde tedy výzva: "Rozejděme se" znamená opak: "Pojď prosím dělat něco pro to, abychom mohli spolu zůstat." Vnímána je paradoxně mnohem krutěji: "Nestojím o tebe. Nemám tě rád(a). Hnušíš se mi." Je dobré, aby partneři pochopili podstatu této zdegenerované komunikace. Proto můžeme (ale jen v této fázi), ač je to paradoxní, někdy doporučit chovat se navenek "jakoby nic". Pokud partner přijde s návrhem na rozchod o půl čtvrté ráno, když se vrátil z hospody, pak není nejlepším řešením se zvednout, utéci z bytu, bloumat po městě, dospávat v garáži, autě či kanceláři, tři dny se doma neukázat, odstěhovat se ke kamarádce, odmítat, nebo naopak vynucovat si sex apod. Lépe je reagovat na skutečné poselství partnera a pokusit se řešit jádro problému, který ho trápí.

Klidná taktika – dělat navenek jakoby nic a reagovat na to, co partnera trápí – však nebývá spontánní, přirozeně cítěnou obrannou reakcí partnerů v těchto fázích. Naopak typické jsou spíše zbrklé, impulzivní činy, které reprezentují období nespécifické obrany podle Kübler-Ross (viz níže). Například navrhovatel sice hovoří o rozchodu, ale zároveň je něžný a chce dívku pohladit po tváři či ji obejmout. Jeho chování je rozporuplné, protože sám není zcela rozhodnut, co chce. Dívka však tyto něžnosti rezolutně odmítá a nutí muže do jednoznačného postoje: "Chceš se se mnou rozejít? Ano, nebo ne? Tak mě nehlaď!" Tak vlastně urychluje proces rozpadu, i když sama chce opak. Paradoxně tatáž dívka se bude pokoušet o taktiku "jakoby nic" v následující fázi, když už zdaleka není vhodná.

V této fázi se vyplácí vyhledat co nejdříve odbornou pomoc. Terapeut musí rychle provést analýzu vztahu ze tří hledisek:

- pozitivní a přitažlivé síly – důvody, pro které se oba partneři mají rádi;

- negativní a destruktivní síly, které nevyhovují buď oběma, nebo jen jednomu z partnerů;
- obranné reakce na aktuální události, které jsou často zmatečné, chaotické, více škodí, než pomáhají.

Na základě této analýzy se pak tvoří různé druhy doporučení. Proti nefunkčním obranným reakcím: "Nechcete-li se rozcházet, nevyhazujte partnera z bytu, nenuťte ho do jednoznačných postojů, když je necítí." Proti negativním silám: "Dejte si zámeček na pusku a za žádnou cenu nebuďte ironický (nevyčítejte apod.)." Pro pozitivní síly: "Jestliže partner měl rád vaši společnou hru na lechtání, ve vhodné chvíli ji využijte. Jestliže partner má sklon vás pohladit, psát vám SMS či prostě být s vámi, nevyhazujte ho, neodmítněte ho."

### *Příklad 2*

Je dobré ukázat, že na začátku nemusí být ani výslovný návrh rozchodu. Viděl jsem případ, že muž nenavrhoval rozchod formálně. Začal pouze se svou partnerkou ve dvě hodiny v noci po Silvestru rozebírat, že do ní vlastně nikdy nebyl zamilovaný. Ta ho vyzpovídala a zjistila, že se v nedávné době zamiloval do jiné ženy, která ho navíc odmítá. Následovala série konfliktních "vyjasňovacích" rozhovorů, které skončily těžkou opilostí partnerky a "rozestěhováním". Já jsem se dozvěděl o rozchodu z následujícího e-mailu:

"Ahoj, mám teď takový dost zásadní problém, po roce a půl mi ten bídák sdělil, že se zamiloval jinde a že mě nikdy nemiloval a ani do mě nebyl nikdy zamilovaný, tak teď prosím svoje přátele o shovívavost a trpělivost, když se budu chovat nějak podivně. Je mi naprosto strašně, zvláště když jsem ho milovala... P. S. Mám za sebou otravu alkoholem a málem jsem měla dva chlapy v jedné posteli."

Partnerka brala prášky na zklidnění, týden téměř nespala a nejedla, protože všechno vyzvracela. Její poslední věci, které po týdnu v bytu ještě zůstaly, byl pas, slovníky a CD disky. Zvětšení vzdálenosti spolu s nárůstem aktivace odpovídá definici apetence. Neschopnost jíst a spát je pak důsledkem stresu, který provází každé ohrožení. Šokové fáze a akutní stres můžeme považovat za skončené např. po takovéto SMS: "Před chvílí jsem sama od sebe snědla mísu těstovin. První normální jídlo od rozchodu (14 dní). Zítra jdu ke kadeřnici, takže budu zase kočka. :-)"

I když události zvážila chladnou hlavou, říkala si, že nemá smysl s dotyčným člověkem zůstat, ale city říkaly opak a měly navrch: Ona se s ním přes to všechno rozejít nechtěla. Tím paradoxnější je, že hybnou silou rychlého sledu událostí byla ve skutečnosti spíše ona než on. Tyto události – "vyjasňovací" rozhovory, opilost, "rozestěhování", odvezení věcí – vlastně daly formu jeho původně nevyřčenému, možná ani ne zcela ujasněnému dilematu mezi dvěma ženami. Z partnerské krize udělaly rozchod, kde on se identifikoval s rolí iniciátora, ona se stala obráncem. Svou naprosto přirozenou a pochopitelnou obrannou reakcí, která ji měla chránit, dosáhla pravého opaku. Během týdne převedla rozchod ze spouštěcí fáze do fáze asymetrických rozhodnutí, takže po jedné schůzce, při níž se snažila již ovládat své emoce, mi poslala SMS: "Tak v pohodě. Chce mi pomáhat s prací a v pondělí se mám ozvat. Prý si nemám dělat žádné naděje, že to stejně chce zkusit (s tou druhou ženou). Vůl." Muž v této chvíli je již rozhodnut pro rozchod a bude hrát roli iniciátora. Přecházíme tedy již do fáze asymetrických rozhodnutí, kdy je prakticky nulová šance na obnovení vztahu. Mizivá možnost návratu je i ve fantazijní fázi, až v paradoxní fázi svitne trocha naděje.

## **Fáze asymetrického rozhodnutí**

Během spouštěcí fáze převažuje zdegenerovaná komunikace, kdy ani jeden z partnerů nemá skutečný zájem na rozchodu. Tato fáze končí okamžikem, kdy nejasné rozhodnutí navrhovatele vykristalizuje a on se s ním osobně ztotožní. To je první brána, která vztah uzavírá. Následující fáze asymetrického rozhodnutí je definována tím, že jeden partner je poměrně pevně rozhodnut pro rozchod, a druhý je naopak pevně rozhodnut pro jeho zachování. Je dobré si uvědomit, že u obou

partnerů (princip paralelismu, viz níže) dochází ke známému jevu vyrovnávání se se závažnou ztrátou. Jeho stadia podle Kübler-Ross (1997) jsou:

- akutní šoková reakce s řadou typických obran (např. popření);
- nespecifické obranné reakce (např. necílená agrese);
- specifické a cílené úsilí o zvládnutí problému (např. vyjednávání, manipulace);
- reaktivní deprese vyplývající z uvědomění si marnosti vlastního úsilí;
- smíření se s realitou, s návratem na bazální úroveň životní spokojenosti (well-being).

Nicméně tato stadia jsou u každého z partnerů vzájemně posunuta a mají výrazně odlišnou podobu. Zatímco navrhovatel vztah z větší části oplakal v latentní a spouštěcí fázi, druhý partner byl během latentní fáze ve stadiu popření a období agrese prožil převážně během spouštěcí fáze. Asymetrická fáze rozchodu je tedy zvláštní směs stadia smíření u iniciátora a stadia vyjednávání u jeho protějšku. Stejně tak později smíření s realitou nemívá podobu zklidnění, ale často spíše agresivního vymezení se.

### **Subjektivní versus objektivní vítězství**

V očích páru je prvoplánově zakořeněna představa, že "na koni" je navrhovatel a obránce je ten, který "ostrouhal". Je třeba si uvědomit, že tato optika je manipulativní a nepředstavuje příliš zdravý přístup k věci. Z pohledu vývojové psychologie je na úrovni psychiky předškolních dětí a snad kvůli tomu je tak hluboce zakořeněná.

Je dobré obránci ukázat, že navrhovatelův momentální stav se podobá pocitu vítězství kapesního zloděje, který nám ukradne peněženku. Může se nám smát do obličeje, protože on na náš úkor přišel k penězům, na kterých nemusel ani trochu pracovat. Víme však, že my jsme ti, kteří jsou schopni si peníze vydělat, a nikoli on, my žijeme život, který chceme, a nikoli on. V podstatě si uvědomujeme, že my máme možnost volby peníze vydělávat, nebo krást, ale rozhodnutí jsme pro první variantu. On umí krást, ale krade proto, že není schopen si peníze vydělat poctivě.

Stejně se navrhovatel nyní může naparovat a jako furiant ukazovat, jak je v pohodě, jako by se ho rozchod ani netýkal, ale to vše je jen manipulativní hra na silnějšího, která jej přejde v paradoxní fázi. Ve skutečnosti i on přišel o vztah, i jemu se zhroutily představy, které si plánoval. Z této perspektivy zpravidla ten, kdo dává okolí či bývalému partnerovi nejnápadněji najevo, jak je v pohodě, nakonec z rozchodu vyjde nejhůř. Pochopitelně boření vylhaného sebeobrazu bolí více a je namáhavější než jeho stavění.

Nicméně obránce si musí uvědomit, že nemá naději na obnovení vztahu minimálně do té doby, než iniciátor tuto jednoduchou pravdu pochopí a přijme za svou. V této fázi jej nikdo nepřesvědčí, že on "na koni" není, a že opojný pocit vítězství je jen manipulativní iluze. To může trvat ještě dvě dlouhé fáze, podle toho, jak silné má navrhovatel sklony k manipulaci. Na druhé straně, pokud asymetrie není živena sklony k manipulaci, ale za rozchodem stojí opravdu pevné rozhodnutí rozejít se bez manipulativních aspektů, pak je šance na obnovení vztahu minimální.

### **Rozštěpené prožívání**

Štěpení (splitting) je obvykle spojováno s raným vývojem. Zde se objevuje ve vcelku specifické podobě. Když se bavíme s takovým párem odděleně, můžeme mít pocit, jako by navrhovatel uváděl a reprezentoval pouze odpudivé síly, které rozbily vztah, a obránce naopak pouze přitažlivé síly, které vztah držely pohromadě. Při bližším zkoumání však zjistíme, že oba procházejí vcelku depresivním obdobím, kdy ani jeden z nich není skutečně šťastný. Pouze vnějšíková rétorika připisuje zmíněné stavy jen jednomu z páru. Například všechny negativní pocity samoty, smutku a deprese, stejně jako i síly směřující k zachování vztahu jsou projektivně připsány obránci. Takže i když je iniciátor, až na občasné euforie, trvale ve špatné náladě a trpí anhedonií, zpravidla si neuvědomí tyto stavy v podobě: "Jsem smutný a stýská se mi." Mnohem častěji však v podobě projekce: "Chudák

(obránce), ten ale musí trpět." Stejně tak i obránce má při pozorování navrhovatele pocit, že všechno krásné, štěstí a radost si odnáší navrhovatel a jemu zůstává jen to špatné.

Při zjištěném prožívání poznámky navrhovatele velmi lehce obránce zraní. Mohou to být nevinné poznámky, které jsou zesílené či špatně pochopené, nebo i narcistní reaktivita iniciátora, který není schopen si uvědomit své skutečné city. Ty projikuje na obránce. Například tvrdí: "Já už tě nemiluji, ale ty mě ano. O návrat usiluješ ty, ne já." V obou případech je to bolestivá mluva, která v průběhu fantazijní fáze vede k tomu, že se obránce navenek uzavře, i když vnitřně cítí, že iniciátora stále miluje. Později, v paradoxní fázi, uslyšíme rétoriku: "Už se nechci nechat dál ponižovat a nechat si ubližovat. Stejně to nikam nevede."

### **Manipulace a antimanipulace**

Klientům je třeba důrazně vysvětlit, že v této fázi asymetrických rozhodnutí už nemůže vést k úspěchu taktika "jakoby nic". Ta se začíná zákonitě objevovat u obránce jako součást specifických obran (viz výše stadia podle Kübler-Ross). Navrhovatel je již rozhodnut a návrat do vztahu by musel být zčásti novým rozhodnutím. Tomu se dá napomoci situačně – překvapením, milým chováním, starými něžnostmi. Mnohem častěji však dochází k tomu, že iniciátor dobře prohlédne partnerovy úmysly a pokusy o návrat. Správně je identifikuje jako manipulaci, tj. pokusy obejít jeho vůli, vědomí a zvrátit tak jeho rozhodnutí rozejít se. Jako obranná reakce se objeví antimanipulativní postoje. Takové antimanipulativní postoje spočívají v soustředěném očekávání a identifikaci pokusů partnera, které by jej měly ovládnout a znova přitáhnout zpět.

Antimanipulativní očekávání má pro obránce další, velmi nepříjemný důsledek. Brání navrhovateli uvědomit si a přiznat pozitivní city. Jsou totiž překryty averzivními vzpomínkami na latentní fázi a tím, že příjemné prožitky vždy připíše na vrub pokusům obránce jej ovládnout. Terapeut se s tímto jevem setká často v podobě otázky snažícího se obránce: "A je vůbec (navrhovatel) šťastný?" Odpověď je totiž složitá: "Není, ale bohužel pro vás, každý svůj špatný pocit (stýskání apod.) se v jeho hlavě zjeví ne jako jeho vlastní pocit, ale připíše ho vám, jako pokus ho opět ovládnout. Například si neřekne: ‚Mně se po něm stýská‘, ale ‚Chudák je nešťastný, rád by se vrátil.‘" (Viz níže princip komplementarity a výše zmíněné rozštěpené prožívání.)

Zde jsou opět manipulující partneři v pokušení využít tohoto soucitu ve svůj prospěch. I to je velmi ošidné. Soucitem a hraním na city je možno dosáhnout jednorázových akcí (ojedinělé setkání apod.), ale zpravidla nevedou ke změně situace, protože charitativní postoje nevytvářejí partnerskou lásku. Naopak z evolučního pohledu je zřejmé, že partnerská láska očekává oporu při případné výchově potomstva, tedy soucit se slabým vyvolává vizi neschopného, impotentního partnera, a ne životní opory. Tedy ani manipulace pomocí soucitu nevede obvykle k obnovení vztahu. Ze stejného důvodu je žadonící obránce vnímán iniciátorem jako neatraktivní. Uslyšíme od něj věty typu: "Ale já nechci žádného slabocha, který se nedokáže podívat realitě do očí."

Každopádně je dobré mít na paměti, že manipulace i antimanipulace, které je vyvažují, jsou dočasné, typické pro asymetrickou fázi a vymizí v paradoxní fázi.

### **Principy paralelismu a komplementarity**

Již výše v textu jsme naznačili dva principy: princip komplementarity a princip paralelismu, které nyní probereme detailněji. Oba tyto principy vycházejí z faktu, že za dobu soužití partneři psychicky srůstají. Jeden zná druhého velmi dobře, zná jeho slabosti i silné stránky, s velkou přesností dokáže předvídat, co druhý udělá nebo co si myslí. Jinými slovy, jeho mentální reprezentace či fantazijní postava druhého partnera jej vcelku velmi přesně modeluje. Oba, jak poeticky praví Bible, se stávají jedním tělem a jednou myslí. Toto srůstání je spíše funkcí času než intenzity či polarity prožitků (viz výzkumy Monahan, Murphy a Zajonck, 2000) a není ani rozhodnutím vůle. To vidíme např. na tom, jak se oběti mimovolně ztotožňují se svými agresory ve vztazích, v nichž dochází ke zneužívání. V této

perspektivě rozchod představuje rozřezávání živého těla na dva kusy. Není možné, aby tato "nechutná řezničina" hodně nebolela a nepoznamenala obě strany.

Z tohoto náhledu vyplývá princip paralelismu (souběhu). Obě strany i přes případný posun procházejí souběžně (paralelně) přibližně stejnými stavy bez ohledu na to, jakou obrannou rétorikou, manipulacemi či projekcemi popírají své prožívání. Jistota tohoto principu vychází z představy, že psychické potřeby jsou stejně neoblomné, jako jsou potřeby biologické, např. alimentární. Tedy stejně jako nebudeme věřit člověku, který dva dny nic nejedl a tvrdí, že nemá hlad, tak nevěříme člověku, který dvanáct let žil v manželství a nyní tvrdí, že při rozchodu nic necítí, že je mu druhý ukradený a že ho (ji) nikdy nemiloval(a). Musí něco cítit, musí si vytvářet postoj třeba k "zpackaným 12 letům svého života". V jeho hlavě tedy musí zákonitě probíhat procesy, které představují akceptaci fyzického rozchodu. Absenci takových procesů můžeme předpokládat snad pouze u demencí a jiných organických poruch, při kterých integrita ega zmizela.

Nicméně jak vyřešit zjevný paradox, že předpokládáme a očekáváme prožitek, který však jeden z partnerů rozhodně popírá? V takových případech stačí pohled na druhého z partnerů. Tomu totiž bývá připsán předpokládaný pocit. Stále vidíme, že prožívání daného člověka je rozštěpeno, jeho vědomí samo o sobě je neúplné. To, co chybí – doplněk (komplement) –, je vždy připsáno partnerovi, přesněji řečeno odsunuto na mentální reprezentaci či fantazijní postavu druhého. Tento princip, kdy i po rozchodu daný pár stále představuje celek dvou doplňujících se (komplementárních) částí, budeme nazývat principem komplementarity.

Princip komplementarity charakterizuje celý rozchod, ale nejpatrnější je právě ve fázi asymetrického rozhodnutí. Může se např. projevat tím, že verbalizace problémů, tzv. vyjasňovací rozhovory v této fázi nevedou ke sblížení názorů a pohledů obou partnerů. Dojde naopak k jejich polarizaci: Ten, jehož postoj byl zprvu "spíše ano", se polarizuje do postoje "rozhodně ano", a druhý naopak se vyhraní do postoje "rozhodně ne". Jedná se zejména o otázky jako: "Nezkusíme to spolu ještě jednou?" Pokud verbalizace vede k polarizaci postojů, je to nepřímá známka, že alespoň jeden z partnerů se, byť jen podvědomě, bojí manipulace, a tak reaguje antimanipulativní obranou. Tyto polarizující, vyjasňující rozhovory vymizí v následujících fázích.

### **Subjektivní čas**

Změnilo se i prožívání času. Zatímco u navrhovatele plyne čas spíše pomalu, u jeho bývalého partnera je naopak zrychlený (tedy opačně než ve spouštěcí fázi). Obránce je mimořádně aktivovaný, pociťuje urgentní nutkání stále podnikat nějaká opatření a manipulativní pokusy. Toto odlišné prožívání je opět nebezpečné pro obránce. Jeho mimořádná aktivace vyplývající z ohrožení vede k přehnaným činům, které po čase iniciátora začnou obtěžovat a přetěžovat. Nemusí být samy o sobě nepříjemné, jen je jich prostě příliš mnoho: neustálé telefonování pod průhlednými záminkami, psaní dlouhých dopisů, přiznání se ke starým hříchům, vyjasňovací rozhovory, přemlouvání k dalším pokusům, vyznání lásky včetně telefonátů známých a přátel, kteří volají z podnětu obránce.

Pro obránce je v této fázi téměř nemožné si uvědomit a přijmout za vlastní, že jeho největším spojencem je čas, klid a trpělivost. Podle principu paralelismu i jeho partner přichází o vztah a o vše, co s tím souvisí – otázka rodiny, budoucnosti, společného stáří, přátel, ale i rodičů partnera, kteří někdy suplují vlastní nefunkční rodinu. O to vše přicházejí oba. Nicméně v okamžiku asymetrického rozhodnutí si tuto tíži mnohem více uvědomuje obránce. Navíc má pocit, že nic z toho nemá pro navrhovatele žádnou hodnotu. Není to pravda. Iniciátor je jen víc zaměřen na obhajobu svého těžce nabytého rozhodnutí, které vlastně bylo východiskem z nouze, zoufalým činem. Jeho pozornost a úsilí je antimanipulativně orientováno proti obránci, a nemá tedy čas přemýšlet o svém osudu a svých prioritách. To vše přijde až ve fantazijní a paradoxní fázi, kde to bude právě obránce, kdo bude brán v úvahu jako první potenciální partner.

### **Dvojí role hrlosti**

V těchto obdobích hraje velkou roli hrdost. Její vliv na průběh rozchodu je rozporuplný. Někdy napomáhá dobrému vyústění, ale ve většině případů urychluje konec. Například obránce jde za navrhovatelem a snaží se ho uprosit. Toto chování zpravidla opakuje taktiky, které byly úspěšné v dobách před rozchodem, ale nyní jsou již neúčinné, protože iniciátor se obrnil antimanipulativním očekáváním. Obránce naléhá, navrhovatel se ohradí nějakým urážlivým výrokem, kterým přesvědčuje spíše sám sebe než obránce. Může např. zmínit nějaký konflikt z minulosti, nebo si obránce z výroku iniciátora odvodí nějaký krutý extrém, který však nikdo říci nechťel: že v jejich vztahu nebylo nic hezkého, nebo že nikdy nebyl milován, že jejich "láska" byla vždy méněcenná závislost (kodependence), soucit, gesto na truc vůči bývalému partnerovi apod.

Takové výroky jsou velmi bolestivé a je pochopitelné, že zraněný partner se ještě více zatvrdí. Urážky oplatí urážkami, nadávky nadávkami. Později si bude tuto scénu ve fantazii neustále přehrávat. Do nekonečna bude hledat nejlepší obranu vůči fantazijní postavě partnera. Tato postava, protože je sama pouhou vzpomínkou, bude v jeho představě stále stejná a neoblomná. Sveřepě bude dokola opakovat stejnou zraňující frázi. A obránce nebude znát žádnou obranu vůči těmto fantaziím. Uposlechne tedy rad přátel: "Vykašli se na něj. Máš na víc. Zachovej si svou hrdost." A silou vůle a přes veškerou bolest se bude vyhýbat kontaktu s navrhovatelem.

Doporučení psychologa však nemusí být takto primitivní. Především víme, že se nejedná o diskusi s reálným partnerem, ale s jeho fantazijní postavou. Fantazijní postava je něco jako loutka, kterou vedeme na drátkách a nejsme si toho vědomi. Proto můžeme fantazijního partnera požádat, aby seděl vedle nás, když pracujeme. Můžeme jej přimět k tomu, aby se ve fantazii omluvil, aby vyjádřil podporu a odvolal či přeformuloval své výroky, které často představují jen zdegenerovanou komunikaci a jejich poselství neodpovídá doslovnému významu řečeného.

Záludnost uražené hrdosti spočívá v tom, že má v této fázi relativně pozitivní vnější dopad – brání zacyklení vztahu, ale v paradoxní fázi bude škodit. V této fázi asymetrického rozhodnutí hrdost obránce nechává iniciátora v klidu, a tak mu umožňuje si uvědomit, co vše rozchodem ztrácí on sám. Tím jej posouvá do následující fantazijní fáze a to je prospěšné. Bohužel hrdost na druhé straně zatvrzuje obránce natolik, že v dalších fázích nebude schopen vstřícných kroků, jakkoli si nyní přeje obnovení vztahu.

### **Zúžení pozornosti na bývalého partnera**

Přesně podle principu paralelismu je pozornost navrhovatele i obránce křečovitě zaměřena na druhého partnera. Zákon úměry pak dodává, že stejnou měrou, jakou obránce manipulativně usiluje o obnovení vztahu, se bude navrhovatel bránit. Výsledkem bude jen patová hra doprovázená řadou urážek a ponížení.

Doporučené chování v této fázi je naopak uvolnit tuto křečovitou pozornost a dočasně se zaměřit na jiné lidi než na bývalého partnera. Například bývalý partner, iniciátor rozchodu, se bojí přijít za svou bývalou partnerkou do práce sám. Bere si tedy s sebou vždy kamaráda. Partnerka však kamaráda ignoruje, chtěla by být s partnerem o samotě a sleduje ho po kanceláři jako ostříž. Není pak divu, že partner usiluje o to co nejdřív zmizet. Doporučení je však opačné. Řekli jsme si, že k obnovení vztahu v této fázi již navrhovatel musí učinit nové rozhodnutí. Tedy musí zčásti projít všemi fázemi námluv, které začínají obdivným pozorováním budoucího partnera v interakci s jinými lidmi. Chce-li tedy zmíněná partnerka obnovit vztah, měla by se pustit do srdečného rozhovoru s kamarádem. Bývalý partner ji může pozorovat ve chvíli, kdy se on sám cítí bezpečný. Kromě toho výzkumy evoluční psychologie dokazují, že žena je pro muže více atraktivní, když je v přítomnosti jiného muže, než když je sama.

Důležité je, aby toto chování, byť není spontánní, nebylo motivováno hrdostí a uraženou ješitností, ale spíše přáním pomoci partnerovi znovu se rozhodnout pro ni. Ukázat mu to lepší, co v ní je. Chování motivované hrdostí totiž požaduje satisfakci právě v tom okamžiku, kdy by navrhovatel



naznačil známky sblížení. Mohlo by se projevit větou: "No, teď se líšáš, co? Ale já už o tebe nestojím. Já mám na víc." A tím vlastně znemožňuje úspěšné obnovení vztahu.

Určitou naději v ovládnutí těchto sklonů přivést zpět unikajícího iniciátora může obránci přinést vědomí, že přitažlivé síly se mohou probudit v paradoxní fázi. Pak ve vleku přitažlivých sil bude možná více navrhovatel než obránce.

### **Bezcharakterní chování navrhovatele**

Vzhledem k asymetrii rozhodnutí se polarizují i způsoby manipulací. Obránce má sklon k nepřímým, taktizujícím druhům. Navrhovatel k přímým, nátlakovým (definice viz glosář na konci knihy). Díky tomu může navrhovatel jednat z pozice moci a vnucovat obránci svá rozhodnutí a ultimáta. Jeho chování se tak často dostává za hranice slušnosti a projevuje se až neuvěřitelnou mírou zloby, agrese a bezcitné krutosti. Chová se ke svému partnerovi tak, jak by se nechoval ani k poslednímu bezdomovci. Za tímto jednáním stojí slabost rozhodnutí či ega. Přesvědčuje sám sebe, že udělal dobře. Například brání ve styku s dítětem, dělá scény, bere si milence(ky) do postele v době, kdy se má partner vrátit z práce, uráží jej a ponižuje, křivě jej pomlouvá před společnými přáteli, zkrátka hledá nejúčinnější způsoby, jak toho druhého co nejvíce zranit. Takto se chovají navrhovatelé v této fázi bez ohledu na pohlaví.

Zčásti nechtějí vzít na sebe důsledky svého rozhodnutí. Sice se při svatbě zavázali, že spolu ponесou všechno dobré i zlé, a tedy budou sdílet i majetek, přesto se ale najednou objeví úvahy, že dělení půl napůl je nespravedlivé, protože navrhovatel náhodou vydělává třikrát tolik než obránce, a nechce se dělit o dům, pozemek, dílnu, motorku, obrazy, dítě apod. Tak udělá doma peklo, aby to obránce nevydržel a odešel z bytu s nějakou almužnou. Ale obránce nechtěl vztah rozbít, nechtěl přijít o domov a děti. Proč musí odejít z bytu on? Naopak je to navrhovatel, kdo se chce rozcházet, ale zároveň nechce o tyto výhody přijít, nechce nést všechny důsledky svého rozhodnutí. Zavede tedy psychický teror a bezcharakterní boj kdo s koho, aby obránci vnutil svou vůli a vyhnal jej z bytu a urval i poslední výhody pro sebe.

Po odeznění asymetrické fáze však zůstanou vzpomínky a navrhovatel si bude dobře uvědomovat, kde jeho chování bylo za hranicemi morálky. Bude muset velice dlouho zápasit s pocity viny, obhajovat sám před sebou, rodinou a přáteli, že vlastně udělal dobře, i když ví, že neudělal. Bude mít problémy sám sobě odpustit, protože by musel nést následky takové lítosti. Tento boj sám se sebou může tedy trvat až do té doby, kdy se otázka satisfakce stane bezpředmětnou – děti odrostou, majetkové otázky ztratí význam. Ale to může trvat i přes dvacet let.

Jak bylo řečeno na začátku, za většinou rozchodů stojí osobnostní nezralost. Čím větší nezralost, tím těžší a komplikovanější průběh, tím více se ztrácí cesta, jak tam, tak zpět. Hrozí zacyklení a ustrnutí v rozchodu, které vedou k ještě větší plíživé, těžko subjektivně pozorovatelné osobnostní degradaci.

### **Doporučení psychologa**

Jaká je úloha psychologa v této fázi? Kdybychom použili vzletného přirovnání k autu, tak obránce stojí vší silou na plynu, iniciátor vší silou na brzdě a psycholog váhá, zda může sundat tu cihlu, co leží na spojce. Je zřejmé, že nemůže. Musí počkat, až opadne křeč, která ovládá oba partnery.

Pokud obránce promarní šanci spouštěcí fáze – žádné akce navenek, ale ihned, jakoby nic, začít řešit to, co partnera trápí –, pak v této fázi má druhou možnost. Neměl by manipulovat či projevovat hrdost, ale trpělivě vyčkávat, až od něj navrhovatel odkloní pozornost a začne bilancovat svůj vlastní život. Do té doby je zbytečné se vnucovat. I tato šance jde proti přirozeným sklonům obránce, jeho zrychlenému prožívání času a zúžené pozornosti. Proto není schopen uspět v této fázi bez podpory terapeuta či moudrých přátel.

Kromě toho, že se bývalému partnerovi nevnučuje, musí i intenzivně bilancovat příčiny rozchodu. Je třeba si bez zbytečného sebeobviňování uvědomit vlastní, často popíraný podíl. Psycholog by měl

překládat často nejasně formulované poselství iniciátora do řeči, která je obránci srozumitelná. Například za větou: "Mám pocit, že nežijeme spolu, ale vedle sebe" často vězí ironie a sarkasmus na straně muže. Na druhé straně nekontrolovaný sklon ženy k výčitkám a hádkám vyvolává u muže pocit, že jeho žena je neatraktivní, vede k fyzickému odporu vůči ní, jejímu tělu, sexu s ní a naopak nekriticky zvyšuje atraktivitu ostatních žen v jeho očích. Pokud psycholog vidí tyto sklony za příčinami rozpadu, pak je třeba vést klienta k rychlému uvědomění si destruktivnosti těchto tendencí a k důslednému: "Neironizovat, neponižovat, nezesměšňovat, nevyčítat, nežárlit!"

V tomto období zpravidla vyhledá psychologa pouze obránce. Iniciátor o konzultace již nestojí (na rozdíl od latentní fáze), protože má pocit, že problém nemá on, ale obránce. Princip paralelismu sice říká, že problém mají oba, ale terapie je dobrovolná, a tak není možno nikoho do ničeho nutit.

Objevují se otázky: "Má psycholog dělat terapii také s iniciátorem, i když ten tvrdí, že to dělá ,jen pro toho bývalého?'" Odpověď zní ano, ale opatrně. Toto není pravý altruismus, ale zdegenerované uvědomění vlastní potřeby sblížení (podrobněji viz níže). Důvody pro ano: Pouhé popření či projekce nejsou překážkou terapie ani v jiných oblastech psychoterapie. Kromě toho oba partneři jsou stále psychicky srostlí, a čeká je tedy ještě dlouhý proces odsekávání se jeden od druhého.

Důvody pro opatrnost: Psycholog by měl zvážit, zda se mu po čase podaří ukázat iniciátorovi, že toto participování na terapii "jen pro bývalého" je především známkou přitažlivých sil k partnerovi a zájmu o něj. Pokud se to vytrvale nedaří, měl by psycholog odpovědět iniciátorovi záporně: "Nechodit na terapii jen kvůli obránci." Iniciátor totiž pak není schopen si uvědomit své přitažlivé síly. V lepším případě bude žít v iluzi, že on ničeho nelituje, ale že trpí chudák druhý partner. V horším případě bude v pozdějších fázích (především paradoxní) udržovat bývalého partnera na půli cesty a bude mu svou medvědí službou bránit dokončit rozchod a navázat nový vztah.

To však neznamená, že není třeba pracovat odlišně s navrhovatelem i obráncem. Iniciátorův svět v té době vyplňují úvahy, co s nově nabytou svobodou, přípravou na nový život či vztah. Na rozdíl od obránce se vrací k období latentní fáze, kdy obhazuje a rozvíjí argumenty, které jej vedly k rozchodu. Je též pln obav a antimanipulativního očekávání, že bývalý partner jej bude strhávat na svou stranu, přemlouvat k návratu a manipulovat s ním. Jisté zklidnění může přinést náhled, že žádný manipulativní trik jej v té době nemůže vrátit zpět. On by musel zcela vědomě udělat nové rozhodnutí, a to leží na něm. Vlastní terapeutická práce spočívá ve snaze nepřenést staré zlovyky do nového vztahu, tedy představuje bilanci starého vztahu a bezmoci, která k rozchodu vedla.

V této fázi zpravidla iniciátor není schopen realistického pohledu do budoucna, bilancování hodnot a životních cílů. To bude úkol následující fáze. Zde jsou to jen nerealistické fantazie o tom, jak si bude užívat, jak bude konečně volný a bude se moci vracet domů, kdy bude chtít. Je dobré nechat iniciátora, aby si tohoto období svobody užil, protože po adolescenci se člověk takové svobody poměrně rychle nasytí. Iniciátora by měl psycholog připravit též na následující fáze, zejména paradoxní, kdy zmizí jasná průzračnost jeho odmítavého rozhodnutí, a jakmile opadnou antimanipulace, přijdou ještě ke slovu přitažlivé síly, což on momentálně ani netuší. Není třeba zdůrazňovat, že v této fázi o tom iniciátor zpravidla nechce moc slyšet. Záleží tedy spíše na jeho osobnostní zralosti než na terapeutově komunikační obratnosti, jestli toto poselství pochopí a přijme.

### **Posouzení životaschopnosti vztahu**

Životaschopnost vztahu se snažíme posoudit od samého začátku, ale toto posouzení je nutno průběžně korigovat. Největším nebezpečím je úsudek, který se opírá pouze o první dojem či halo efekt, proto je dobré tento proces posuzování trochu formalizovat. Doporučuji analýzu do již zmíněných tří kategorií: přitažlivé síly, odpudivé síly a nefunkční obranné reakce. Obranné akce jsou přechodné a dočasné a neovlivňují fungování vztahu v dlouhodobé perspektivě bez ohledu na to, zda jsou funkční či nefunkční. Naproti tomu komunikační zlovyky, jako jsou výtky či ironizování, jsou chronicky destruktivní a udržují vztah dlouhodobě na bodu mrazu. Pak stačí menší podnět, který jej

rozbije. Mezi nejdůležitější však patří přitažlivé síly, které bývají v této fázi velmi utlumeny a jakoby zbytečně překryty nekonečnými diskusemi, manipulacemi a hrdou hrou na silnějšího.

Psycholog tedy neustále oprašuje a poukazuje na to dobré, co ještě ve vztahu zbývá. I když často klienti hovoří o definitivním konci, tato fáze není definitivní konec vztahu. Je to stále pouze první brána, která je zavřena. Pouze iniciátor je pevněji rozhodnut. Vztah dál existuje v míře vzájemných interakcí a ve fantazii. Mezi dobré jevy patří i nemanipulativní omluva za způsobená příkoří, snaha zachovat všechny zvyky či interakce, které druhý partner měl rád, neodpírání pozitivní citové podpory apod.

Mezi jevy hovořící proti zachování vztahu je jednoznačnost iniciátora – tedy případy, kdy navrhovatel nevykazuje žádné známky pochyb o rozchodu, ničím nenaznačuje možnost návratu a nevykazuje manipulativní opojení z rozchodu. Chová se klidně, neuráží, ani neponižuje obránce, má neměnný náhled na minulost vztahu, ale zároveň říká jednoznačné ne. Taková jednoznačnost může být způsobená integritou jáství stejně jako patologickou osobností, ale tak jako tak dokládá malou naději na obnovení vztahu. Poněkud patologická verze může vypadat např. tak, že introvertní muž se nejprve urputně snažil vyhovět své dívce. Udělal pro ni, co jí na očích viděl. Ona této situace na jeho úkor zneužívala, ale on nebyl schopen mluvit o svých negativních pocitech. Dívka měla pocit, že se nic neděje, až do momentu, kdy jí muž nečekaně a natvrdo řekl, že se s ní rozchází. Od té chvíle se jeho původní vstřícnost rázem překloupila do chladného, bezcitného odstupu. I v tomto případě mužovo rozhodnutí nemohl nikdo vrátit nazpět (viz kapitolu Procesy zakryté běžnými aktivitami).

Mezi jevy hovořící pro možnost obnovení vztahu je naopak nejednoznačnost "ne", jeho křečovitost, demonstrativní, často sebedestruktivní akce, které mají více za úkol přesvědčit iniciátora o jeho rozhodnutí, než že by měly vnitřní logiku. Zbrklé činy však někdy mají nevratné důsledky: těhotenství a sňatky krátce po rozchodu apod.

Při posuzování životaschopnosti vztahu je třeba přihlížet k párovým asymetriím. Například nositele viny (intropunitivní jedince) je třeba podpořit v tom, aby pochopili skutečné fungování vztahu a nebrali tolik viny na sebe, neboť jim pak zabraňuje vidět pravý stav věcí. To je případ partnerů alkoholiků, agresorů, sexuálních abúzorů, hysterických osobností, manipulátorů a jiných poruch osobnosti, kde by partneři často měli odejít už dávno v zájmu svém a případně dětí.

Distributoři viny (extrapunitivní jedinci) často přivádějí partnera k psychologovi, aby jej lidově řečeno opravil. Tyto distributory je těžší vést k náhledu, protože stejně jako vinu přenášejí na nositele, tak mají tendenci ji přenášet i na odborníka a manipulativně mu vnucovat své vize řešení. Je vždy velkým dilematem psychologa, jakou míru asertivity a průraznosti může použít, aby zachoval léčebnou koalici na jedné straně a na druhé straně aby skutečně pomohl a nestal se manipulovanou loutkou. Manipulativní lidé, hrající hru na silnějšího, totiž uznávají jen tzv. silné jedince. Můžeme jim pomoci jen pevnějším přístupem, který je vytrhává ze zaběhaného pohledu na svět.

### **Trvání fáze asymetrických rozhodnutí a přání svobodného rozhodnutí**

Fáze asymetrického rozhodnutí je plná manipulací, her na kočku a myš, ve kterých jsou role přesně určeny a není možno je jednoduše vypnout. Pro obránce je těžké si uvědomit, že tato fáze bude zákonitě trvat tak dlouho, dokud bude na iniciátora naléhat. Neřízená fáze asymetrického rozhodnutí tedy zpravidla trvá do úplného obránce vyčerpání a rezignace a vede přes pocity zmaru a deprese do postupného smíření se s rozchodem, kdy už o obnovení vztahu nemá zájem. Je těžké si přiznat, že obnovení vztahu nezávisí na jeho úsilí a množství křečovitých pokusů. Jediné, co by měl udělat, je jasné a vstřícné gesto. Odpovědět na to, co jeho protějšek dohnalo až k návrhu rozchodu. Říci, že ho to mrzí, a co hodlá udělat pro to, aby se to v budoucnu neopakovalo. Ostatní již musí přenechat na iniciátorovi. Dopřát mu čas na svobodnou volbu, i kdyby jeho rozhodnutí bylo v obránce neprospěch a budoucnost měla ukázat, že navrhovatelovo rozhodnutí bylo od začátku mylné. Vztahy jsou otázkou svobodné volby lidí, kteří nejsou stroji a nemohou jeden druhého ovládat.

Dopřát iniciátorovi svobodnou volbu předpokládá vysokou míru osobnostní vyspělosti obránce. Toho není každý člověk schopný. Pokud se to však obránci povede, zkrátí tím trvání křečovitě fáze asymetrických rozhodnutí, aniž by se propadl do uražené rezignace a zoufalství. To mu dá dostatek moudrosti a síly při rozhodování, až se iniciátor dostane do paradoxní fáze, kdy možná bude chtít vztah obnovit.

## **Fyzické odloučení a fantazijní fáze**

Tato fáze má čtyři charakteristické rysy:

- fyzickou separaci;
- dočasné zakonzervování posledního statu quo;
- převahu fantazijních interakcí nad reálnými;
- převahu přitažlivých sil nad odpudivými.

Začátek této fáze je definován větším či menším fyzickým odloučením partnerů, které zakonzervuje v myslích stav, ve kterém se oba nacházeli před fyzickou separací. Zakonzervovaný poslední stav je pouze občasně modifikován příležitostnými či nevyhnutelnými setkáními. Reálné interakce jsou nahrazeny fantazijními, proto tuto fázi nazýváme fantazijní.

Odstěhovali se, mají rozdělené věci, nestýkají se, nekontaktují se, a tak se mnohem důrazněji začíná objevovat otázka: "Tak, a co dál?" Tuto otázku si podle principu paralelismu musí klást oba. Postupně se uvolňuje křečovitě černobílé rozštěpení předchozí fáze. Mírnější jsou i manipulativní tlaky. Klesá intenzita šokové reakce a psychická labilita, takže oba partneři mohou fungovat v běžném životě.

Dalším charakteristickým rysem této fáze je úbytek averzivních interakcí. Začínají se postupně vynořovat přitažlivé síly, které se však nemohou přirozeně realizovat, a tak se bortí do zdegenerované komunikace, která nebývá druhým partnerem správně pochopena. Tato fáze plynule a zákonitě přerůstá v paradoxní fázi. Hranice mezi nimi je vymezena posunem v prožívání obránce.

### **Fantazijní postavy**

Množství fantazijní aktivity a její nepoměr vůči reálným interakcím je možno ilustrovat následujícím úryvkem rozhovoru: "Viděla či mluvila jste s ním za posledních čtrnáct dní?" – "Ne" – "Ale myslíte na něj tak čtyři hodiny denně?" – "No, to spíš víc..."

Vzhledem k této intenzitě prožívání se ožíví fantazijní postavy. Fantazijní postavy jsou takové mentální reprezentace (introjekty) druhého člověka, u kterých má subjekt pocit, že se chovají autonomně, jako by měly vlastní vůli a rozum. I když se nejedná o schizofrenní iluze či (pseudo)halucinace (protože je zachován náhled), nebudeme daleko od pravdy, když je budeme považovat za předstupeň schizofrenního prožívání, které vyvolal výše zmíněný proces štěpení. Pojem fantazijní postavy je těžké objasnit někomu, kdo je nikdy nezažil. Je to podobné jako se samomluvou, která je provází. Kdo si někdy povídal s představovaným protějškem, tak ví, jak přirozeně je prožívána virtuální přítomnost fantazijního protějšku, jak je téměř nemožné zastavit proud argumentace či vnitřní hádky (podrobnější vysvětlení viz níže).

Velmi často za psychologem přicházejí lidé s prosbou, aby je zbavil neodbytného fantazijního partnera, ale to není snadné. Fantazijní partnery vytváří jejich mysl a jejich frustrované potřeby je udržují při životě – vysněný partner je vyvolán, aby zaplnil reálnou samotu či jinou potřebu. Proto není možno zahnat fantazijního partnera do té doby, dokud nebude vyřešena samota v realitě. Bohužel ani pouhý náhled na podstatu fantazijních interakcí nezbaví obránce dotírajících fantazijních postav.

Cesta vede přes náhled na podstatu fantazijních postav, paradoxních intencí a uplatnění dvou zásad, a to:

## **Fantazijní postavy nelze vyhnat silou vůle. Můžeme je pouze transformovat a ony postupně zmizí samy.**

Existuje přímá úměra mezi tím, v jakém psychickém stavu je dotyčný, a jak se v jeho mysli chová fantazijní postava. Řečeno vzletným příslovím: Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Fantazijní postavy mají tím více negativní energie, čím více jimi jejich nositel cloumá a snaží se je křečovitě změnit či ovládnout.

Přirozeným sklonem obránce je hádat se s fantazijní postavou, přesvědčovat ji k návratu či ji jako nesnesitelnou vyhánět pryč. Vysvětlíme mu, že fantazijní postava je jen jeho personifikovaná samota a doporučíme mu změnu přístupu: Pokud se objeví fantazijní postava partnera, tak by ji měl přivítat, nic jí nevyčítat, neodhánět ji, ale být na ni milý až netečný. (V kapitole Mentální reprezentace jako modely skutečných lidí – Na externalizované protějšky se neútočí je příklad, jak tento postup umožnil jedné klientce pokračovat v práci.)

### **Schematizace bývalého partnera a poměr přitažlivých a odpudivých sil**

Fantazijní postavy u fyzicky nepřítomných reálných protějšků se v čase mění. Ztrácejí drobné detaily, schematizují se, polarizují se a zkamení v příběhy a historky, které jsou vyprávěny vždy v přibližně stejné podobě a představují jakousi oficiální verzi rozchodu. Polarizace je však překvapivě oboustranná: Bývalý partner je v některých aspektech idealizován a v jiných očerňován. Zidealizované aspekty jsou oplakávány a jejich ztráta se zpravidla připočítá na vrub druhému partnerovi.

Na očerňování se klade větší důraz, protože jeho úkolem je vyvažovat přitažlivé síly. Ty jsou v této fázi již silnější. Musíme si uvědomit, že odpudivé síly jsou sice v zásadě silnější, ale působí na krátkou vzdálenost a čas. Přitažlivé síly jsou slabší, ale neodeznívají tak rychle a působí po mnohem delší čas a na větší vzdálenost. Proto ve fantazijní fázi vlivem fyzického odloučení odpudivé síly odeznívají a převahu získávají přitažlivé síly.

Má-li se vztah rozpadnout, pak tyto přitažlivé síly musí něco trvale kompenzovat. Touto systematicky budovanou protiváhou je právě popsána schematizace a neobjektivní očerňování. Vzhledem k tomu, že se jedná o intuitivní obrannou reakci vycházející z vnitřní potřeby, jsou vzácné páry, kde po rozchodu nedochází k takovému házení bláta na druhého. Někdy to dělají i za podpory přátel. Někdy k tomu slouží nová, relativně klidná setkání s bývalým partnerem, na kterých zajiskří staré spory. Toto jiskření bývá chápáno jako vzájemné ubezpečení, že návrat rozhodně nehrozí.

Trochu zjednodušeně se dá říci, že v této fázi rozum drží emoce na uzdě. City říkají: "Vše oduštěno. Vrať se!" Rozum však kontruje: "Jen přes mou mrtvolu." Tento rozpor se těžko snáší klidně, proto vidíme celou plejádu obranných reakcí. Dělíme je podle oblasti, kde se odehrávají, do dvou skupin:

Obranné reakce v realitě – acting out. Některý z partnerů se pokouší o občasné vzájemné kontakty, i když takový občasný pokus vždy končí fiaskem. Partner obchází a z ulice pozoruje bývalý byt, posílá SMS, e-maily, byť jsou to jen soubory vtipů bez jakéhokoliv komentáře. Snaží se ještě něco řešit, diskutovat. Mohou to být systematicky plánované nenávistné a mstivé akce, stejně jako i povrchní nedůslednost iniciátora rozchodu, který ventiluje své momentální pocity a neuvědomuje si, jaký mají dopad na prožívání obránce. To vše jsou řídké dozvuky předchozí fáze bez větší naděje na úspěch. Mnohem horší dopad na psychickou pohodu mají však fantazijní interakce.

Obranné reakce ve fantazii. Když vztah fungoval, partneři se k sobě uchylovali ve chvílích, kdy potřebovali podporu. Fyzický rozchod neznamená, že tyto návyky okamžitě zmizí, ale interakce se pouze přesune z reality do fantazie. Fyzicky nepřítomný partner je tedy nadále suplován fantazijní postavou, která se zákonitě objevuje ve chvílích, kdy ještě za dob vztahu její nositel obvykle kontaktoval reálného partnera, tj. ve chvílích, kdy potřebuje pomoci, citovou oporu či se cítí unavený a osamělý. Reálný člověk by na známky potřeby partnera reagoval komplementární nabídkou pomoci. Fantazijní postavy však nehrají komplementární roli, ale mají symetrické chování se svým nositelem. Chování fantazijní postavy je určeno jeho aktuálním stavem a navykými způsoby

komunikace a chování. Frustrovaný stav nositele tedy vyvolává kruté, ubližující chování fantazijní postavy bývalého partnera. Namísto citové opory se člověku vybaví staré urážky. Místo pomoci se dočká políčku. Bývalý partner se dokonce může stát psychickým symbolem pro jakýkoli neúspěch a trápení.

Otázka však je, jaký mechanismus symbolicky spojuje bývalého partnera s jakýmkoli neúspěchem, proč se vybavuje při jakémkoli neúspěchu se železnou pravidelností. Je to vcelku prosté: Stejně jako se dříve objevoval při každém neúspěchu, aby pomohl a sloužil jako citová opora, vybavuje se i nadále za stejným účelem. Kvůli rozchodu však funguje jako pravý opak – vzpomínka na něj prožívanou frustraci ještě prohlubuje. Opakovaně se objeví vlna vzteku a agrese, která je mírně euforizující a dočasně zbaví pocitů prázdna a deprese. Toto chování se časem mění v návyk či zlovyk – při každém neúspěchu si vybaví bývalého partnera, znova jej proklít, zkritizovat, pomluvit, ukázat, jak zestárl, apod. Ten potom na oplátku slouží jako univerzální symbol pro frustrující situace – tedy jako jakýsi symbol vlastního zpackaného života. I přes dočasnou úlevu je tento mechanismus patologický, proto jej u klientů nepodporujeme – z dlouhodobého hlediska by jim uškodil.

Někdy je dobré odlišit toto proklínání bývalého partnera od tzv. zpevnění ega. V důsledku zranění je jáství klientů nejasné a oni mají sklon regresovat do dětského, pasivně závislého chování. Vztek na fantazijní postavu bývalého partnera tuto regresi nezastaví. Klient si potřebuje především odpočinout, zklidnit se a stabilizovat (např. za pomoci přátel). Až bude odpočatý, pak teprve své ego zpevní a vzmuží se. Ale nejlepším způsobem, jak tohoto cíle dosáhnout, je sebepovzbuzování, a ne proklínání a vztek na bývalého partnera. Ten je totiž stále příliš svázaný a prorostlý s vlastním já, takže útok na něj bývá útokem na sebe sama. Mnohdy si takto klienti pod sebou pouze podřezávají větve psychické stability.

### *Příklad 3*

Jedna klientka po tragické smrti manžela si doma po práci povídala s jeho fotografií, ale na terapii si postěžovala, že se po těchto rozhovorech cítí hůře než předtím. Zkoušela s fantazijní postavou dělat to samé, co dělala s reálným partnerem – popovídat si po práci o životě. Jenže fantazijní partner jen tak ve fantazii stál a nic neříkal a klientka se začala utápět v ještě silnější depresi.

Je třeba si uvědomit, že při konfliktním rozchodu k této nefunkční fantazijní interakci ještě přibudou urážky. To znamená, že bývalý partner nebude ve fantazii jen tak pasivně stát, smutně se koukat a zrcadlit unavený stav své nositelky. Ta si ještě vzpomene na mimochodem zaslechnutý rozhovor, kdy on jejich společným přátelům říkal do telefonu: "Ta kráva mi zkurvila život..." Na začátku se jí stýskalo, tak si vybavila fantazijního partnera, aby ji potěšil, místo toho dostala od fantazijní postavy další políček. Rozjede se fantazijní hádka, která v prázdném bytě končí pláčem, proklínáním, zoufalstvím, nenávisí. Najednou dostane potřebu mu říci, co si o něm myslí. Tak ještě vzteklá zvedne telefon a řekne mu "pravdu". Ale to již mluví s reálným partnerem. Ten ale nemá o fantazijní postavě ani tušení. Chování partnerky vnímá jako další bezdůvodné urážky, a tak i on jí řekne "pravdu", co si o ní myslí. Tyto "pravdy" však rozhodně nezvítězí...

Všimněme si zároveň, jakým mechanismem fantazijní interakce vytváří fantazijní postavy s horšími vlastnostmi, než mají jejich reálné předobrazy. Zmíněná věta padla po úporné hádce, když měl na ni vztek. Jenže jeho fantazijní postava to naprosto necitlivě zopakovala, když bylo ženě nejhůře, když vůbec neměla sklon k hádkám. Reálný muž by to v takové chvíli nikdy neřekl, ale i přesto je mu toto necitlivé chování fantazijní postavy připsáno, protože "nemůže popřít, že to tenkrát řekl".

### **Kompulzivní sociabilita, drogy a neschopnost jít včas spát**

V této fázi se rovněž zpravidla obránce často přistihne, že nedokáže být sám se sebou a svými představami, proto nevynechá žádnou příležitost, jak uniknout tíživé samotě. Je stále ve společnosti, na každou volnou chvíli si naplánuje nějakou akci nebo flám. Tomuto jevu se říká kompulzivní

sociabilita a je vcelku neškodná, pokud ji neprovází sekundární sebedestruktivní aktivity, jako např. neschopnost práce, riskantní promiskuita či zvýšená konzumace alkoholu a jiných drog. Je třeba si uvědomit, že alkohol je zneužíván právě pro jeho schopnost rozpouštět úzkost (anxiolytikum). Fantazijní fáze je typicky plná úzkostí, a proto svádí k jeho zneužívání. Moudrý terapeut tedy brzdí takové sklony k pití a drogám.

Pro tuto fázi a předchozí fázi je též typická neschopnost dostatečně jíst, pít a spát. Organismus klientů reaguje na ztrátu blízké osoby chronickou stresovou reakcí, která je připravuje na fyzickou aktivitu – útěk, či útok. V kontextu rozchodu je taková pohotovost k ničemu, ba vysloveně škodí, protože kromě neschopnosti jíst brání v usnutí a navíc snižuje i imunitu organismu. Zkrátka klienti sice pociťují únavu např. již v deset večer, ale přesto se brání spánku – zabalí se do deky a klímají u televize, i když to dříve nikdy nedělali. (V literatuře se někdy píše o tzv. syndromu odkládané spánkové fáze – delayed sleep phase syndrome.) Celkové oslabení organismu samozřejmě ještě prodlužuje reaktivní depresi.

Tyto dva jevy v tandemu vedou k tomu, že klient může mít odpor k vlastnímu bytu – nenávidět ty čtyři stěny, mezi kterými – ač svoboděn – je uvězněn. Tyto prazvláštní stavy není lehké překonat. Klienti pak po psychologovi marně žádají, aby jim nějak nalil silnou vůli. Stejně tak málo funkční bývají tradiční relaxační metody. Naopak se zdá, že uvolnění tyto stavy spíše navozuje, než by je mírnilo.

Vzhledem k tomu, že tyto stavy byly vyvolány sociální separací, měly by zde být účinné metody, které navozují reálnou či fantazijní sociální podporu. Reálné interakce jsou však problematické ze dvou důvodů: Především dotyčný může mít odpor vůči ostatním lidem. Ačkoli mu chybí doteky bývalého partnera, přesto mu naskakuje husí kůže při představě, že by na něj sahal někdo cizí. Druhý důvod s tím souvisí. I když nakrásně pociť určitou touhu po kontaktu s druhým člověkem, přesto jeho kapacita přijímání citu od druhého člověka je velmi omezená. Například jedna dívka po pěti minutách laškování s jinak prý milým klukem pociťovala vůči němu najednou takový odpor, že ho vzápětí bezdůvodně urazila a ublížila mu. Morální kocovina, která pak následovala, dotyčnou přesvědčila, aby se do podobných experimentů vůbec nepouštěla.

Psycholog nemusí být tak kategorický. Do budoucna bude muset nějaký reálný člověk nahradit bývalého partnera a tyto bolestné začátky jsou jen nevyhnutelným průvodním jevem. Morální kocovinu v předchozím případě bylo možno předejít poctivým a autentickým informováním protějšku o tom, co se stalo, a v jakých stavech se dívka nachází, jaké to má průvodní jevy. Rozumný protějšek je schopný posoudit, zda do toho půjde i za takových podmínek.

Fantazijní metody jsou výhodné tím, že jsou vždy po ruce, i když jejich účinnost je menší. Klient např. usoudí, že by měl jít spát, tak k sobě začne jemně promlouvat, jak by asi hovořil k malému dítěti, které by chtěl přesvědčit, aby šlo spát. Stejně může sám sebe konejšit, jako by konejšil kohokoliv, kdo by měl stejný problém jako má on. (Jinými slovy, řízenou samomluvou zaujme ke svému stavu ne symetrický, ale komplementární postoj, viz kapitolu Jak pracovat s fantazijními postavami – Řízená samomluva.) Stejně tak pomáhá, když se po ulehnutí zastaví přirozený sklon vybavovat si bývalého partnera. Nejlepší náhradní aktivitou je bilancování dne a příprava na zítřek. Probrat hodinu po hodině, co celý den dělal, co bylo dobré, co se zas až tak nepovedlo. Co příště udělá lépe, čeho by chtěl nazítří dosáhnout. Vše metodou malých, realistických kroků.

Kompulzivní sociabilita většinou odeznívá pomalu. Často trvá i rok, než je dotyčný schopný si odpoledne lehnout, odpočinout si a tzv. si to užít, aniž by měl hrůzu z ulehnutí do postele a z prázdných stěn domova.

### **Reaktivní deprese a nezvyklé pocity vůči druhým lidem**

Ani rozhodnutí nikdy se nevrátit k bývalému partnerovi nezabaví člověka reaktivní deprese. Jídlo chutná jako polystyren, knížky nudí, v televizi jsou jen barevné skvrny, ale co je horší – druzí jsou nám

lhostejní. Jsou to jen figurky, které se okolo nás motají. Když jsou náhodou blízko, tak člověk může díky nim nějak přežít den, ale když odjedou, jako by nikdy neexistovaly.

Takové předmětné zacházení s druhými lidmi je typické pro manipulující psychopaty (více o manipulativním prožívání v části Manipulace). Ti se chronicky nacházejí v psychickém světě, kde druzí lidé neexistují jako stabilní objekty, a jakmile sejdou z očí, tak zmizí i z citového prožívání, jako by nikdy neexistovali. Pro normálního, psychicky zdravého člověka jsou takové stavy znepokojující. Neví si s nimi rady, a tak se snaží je vměstnat do některého z extrémů: buď si vyčítá, že nic necítí, že je cynik, obviňuje se z lhostejnosti, nebo, v druhém extrému, se těmto pocitům poddává. Řekne si, že lidé jsou zlí, a že on bude také takový. Když druzí využívají jeho, tak on je bude také využívat. Ani jedno řešení zjevně není optimální, ale naštěstí jeho vliv na charakter bude spíše přechodný. Jakmile se situace zdravého člověka stabilizuje a opět se ožíví hlubší citové vazby, tato extrémní předsevzetí se rozplynou a upadnou v zapomnění.

Takové úsilí dát novým, neobvyklým pocitům nějakou podobu – buď je vměstnat do starých zkušeností, nebo se uchýlit k nějaké extrémní interpretaci – se označuje za manipulaci pocity. Je to obranná reakce, která není příliš zdravá, a to z řady důvodů:

- není autentická;
- je živena strachem z neznámého;
- psychické úsilí o přeznačkování těchto pocitů prohlubuje vyčerpanost klienta.

Doporučení psychologa směřuje spíše k zbavení strachu dotyčného z nových, neznámých pocitů. Vysvětlí dotyčnému, že jsou dočasné, nejsou nebezpečné a vyvolává je celková vyčerpanost. Varuje jej, že pokud se bude snažit je křečovitě změnit, tak tuto vyčerpanost ještě prohloubí. Mezi nejúčinnější metody na zvládnutí těchto prázdných pocitů patří takové relaxační techniky, které se zaměřují na prosté či odhalující pozorování těchto stavů beze snah o jejich ovládnutí a měnění, tedy např. focusing, ale ne Schultzův autogenní trénink.

Mezi další techniky, které mohou v těchto stavech pomoci, patří bilancování. Tak si klient může uvědomit jistý paradox. I když k lidem jakoby nic necítí a jsou mu citově lhostejní, přesto jej ovládá kompulzivní sociabilita, tzn. má neustále nutkání být mezi nimi a nikdy nebyť sám. Je dobré si uvědomit, že se nevyklučuje pocit lhostejnosti vůči druhým lidem a zároveň urgentní potřeba mít je nablízku. Chudoba citového doprovodu nic nemění na potřebě mít lidi fyzicky kolem sebe. Tedy namísto je spíše vyjádření vděku za podporu, kterou mu okolí i nevědomky poskytuje, než pohrdání ostatními.

## **Paradoxní fáze**

Paradoxní fáze začíná uzavřením druhé brány – okamžikem, kdy se obránce smíří s tím, že bývalému vztahu je definitivní konec. Tato fáze se nazývá paradoxní, protože postupem času si oba bývalí partneři jakoby vymění role. Nyní to bude navrhovatel, kdo začne vyjadřovat přitažlivé síly, i když to nemusí dovést až k obnovení vztahu. Tedy obránce předbíhá navrhovatele v procesu ukončování vztahu. Paradoxní fáze se může objevit i poměrně dlouho po rozchodu. Viděl jsem případy, v nichž přišla po půlroce, ale i po dvou letech.

### **Obránce předbíhá navrhovatele v uzavírání vztahu**

Do této doby to byl vždy navrhovatel, který začínal nové změny – inicioval rozchod, usiloval o fyzické odloučení, a obránce naopak rozchod nechtěl a bránil unikání iniciátora. Tato historie se však zakonzervuje jako mentální reprezentace druhého partnera. Iniciátor stále dál projikuje svou potřebu sblížení do obránce, očekává jeho manipulace, a tak je nastražen v antimanipulativním očekávání. Takto se iniciátor vlastně zastaví ve svém vývoji.



Obránce si již vylámal zuby nekonečnými pokusy o obnovu vztahu. Vzdává to, protože neustálé reálné či fantazijní odmítání iniciátora jej zraňuje nad snesitelnou míru. Po čase tedy rezignuje, ztratí motivaci a uzavře druhou bránu a vůči bývalému vztahu zlohostejní. Tuto změnu navrhovatel nepozoruje přímo, protože je již psychicky i fyzicky daleko. Změny mu dojdou, ale uvědomí si je až za delší dobu. Pak pochopí, že žádný útok nehrozí, že obránce už neusiluje o obnovení vztahu, zastaví se a teprve začne řešit své skutečné pocity a uvědomí si vlastní potřebu sblížení. Ale tuto otázku má obránce již nějaký čas vyřešenou. Jinými slovy, v tomto okamžiku obránce jaksi předběhl navrhovatele v uzavírání vztahu.

Zdálo by se, že obránce ne, tj. uzavření druhé brány, musí být již definitivním koncem vztahu – obě brány jsou zavřené, ale není tomu tak. Na oba partnery totiž působí síly dvojího druhu – přitažlivé a odpudivé. V důsledku asymetrie rozchodu si ale každý uvědomoval jen ty jedny: navrhovatel odpudivé, obránce přitažlivé. Dlouhodobým odmítáním postupně obránce akceptuje i ty odpudivé. Iniciátor však stále ještě neprožil síly přitažlivé, protože se o nich domnívá, že na něj nepůsobí, že o ně přišel již na začátku rozchodu v latentní či spouštěcí fázi. Ale to není pravda, přitažlivé síly nezmizely, pouze byly dočasně přehlušeny odpudivými, které nyní opadly. Obránce se smířil s faktem rozchodu a chápe rozhodnutí iniciátora jako definitivní a nezvratné. Tím zmizel i jeho manipulativní nátlak na obnovení vztahu. V tom okamžiku postupně překvapí iniciátora intenzita jeho vlastních přitažlivých sil. Najednou ke svému údivu zjišťuje, že o jejich rozchodu přesvědčil celý svět, ale ne sám sebe.

Začíná se bortit zdegenerované prožívání iniciátora, které bývá vyjádřeno rétorikou: "Problém s rozchodem nemám já, ale pouze obránce." Nyní si iniciátor začíná uvědomovat, že i on má velký problém před sebou, a začíná si hlouběji uvědomovat, že i on přišel o vztah. Nejprve se začne projevovat jako vztek na obránce, protože mu často klade vinu za rozpad vztahu. Ale marný vztek na někoho, kdo není fyzicky přítomen, je vztekem na fantazijní postavu, a tedy na sebe sama, na svůj promarněný život. Takový vztek na nepřítomného druhého vede k vyčerpání a končí ve smutku a depresi, která je neosobní (tj. není vztahována k žádné osobě). Tímto mechanismem se původně rozštěpené prožívání transformuje do neosobní deprese, ve které začne volat o pomoc i navrhovatel.

Toto posouvání je zákonité, ale v praxi nemusí nic znamenat. V lepších případech si iniciátor může uvědomit, co rozchodem ztrácí, a pokusit se o skutečný návrat a obnovu vztahu. V horších případech si začne dokazovat, že má stále šanci a mohl by se kdykoli vrátit, kdyby jen chtěl. Zkouší tedy vysílat pozitivní známky sblížení vůči obránci, a tak jej strhává zpět do předchozích fází. Bohužel tyto známky sblížení nemusí být skutečným pokusem o obnovení vztahu, ale pouze manipulativním pokusem dokázat si převahu, kontrolu okolí a možnost návratu. V této době často není možno rozhodnout, o jakou variantu nakonec půjde. O tom svědčí např. SMS obránkyně o nepochopitelném telefonátu navrhovatele: "Teď si se mnou 20 minut telefonoval. Byl milý, pozorný a chápavý. Chápeš to?"

Obránce se několikrát spálí, obrní se a svou ztrátu zájmu zvnitřní. Skutečně ztratí zájem o iniciátora. Toto vnitřní odcizení bude tím větší, čím je navrhovatel větší extremist a manipulátor. Takový extrémní a manipulativní iniciátor, který k životní spokojenosti potřebuje silné podněty, zčásti využívá rozchod jako autostimulační prostředek a svým způsobem ho prožívá jako hru, při které se baví. Nereaguje tedy na jemné známky změn u obránce, protože jsou málo vzrušující a málo definitivní. Teprve když se obránce definitivně uzavře, odcizí a začne jej nenávidět, iniciátorovi dojde, že hra končí. Přejde mu to líto a snaží se ji obnovit.

Obránce na tuto hru porůznu buď přistupuje, nebo ji odmítá, podle toho, v jakém je stavu a jaké má možnosti navázání nových vztahů. Každopádně druhá brána je už téměř definitivně uzavřena a vztah neodvolatelně končí. Pokud by se měl v budoucnu jejich vztah obnovit, museli by oba partneři učinit nové rozhodnutí. Byl by to vztah spíše nový než pokračování starého.

### **Paradoxní projev**

Předbíhání obránce není jedinou zvláštností rozhodů, kterou má na svědomí párová asymetrie. Iniciátor právě proto, že přišel s návrhem na rozchod, nemá zpracované přitažlivé síly, ale pouze odpudivé. Přitažlivé síly jsou připsány obránci. Obránce má roli opačnou. Má zpracované přitažlivé síly, protože vztah obhájí, ale není připraven na projevy odpudivých sil v případě, že by se měl vztah obnovit. Obránce analogicky připisuje tyto odpudivé síly iniciátorovi. S odpudivými silami však není ve fantazijní a paradoxní fázi již větší problém, protože povětšinou odezněly.

Nejsilnější jsou síly přitažlivé. Navrhovatel je paradoxně ten, který může v této fázi vyjadřovat největší míru přitažlivých sil: Bude nekontrolovaně volat pod průhlednými záminkami, posílat vtipné SMS a e-maily, vyhledávat důvody k setkání. Své chování bude obhajovat slovy, že "i když se rozešli, mohli by být dál přátelé a stýkat se. Není důvod k nepřátelství." Opět se jedná spíše o rétoriku než o pravdivá slova, která by vystihovala chování navrhovatele. Jeho projevy přitažlivých sil je však úporné a nebere ohled na obránce. Tomu totiž spíše škodí, protože v něm drásá minulá traumata. Takové případy jsou znamením, že iniciátora trápí přitažlivé síly, se kterými si neví rady. Necitlivé vysílání známek sblížení "bez záruky" egoisticky ignoruje přání obránce, aby se iniciátor už konečně vybarvil – buď obnova vztahu, nebo definitivní konec. Někdy dokonce i obránce může prosit iniciátora, aby mu už konečně dal pokoj, ale iniciátor potřebuje určitý čas, aby se z této fáze dostal. Zpravidla není naděje na obnovení vztahu, dokud si iniciátor neuvědomí svou jednostrannost a sám neovládne své sklony k nekontrolovanému projevu přitažlivých sil.

Existuje řada důvodů (kromě již zmíněné autostimulace), proč se iniciátor odmítá přihlásit k přitažlivým silám, odmítá je tedy i kontrolovat a ovládat:

Připisuje je obránci – nejsou jeho, tedy za ně nenesou odpovědnost.

Byly prve přehlušeny odpudivými silami. Domníval se o nich, že neexistují. Ignoruje je, jako by tedy neměly nárok na existenci (popření).

Nečekané přitažlivé síly představují nenadálou komplikaci, kterou si nechce připustit. Oznamují mu, že rozchod ještě zdaleka není za ním, i když věřil v pravý opak.

Přihlášení se k vlastním přitažlivým silám by znamenalo přehodnotit celou manipulativní bilanci, podle které je vítěz ten, který první vyjádří odmítavý postoj, tj. navrhovatel. Převzetí odpovědnosti za přitažlivé síly znamená přehodnotit zisk z manipulace a přiznat si své patové, či dokonce minusové skóre.

#### *Příklad 4*

Jedna má klientka takto ustrnula ve vztahu s narcistním mužem, který jí neustále dával a bral naději. Necítil se ani na návrat, ani na definitivní odchod. Po jednom příjemně stráveném odpoledni klientka již neudržela své emoce a rozplakala se. On se o ni hezky staral, ale nejevil žádné známky sblížení. Citové projevy mu lichotily, ale necítil žádnou naléhavou potřebu se vrátit. Po této události si klientka začala uvědomovat další neudržitelnost této hry a její destruktivitu. Téměř celé sezení jsme hledali nejvhodnější způsob, jak toto kolísání zastavit. Dospěli jsme k následujícímu řešení.

Vyšli jsme z faktu, že dotyčný muž subjektivně nechce partnerce ublížit, ale že celé své chování chápe jako pomoc. Tedy v dalším týdnu jej klientka požádala o pomoc, což mu zjevně polichotilo, ale vzápětí jej naprosto ochromilo zjištění, že po něm žádala, aby ji nekontaktoval v soukromých záležitostech, aby jí neposílal SMS z letiště, aby řešení podnikatelských otázek s ní omezil pouze na pracovní dobu atd. Důležité však bylo, že v této prosbě nebyl ani náznak manipulace či taktizování. Byla to opravdu jen prosba, když mu řekla, že jej bude mít asi vždy ráda, ale sám vidí, jak jí jeho milé chování zraňuje. Též mu popsala jeho vyčkávání na pocit subjektivní jistoty s tím, že to může trvat i několik let, ale ještě nic není ztraceno. Mohou to spolu ještě zkusit, pokud budou chtít, ale ona dál nemůže žít v tom kolísavém provizoriu. Mohlo by to skončit tím, že jí jednou ujedou nervy a provede mu něco hrozně ošklivého. Oba se pak budou nenávidět a to ona nechce.

Na této ukázce vidíme ohromnou změnu od předchozích fází. V paradoxní fázi klientka neměla téměř žádnou potřebu manipulace, nehrála hru na hrdou. Byla schopna vyjádřit svůj pozitivní cit k němu, aniž by se ho snažila skrývat či maskovat, jak je typické pro manipulace asymetrické fáze. Dokonce i on byl schopen připustit, že se mu stýská a že po ní touží. To vše svědčí o tom, že jsou oba plně v paradoxní fázi rozchodu, kdy mizí manipulace a jsou přítomné téměř výhradně přitažlivé síly a partneři drží od sebe víceméně jen vzpomínky na minulost, konzistence ega a iniciátorovo čekání na pocit subjektivní jistoty.

Další charakteristickou známkou paradoxní fáze v uvedeném příkladu bylo, že ona byla blíže k definitivnímu ukončení vztahu než on – obránce tedy vývojově předběhl navrhovatele. Nutno však podotknout, že velký podíl na tomto vzájemném posunu měla i terapie, jinak by asi vztah skončil vzájemnou nenávisť. Fakt, že ona (obránce) chodila do terapie a on ne, měl za následek, že ona měla neustále přehled o probíhajících fázích, byla vedena k tomu, aby si uvědomovala charakteristické změny v rétorice a chování svém i partnera. Stejně tak byla varována před případnými nebezpečími – vzájemnou nenávisť, ustrnutím ve vztahu, partnerovým čekáním na pocit subjektivní jistoty apod.

To mělo za následek, že partner nestačil její vývoj sledovat. Jejími upřímně míněnými požadavky byl tak překvapen, že položil hlavu na stůl a měl ji položenou téměř po celou dobu jejího monologu. Racionálně její požadavky chápal, ale citově je nebyl schopen zpracovat. První reakcí na zmatené pocity bylo uražené gesto, ale to nemohl dlouho před sebou udržet, protože přání partnerky nebylo útočné ani ponižující – byla to opravdu prosba. Nicméně i tak se zachoval poměrně gentlemany, protože mnozí bývalí partneři by v takových chvílích i upřímnou prosbu protějšku odbyli a odmítli s urážlivou poznámkou, že oni si budou dělat, co budou chtít, a nemá jim kdo poroučet.

Tedy obránci by se takový postup neměl nabízet jako manipulativní taktika či intrika na přilákání protějšku, protože by byla téměř jistě neúspěšná. Je mnohem lepší pro obránce samotného než pro iniciátora, protože obránci umožňuje si zachovat čistý štít, definovat si svou cestu do budoucna, připravit se na všechny eventuality rozchodu. Že se v tomto případě nejednalo o manipulaci, potvrzovalo i prožívání klientky po této scéně. Popsala ho jako velmi nezvyklý pocit, kde není nic – ani smutek, ani radost, spíš jakýsi klid a prázdno. Nakonec jí pomohlo, když se schoulila do náruče svého kamaráda a regredovala do dětského chování.

Tento emocionální průběh potvrzuje, že se nejednalo o manipulaci, ale o únavu po náročném jednání. Při manipulaci by se objevil krátký vrchol manipulativního opojení, který by byl provázený napjatým očekáváním, jak partner zareaguje, následovaný propadem do deprese, kdyby nereagoval dostatečně brzy či podle očekávání.

### **Nepřítomnost paradoxní fáze**

Paradoxní fáze se při rozchodech někdy vůbec neobjeví. Je totiž třeba mít stále na paměti, že popisované fáze rozchodu jsou podmíněny určitou mírou nezralosti partnerů. Pokud je tato nezralost větší nebo menší, než je definováno, pak se proces rozchodu modifikuje, např. takto:

Obránce ani navrhovatel nejsou schopni definitivních rozhodnutí. Vše, co dělají, jsou lehce zviklatelná polorozhodnutí, která se mění v třídních i kratších intervalech. V takových případech se místo paradoxní fáze objeví jakási "fibrilace", křečovitě chvění, které předznamenává ustrnutí ve vztahu. Partneři nejsou s to být spolu, ani bez sebe, o navázání nových hodnotných vztahů ani nemluvě.

Iniciátorovo rozhodnutí nemělo manipulativní charakter. Paradoxní fáze je totiž umožněna iluzí. Iniciátor na začátku rozchodu neví, co ztrácí, a díky manipulaci, má dojem, že trpí pouze obránce. V paradoxní fázi pak procitne zaskočen přitažlivými silami. Pokud však na počátku stojí jasné nemanipulativní rozhodnutí a iniciátor si je plně vědom, co získá i co ztratí, pak se paradoxní fáze také nedostaví.

Nicméně pokud se paradoxní fáze objeví, je další šancí pro obnovení vztahu. V tom spočívá její hodnota. Je to druhé období, kdy iniciátor přehodnocuje své rozhodnutí, tentokrát však vezme do

úvahy nejen odpudivé síly, ale i přitažlivé. Samozřejmě na začátku rozchodu není snadné odhadnout, zda se paradoxní fáze dostaví. Stejně tak nevíme, jak se iniciátor nakonec v paradoxní fázi rozhodne. Svým způsobem mu musíme dopřát svobodnou volbu, aby vztah vnímal jako své rozhodnutí, ale to neznamená, že vstřícným chováním tuto volbu nemůžeme příznivě ovlivnit. Podle rozhodnutí iniciátora pak paradoxní fáze předznamenává buď obnovení vztahu, nebo jeho definitivní konec.

## **Obnovení vztahu – hledání staronové identity**

### **Sklon k opakování traumatu**

Někdy obránce překvapuje síla tzv. lásky, se kterou se snaží obnovit vztah. Pokud je sám k sobě upřímný, může si někdy uvědomit, že se chce vrátit, aby si zhojil uražené ego. Tento jev se v psychologii nazývá jev nedokončené úlohy, v psychoanalýze pak tendence k opakování traumatu a bude o něm více řeč níže (v kapitole Ustrnutí v rozpadlém vztahu – Tendence k opakování). Je to sklon opakovaně vstupovat do neúspěšné situace tak dlouho, dokud se člověku nepodaří ji zvládnout. To, že se nejedná o pravou lásku, se projeví až po případném obnovení vztahu, kdy obránce najednou zjistí, že iniciátora už nemiluje, a silná láska najednou zmizí jak pára nad hrncem. Najednou se sám stane návrhatelem a vztah ukončí. Tento scénář je obvyklý pro manipulativní jedince, protože pak se bilance najednou obrátí ve prospěch bývalého obránce. Vše podle pravidla: "Silnější je ten, který první vyjádří odmítavý postoj – zde podnět k rozchodu." Je otázkou, zda takový průběh považovat za dva rozchody, nebo jeden s manipulativní bitvou uprostřed.

Při citlivém psychologickém vedení je totiž možné tuto manipulativní eskapádu zastavit či zmírnit a vztah skutečně obnovit. Klienty je třeba vést k pochopení, že manipulativní výplaty (E. Berne) a uražené ego nejsou těmi nejvyššími hodnotami ve srovnání s perspektivou celoživotního úspěšného vztahu. Každopádně pokud se psycholog setká s mimořádně až nepochopitelně silnou touhou za každou cenu obnovit vztah, měl by varovat obránce před tímto scénářem. Průběžné a opakované varování bývá nejlepším očkováním proti takovému průběhu a může vést k obnovení vztahu nebo jeho důstojnému konci.

### **Možnost návratu**

Přitažlivé síly, které jsou v této fázi nejsilnější, probouzí oboustranné tázání: "Co kdybychom to dali zase dohromady?" Byť se oba partneři střezí, aby tato slova nevyslovili před sebou nahlas. Ale možnost tady opravdu existuje a právě v této chvíli je nejsilnější. Největší překážky, které mohou bránit úspěšnému návratu, jsou trojího druhu:

Dlouhodobé překážky, kam patří staré nevyřešené problémy, které rozbily původní vztah – drogy, hádavost, nevěry, násilí, vyčítání, ironizování, ponižování apod. Dlouhodobé překážky jsou velmi závažné. Psycholog by měl klienta varovat před patologickými návraty k chronickým agresorům, alkoholikům a manipulátorům. Na druhé straně by měl důsledně vést klienta k tomu, aby se zbavil vlastních nezdravých tendencí.

Krátkodobé překážky, které jsou bezprostřední reakcí na rozchod. Sem patří především hra na hrdého, potřeba pomstít se partnerovi za způsobené příkoří apod. Tyto důvody jsou v dlouhodobé perspektivě malicherné. Dlouhodobě funkční vztah umožňuje partnerům založit rodinu, vychovat děti, být si vzájemnou oporou v těžkých chvílích a společně zestárnout. Takový vztah svou hodnotou mnohonásobně kompenzuje urážky partnerské krize. Setkat se však můžeme i s předstíranými komediemi, kdy obránce obnoví vztah s iniciátorem a pak se s ním na truc rozejde, aby si dokázal, že to byl on, kdo měl situaci pod kontrolou.

Krátkodobé následky mohou být závažnou překážkou v obnovení vztahu. Někdy je těžké se odpoutat od ponížení a urážek, které obránce během rozchodu zažil. Mohou se mu neodbytně vracet ve vzpomínkách, musí se vyrovnat s novými zjištěními, které přinesl rozchod: kolikrát mu byl partner nevěrný, co z jejich intimností prozradil všem okolo, že jejich intimní fotky a video kolují po internetu

apod. Vyrovnání se s takovými skutečnostmi vyžaduje svůj čas. Nelze se někdy divit, že obránce v tomto období není schopen vstřícně reagovat na otvírání a vstřícná gesta iniciátora. Rovněž množství nechutností během rozchodu vypovídá o osobní nezralosti a de facto neschopnosti vybudovat funkční vztah.

Požadavek flexibility. Předchozí dvě překážky se týkaly jevů, které zvyšují vzájemnou averzi, ale existují překážky, které nejsou primárně záležitostí vzájemné averze, ale spíše flexibility zúčastněných. Mezi ně patří především požadavek náhlé změny taktiky.

Uvědomme si, že v každé předchozí fázi dostával dotyčný klient protikladné instrukce. V jedné doporučujeme dělat jakoby nic, v druhé tuto taktiku zrušíme a doporučíme vyčkávání a relativní osamostatnění. Najednou ve třetí paradoxní fázi začíná partner ožívat a terapeut začne doporučovat to, před čím v předchozí fázi varoval, tj. otevřenost, společné akce, nová rande, osahávání a společné hry. Je třeba si uvědomit, že tak rychlá změna chování je možná, jen pokud dotyčný dobře rozumí probíhajícím procesům, chápe je a jsou mu kontinuálně vysvětlovány.

Hlavním důvodem, proč rozdělujeme rozchod do fází, je možnost odlišit potřeby jednotlivých stadií a dát cílená doporučení, která mohou být protikladná pro jednotlivé fáze. Jinými slovy, jestli si dotyčný v předchozích fázích mnohokrát spálil prsty a ztratil kvůli tomu odvalu, teď mu ilustrativně ukážeme, že partner se nachází v jiném psychickém rozpoložení a on se nemusí bát citového otevření. V této fázi je mnohem méně pravděpodobné, že partner zase utrousí nějakou uštěpačnou poznámku, která našeho klienta opět zraní. Samozřejmě je třeba brát ohled na aktuální stav navrhovatele. Jestliže má špatnou náladu, což jde poznat po třech větách, je lepší jej nechat být. Ale pokud má, jak řekla jedna klientka, "kňouravou náladu", mohla dělat opravdu skoro vše, co dřív – objímat, pusinkovat, hrát si apod., aniž by se bála, že na ni bude zase sprostý. Problém je však v tom, že obránce stále bolí zranění a odmítnutí předchozí fáze. Psycholog tedy pomáhá získat potřebnou flexibilitu. Jeho role spočívá nadále v tom, že obránci ukáže otvírající se možnost návratu a pomůže interpretovat význam nejednoznačných gest:

- Poukáže na hodnotu dlouhodobého vztahu.
- Varuje před malichernou hrdostí a kompenzuje nemístná doporučení přátel, jako např.: "Tak a teď si ho můžeš vychutnat, až se bude před tebou plazit."
- Varuje před opakováním starých chyb a zlovyků. Ukáže nové způsoby, jak překonávat tyto nefunkční vzorce chování.
- Připraví jej na poslední fázi – obnovení vztahu.

Podle toho, jak dotyční využijí nabízených šancí jednotlivých fází, může mít rozchod tři vyústění:

- a) Uzavře se i druhá brána a vztah skončí pro oba partnery.
- b) Vztah se obnoví a rozchod bude přeznačkován na partnerskou krizi.
- c) Nejškodlivější možností je ustrnutí někde na pomezí paradoxní fáze.

### **Problém terapie**

Není zcela správné se domnívat, že terapie s obráncem vždy napomáhá obnovení vztahu, tj. tomu, co je vlastně cílem obránce a zakázkou pro terapeuta. Opakování schůzek a bilancování životních událostí v pravidelných intervalech urychluje osobnostní vývoj. Mezitím druhý partner, který na terapii nechodí, setrvává ve svých zaběhaných představách. Takto se ti dva od sebe vlastně vzdalují.

I v manželské terapii se stává, že jeden z partnerů odmítá chodit na terapii. Avšak díky společnému soužití se ti dva stále ovlivňují, a tak se začíná měnit celý systém jejich vzájemných interakcí. I partner, který na terapii nechodí, se musí přizpůsobit změnám vyvolaným terapií. Nicméně pokud jsou partneři fyzicky vzdáleni, k ovlivňování zákonitě nemůže dojít, a tedy terapie jednoho z partnerů místo toho, aby je sblížovala, je de facto oddaluje. Partner v terapii začíná rychleji osobnostně zrát

a druhý stagnuje. Na tento fakt si klienti zpravidla naštěstí nestěžují, protože mají pocit, že terapie má pro ně jiné, byť prvoplánově neočekávané zisky.

Až do paradoxní fáze je vztah zakonzervován ve schematickém obrazu, kde iniciátor vztah odmítá a obrátce usiluje o návrat. V paradoxní fázi už tomu může být naopak. Tedy v žádném případě to neznámá, že navrhovatel má vždy naději na úspěch, když přijde s návrhem na obnovení vztahu.

Jednou jsem měl klienta, který takto žil asi rok odloučen od rodiny, a po vnitřních bojích a rozchodu s milenkou se rozhodl se ke své rodině vrátit. Očekával i přes má varování, že bude přijat s otevřenou náručí. Když pak byla reakce jeho bývalé ženy velmi chladná, byl nemile překvapen a zaskočen. Nevím, jak tomu bylo v tomto konkrétním případě, ale může se stát, že i obrátce, v tomto případě žena, mohla být sama zaskočena svou vlastní chladnou reakcí, protože na vědomé úrovni byla přesvědčena, že by jej rozhodně zpět chtěla. Tyto paradoxy jsou způsobeny tím, že v určitém okamžiku si vždy uvědomujeme pouze tu nejsilnější potřebu. Ostatní potřeby, i když také nejsou uspokojené, se neproderou do vědomí, jakoby spí. Klienti nevěří, že tyto potřeby mají, dokud se ony samy neprobudí. Navrhovatel nevěří, že na něj působí přitažlivé síly, obrátce nevnímá odpudivé (viz zákon uvědomované potřeby v kapitole Dva zákony o frustrovaných potřebách).

Nicméně návraty možné jsou, ale je často těžké najít způsob, jak je prakticky provést. Dá se říci, že znova začíná období námluv a dvoření. Možností je celá řada: při společných chvílích si uvědomí, že jim je spolu dobře, jeden naznačí potřebu pomoci a druhý mu vyjde vstříc, nebrání se bezděčným dotykům, pohazením, dětinské řeči, regresivnímu chování, které oba mají rádi.

Každopádně za nějaký čas po prvním sblížení je dobré si vážně povídat, zhodnotit důvody rozchodu, nyní již přeznačkováného na krizi, vyjádřit dobrou vůli a nové rozhodnutí pokračovat ve vztahu. Vhodné je také probrat společné možnosti a říci si, jak nově zvládat situace, které k rozchodu vedly.

Někdy mají klienti strach z toho, že při obnovení vztahu dojde k oprášení nechutností z dob rozchodu. Ano, jisté nebezpečí tady je, ale mnohem menší než dříve, protože oba jsou již v jiné fázi. Oba chtějí vztah obnovit, proto budou prošlé útrapy spíše bagatelizovat a budou ochotni odpouštět. Každopádně by měl psycholog varovat před taktikou "jakoby nic", která by v této fázi měla zcela jistě negativní dopad.

Konzultace s psychologem by neměly končit hned po obnovení vztahu, mohou se ale zvolnit a jen monitorovat počáteční rozjezd, aby se předešlo novým chybám i opakování starých. Po nějakém čase se může terapie stát bezpředmětnou a můžeme popřát staronovým partnerům hodně zdaru do společného života.

## **Ustrnutí v rozpadlém vztahu**

Na konci fantazijní či paradoxní fáze je nejdůležitější odpoutat se od minulého vztahu, což v praxi vždy znamená odejít se ztrátou. Smíření se s faktem, že pro každého partnera končí vztah v červených číslech, je jedním z nejdůležitějších nároků, které na člověka rozchod klade. Lidé se křečovitě upínají na náhražky, kterými se chtějí ubezpečit, že jsou to právě oni, kdo mají navrch. Takovými náhražkami mohou být peníze, byt, souhlas okolí a získání společných přátel na svou stranu či děti do své péče apod.

JUDr. Otakar Motejl, ombudsman, mě upozornil na zajímavou právní souvislost. Dříve soud při rozvodech rozhodoval o vině a z té se pak odvozovaly praktické důsledky, jako např. právo na užívání bytu či alimenty. Tato praxe pomínula, ale potřeba partnerů nějak přesunout vinu z jednoho na druhého stále trvá. Používá se tedy přiřčení dětí či majetku jako oficiálního naznačení toho, kdo je dobrý a kdo špatný. Tato praxe podle O. Motejla může mít velký podíl na tom, proč dnes muži tak usilují o převzetí dětí do vlastní péče, což dřív nedělali.

Co však nemůže žádný soud vyřešit, je praktický dopad na dítě, které je nuceno do Sofiiiny volby: "Můžeš mít rádo buď maminku, nebo tatínka, ale rozhodně ne oba zároveň." Chování partnerů, které staví dítě do takové situace, je zpravidla známkou ustrnutí v rozpadlém vztahu. (Více o soudech a rozvodech je v kapitole Asymetrie dělení viny – Distribuce viny a posudky pro soud.)

Je třeba si uvědomit, že přemítání o bývalém vztahu a o všech ztrátách, které jej provázely, vytváří závislost, a je tedy potenciálně nebezpečné. A to tím více, čím více mají dotyční partneři přirozený sklon k depresivnímu myšlení.

Důvod je prostý. V době rozchodu je to paradoxně právě přemítání o bývalém vztahu, které přináší největší subjektivní úlevu, protože subjektivně snižuje psychickou vzdálenost. Všechny ostatní činnosti jsou zatlačeny do pozadí a nepřinášejí obvyklý požitek, jak je ostatně typické pro všechny reaktivní deprese. Tedy najednou vidíme, že bývalý partner si sice stěžuje, jak je jeho protějšek hrozný, ale na druhé straně neudělá nic pro to, aby se od něho definitivně oddělil – např. aby si odvezl věci, odstranil obrázky z bytu, schoval dárky, které od něj dostal. Jako by uměle udržoval agonii rozchodu. Psycholog takové chování sice nemůže podporovat či naopak zakazovat, ale měl by na tento aspekt závislosti na rozpadlém vztahu poukázat. Taková závislost totiž může trvat i celé desítky let. Fantazijní postava bývalého partnera je v pravidelných intervalech zpřítomňována, jsou s ní v mysli vedeny nenávislné rozhovory, které sice nevedou k žádnému objektivnímu užítku (naopak prohlubují vzájemnou nevraživost), ale subjektivně krátkodobě zbavují pocitů prázdna a nicoty.

### **Poslední šance a marné hledání pocitu subjektivní jistoty**

Fantazijní fáze je typická odezněním manipulace, hry na hrdého a převahou přitažlivých sil. Bohužel iniciátor se stále necítí dostatečně silný na návrat. Může si již jasně uvědomovat své sklony k obnovení vztahu, může si uvědomovat i svou touhu a fyzickou přitažlivost bývalého partnera, ale něco nehmátatelného mu ještě schází k tomu, aby znovu vztah obnovil. Chybí opojný pocit subjektivní jistoty, která ho zbaví pochyb o správné volbě. Toto čekání na přesvědčivý pocit jistoty, že se chce vrátit, je však velmi ošidné. Především proto, že je provázáno s chováním protějšku, což si nyní ukážeme.

Navrhovatel v této rozpolcenosti vysílá střídavě přitažlivá a odmítavá gesta a tak udržuje obránce ve větší psychické vzdálenosti. Problém teď však není v obránci, ale v navrhovateli. Ten totiž čeká na okamžik, kdy sám subjektivně silně pocítí, že se chce vrátit. Toto nevyjasněné kolísání může trvat týden, ale i celé roky. Přesněji řečeno, tento pocit se dostaví zpravidla ve chvíli, kdy se obránce definitivně uzavře, kdy druhá brána bude též neodvolatelně uzavřena. Navrhovatel si několikrát pokusy ověří, že se vrátit již nemůže. Padne na něj tíseň, deprese a najednou se dostaví ten dlouho toužebně očekávaný pocit subjektivní jistoty. Najednou pocítí, že se opravdu chce vrátit a zkusit znovu obnovit vztah.

Takové vzájemně provázané chování je typické pro narušené osobnosti. Především pro narcistní a histrionskou (hysterickou) reaktivitu (viz glosář). U každé ale z jiných důvodů. U narcisů je to především neschopnost odlišit své já od já protějšku. Mnoho svých přání považuje za tužby svého bývalého partnera, a tak vlastně neví, co chce on sám a co chce partner. Definitivní konec mu tuto hranici mezi já–ty naprosto překvapivě ukáže. U histrionských osobností je motivací opojení a vzrušení z této hry náznaků a neurčitých gest, protože zbavuje tyto lidi pocitů prázdna a nudy, kterými trpí v jakémkoli stabilním prostředí – ať je to prostředí vztahu, nebo definitivního odloučení.

Jiným důvodem neschopnosti ukončit toto věčné kolísání jsou postoje buď–anebo, které mohou být následkem rozvodu rodičů. Pocit dítěte při rozvodu, že může mít rádo pouze maminku, nebo tatínka, ale ne oba zároveň, se v dospělosti v důsledku identifikace s rodiči transformuje do podoby: "Buď budu šťastný já, nebo partner, ale nikdy nemůžeme být šťastní oba. Kdybychom se vrátili k sobě, tak ty bys byla šťastná, ale já bych byl nešťastný."

Nekonečné a marné čekání na pocit subjektivní jistoty však není typické jen pro rozchody. Mnohdy jej v dnešní době najdeme jako průvodní jev neschopnosti navázat vztah, odkládání manželství, odmítání (adoptovaného) dítěte či jiného definitivního rozhodnutí. Vede pak k vytváření životních provizorií a záplatování života, marného čekání na toho pravého partnera atd. Při pohledu zpět si tito lidé vyčítají promarněné a ušlé příležitosti. Najednou sami sobě nerozumí, proč vlastně tak urputně manželství či dítě odmítali. Toto nepochopení sama sebe též vyjadřuje nic neříkající zhodnocení: "Byla jsem blbá..."

### **Tendence k opakování**

Zavření druhé brány obráncem může vyvolat pocity ohrožení u navrhovatele, který se následkem toho otevře. Obránce, zvláště má-li sklony k pomstě, si iniciátorovy snahy vychutnává a léčí si uraženou ješitnost. Může to ovšem přehnat, takže i iniciátor to po čase vzdá a uzavře se do sebe. To vzápětí přijde obránci líto, tak zase na chvíli převezme iniciativu. Kolotoč se několikrát otočí, až skončí zpravidla oboustrannou nenávistí. Názorná znalost fází pomáhá tyto nezdravé cykly poněkud utlumit.

Subjektivně se obránci zdá, že právě on ztrácí rozchodem mnohonásobně více než navrhovatel. Taková bilance je nebezpečná tím, že vytváří již zmíněnou tendenci k opakování. Tato je pak příčinou až nepochopitelně silných přitažlivých sil a neschopnosti vztah ukončit. Stačí, aby se navrhovatel usmál a byl příjemný, a obránce cítí, jak jeho předsevzetí tají jako sníh na jaře. Výsledkem je neschopnost ukončit vztah a potřeba neustále se vracet. Má-li se obránce této potřeby zbavit, musí se opravdu vnitřně oprostít od touhy po pomstě. Pokud je vůči sobě poctivý, tak si v této fázi uvědomí, že by se sice chtěl vrátit, ale pak sám vztah ukončit, aby měl věci pod kontrolou. Není lehké se takového puzení zbavit, ani když bychom to chtěli, natož když si druhého partnera necháváme v záloze nebo po něm vědomě toužíme. Zdroje pomoci jsou několikere:

Uvědomit si, že agrese, vztek a nenávist vůči nepřítomnému bývalému partnerovi jsou vztekem na vlastní promarněná léta a ztracené investice, a tedy jako každá sebenenávist působí destruktivně.

Chování vůči fantazijní postavě bývalého partnera je v této době úzce svázáno s vlastním prožíváním, proto jakákoli fantazie o pomstě či jiné manipulaci vede v této době k poměrně rychlému zhoršení nálady.

Uvědomit si a připomínat reálnou bilanci a odlišovat ji od manipulativní hry a iluze, kterou se navrhovatel snaží vnutit nejen obránci, ale i sám sobě, aby tzv. přežil, totiž že on je na tom relativně lépe. Podílet se na takovém zápase má asi tolik logiky jako pře dvou tonoucích o to, kdo se více nalokal vody. Je otázkou, kdo z dotyčných chce na takové komedii dobrovolně participovat.

Manipulativní hra na silnějšího a očekávání výhry jsou svou podstatou stejné jako gamblerství. Patologický hráč se dívá na hrací automat, nenávidí jej a miluje zároveň. Chce jen, aby mu vrátil prohrané peníze. Stejně tak i obránce hledí na iniciátora a chce, aby získal zpět vše – duševní i fyzické –, co kvůli vztahu ztratil. Hrací automaty jsou naprogramované, aby vracely 80 % vložených peněz. Z minulých vztahů si odnášíme možná ještě méně. Tuto ztrátu si musí bývalí partneři uvědomit a oplakat ji. Je de facto součástí fází smíření se s těžkou ztrátou podle Kübler-Ross, kterou oba partneři musejí projít každý sám.

Informovat bývalého partnera o svých úmyslech manipulovat jím. Podstata nepřímých manipulací spočívá v neustálém skrývání skutečných úmyslů. Toto skrývání je velmi namáhavé a klienti tráví fantaziemi o něm celé hodiny. Tento čas vytváří návyk a je základem přitažlivých sil. Pokud tedy partner přijde a otevřeně (opakovaně) vyjeví svůj do té doby skrývaný úmysl, tak jakoby odhodí svůj trumf a tím zmizí i manipulace, která staví na tomto nevysloveném trumfu. Výsledkem je úleva a snížení přitažlivých sil. Takové vyjevení skrytého úmyslu může znít: "Víš, přemýšlel jsem, proč vlastně tolik usiluji o návrat, a přitom jsem si uvědomil, že ani nevím, jestli bych s tebou vydržel. Možná mi jde jen o to, abych tě k sobě připoutal, pak tě odvrhnul a tak si vyléčil své zraněné ego. Jenže já o takové vítězství nestojím, tak ti otevřeně říkám, co je za tím." Je zřejmé, že toto není



přirozená reakce, ale bohužel přirozené obranné reakce jsou v těchto chvílích sebedestruktivní, protože vedou k zacyklení a ustrnutí ve vztahu.

Snažit se pochopit, že iniciátorův návrh rozchodu byl tehdy vlastně z větší míry společným rozhodnutím, jak řešit bezvýhodnou situaci. Oba toho již měli ke konci vztahu dost. Nikdo v době rozchodu neměl situaci ve svých rukou. Iniciátor tak trochu za oba vyjádřil, co každý z nich ve skrytu tušil – že takto to již dál nejde. I tomuto náhledu může bránit dichotomní myšlení (viz glosář).

### **Princip autenticity versus princip reality**

Pro dobu rozchodu jsou typické zřetelně ambivalentní pocity vůči bývalému partnerovi. Ve velmi rychlých intervalech se střídá nenávisť s láskou, touha s odporem, zvláště když jsou partneři z nějakého důvodu nuceni být spolu dál v kontaktu (společní přátelé, zaměstnání, děti apod.).

Přetálá bolest a vědomí ztráty po období smutku se netransformuje do typické fáze smíření, jak ji známe od Kübler-Ross, ale nabírání sil provází spíše obrňování se vůči druhému, tj. spíše vztek a agrese. Tato agrese musí přijít a zpravidla se objevují dva extrémní způsoby jejího zpracování, které bychom mohli označit za princip autenticity a reality.

### **Princip autenticity**

Jedni klienti agresí nepotlačují (často aktivátoři, viz typologie níže), naopak ji beze skrupulí obrazejí vůči bývalému partnerovi. V jistém smyslu se chovají autenticky, protože opravdu naplno a často nevybíravě říkají druhému, co zrovna cítí. Na jedné straně si tím autenticky odžívají, co skutečně probíhá v jejich nitru. Na druhé straně ne vždy mají pravdu, často zacházejí do nechutností a tak napáchají dosti zla, které se pak v budoucnu stává zátěží. Dobře si totiž uvědomují, že přestřelili, ale nejsou schopni se omluvit či jinak se od svých excesů distancovat. Mají totiž pocit, že druhý jim ublížil více, tedy jaksi nemá na omluvu právo. Diskuse pak probíhá ve fantazii, kde vymýšlí různé kličky, aby si nemuseli přiznat svůj podíl viny. Tyto fantazie jsou pro dotyčného škodlivější než zapomenout na hrdost a omluvit se, protože jsou nekončící a vytvářejí závislost na minulém vztahu. Tedy minimálně vnitřní, soukromá omluva a přiznání si vlastního podílu viny pomáhá odpoutat se od starého traumatu a urychluje konec rozchodu.

### **Princip reality**

Druhý extrém zpracování agrese představují klienti, kteří si obtížně uvědomují a prožívají vlastní agresí. Vůči bývalému partnerovi se chovají stále celkem slušně, ani nekomentují jeho případné agresivní výpady. V pozadí bývá řada motivů: je jim vlastní brát vinu na sebe (intropunitivita), nebo mají odpor k rozčilování a extrémnímu vzrušení (inhibitoři, viz kapitolu Asymetrie vzdálenosti a aktivace – Partnerství typu hádky), někdy též realisticky chápou, že házení špíny na druhého stejně nemá smysl. Nicméně ani tito klienti nemohou utéct před svým skutečným nitrem. Pocity zmaru a agrese se pak projevují jako tzv. městnaný afekt a odnášejí ho často lidé okolo – např. v podobě skryté pasivní agrese – a zároveň jeho následky pocítí jejich vlastní tělo v podobě nezdravé psychosomatizace.

Cílem terapie je varovat před těmito dvěma extrémy. Umožnit klientovi vyjádřit bolest a agresí, ale tu zároveň kanalizovat do přijatelné podoby. V terapii je to možné pomocí spontánních cyklů, kdy klient chvíli vyjadřuje agresí a chvíli rozebírá přání zbytečně druhému neublížovat, podle toho, jak mu přirozeně kolísá nálada. Hlavní problém spočívá v tom, že druhý partner stejně v tu dobu není příliš otevřený, tedy ani sebelépe vyjádřená pravda zřejmě nebude přijata vstřícně.

Při přípravě na reálná setkání s bývalým protějškem a při korespondenci by se měly uplatnit oba principy – jak princip autentičnosti, tak princip reality. Nejen nezakrývat, co skutečně cítím, ale zároveň nehrát komedie, neusilovat o pomstu apod. Dosažení tohoto cíle není snadné, protože dotyční nejsou zcela prosti manipulativních sklonů a bojí se dalších zranění.

U korespondence, pokud je dost času, je nejvhodnější nechat dotyčného, ať napíše několik verzí dopisu s úmyslem co nejpřesněji vyjádřit, co cítí. První dvě verze bývají většinou nepoužitelné. Jsou plné neovladatelných emocí, za kterými si klient v podstatě ani moc nestojí a které mají jepičí trvání. Od třetí verze bývá komunikace kultivovanější a tyto verze již obvykle obsahují to, co si klient pravděpodobně bude přát i za několik dní či týdnů. Ostatně ze všech verzí dopisu je možno vybrat to nejlepší.

Osobní setkání jsou pro klienta náročnější, protože musí okamžitě reagovat na chování bývalého protějšku. Pokud nemůže být přítomen terapeut, či třetí nezaujatá osoba, a trochu moderovat taková setkání, pak je nejlepší, pokud si klient připraví všechny možné varianty, jakými může bývalý partner reagovat. Od těch, které by si přál nejvíce, až po ty, kterých se nejvíce bojí. U všech těchto variant si pak říci, jaký má sklon reagovat a jak by si přál, aby sám reagoval. Stejně tak vyslovení všech přání pro sebe sama, stabilizuje pozdější úspěšnost při jednání.

Úspěch při ústních jednáních často překazí předpřipravené fantazijní komunikace, které si klient vytváří buď sám, nebo s kamarády. Jedna klientka zalhala bývalému partnerovi, že má vyhlídku na vztah s dobře situovaným mužem a možná se budou brát (manipulace křivkou apetence, viz kapitolu Asymetrie vzdálenosti a aktivace – Preferenční křivky – apetence a averze). Při terapii mi říkala, že ani neví, jak ji to napadlo. Musel jsem jí připomenout, že na předposlední terapii se zmínila o tom, že tuto habaďuru vymýšlely "s kamarádkou v cukrárně u větrníků a strašně se při tom nasmály". Tyto fantazijní přípravy se totiž rychle zapomínají a nedávají se do souvislosti s reálnými událostmi, kde se objeví jakoby náhodou či okamžitý nápad. Jedná se ale o názorný příklad kryptomnezie.

#### *Příklad 5*

Velkým břemenem bývá rozkolísaný partner, zvláště pokud je to navrhovatel rozchodu. Jeho nerozhodnost je často vnímaná jako vypočítavost, kdy si neustále udržuje bývalého partnera v záloze. Ale ve skutečnosti stojí za jeho nerozhodností nedospělost, strach z definitivních rozhodnutí, pocit, že si ještě dost neužil, "pubertální" kamarádi nebo prostě strach z partnera a jeho povahy, neschopnost navázat trvalý vztah apod. Bohužel takový partner si neuvědomuje, že svou nerozhodností druhému ubližuje víc, než kdyby se definitivně rozhodl – ať kladně, nebo záporně. Jedna klientka mi řekla, že má pocit, jako by žila v omámení. Stále střídající se ano a zase ne. Celé měsíce trvaly partnerovy vyhýbavé odpovědi. Prý není schopen zcela jistě říci, zda by se chtěl vrátit.

Bohužel přirozené sklony v těchto situacích nebývají konstruktivní. Měla by vyvolat hádku, aby se projevil, nebo jej donutit k jasnému prohlášení, jestli vztah chce, nebo nechce obnovit? Problém všech těchto akcí je jejich nezávaznost. I když partner řekne v takové debatě, že vztah obnovit nechce, stejně to neznamená, že k večeru nepošle SMS: "Dobrou noc...", kde si klientka interpretuje výpustek (elipsu) za slovo "Lásko", které tam vždycky psával. Jinými slovy, jakékoli domluvy jsou marné, protože i partner je vláčen přitažlivými a odpudivými silami a vlastně ustrnul v paradoxní fázi. Když klientka naznačí přiblížení, on reaguje odmítnutím. Když chce klientka okolo něj projít na ulici jen s pozdravem, tak ji sám zastavuje a chce si "jen přátelsky" popovídat. Sám není schopen si najít partnerku, záplatuje život milenkami "pod svou úroveň", které zanedbává, a ty mu jsou na oplátku nevěrné. Problém zde spočíval jednak v přitažlivých silách klientky, které nemohla ovládnout, i v rozplízlé osobnosti partnera, který záplatoval celý svůj život a bude tak činit i nadále.

#### **Bývalý vztah jako autostimulační prostředek**

Rozhodnutí o ukončení vztahu samozřejmě neznamená konec vzpomínek a fantazií. Ty plynou dál a vrací se s čím dál menší frekvencí a intenzitou. Psycholog by měl poskytovat nástroje, jak snižovat bolestivost vzpomínek tak, aby se netransformovaly do chronické nenávisti. Tu totiž bývalí partneři někdy využívají po celá desetiletí jako autostimulační prostředek. Když se propadají do pocitů nudy a prázdnoty, tak si vzpomenou na bývalého partnera, rozčílí se, několikrát ho proklejí a zbaví se tak depresivních pocitů.

Takové autostimulační chování je velmi škodlivé, protože je sebedestruktivní. Útočení a proklínání bývalého partnera je vlastně útokem a prokletím společného, a tedy i vlastního života. Je to útok na sebe sama. Kromě toho takové chování narušuje vztah k druhému pohlaví obecně a o následcích pro společné děti ani nemluvě.

Psycholog by měl pomoci klientovi uzavřít druhou bránu, pokud je to v klientově zájmu a on sám to chce. Rozhodně by neměl podporovat neustálé kolísání, protože to je pro psychické zdraví nejvíce škodlivé. Je možné vzít nějakou událost, např. nechutnou hádku, jako mezník, symbol chování, které klient není ochoten dál tolerovat. Od této doby se pak vztah považuje za uzavřený, i když se mohou dále rozebírat staré či nové interakce. Někdy je dobře ukázat klientovi, že i kdyby nakrásně do místnosti vpochodoval bývalý partner a chtěl se vrátit, pociťoval by už vůči němu odpor, protože si zvykl na rozchod.

#### *Příklad 6*

Od začátku terapie jsem kladl klientce na srdce, že by měla relaxovat a uvědomovat si napjaté svaly a různá tělesná ohniska. Přesvědčující v tomto směru byl až následující zážitek, který se udál téměř po půlroce terapie v paradoxní fázi.

Po jedné vcelku klidné terapii, kdy byla navíc unavená po nějaké oslavě, jsem opět zavedl téma na tělesné prožívání. Prošla několik částí těla, až povídá: "Mám napjaté svaly na nohou." "Dobře, tak je zkuste uvolnit." Nicméně v okamžiku, jak se o to pokusila, jí začaly téci z očí slzy, schoulila se v křesle do klubíčka a začala plakat. Abreakce byla však krátkodobá, protože zřejmě neměla žádný hlubší psychologický kořen. Asi za deset minut již byla klidnější než předtím. Jinými slovy, napjaté svaly na stehnech jako by vyvažovaly tendenci k pláči, ale paradoxně napětí spíše prodlužovaly.

Dosud "nevěřila, že by něco takového bylo možné". Teprve po této zkušenosti začala klientka systematicky před spaním monitorovat napjaté svaly, protože "se to prostě vyplatí". Zde je názorně vidět, kolik času a trpělivosti musíme při terapii mít při čekání na vhodný okamžik, kdy je klient na příjmu. Teprve osobní zážitek přesvědčí klienty o užitečnosti konkrétní doporučené techniky. Napínání svalů je typickou obrannou reakcí na večerní pocity únavy či samoty po dohasínajícím rozchodu. Napjaté svaly však též brání přirozenému cirkadiálnímu střídání aktivace a inhibice a vedou k chronické únavě a pocitu, že je člověk na hranici vyčerpání (viz kapitolu Vlastnosti fantazijních postav – Fantazijní postavy a denní rytmus).

## **Konec vztahu – navazování nových vztahů**

Urážky, hrdost, fyzické odloučení a konečná rezignace časem způsobí, že oba partneři začnou žít svůj vlastní život. Křečovitá zaměřenost na bývalý vztah pomijí a zůstávají jen fantazijní zbytky a autostimulační zlozvyky. Partneři se rozhlíží po okolí po dalších možnostech. Bývalý vztah není mrtvý. Stále, byť v menší míře, žije ve fantazii. Je navázán na mnoho snů o společném životě, rodině a stáří. Proto je možno říci, že největší naději na "sbalení" dotyčného má především bývalý partner a pak teprve ostatní nápadníci či nápadnice. Bohužel předchozí fáze napáchaly mnoho zla, promarnily šance a vyčerpaly a ponížily obě strany. Oba partneři jsou často zatvrzelí ve své hře na hrdého, ale i ta pomalu ztrácí smysl a ustupuje do pozadí.

### **Skupinové soužití nových a bývalých partnerů ve fantazii a doporučení pro nové partnery**

Problémem prvních partnerů po rozpadu dlouhodobého vztahu bývá jejich přestupný charakter. Pravděpodobnost úspěšnosti takových partnerství je menší. Důvodů je řada. Především člověk po rozchodu nebývá stabilní. Jak se trochu vzpamatuje a psychicky stabilizuje, může pocítit urgentní potřebu být chvíli sám, užít si svobody, někam odcestovat, zmizet, změnit styl života apod. Zčásti potřebuje citovou oporu, ale na druhé straně není schopen takovou podporu opětovat. Vznikají tak asymetrické vztahy: Jeden je na nový vztah připraven a druhý je ještě uzavřen ve starém vztahu.

Odpoutání od minulého dlouhodobého vztahu však není otázkou vůle, ale bohužel především času, a to času počítaného spíše na roky než na měsíce.

Z uvedených fází vyplývají i doporučení pro nové partnery. Většinu popisovaných procesů nemají a nebudou mít pod svou kontrolou, protože je nemá pod kontrolou nikdo – ani sami bývalí partneři, natož psycholog. Ani oni bohužel nemohou tyto procesy urychlit. Svou aktivitou je mohou ovlivnit spíše ve svůj neprospěch, tj. prodloužit je. Noví partneři by měli usilovat o to, aby druhému po rozchodu bylo u nich dobře. Neměli by ho trestat za to, že spontánně hovoří o bývalém partnerovi. To je zákonitě, nemůže na něj nemyslet. Když o něm hovoří, oni alespoň vědí, co se děje v jeho hlavě. Navíc naslouchání vytváří pocit blízkosti a zázemí, které přitahuje partnera k nim, i když mluví o někom jiném. Stejně tak spíše škodí i žárlivé scény či vynucování záruk, že je neopustí.

Lidé po rozchodu instinktivně hledají citovou oporu, ale každý z nich je navyklý ji očekávat v první řadě od bývalého partnera, a to bez ohledu na to, zda ji ve skutečnosti poskytoval. Důvod je prostý. Očekávání se neodvíjí od skutečnosti, ale od vnitřních potřeb, které jsou kanalizovány (channeling) za léta společného soužití právě na bývalého partnera. Noví případní partneři mohou sice velmi ulevit, ale dočasně mají jednu velkou nevýhodu: Nejsou na ně vázány představy o společném životě a stáří. Tento proces je dlouhodobý a je spíše funkcí času než jednorázového rozhodnutí. Takže i s novými partnery ještě nějakou dobu žije bývalý partner jako fantazijní představa. Když k reálnému páru připočteme ty bývalé partnery, kteří se ještě občas i v intimních chvílích ve fantazii objeví, tak u běžného páru okolo 30 let se dá s trochou nadsázky říct, že se jedná o skupinový sex.

### **Jednoduché filtry pro nové partnery**

U řady lidí často vidíme, že nejsou schopni se poučit z minulých chyb. Na pozadí mohou být rodinné konstelace, např. dcera alkoholika si opakovaně vybírá za partnery alkoholiky. Třebaže se zařekla, že si nikdy více nezačne nic s alkoholikem, ke své hrůze zjistí, že její partner během několika let začal pít.

Pouhý odkaz na rodinnou konstelaci (např. otec alkoholik) je však velmi plochým psychologickým vysvětlením. Jako bychom vysvětlovali, že auto jede, protože ho v továrně postavili a u pumpy do něj nalili benzin. Chování auta na silnici však vysvětluje především to, že v aktuálním okamžiku v něm sedí řidič a řídí jeho pohyb. Minulost nevysvětlí, proč má auto rozsvícená světla a proč za chvíli dojde k havárii. Minulost zkrátka nevysvětluje mechanismy, které v přítomnosti udržují patologii v chodu. Pochopit a ovládnout tyto aktuálně působící patologické mechanismy je tedy v našem prvořadém zájmu. Podívejme se, jak funguje jednoduchý filtr, kterým prochází výhradně neuspokojiví partneři.

Představme si dívku z problematické rodiny, která se zapřísahala celé své dětství, že za žádnou cenu nechce mít takové manželství jako její rodiče. Dlouho nemůže najít partnera, který by jí vyhovoval. Až po delším čase se zamiluje do agresivního psychopata, který s ní zachází jako s věcí. Ten ji též přivede do jiného stavu. Když mu to jde oznámit, tak ji sprostě vyhodí, takže v šoku potratí hned za dveřmi jeho bytu. Po tomto otřesném zážitku se dívka opět zařekne, že už nechce muže ani vidět, a ještě usilovněji odmítá všechny nápadníky.

Na první pohled to vypadá jako nešťastný osud. Při bližším zkoumání však zjistíme, že právě její obranná reakce, kterou se snaží sama sebe zachránit, je příčinou opakované patologické volby. Její strach je tak zbytně, že odhání a odmítá všechny rozumné a normální nápadníky. Poté co již výrazně trpí samotou, její obranu překoná jen ten, kdo je dostatečně otrlý, necitelný a agresivní, aby dokázal ignorovat její odpor a uspokojit se "na ní" vcelku i proti její vůli. I když síla psychopatů, kteří u této dívky měli úspěch, je dána zčásti i přenosem z primární rodiny, přesto hlavní důvod opakování traumatu spočívá v opakující se obranné reakci – ve snaze nemít nikoho nebo někoho naprosto dokonalého.

Za jednoduché filtry označujeme taková chování, která odrazují normální a propouští patologické jedince jen na základě intenzity jedné vlastnosti. Často je vidíme u žen, které usilují o příliš dokonalé protějšky. Mají sklon je testovat nad rozumnou míru. Takovým testem však získají jen ty muže, kteří

mají nenormální či přímo patologickou motivaci. Například pokud dívka příliš dlouho předstírá, že nemá zájem, odradí normální muže, kteří po třetím odmítnutí ztrácejí odvahu. Touto taktikou získá ty, kteří se snaží křečovitě, úporně až nerozumně, jako by neměli ani jinou volbu. Tedy obranná taktika, která měla zlepšit výběr, vede nakonec k selhání volby. To, co na začátku vypadá jako opojná láska, se nakonec ukáže jako patologie.

### **Provizorní partneři, záplatování života a dvojité filtry**

Dalším mechanismem, který brání nalezení partnera použitelného pro rodinný život, je opět obranná reakce na rozchod – totiž vyhledávání provizorních partnerů. Dotyčný ještě nepřestál následky předchozího rozchodu, ale už trpí samotou a má potřebu sexu. Tak navazuje přechodné, často promiskuitní vztahy s tím, že "se nechce vázat". Podmínkou vstupu do takového vztahu je protějšek, u kterého by opravdový vztah ani "nehrozil". Citové vztahy jsou však obvykle funkcí času spíše než ideální kompatibility dvou jedinců. Tedy po nějaké době dotyční zjistí, že se z původního provizoria stal vztah. Alespoň jeden z páru se hluboce zamiluje a chce dále pokračovat vstupem do manželství či založením rodiny. Najednou s hrůzou zjišťuje, že protějšek, do kterého se zamiloval(a), je naprosto nepoužitelný pro život. Nicméně retrospekce rychle odhalí, že to byla přece podmínka na začátku vztahu – najít tak nepoužitelného partnera, aby vážný vztah opravdu "nehrozil". Jaký div, že ty samé vlastnosti, pro které byl původně akceptován, jsou nakonec shledány jako nepřijatelné. Toto je klasická ukázka dvojitého filtru, kde se v průběhu vztahu mění kritéria.

### **Graf 3**

Princip dvojitého filtru: Jedna a ta samá vlastnost, která byla na začátku nutnou podmínkou pro vznik vztahu, se postupem času stává nepřekonatelnou překážkou, která ho v konečném důsledku rozbije.

Podobných příkladů existuje řada: Jedinec si na začátku vztahu hraje na tvrdého a neohroženého, postupem času se však stává závislým a submisivním. Vlastnost, pro kterou byl vybrán (tj. tvrdost), je pak dlouhodobě neudržitelná. Nakonec je svým protějškem odmítnut, protože ten hledal jiný typ. Je zcela lhostejné, proč vzniká takové nedorozumění. Například může působit tvrdě a necitelně, protože má strach. Neempatický protějšek si tento strach špatně vyloží a jeho chování nepochopí. Ten, kdo se mu na počátku jevil pevný jako skála, je ve skutečnosti ustrašená bábovka. Najednou zjistí, že jsou párem ustrašených bábovek, které se potřebují opřít o toho druhého, ale ani jeden nemá sílu jako opora sloužit.

Dvojité filtry opakovaně a zákonitě vedou k rozpadu vztahů. Dotyční si samozřejmě neuvědomují nelogičnost svého počínání, a to ani po rozchodu. Důvodů je několik:

- Změny jsou příliš pozvolné.
- Změny postojů a citů jsou přehlušeny různými manipulativními hrami, kterých bývá na začátku vztahu požehnaně.
- Dotyční projektivně předpokládají, že jejich protějšek prochází stejnými změnami postojů jako oni sami, že i on bude chtít za chvíli založit rodinu či se oženit. Jsou pak nemile překvapeni, když zjistí, že to byla jen iluze externalizace a projekce.

Jednoduché i dvojité filtry je velmi obtížné objevit, protože dotyčný sám prochází řadou změn, které si neuvědomuje. Stejně tak si neuvědomuje příčiny, ale pouze přemýšlí o tom, proč to vše tak špatně dopadlo, když on to od začátku myslel dobře. V tom bohužel tkví záludnost sebedestruktivních obranných reakcí. Na první pohled se jeví jako to nejlepší řešení v dané situaci, jedinec je prožívá jako naprosto přirozené řešení. Teprve výsledek ovšem odhalí, že to, co mělo vztah zachránit, vedlo ve skutečnosti do záhuby.

## Shrnutí a přehled

Psycholog může informovat obě strany o probíhajících fázích, o tom, jaké mají šance, co bude následovat, co mohou ovlivnit a co ne. Takový náhled snižuje vzájemné urážení a jiné nepředloženosti, protože redukuje zoufalé činy a zvyšuje naději. Výhoda klidně přečkaného rozchodu spočívá především v síle, s jakou se pak dokáže dotýčný podívat druhým i sám sobě do očí, jak dokáže čelit obtížím, které jej dříve div nepřipravily o rozum. Důstojně překonaný rozchod je pak jakási maturita dospělosti. Slouží i jako sebezpotvrzení, ubezpečení se o vlastní hodnotě a skýtá možnost vážít si sama sebe. O to jsou ochuzeni ti, u kterých byl rozchod chaotický, plný vzájemného očerňování a ubližování, polovičatých rozhodnutí a činů, za které se člověk obvykle stydí.

Tab. 1

Co se děje

Šance, nebezpečí a doporučení

### 1. Latentní fáze

Partner, na kterého problémy více doléhají, se rozhoduje k rozchodu. Mechanismus relativní frustrace vytváří hybridního partnera. Reálný partner bývá neobjektivně očerňován.

Možnost zachování vztahu a účinnost prevence je nejvyšší. Příležitostí k odborné intervenci se však nedostává, jelikož partneři k psychologovi nezajdou.

### 2. Spouštěcí fáze

Navrhovatel oznamuje rozchod. Rozhodnutí ještě nejsou zralá. Zrychluje se čas u obou partnerů. Komunikace degeneruje.

Nejlépe je dělat jakoby nic a rychle začít řešit problémy, které partnera tíží, brzdit sklony k extremismu, nenutit ho do jednoznačných postojů apod.

### 3. Fáze asymetrických rozhodnutí

Dozrává rozhodnutí navrhovatele skončit vztah – zavření první brány. Obránce se pokouší manipulovat, iniciátor se brání. Prožívání se štěpí. Pozornost se zužuje na druhého. Partneři se dohadují, kdo je zralý pro psychologa. Nejsou schopni nemyslet na druhého – ohrožující fantazijní postava iniciátora.

Je třeba nehrát manipulativní hru jakoby nic, obrátit pozornost na lidi okolo iniciátora, pracovat s fantazijními postavami, nechat iniciátora, ať se nabaží svobody, a dopřát mu svobodnou volbu, pozorovat síly, které svědčí pro životaschopnost vztahu, zklidnit se a dočkat času, nebrat řeči příliš osobně a neurážet se, nepropadnout se do naprosté deprese a rezignace.

### 4. Fantazijní fáze

Nastává fyzické odloučení. Interakce přechází z reality do fantazie. Reálné interakce jsou předpřipraveny ve fantazii. Postupně odeznívají averzivní síly. Obránce ztrácí síly a vzdává se naděje. Slábne jeho motivace a roste nechuť obnovit vztah. Mizí manipulativní nátlak na iniciátora.

Obránce musí překonat depresi ze ztráty vztahu a postavit se na vlastní nohy.

### 5. Paradoxní fáze

Obránce předběhl navrhovatele v uzavírání vztahu. Iniciátor je zaskočen přitažlivými silami. Bývalý partner je schematizován, veřejně očeňován či podvědomě idealizován.

Možnost návratu je největší. Je třeba zdůraznit příjemné chvíle. Na společných setkáních nevytahovat staré čerty, ale ukázat to lepší, co v nás je. Teprve nyní si může navrhovatel uvědomit, o co rozchodem přichází, zvážit krátkodobé a dlouhodobé překážky návratu, překonat urážky a bolesti z minulých fází.

#### **6a. Obnovení vztahu**

Otevírá se první brána.

Jsou učiněna nová rozhodnutí a přijata společná předsevzetí. Rozchod je přeznačkován na partnerskou krizi. Je vhodné nehrát hru jakoby nic, poučit se z chyb, netoužit po pomstě.

#### **6b. Ustrnutí v rozchodu**

Některý z partnerů není schopen definitivního rozhodnutí. City se cyklicky mění. Partneři se vzájemně zraňují, přibližují a oddalují se v různě dlouhých intervalech.

Partneři nejsou schopni překonat nenávist. Touží po pomstě a podléhají fantazijním interakcím. Situace nastává při vyšší nezralosti partnerů, eventuálně při nepříznivých vnějších podmínkách (společný byt, firma, děti). Vyhlídky jsou nepříznivé.

#### **6c. Konec vztahu**

Zavírá se druhá brána a vztah končí. Ve fantazii spolu žijí staří a noví partneři.

Probíhá bilancování bývalého vztahu, připravuje se nový. Staré překážky by měly být odstraněny. S novými partnery je třeba pracovat a zabránit nastavení patologických filtrů.

## Kapitola 2

### Obranné reakce a asymetrie

V předcházející části byl nastíněn nejčastější průběh rozchodu. V časové linii však nejsou patrné procesy a síly, které vztah přivedly na pokraj rozpadu. Tyto analýzy musí odborník provést, aby pochopil, co se v partnerech odehrává. Na základě tohoto neustále zpřesňovaného a opravovaného pohledu může partnerům navrhnout opatření. V této části probereme především pět partnerských asymetrií (vzdálenosti, aktivace, dominance, závislosti a distribuce viny).

Rozchod je komplexní proces, ve kterém jsou zúčastnění minimálně dva lidé (partneři, děti, případně i širší rodina), proto je třeba znát řadu elementárních obranných reakcí, které jsou stavebními prvky tohoto komplexního procesu. Řada z nich je obecně známá a je dobře dostupná v odborné i populární literatuře. Na mysli mám především stres, jeho fáze a fyziologické reakce, šokové reakce (akutní a posttraumatické stavy), fáze smíření se ztrátou podle E. Kübler-Ross, tendence k opakování (Wiederholungszwang, repetition compulsion), reaktivní deprese a psychohygienické metody na její zvládnání a již zmíněnou relativní deprivaci či frustraci. Pro osvěžení paměti je čtenář najde stručně definované v glosáři na konci knihy.

V následujících oddílech se budeme zabývat méně dokumentovanými partnerskými charakteristikami. Začít však musíme popisem obecné obranné reakce.

#### Sebedestruktivní obranná reakce

V medicíně a psychologii je zdokumentována řada obranných reakcí, které dnes buď nemají funkci žádnou, nebo zčásti škodlivou. Notoricky známým příkladem je stres.

Graf 4

Důležitost studia obranných reakcí je v psychologii mnohonásobně větší než v medicíně. Pokud si někdo zlomí ruku, pak obranné reakce na toto zranění nejsou pro lékaře až tak důležité. Jeho prvořadým úkolem je léčit fyzické zranění. Naproti tomu, dá-li manžel manželce na veřejnosti před známými facku, fyzické zranění můžeme považovat za prakticky nulové. Bolest odezní po pěti minutách. Vše, co bude následovat, je jen psychická obranná reakce, kdy se žena bude k tomuto incidentu celé roky vracet. Znova a znova prožívat ponížení, kterého se jí dostalo. Tato obranná reakce, která trvá celá léta, je pro danou ženu mnohonásobně nebezpečnější než vlastní bolest. Proto analýza a ovládnutí mechanismů těchto obranných reakcí je hlavním úkolem psychologa v případné terapii.

Nejlepší příklad nefunkční obranné reakce je tonutí. Na záchranu tonoucího stačí drobný, nenamáhavý pohyb rukou či nohou. Tento pohyb při plavání však není lidem přirozený ani intuitivní. Přirozené obranné pohybové vzorce jsou dva – běh a Moro reflex. Na rozdíl od psa, který plave jako by běžel, je však lidský běh ve vodě nefunkční. Lidé tedy rychle přecházejí na mnohem primitivnější záchranný vzorec a tím je Moro reflex, kdy jsou pasivní nohy a tonoucí pouze připažuje a upažuje. Ale ani to není vhodný pohybový vzorec pro záchranu ve vodě. Tedy tonoucí sám sebe zabíjí tím, čím se snaží zachránit. Je to tak trochu nespravedlivé – i když se snaží jako nikdy v životě, přesto umírá. Téměř to samé nacházíme i u rozchodů. Oba partneři chtějí zachránit svůj život a vztah, ale opatření, která s vypětím všech sil a se vši dobrou vůlí podnikají, mají často právě opačný než zamýšlený výsledek a jsou sebedestruktivní. Proto úkolem terapie je chránit klienty před jejich vlastními sebedestruktivními obrannými reakcemi, které oni často vnímají jako naprosto přirozené, sebezáchovné a intuitivně správné.



Podobnost s rozchody je i v obtížnosti pomoci. Jeden tonoucí nemůže druhému pomoci, spíše jej stahuje pod vodu. Tonoucím není možno pomoci radou, jak se mají správně ve vodě hýbat. I pro dobrého plavce je obtížné tonoucím pomoci. U rozvodů je naštěstí více času a nejde o holý život. Máme tedy šanci, že rozcházející se partneři získají určitý náhled na probíhající procesy a tak i potřebný racionální odstup, který je potřebný k ovládnutí přirozených sebedestruktivních obranných reakcí.

Klienti chodí k psychologům s popisem svých obranných reakcí, ale nepopisují jejich spouštěcí příčiny. To lze ilustrativně vidět na popisu automobilových havárií. Lidé nejčastěji popisují a chtějí slyšet, co se dělo s autem, když přestalo být ovladatelné, jak se otáčelo, přepadalo přes střechu apod. Nicméně většinou přehlídí těch pár předcházejících sekund, kdy se ještě dalo havárii předejít. Na ty je zpravidla amnézie. Stejně tak klienti popisují své partnerské karamboly a krize zpravidla od chvíle, když už je situace neovladatelná, ale ne od chvíle, kdy se začala zhoršovat, ale dalo se s ní ještě něco dělat.

Podobnou tendenci mají klienti s cyklickými obtížemi vyplývajícími z přetěžování. Přicházejí k psychologovi zpravidla v období krize, kdy se cítí nejhůře. To je však období reaktivní deprese, kdy je organismus na jakémsi nuceném odpočinku. Nejde sice o období příliš nebezpečné, ale pro klienta je mimořádně nepříjemné. Jeho pozornost je však třeba převést na předchozí fázi, kdy měl pocity triumfální neohroženosti, zdálo se mu, že najednou všechno klape a že to takhle půjde pořád. Tehdy se přepínal a ignoroval varovné známky blížící se krize. Tomuto období však klient spontánně pozornost nevěnuje.

#### Graf 5

V nějakém nenápadném okamžiku se začala partnerská situace chronicky zhoršovat. Příchod krize byl jen otázkou času. Klienti však maximum pozornosti věnují popisu vlastního a partnerova chování v období krize, které je divoké a destruktivní, ale je již neovladatelné. To je sice přirozená, ale nefunkční tendence. Psycholog musí vést jejich pozornost k předchozím dnům, týdnům, měsícům a zmapovat, jaké nepovšimnuté události vedly ke konečnému karambolu.

## Dva zákony o frustrovaných potřebách

Partnerské interakce řídí bazální, evoluční zákony, které jsou tak univerzální, že si je většinou ani neuvědomujeme. Jen někdy je popíšu kreslíři jako vtip či spisovatelé se o nich zmíní jako o kuriozitě, ale dál jejich význam nerozvíjí. Mnohé z nich samozřejmě psychologie zná a jsou v širokém odborném povědomí. Jiné jsou možná někde popsány, ale obecně se ještě nesdílí povědomí o jejich univerzálnosti a důležitosti.

Mezi ty popsány a dobře známé patří teorie stresu, fázi vyrovnání se s těžkou ztrátou, relativní deprivace apod. Z té druhé skupiny mám na mysli dvě, které by se daly označit jako zákon nejsilnější uvědomované potřeby a zákon vyrovnávání frustrace.

### Zákon nejsilnější uvědomované potřeby

Vzhledem k tomu, že existuje nesmírné množství potřeb organismu a výpočetní kapacita mozkové kůry je omezená, musí většina procesů uspokojování potřeb probíhat mimo vědomí zcela automatizovaně. Do vědomí se dostává pouze ta, nebo jen omezený počet těch, které jsou v daném okamžiku nejdůležitější a nejsilnější. V našem mozku tedy neustále musí probíhat nevědomý vyhodnocovací proces, který řadí potřeby podle důležitosti. Podle toho je pouští do vědomí, nebo zadržuje ve frontě. Tyto slabší potřeby jsou latentní či spící, jako by čekaly, až na ně přijde řada. O těchto spících potřebách člověk nemá ani tušení. Jejich existenci může předpokládat jen racionálně na základě znalostí či zkušeností. Něco velmi podobného, ne-li stejného, popsal i Maslow (1954) ve své teorii hierarchie potřeb. Předpokládám, že pořadí, v jakém se potřeby neustále řadí za sebe, není

dáno pouze jejich povahou či absolutní hierarchií, ale spíše aktuální mírou jejich uspokojení či frustrace.

#### *Příklad 7*

Momentální hierarchii potřeb popisuje následující vzorec.

Pořadí (PUP), v jakém si člověk potřeby uvědomuje a pracuje na jejich uspokojení, je dáno minimálně dvěma faktory: životní důležitostí a relativní mírou neuspokojení (druhá, vnořená závorka). Především životně důležité potřeby, jako je dech, pud sebezáchovy apod., mají velkou prioritu, tedy i při malé frustraci odsouvají stranou i tak důležité potřeby, jako jsou alimentární potřeby, sexuální pudy, včetně všech vyšších potřeb. Nicméně pokud jsou elementární potřeby uspokojené a pravá závorka se blíží nule (tj. nulová frustrace), tak tyto potřeby z vědomí vytlačí méně důležité potřeby, které jsou ale více frustrované. Situaci názorně ilustruje následující příklad.

Tab. 2 Odhad životní důležitosti vybraných potřeb

Dech

Sebezáchova, Averse

Pití

Jídlo

Dotyk, Apetence

Sex

Poznání

Estetično

Maximální uspokojení dechu (Pořadí uvědomění potřeby  $PUP = 1 * 0 = 0$ ) vede k nulovému uvědomění potřeby dýchat. Dech je zcela automatizován a probíhá mimo vědomí, dokud není frustrován. Jakmile se člověk začne dusit, potřeba dechu okamžitě vytlačí z vědomí všechny ostatní potřeby. Tedy i zpola frustrovaná potřeba estetična ( $PUP = 0,1 * 0,5 = 0,05$ ) může být silněji uvědomována než plně uspokojená potřeba dechu.

Zvědavost uspokojená z 80% ( $PUP = 0,3 * 0,8 = 0,24$ ) může být výrazněji přítomna ve vědomí než hlad, pokud je hlad vcelku uspokojen ( $PUP = 0,7 * 0,2 = 0,14$ ).

Výsledné pořadí při daných mírách uspokojení je: Zvědavost – Hlad – Estetično – Dech.

Při rozhovoru s kamarádem, který má vážnou chorobu, v nás empaticky naroste pocit ohrožení a frustruje se potřeba bezpečí ( $PUP = 0,9 * 0,9 = 0,81$ ). V tomto okamžiku máme pocit, že veškeré naše problémy jsou ve srovnání s jeho naprosto malicherné. To je pravda, ale ten pocit trvá jen krátký okamžik, než kamarád či jeho fantazijní postava zmizí z vědomí. Pak se obnoví naše vlastní pořadí a my se vrátíme k tomu, co trápí nás. Nicméně zůstane v nás vzpomínka na dočasné zmizení našich obtíží a úlevu od nich při setkání s člověkem, který je na tom hůře. Setkal jsem se pak s klienty, které se rodiče pokoušeli tímto způsobem "léčit": "Bylas' v koncentráku? Víš, jaký to je? No tak si nestěžuj. Tvý problémy nejsou žádný problémy!" Všichni víme, že tato "léčebná metoda" nefunguje, ale málo jsme si vědomi zákona, který to všechno vysvětluje.

Pro naše téma rozhodů má však tento zákon mimořádnou důležitost, protože při partnerských interakcích si lidé uvědomují vždy pouze jednu jedinou, momentálně nejdůležitější sílu, tedy buď apetenci, averzi, nebo přetížení. Subjektivně pak mají pocit, že ostatní síly a potřeby nemají. Nepočítají s tím, že malá změna v jejich životě oživí síly, o kterých momentálně nemají ani ponětí, nebo nechtějí věřit, že by je mít mohli. Takto je možné, že iniciátor může několik měsíců žít s představou, že on už nemá žádné přitažlivé síly. Obránce pak není schopen si uvědomit, že v něm

dlouhodobě dřímá velký vztek a odpor vůči navrhovateli, který se probudí a překvapí jej v okamžiku, kdy navrhovatel v paradoxní fázi začne uvažovat o návratu a přiblíží se. Zkrátka takto vznikají nedomyšlená řešení, která se opírají pouze o to, co dotyční momentálně cítí, a neberou v potaz dřímající potřeby. Bez znalosti tohoto zákona bychom pro tyto jevy neměli žádné vysvětlení.

### **Zákon vyrovnávání frustrace**

Zákon vyrovnávání frustrace úzce souvisí s teorií relativní frustrace či deprivace a kliničtí psychologové jej znají v podobě praktické poučky: V páru či systému dělá problémy vždy ten, který se cítí být v nevýhodě. Tento zákon říká, že pokud jsou pohromadě dva či více lidí, mají sklon srovnat své nálady tak, aby všichni byli přibližně stejně frustrovaní či uspokojení. I toto bude nadměrně obecný zákon, který bude sahat od dělby práce v domácnosti, sdílení potravy a jiných požitků, směnný obchod až po manipulativní boje, kde manipulátor strhává druhého člověka do své špatné nálady. (Viz obr. 8 a kapitolu Manipulace pomocí "cukru a biče".) Takto tedy vzniká pocit nároku u manipulací. Pokud se manipulátor z jakéhokoliv důvodu cítí špatně, má iracionální pocit, že má nárok na to, aby se cítil stejně dobře jako lidé okolo něho. Například nesnese, aby partner vypadal šťastnější a lépe se bavil na večírku než on sám.

Podobně sem patří vyrovnání frustrace dítěte, kterou vyjadřuje intenzitou pláče, s jinými potřebami a povinnostmi matky. Čím více má matka starostí a povinností, tím méně reaguje na mírný pláč dítěte. Tím méně ji též výchova dítěte zatěžuje. Čím méně starostí a povinností matka má, tím více reaguje na mírný pláč dítěte, a tedy ji výchova dítěte zatěžuje více. To by též vysvětlovalo, proč právě rodiče ve vyspělých zemích si více stěžují na vyčerpanost a náročnost výchovy oproti zemím, které zápasí s hladem a bídou. Intenzita a styl pláče nemluvněte jsou však evolučně nastaveny na prostředí, kde vládne hlad a boj o přežití. V obdobích blahobytu by stačilo, aby děti vyjadřovaly svou frustraci mnohem méně intenzivním pláčem, a přesto by dostaly potřebnou péči. Ale jsme jen vykonavatelé evolučních mechanismů. Děti tedy vyjadřují svým pláčem frustraci, která je v blahobytné společnosti nepřiměřeně intenzivní. Tu rodiče uspokojují jen s vypětím všech sil a často navíc bez dříve obvyklé fyzické pomoci prarodičů. Není pak divu, že rodiče v bohatých zemích získávají pocit, že výchova více než dvou dětí je nad lidské síly. To by mohl být jeden z důvodů, proč za blahobytu klesá přirozený přírůstek obyvatelstva.

Obr. 4

Zákon vyrovnání frustrace vysvětluje řadu zdánlivě nepochopitelného lidského chování. Souvisí úzce s teorií relativní deprivace, podle které lidé pociťují míru své frustrace podle rozdílu jejich stavu se stavem lidí v referenční skupině (zde soused).

Další oblastí uplatnění tohoto zákona představují páry, jejichž potřeby jsou tak asymetrické, že se až vylučují a nemohou být uspokojeny současně. Musí se uspokojovat oscilací – chvíli si uspokojuje své potřeby jeden, potom druhý. Tato oscilace je méně uspokojivá než kontinuální uspokojování potřeb, ale přesto můžeme najít páry, které jsou takto dlouhodobě stabilní. Popisovaný zákon pak vysvětluje okamžiky, kdy dochází k překlopení.

Partnerství tohoto oscilačního typu mívají narcisové s masochisty či závislými partnery. Narcis chce mít velký prostor a odtlačuje partnera, ten naopak chce být neustále nablízku. Neexistuje optimální vzdálenost, kde by oba byli spokojeni. Tedy uspokojení je střídavé – chvíli narcis strpí dotěrnou blízkost, pak mu dojdou síly, násilím se vzdálí. Tím začne trpět závislý partner. Když už to nemůže vydržet, zvedne se, kontaktuje narcise a kolotoč se opakuje. Tato překlopení proběhnou vždy, když si daný partner myslí, že trpí více než ten druhý, a má tedy nárok na uspokojení své potřeby. Bez tohoto zákona bychom opět neměli žádné vysvětlení, kdy a proč dochází k překlopení oscilací.

## Partnerský mor

Každý partnerský psycholog se v praxi setkal s něčím, co by se dalo metaforicky označit za partnerský mor. Jsou to chronicky vštípené negativní postoje, kdy se k sobě partneři chovají citově naprosto chladně, s despektem a opovržením. Nejsou schopni si poskytnout ani minimální citovou oporu. Například muž vyrábí hezké košíky, ale o těch se žena vyjadřuje s posměchem, protože muž není schopen doma opravit zásuvku a vymalovat byt. Na první pohled se jedná o samozřejmost: Proč nepochválit mužovy košíky, když jsou opravdu kvalitní. I ona ví, že ty košíky jsou kvalitní a hezké, ale pochvalu od ní muž neuslyší, dokud se "celý nezmění". On jí na oplátku neřekne, že jí to sluší, dokud nebude pravidelný sex. Tento jev se sice často označuje za citové vydírání, ale to by byla ta lepší varianta. Při vydírání jde alespoň o jakousi smlouvu: "Když dáš ty, dám i já." V tomto "partnerském moru" už žádná taková úmluva není možná. Partneři nemají odpověď na otázku: "Co by musel partner udělat, abyste byla schopna ocenit jeho košíky, resp. pochválit její hezký vzhled?" Tuto patologii tedy už nevysvětlují zákony sociální směny, ale spíše probíraný zákon vyrovnání frustrace. "Nepohladím tě, nepochválím tě, dokud se já budu cítit nešťastný. Nemůžeš být šťastnější než já." Netřeba zdůrazňovat, že i když se jedná o přirozenou a zákonitou obrannou reakci, vede tento postoj do pekel.

Partnerský mor provází zbytnělý pocit nároku, který je vedlejším produktem manipulativního myšlení (viz kapitola Prožívání manipulátorů). Tuto situaci můžeme ilustrovat příkladem muže, který si koupil auto. Čekal, že bude jezdit 200 km/h, ale ono jezdí jen 50. Je pochopitelně naštvaný a nejrůznějšími technikami se z něho snaží vymámit alespoň 100. Nejde to, ono opravdu nejede víc než těch 50 km/h. Muž tedy do něj přestane lít olej, mýt jej a udržovat. Je naprosto pochopitelné, že na to auto má vztek, ale neudržované auto, které by mohlo jezdit 50 km/h, jezdí takto jen 20 km/h. Muž v něm sedí celý zuřivý, i městskou dopravou by jel rychleji. Vystoupit však nemůže, protože by byl vystaven nepřízni počasí, kromě toho by sám neunesl celý náklad. Tak jen bezmocně sedí, buší do volantů a pozoruje auta, která jej předjíždí rychlostí 40 km/h. Ale aby jeho auto jeelo 50 km/h, potřebuje stejnou údržbu jako auto, které jezdí stovkou. Musel by mu však napřed odpustit, že nikdy nebude jezdit ani 100, natož 200 km/h. A to on nedokáže.

V takové patové situaci se nacházejí všechny páry, které ničí partnerský mor. Nenávidí svého partnera za to, že zdaleka není podle jejich představ, ale čím více jej nenávidí, tím více nenávidí i sebe a svůj život. Muž v podobenství může zvýšit rychlost svého auta na dvojnásobek, ale není schopen to udělat a raději se pomalu vleče. Stejně tak i mnohé páry by mohly vcelku uspokojivě žít, kdyby vzájemně respektovaly své reálné možnosti a nelpěly na svých nárocích. Čím větší je pocit nároku, tím menší je naděje na jeho uspokojení. Čím víc chtějí svůj život zachránit, tím více jej ztrácí (Lk 9, 24).

Není naděje na záchranu takových vztahů, dokud minimálně jeden neopustí tuto zrůdnou taktiku a nezačne druhému (a celému okolí) poskytovat citovou oporu bez ohledu na to, jestli dostává něco nazpět. Požadovat nezištnou štědrost od naprosto citově vyprahlých partnerů je sice cílem snažení, ale ne uskutečnitelnou cestou. Tedy prvním praktickým krokem z patové situace bývají tvrdší metody, které u nás používal M. Plzák. Vyžadují poněkud autoritativní přístup terapeuta, který zavede rázný režim založený na pevně dané, oboustranně zavazující smlouvě. Například on bude hlídat děti dva večery v týdnu a na oplátku bude mít dvakrát v týdnu sex bez ohledu na cokoli. Od těchto smluv je pak snazší cesta k nezištné štědrosti, která je základem každého šťastného vztahu. K tématu manželských smluv naštěstí existuje bohatá literatura, u nás např. Manželská terapie od S. Kratochvíla.

## Asymetrie – úvod

V první části knihy jsme probírali fáze rozchodu, které vyplývají z asymetrického a časově posunutého rozhodnutí ukončit vztah. Tato časová asymetrie je jen důsledkem rozdílů mezi partnery. Každý člověk je individuum, které se od druhého liší mírou potřeb. Někdo potřebuje více spát, někdo rád jí, jiný má vyšší potřebu dotyku, další dává přednost volným vztahům. Když se potkají dva lidé, jistě

nebudou mít úplně stejné potřeby, a zákonitě mezi nimi vzniká nerovnováha či asymetrie. Asymetrií je právě tolik, kolik potřeb tito lidé mají. Psychologie během svého vývoje odhalila ty, které mají zásadní vliv na stabilitu a spokojenost páru. Často jsou to zastřešující termíny, které shrnují řadu jednotlivých potřeb. Každá asymetrie může být zdrojem nerovnováhy či nespokojenosti páru, proto by měl psycholog monitorovat, jaké asymetrie vládnou vztahu a jak se v čase vyvíjejí a mění.

Obecně je možné říci, že mírná asymetrie je přirozená, neškodí a svým způsobem může být ku prospěchu. Škodlivé jsou extrémy. Výroky: "Protiklady se přitahují – já jsem Mars a ona je Venuše" svědčí o tom, že partneři si uvědomují rozdílné potřeby, ale stále nacházejí způsoby, jak spolu vyjít. Extrémní asymetrie, kdy už pár přestává v určitých ohledech fungovat, se projevuje zesílenou rétorikou: "Žijeme vedle sebe a ne spolu. Mám pocit, jako bych žil(a) s Martánem."

Základním způsobem odhalování asymetrií je hledání zrcadlově převrácené rétoriky partnerů. Oba partneři tvoří celek a v případě asymetrie extremismus jednoho z partnerů musí vyvažovat druhý, ať chce, či nechce. Například jestliže si jeden z páru stěžuje, že mu druhý neustále uniká a vyhýbá se mu, pak od druhého uslyšíme zrcadlový odraz tohoto tvrzení: "Pořád se na mě lepí, leze za mnou jak můj stín, kontroluje mě." Důležité je mít neustále na paměti, že tyto dva výroky k sobě patří jako dílky puzzle. Jeden bez druhého nedává smysl.

V následujícím textu popíšeme pět základních asymetrií: asymetrii vzdálenosti, aktivace, dominance, distribuce viny a závislosti.

## Asymetrie vzdálenosti a aktivace

Klíčové otázky:

- Kdo z partnerů chce být blíže a kdo si udržuje odstup?
- Kdo z partnerů trpí nudou a kdo je naopak přetížen podněty?

Dvě nejdůležitější asymetrie jsou velmi obecné, a proto existují v nějaké míře v každém vztahu. Jedná se o psychickou vzdálenost a míru aktivace. Každý organismus si udržuje optimální hladinu aktivace, která přirozeně kolísá podle denní a roční doby od hlubokého spánku až po panické agitované stavy. Tato míra aktivace se upravuje přirozeně podle nároků momentální situace (např. zátěž podle definice vyvolává stres), eventuálně podle toho, na co dotyčný myslí a co si představuje. Stejně tak si každý organismus udržuje pro něj optimální vzdálenost od ostatních věcí a organismů.

Jedná se tedy o dva homeostatické systémy, z nichž každý je tvořen dvěma antagonistickými silami: Dvě síly zvyšují a snižují vzdálenost a udržují tak homeostázu psychické vzdálenosti. Další dvě protikladné síly zvyšují a snižují aktivaci organismu a tím je udržována optimální míra vzrušení, která organismu umožňuje přežít.

Aby člověk byl v psychické pohodě, musí být všechny čtyři síly v rovnováze. Každý jsme jiný a není divu, že každý má někde jinde položenou oblast, kde se cítí dobře. Jakmile chtějí dva lidé spolu žít, měly by se jejich oblasti překrývat. Nicméně by to byl zázrak, kdyby se neustále zcela překrývaly. Někdo v páru chce být blíže a více se dotýkat, druhý je raději sám. Stejně tak někdo v páru vyhledává větší vzrušení, má rád večírky, druhý má rád naopak klid rodinného krbu. Optimální je situace, kdy se tyto oblasti překrývají. V případech, kdy nedochází k překrytí, se může objevit uspokojování oscilační, o kterém již byla řeč.

Graf 6

Čtyři nezávislé síly udržují Charlieho v optimálním odstupě od jeho kamarádky Marcie a zároveň přizpůsobují míru jeho aktivace (bdělosti, pozornosti, připravenosti na akci apod.). Tyto síly má Charlie vůči každému člověku a působení jedné síly nevylučuje působení druhé. Například vztah k novému partnerovi rozhodně neznamená, že přitažlivé síly k bývalému partnerovi automaticky

zmizí. Podobně, i když rozchod mohl hodně ublížit a s ním mohly narůst odporivé síly, přesto přitažlivé síly tímto vymazány nejsou a přes veškerou bolest stále přitahují bývalé partnery k sobě.

Pro partnerské interakce je nejdůležitější, že tyto síly jsou vzájemně nezávislé. Uvědomit si důsledky této věty má cenu zlata. To je možné ilustrovat jednoduchým příkladem: Jestliže si klientka užívala regresivního chování se svým partnerem, pak pouhý fakt, že se tento muž vyspal s její nejlepší kamarádkou, nemůže zrušit její potřebu a silný zvyk dovádět s ním jako malé dítě. Přitažlivé síly jsou jiného charakteru než odporivé, i když se vzájemně přebíjejí.

Navíc klienti bývají zmateni z faktu, že jejich bývalý partner vůči nim vysílá nejrůznější, často protikladné signály. Kladou si otázku: "Tak chce mě, nebo ne?" Typickou obrannou reakcí na tento zmatek představuje snaha donutit bývalého partnera k jednoznačnému postoji. ("Ať už si konečně ujasní, co vlastně chce.") Též se může snažit zredukovat vnímaný chaos do jednoho extrému tím, že se upne k nějaké často nepodstatné jednotlivosti: "Prostě mě nechce! Kdyby mě chtěl, tak to udělá jinak." Stejně procesy v období před rozchodem vedou k vytěšňování varovných známek. Například obránce vztahu zpravidla popisuje období před rozchodem jako "normální, kdy se vcelku nic zvláštního nedělo". V důsledku toho nemůže pochopit, jak je možné, že se s ním rozešla, když ještě dva dny předtím s ním spala a šeptala, že ho miluje. Jinými slovy to znamená, že určité její projevy, zejména averzivní, označil za bezvýznamné, přechodné a nedůležité.

Psycholog či jiný odborník by se neměl dopouštět stejného zkreslení. Měl by nezávisle, a tudíž odděleně monitorovat jak přitažlivé, tak odporivé síly, např. pomocí tabulky:

Tab. 3

Přitažlivé síly ženy

Odporivé síly ženy

Žijí spolu a každý den se vidí.

Nedokážou spolu klidně komunikovat. Každý rozhovor se zvrstává v hádku.

Vedou společnou domácnost a finance.

Stěžuje si, že jí nerozumí.

Spí s ním.

Vrací se pozdě domů, má nechuť být v jeho přítomnosti. Tíhne k nevěře.

Jednou za týden až čtrnáct dnů k němu přijde, obejmě jej a řekne, jak strašně jej miluje. Ubezpečuje se, že ji nikdy neopustí.

Utrácí příliš mnoho peněz a pak má výčitky.

Tyto dvě síly jsou neustále v rovnováze s tím, že až do rozchodu mírně převažují přitažlivé síly. Partneři neustále monitorují, zda rozdíl těchto sil je kladný, nebo záporný. Odborník by měl sledovat tyto síly odděleně a věnovat pozornost i jejich intenzitě. V naší tabulce vidíme, že projevy jak přitažlivých, tak odporivých sil jsou velmi intenzivní. Žena se např. ubezpečuje, že ji muž neopustí. Může to však být i projev obranné tendence vůči vlastním nápadům ho opustit, eventuálně reakce na pocíťované výčitky kvůli vlastním, mužem neodhaleným nevěřám. Buď jak buď, vidíme, že projevy obou sil jsou velmi vyhrcoené, což je pro stabilitu vztahu mnohem varovnější známka než pouhý vrtkavý fakt, že některé z daných sil momentálně převažují.

Klienti sledují převážně výslednici těchto dvou sil, protože z ní odvozují praktická rozhodnutí: zůstat, nebo odejít. Psycholog však chce urovnat existující rozpory. Musí tedy pečlivě pozorovat funkčnost celého systému. Celková výslednice je pouze jedním z jeho mnoha detailů.

Protože tyto čtyři síly jsou vzájemně nezávislé, musíme naše klienty vést k pochopení, že jejich pokusy zesílit averzi tak, aby přehlušila apetenci, jsou naprosto marné. Klientka se mylí, pokud si například pomyslí: "Chci mu udělat něco, čím bych se mu naprosto zhnusila, aby o mě ztratil zájem a dal mi pokoj", nebo má sklony po rozchodu vést interakce do nechutných extrémů, aby už tu patovou situaci rozetnuly a nebylo cesty zpět. Pokusy o vytvoření "definitivní tečky", která by ukončila vztah, jsou předem odsouzeny k nezdaru. Vztahy nekončí definitivními tečkami, ale postupně ve vlnách slábnou a vyvanou.

Zatímco klienti naivně usilují o to, aby natrvalo převládly odpudivé síly, psycholog by měl usilovat spíše o snížení intenzity všech sil. V dlouhodobé perspektivě přitažlivé síly totiž vždy nakonec převáží nad odpudivými. V časovém odstupu jde tedy o to, aby intenzita přitažlivých sil k bývalému partnerovi byla již tak slabá, aby ji lehce převážily přitažlivé síly k jiným lidem, například k novému partnerovi.

Akce klientů jsou sice instinktivní a naprosto přirozené obranné tendence, ale nevedou k zamýšlenému cíli, protože apetence a averze jsou rozdílné a vzájemně nezávislé síly. Každá se v čase vyvíjí jinak, jak si v následujícím odstavci ukážeme. I velmi odpuzující čin přehluší přitažlivé síly jen na krátký okamžik. Po pár dnech či týdnech se stejně přistihneme, že nám protějšek chybí a že vymýšlíme způsoby, jak jej kontaktovat, byť by šlo jen o to vyvolat další hádku.

Po internetu kolovaly výsledky blíže nespecifikovaného výzkumu, že v těžké opilosti 95 % lidí volá někomu z blízkých, nicméně zajímavé je, že 30 % z těchto lidí jsou bývalí partneři a manželé či manželky. Zkrátka večerní únava zesílená ztrátou zábran vyplaví na povrch přitažlivé síly, které vyťukají na mobilu číslo bývalé lásky.

### **Preferenční křivky – apetence a averze**

Etologie je nauka o chování zvířat či obecně organismů. Tato věda si všimla vzájemných souvislostí mezi těmito čtyřmi silami, a tak přinesla definice apetence a averze. Apetence označuje touhu a averze označuje odpor. Na pochopení jejich definic stačí prostý vhled: Když se něčeho bojíme nebo štítíme, náš strach či obecně aktivace narůstá tím více, čím je daný objekt blíže. U apetence je tomu naopak. Dítě, které touží po matce, se zklidní, teprve když je matka blízko.

Tyto síly fungují vcelku nezávisle na naší vůli. Když nás někdo násilím přistrčí na kraj propasti, naroste naše aktivace, ať chceme, či ne. Tedy propast aktivuje naši averzi. Stejně nekontrolovatelně budeme rozrušeni, když nám partner nenadále oznámí, že se s námi rozchází – nebudeme schopni spát ani jinak být v klidu. Hrozba odchodu tedy zvyšuje jak psychickou vzdálenost, tak aktivaci a svědčí o přitažlivých silách, které nás k partnerovi poutají.

Definice apetence a averze jsou důležité, protože vymezují naše prožívání vůči partnerovi či druhému objektu obecně. To je patrné i na prosté proxemice. Pokud si chtějí dva lidé spolu popovídat, tak se k sobě přiblíží na určitou kompromisní vzdálenost. Tato vzdálenost může být pro jednoho příliš blízká – bude proto neustále odstupovat. Když bude pro druhého příliš velká, bude tento mít sklon si neustále stoupat k druhému blíže. Tomuto jevu se říká proxemický tanec a je typický pro setkání příslušníků různých kultur, např. Arabové si stoupají blíže než Evropané.

Apetence a averze definují dvě důležité hranice či křivky. Tyto křivky jsou vytyčeny momenty, kdy si dotyčný najednou uvědomí přílišnou blízkost či vzdálenost od druhého a často se objeví i pozorovatelná obranná reakce.

Je třeba mít na paměti, že jak aktivovaná averze, tak aktivovaná apetence jsou provázeny nepříjemnými pocity. Je nám nepříjemné, když se na nás někdo lepí, stejně jako nám vadí, když nás opustí ten, na kom nám záleželo. V praxi určujeme apetenci a averzi pomocí aplikace zmíněných definic: Jestliže se vzdálenost zvětšila a zároveň se zvětšila i aktivace organismu, pak se jednalo o apetenci. Jestliže množství obranných reakcí roste se snižující se vzdáleností, jedná se o averzi.

## Graf 7

Na horizontální ose x je naše vzdálenost od objektu. Na vertikální ose y je naše aktivace. Apetence je podle etologie definována tak, že aktivace organismu se zvyšuje, když je objekt vzdálený či nepřítomný. U averze je to naopak: Aktivace se zvyšuje, čím je nebezpečný objekt blíže. Křivky vymezují hranici mezi příjemným a nepříjemným prožíváním. Jakmile nějakou z těchto hranic člověk byť nedobrovolně překročí (viz šipka), uvědomí si zpravidla změnu nálady a ta zapříčiní nějakou obrannou či jinou reakci. Například není schopen se zklidnit po oznámení rozchodu, začne plakat, nebo naopak se hádat, začne pít, aby zredukoval úzkost, posílat zprávy známým.

Pokud se např. muž odstěhuje z bytu, kde žena spáchala sebevraždu, zvyšuje vzdálenost od domu, který ho znepokojuje. Dům tedy v muži vyvolává averzi (viz graf 7 – křivka averze). Pokud ten samý muž není schopen po smrti ženy usnout, tak smrt ženy představuje zvýšení psychické vzdálenosti, která spolu se zvýšenou aktivitou (stresem) splňuje definici apetence (viz graf 7 – křivka apetence). Oba aspekty ženiny smrti aktivují mužovu apetenci i averzi a oba jsou subjektivně nepříjemné. Body, ve kterých si člověk uvědomí změnu nálady z neutrální či pozitivní do negativní, definují výše popsané křivky apetence a averze.

Pro zdárné poradenství musí být psycholog schopen bezpečně klasifikovat, zda určitá reakce představovala jednu z těchto tří možností – averzi, apetenci či přetížení, o kterém bude řeč později. Není jednoduché uvědomit si, že ne vše nepříjemné je averze. Zeptal jsem se jedné studentky, kdy se naposledy rozčílila či rozrušila. Prý před dvěma dny, když tátu odvezli do nemocnice s podezřením na rakovinu. Bylo to nepříjemné, ale není to averze. Hrozba ztráty otce představuje zvětšení psychické vzdálenosti, a tedy doprovodné rozrušení je zapříčiněno apetencí. Pak jsem se jí zeptal, kdy se s otcem naposled pohádala. Ona, že prý den předtím. "Jak to skončilo?" – "Práskla jsem dveřmi a šla do pokojíčku." Nárůst aktivace a zvětšení vzdálenosti (odchod) odpovídá definici averze. Obě události byly nepříjemné, ale jen jedna byla averze. Obě náhodou objevené protichůdné tendence umožnily studentce vidět svůj ambivalentní vztah k otci.

Chybná diagnostika vede k bludným doporučením. Opatrní musíme být především u popisovaného chování třetí osoby, kde se dotyčného člověka nemůžeme zeptat, jak se cítil a jaké byly motivy jeho chování. To bývá případ, když jeden z páru odmítá chodit na terapii. Psycholog tak má pouze zprostředkovaný popis – kdy se kdo rozčílil, co udělal apod.

Ne vždy mají klienti správný náhled na motivy bývalého partnera. Obránci mají sklon interpretovat každé chování navrhovatele jako averzivní, naopak navrhovatel hledá za každým činem obránce pokus obnovit vztah. Proto psycholog musí spíše užít rozum a analýzou chování určit, zda se nejednalo např. o vstřícný krok zakrytý zdegenerovanou komunikací. Kromě toho klienti často vůbec nechápu chování svého protějšku – pouze popisují jeho "nepochopitelné" činy: "Představte si, pane doktore, co zase udělal(a)..." – "A co to mělo znamenat?" – "To nevím..."

V partnerství a u rozhodů zvláště jsou zřetelně vyznačeny jak přitažlivé, tak odpudivé síly partnerů. Naši partneři nejsou ani čistě přitažliví, ani čistě odpudiví. Taková současná přítomnost protichůdných sil se nazývá ambivalence. Je vyznačena překrývajícími se křivkami apetence a averze. Je pochopitelné, že každý člověk usiluje, aby byl v oblasti dvou plus, kde jsou obě potřeby uspokojeny. Každý v páru má takové dvě křivky a usiluje o dosažení rovnovážného stavu, který leží v jejich průsečíku. Má-li pár fungovat musí se oblasti příjemného prožívání u obou partnerů překrývat. Musí najít takovou vzdálenost a míru vzrušení, kde se oba cítí spokojeně. Pokud takové situace nenaleznou, pár vůbec nevznikne, nebo se objeví výrazná párová asymetrie, kterou provází zrcadlově převrácená rétorika a oscilační uspokojování potřeb.



## Graf 8

Každý člověk má hranici averze a apetence. Pokud je překročena hranice averze, snaží se vzdálit. Je-li dosažena vzdálenější hranice apetence, usiluje o přiblížení. Optimální vzdálenost, kde chceme druhé mít, leží vždy mezi těmito dvěma hranicemi. Dva lidé v interakci se tedy snaží najít kompromis, který oba uspokojí. Páru na obrázku se to povedlo. Žena je zde tolerantnější. Prostor vymezený jejími hranicemi (plná čára) apetence a averze je proto větší. Je patrná i mírná asymetrie, ale pár jako celek funguje dobře. Stačí si však představit, že by muž (hranice jsou vyznačeny tečkovanou čarou) usiloval o mnohem větší vzdálenost, pak by kompromis nebyl možný. Takový příklad je znázorněn na následujícím grafu.

### Propadová křivka

Jedním z dobrých příkladů uvědomění si vlastních ambivalentních reakcí je propadová křivka. Popisuje rychlou změnu v hodnocení partnera, který se, někdy i během sekund, stává z velmi přitažlivého velmi odpudivým. Aby člověk pochopil, že se nejedná o náhodu, potřebuje mít takových zkušeností více a pak pochopí, že se jedná vlastně o funkci psychické vzdálenosti. Tu je možno zakreslit do následujícího grafu.

Tímto jevem trpí nejen narcisové, ale i hysterické ženy (Topiář, Fládr, 1983). Při přiblížení se partner stává neatraktivním. V době, kdy žena byla milenkou, měla aktivovanou potřebu přiblížení, a tedy u ní převládaly pocity touhy, které se projevovaly velkou sexuální potřebou. Po svatbě dojde k překročení hranice strachu a okamžitě se objevuje úzkost z přílišné blízkosti partnera. Ta ubíjí možnost sexuálního uspokojení a manifestuje se podle okolností jako bolest při styku, snížení frekvence styku, méně orgasmů apod. Subjektivně může žena vyjadřovat rozhořčení nad tím, že partner si "dělá na její tělo nárok, že nechce nikomu patřit" apod., a rozvíjí se u ní fyzický odpor k partnerovi.

## Graf 9

Šipka na horním grafu naznačuje relativně rychlé přiblížení ženy k muži přes jeho hranice přiblížení a strachu. Například z milenky se stává partnerka ve společném bytě, z ní dále manželka s dětmi. Takto se poměrně rychle může měnit psychická vzdálenost k muži. Přejedem přes obě hranice však dochází k prudké změně hodnocení ženy. Propadová křivka ukazuje, jak se láska při přiblížení mění v averzi. Velká touha po sblížení a sexu přerůstá v odpor. Žena se muži oškliví. Hnuší se mu na ní kdejaký detail, který mu nikdy předtím nevadil – vlnité vlasy, způsob, jakým je odhazuje z čela, líčení či naopak nelíčení atd. Propad, který křivka popisuje, je téměř vždy spojen s malým prostorem vymezeným hranicemi apetence a averze. Nutnost udržovat partnera v této úzké oblasti vede ke chronickým manipulacím.

Zajímavé je, že až na naprosté výjimky nejsou klienti schopni sami o sobě odhalit souvislost mezi extrémní touhou, odporem a měnící se vzdáleností. Sice vnímají bezvýchodnost své situace, opisují své zklamání různými příslovími ("zakázané ovoce nejvíce chutná"), nebo jsou subjektivně přesvědčeni, že za tyto propady mohou partneri, se kterými chodí. Situaci často pochopí, až když jim je znázorněna propadovou křivkou. Nejasnost souvislosti mezi vzdáleností, touhou a odporem je zřejmě zapříčiněna tím, že mezi těmito dvěma extrémy leží oblast příjemného prožívání, kdy se dotyční cítí dobře. Toto období odděluje předcházející a následující extrémy od sebe, takže dotyční je nedávají do souvislosti. (Souvislost propadové křivky s manipulacemi viz kapitolu Prožívání manipulátorů.)

### Existuje řada důvodů, proč lidé nechápu proměny protějšku v závislosti na vzdálenosti:

Normální předměty se s měnící se vzdáleností nemění. Výjimky jsou jen ve filmech. (Například ve filmu Kdyby tisíc klarinetů se mění zbraně v hudební nástroje při přejetí hranice. To je ovšem nadsázka.) V realitě nečekáme, že objekt bude mít jiné vlastnosti metr a jiné pět metrů od nás.

Vlastní pocity, které v nás proměnlivá vzdálenost vyvolává, externalizujeme do druhých lidí. Změny pocitů připisujeme nepřesnému poznání: "Dříve jsem si myslel, že je jiná, ale když jsem ji poznal blíže..." Ne vždy je tato věta pravdivá. Není jiná, ani jsem se nedozvěděl nic podstatně nového, jen se přiblížila tak blízko, že mě to již ohrožuje.

Při přechodu z přílišné vzdálenosti do přílišné blízkosti se přechází přes oblast příjemných prožitků. Ty tvoří přirozený předěl, který brání dát do souvislosti období retroflexe (příliš daleko) s obdobím deflexe (příliš blízko).

#### *Příklad 8*

Těžko můžeme najít názornější příklad manipulativního jednání a jeho důsledků, než je osobní svědectví představitele tzv. mužského šovinismu J. Hausmanna (1999, s. 13). Popisuje zkušenost, kdy usiluje o získání atraktivní dívky, a kvůli víkendů s ní obětuje setkání s kamarády-vodáky na Sázavě:

"Rozhoduji se hnát se za něčím nevidaným. Dělam ze sebe kašpara, kecám nesmysly, přitakávám jí na věci, s nimiž z hloubi srdce nesouhlasím, ohlížím se, jestli mě v této potupné situaci nikdo nevidí nebo neslyší, směji se kecům, které mě nudí, utrácím čas i peníze, ale to mi nevadí, neboť jsem v dobyvatelském transu.

Když jsem se s ní posléze miloval, říkal jsem si, jak jsem dobře udělal, že jsem se rozhodl pro ni, a namlouval jsem si, jak s ní budu celý víkend v posteli. Pak došlo k uskutečnění toho, po čem jsem tak toužil, a jako tolikrát předtím i teď se moje mysl okamžitě přehodila do reálu. „Tak kvůli tomuhle jsem nikam nejel. Jak teď odsud rychle zmizet?! Jak zamezit dalším ztrátám? Kdybych teď běžel na Florenc, ještě bych stihnul večerní oheň pod skalami a zachránil celou neděli. Co s tou ženskou budu až do zítřka dělat? Proboha, jak odsud?“

A zatím holka, pro jejíž získání bych si ještě přednedávnem olízl všech deset a kterou teď nenávidím, neboť jsem kvůli ní přišel o víkend s kamarády, se mi choulí na prsou a buduje vzdušné zámky našeho společného budoucího soužití, zatímco já usilovně přemítám, jak bych co nejrychleji zmizel. Nemaje v sobě tolik cynismu, hladím ji po všech partiích těla, které mi připadají nyní okoukané a normální, a dívím se sám sobě, jak jsem ještě před pár hodinami byl ochoten za toto pohlazení obětovat cokoli. Zůstanu tedy, budu hrát až do neděle kašpara."

V tomto citátu můžeme vyzorovat většinu důsledků manipulativních postojů k lidem. Především se jedná o trvalou frustraci a neschopnost vyjít ze svého osamocení. Když dívku dobývá, nemá ji, je nedostupná. Když ji dobude, stává se bohužel bezcennou. On je opět sám a jeho frustrace pokračuje dále. Nachází se v bludném kruhu: Na jedné straně ženy k životu potřebuje, na druhé straně je kvůli svým manipulativním postojům nikdy nemůže mít. Nerozumí však příčinám této frustrace, proto se snaží ukotvit své prožívání v jednom vymezeném extrému, tj. životu bez žen. Ale tento ideál – mužský šovinismus, je i pro něho dlouhodobě neuskutečnitelný. Je více méně trvale nespokojený se svým životem a jako reaktivní výtvar vzniká i jeho kniha.

Všimněme si, že k překlopení jeho prožívání dochází při milování, které zmenšuje psychickou vzdálenost. Zřetelně můžeme pozorovat, jak jeho prožívání přechází od snah o přiblížení přes příjemné vzrušení až do averze. Jeho oblast příjemného vzrušení je však mimořádně úzká a potěšení krátkodobé. Zřetelná ambivalence je patrná i z faktu, že zároveň cítí averzi vůči dívce, se kterou je v posteli, ale přitažlivé síly jsou stále dostatečně mocné a brání mu, aby se zvedl a odjel na Sázavu za kamarády, jak měl prve v plánu.

Kvůli neautentičnosti svého chování a neustálému přetvařování, má pocit, že pořád hraje kašpara. Jinými slovy hraje komedii před dívkou, protože je přesvědčen, že takový, jaký je, se všemi svými sklony a přesvědčeními, je pro ni nepřijatelný. Vidíme zde jeho bazální nespokojenost se sebou samým. V jeho psychice má podobu předpokládaného odmítnutí ze strany dívky, kdyby se choval autenticky. V důsledku této manipulativní komedie se také nedokáže identifikovat se vznikajícím vztahem, což však dívka přirozeně dělá. (V jeho očích je to "budování vzdušných zámků".) Není to

jeho vztah, není to jeho dívka, není to nic, za co by byl ochoten bojovat a co by bránil. I tento vztah je pouhé životní provizorium, záplata na prázdnotu, kterou žije celý život.

### **Partnerství typu "dusno"**

Asymetrii ve vzdálenosti je možno u páru vypočítat velmi rychle, a to především pomocí proxemiky. Například vzájemné pohledy prozradí velmi mnoho o tom, kdo v páru se snaží udržet větší odstup. Stačí bezděky vyslechnout jeden telefonát a hned víme, kdo má sklon rozhovor protahovat a kdo zkracovat.

Pro popis těchto asymetrií používáme terminologii, která je odvozená od gestalt terapie (Polster, 1974). Toho v páru, který má momentálně sklon udržovat větší odstup od druhého, nazýváme deflektorem (z latinského de flecto – odkláním stranou), naopak toho, kdo momentálně usiluje o větší blízkost, retroflektorem (z latinského retro flecto – obracím zpět).

V problematice rozhodů je nejdůležitější, že rétorika i chování deflektora a retroflektora jsou vzájemně provázané a zrcadlově převrácené. Tedy i když známe verzi pouze jednoho z páru, velice přesně můžeme odhadnout verzi druhého a popsat jeho city. V následující tabulce je popsáno charakteristické chování a rétorika u obou typů.

Tab. 4

- Deflektor
- Retroflektor
- Zvyšuje odstup.
- Rád by se přiblížil.
- Při odloučení cítí úlevu.
- Při odloučení prožívá úzkost.
- Cítí agresi vůči partnerovi.
- Pociťuje něhu vůči partnerovi.
- Žárlí málo nebo vůbec.
- Žárlí snad na vše kolem partnera.
- Pociťuje lhostejnost či nezájem o partnera.
- Prožívá lásku k partnerovi.
- Cítí nesvobodu a svázanost vztahem či city partnera.
- Cítí nedostatek opěťované lásky. Zdá se mu, že žijí vedle sebe, a ne spolu apod.
- Zdá se mu, že kvůli vztahu o něco přichází, že kdyby byl svobodný, tak by měl tolik jiných, lákavějších příležitostí.
- Nejeví zájem o okolní svět, jiné lidi a aktivity. Cítí, že bude schopen plného nasazení až poté, co bude přijat partnerem.
- Nezajímá ho (ji) sex s partnerem, má nechuť k milostné předehře, odpor vůči líbání apod.
- Pociťuje atraktivitu či přitažlivost protějšku. Nemůže se ho nabažit apod.
- Ukončuje a zkracuje rozhovory a telefonáty.
- Prodlužuje rozhovory.

- Má sklon se dívat stranou.
- Vyhledává pohled partnera. Nemůže se na něj (ni) vynadívat.
- Trpí pochybami, zda protějšek skutečně miluje (nebo si je jist, že nemiluje). Rozvažuje, zda se chce vůbec vázat.
- Netrpí pochybami. Prožívá ten opojný pocit lásky, po kterém vždy toužil. Trápí se tím, že jeho (její) city nejsou dostatečně opětovány.
- Extrémní psychopatickou variantou jsou antisociální, narcistické osobnosti.
- Extrémní psychopatickou variantou jsou masochistické, závislé osobnosti.

Lidé s jistými poruchami osobnosti (psychopatiemi) mají sklon se párovat a vytvářet (patologicky) stabilní páry deflektora a retroflektora. Například s narcisem vydrží jen extrémně masochistická či závislá osobnost.

V mírných podobách je asymetrie vzdálenosti přirozená a nemá destruktivní vliv na fungování vztahu. Plynule se střídají chvíle, kdy se jeden nebo druhý stává deflektorem a retroflektorem. Nicméně pokud se situace vyhroťe, stává se z jednoho partnera trvalý deflektor, který třeba celý rok nepocítí ani jednu potřebu se přiblížit. Naopak jeho protějšek šíří lásku a trápí se tím, že je cynicky odkopáván, a coby retroflektor neustále na partnera naléhá a snaží se z něj vymámit alespoň náznak citu.

Tyto rysy paradoxně nejsou charakterovými, ale situačními a vztahovými vlastnostmi. Známou ukázkou vztažnosti (relativnosti) deflektora a retroflektora jsou partnerské mnohoúhelníky. Kdy A miluje B, B miluje C, C miluje D a D miluje A. V tomto začarovaném kruhu je vždy jeden deflektorem vůči tomu, koho miluje, a retroflektorem vůči tomu, kým je odmítán. Takovou situaci vtipně ilustruje ukázka z písně Grotteska od Pavla Šruta z desky Luboše Pospíšila a 5P A nestřílejte na milence:

Vždyť A miluje B,  
která má oči hedvábné,  
jenomže A je ženatý  
a jeho žena C  
jezdí k D v pátek do chaty.  
Jenže A se B netýká,  
spíš myslí na E, medika,  
když se s A parkem vracejí,  
napadne ji, zda E  
nemá F přes noc na koleji.  
Jenže F Itala  
jménem G v menze potkala,  
G ale čeká dítě s H  
a navíc poznal CH,  
teď už mu chybí odvaha.  
Pak A, co má rád B,

jde jednou na večeři s I,  
kde potká první lásku J,  
co rozvedla se s K,  
a je to smutná groteska.

#### *Příklad 9*

Na Karla si stěžovali moji známí, že se ke své partnerce Jolaně, naší spolužačce, chová velmi ponižujícím způsobem. Neustále ji odbýval, ponižoval, nechával ji na sebe čekat, zásadně ji neinformoval o svých plánech. Tedy dlouhá léta fungoval jako deflektor. To však náhle skončilo, když Jolaně došla trpělivost a po mnoha pokusech se s ním konečně rozešla. To byl pro Karla šok. Najednou se zhroutil, začal jí nosit květiny, neustále telefonoval a chtěl vše vyjasňovat. Dokonce vyhledal i mě, abych mu pomohl ji vrátit zpět. Tedy jediný den či snad jen okamžik stačil, aby se z chronického deflektora stal stejně extrémní retroflektor. Tento náhlý přechod od odporu k extrémní atraktivitě (či naopak) popisuje propadová křivka, typická pro manipulátory.

#### Graf 10

Karel (narcis) má potřebu udržovat Jolanu (masochistická závislá osobnost) ve velké vzdálenosti v úzké oblasti mezi hranicemi averze a apetence. Vzdálenost, která by tolerantnější Jolaně vyhovovala, je však pro Karla příliš malá. Proto jí neustále uniká. Ona trpí samotou a má pocit, že žijí vedle sebe, ne spolu, a vlastně se mívá. Má tedy typickou rétoriku retroflektora.

Karel má zrcadlově převrácenou rétoriku deflektora: Tvrdí, že Jolana jde za ním jak stín, že chce být stále s ním, ale on chce mít svou svobodu. Zkrátka oba jsou chronicky neuspokojení, ale z opačných důvodů. Pro Karla jsou spolu moc, pro Jolanu málo. Když se podíváme na hranice, které vymezují oblast jejich příjemného prožívání, je jasné, že ani při nejlepší vůli nemůže nastat situace, kdy budou oba spokojeni. Situace v určitém okamžiku může vyhovovat nanejvýš jednomu. Uspokojení může jen oscilovat.

Po rozchodu se jejich prožívání otočí. Jolana otočí svou pozornost jinam (viz obrázek napravo). Stává se deflektorem, který Karla odmítá a tak ho dostává do oblasti, kde pociťuje intenzivní potřebu sblížení. Po rozchodu je tedy Karel nečekaně retroflektor a dostává se do krize.

Kromě zrcadlově převrácené rétoriky se vztah deflektora s retroflektorem projevuje trvalým napětím, výčitkami a přetahováním o psychickou vzdálenost. Hádek je minimum, spory se buď neřeší, a když, tak bez okázalých emocí. Místo skutečných citů se pár vyžívá v rituálech ukazování emocí – muž vždy políbí ženu při příchodu i odchodu, ona mu vždy připraví svačinu do práce, i když jejich skutečné city mohou být daleko od těchto rituálních. Vymizení těchto rituálů je jednou z posledních varovných známek blížícího se rozchodu. Když zmizí rituály, už jim nezbyvá nic společného.

Toto vymizení rituálů může být doprovázeno rétorikou: "Uvědomil jsem si, že pořád hrajeme prázdnou komedii na ťuťuňu, ale je to o ničem. Tak jsem se rozhodl, že budu autentický a nebudu tuto komedii hrát dál." Psycholog by před tímto krokem měl varovat. Problém totiž není v rituálech, ale v odpudivých silách. Rituály jsou paradoxně tím posledním, co ještě drží partnery pohromadě. Destruktivní je spíše distribuce viny. Není třeba zaobírat se rituály, ale najít obranu vůči pocitům viny, eventuálně jiným mechanismům, které decimují společnou pohodu.

#### **Evoluce přitažlivých a odpudivých sil**

Přitažlivé a odpudivé síly mají značně odlišný charakter. Přitažlivé síly jsou obecně slabší než odpudivé. Averze má totiž zpravidla sebezáchovnou funkci, a tak je silnější než všechny ostatní emoce. Její působení je však krátkodobé a nepůsobí na dlouhou vzdálenost. Naproti tomu přitažlivé síly jsou sice slabší, ale působí velice dlouho a na velkou vzdálenost. I přitažlivé síly byly vytvořeny

evolucí. Zkrátka ve vývoji člověka spíše přežily děti těch partnerů, kteří i přes všeliké potíže měli sklon se k sobě vracet i po dlouhém odloučení.

U mužů jsou dokonce tyto dlouhodobé přitažlivé síly výraznější než u žen. Ženy, které si našly nového partnera, jenž se postaral o ně a jejich děti, se potřebovaly od bývalého, nefunkčního partnera co nejrychleji citově odpoutat, i kdyby to bylo "jen kvůli dětem". Naproti tomu u mužů přežily spíše ty děti, jejichž otcové se k nim a k jejich matkám vraceli i po velmi dlouhém odloučení. Naše evoluční minulost má tedy za následek, že muži snášejí rozchody obecně hůře než ženy.

Rozdíly mezi přitažlivými a odpudivými silami též vysvětlují, proč jsou rozchody tak bolestivé a proč často končí zavlouhou nenávistí. Jak jsme ukázali v první části, v tzv. fantazijní fázi rozchodu již přestávají působit averzivní síly, protože partneři jsou od sebe již nějaký čas fyzicky vzdáleni. Na povrch vyploouvají přitažlivé síly, které byly do té doby přehlušeny odpudivými silami. Začínají partnery táhnout znova k sobě, a to v době, kdy si již začínají myslet, že rozchod mají za sebou. Bohužel, chyba lávky. Tato fáze odolávání přitažlivým silám je nejobtížnější a nejdelší. Jedna klientka v této fázi mi řekla: "Já se nechápu. Jak můžu k němu ještě něco cítit po tom všem, co mi udělal?"

Pokud je rozchod neřízený, tak si bývalí partneři často způsobí další zranění, aby se přesvědčili, že se opravdu nechtějí vrátit. S novými zraněními se obnoví odpudivé síly a kolotoč se opakuje tolikrát, až se mezi partnery zakonzervuje trvalé nepřátelství.

#### Graf 11

Přitažlivé a odpudivé síly mají nejen jinou počáteční intenzitu, ale navíc jejich intenzita rozdílně klesá (s jinou mocninou) s rostoucí vzdáleností. Když vyneseme jejich rozdíl  $\Delta$  v závislosti na vzdálenosti, zjistíme, že vytváří tzv. potenciálovou jámu. To je místo, kde se vyrovnávají přitažlivé a odpudivé síly. Když chce člověk (kulička na grafu) z tohoto bodu odejít, musí zmocit buď prudce narůstající odpudivé síly vlevo, nebo dlouhé a pozvolné stoupání napravo. Každý, kdo se odhodlává k rozchodu, počítá s tím, že se tak zbaví nepříjemných odpudivých sil (vlevo). To se podaří poměrně rychle, ale klienti nebývají připraveni na to, že pak budou muset ještě po velmi dlouhou dobu (po vážném vztahu až asi 5 let) odolávat přitažlivým silám (vpravo) bez ohledu na to, jak moc jim daný protějšek ublížil. Za čas jim bude smutno, bude se jim stýskat, budou na dotýčného myslet a bezděky se přistihnou, že vymýšlejí důvody, aby se mohli vrátit, zavolat či alespoň napsat SMS.

Symbolická rovnice definuje tvar potenciálové jámy – rozdíl  $\Delta$  odpudivých a přitažlivých sil. Proměnná  $r$  označuje vzdálenost, koeficienty  $i > j > 0$  definují, o kolik jsou odpudivé síly intenzivnější než přitažlivé, a konečně koeficienty  $m > n > 1$  určují mocninu, jak rychle budou tyto síly s rostoucí vzdáleností slábnout. Konkrétní čísla jsou jen ukázkou jedné z mnoha možností.

Vztah mezi odpudivými a přitažlivými silami můžeme dokumentovat lehce např. na poměru mezi sexuálními silami, které jsou apetentní (ke zklidnění podle definice dochází po dosažení objektu touhy), a výtkami, které jsou averzivní a vedou ke zvyšování vzdálenosti mezi partnery. Jestliže míra výčitek narůstá, může po čase ubít potřebu sexu. Takto vznikají paradoxní vztahy, kde muž nemá žádný zájem o sex a spí v obýváku na kanapi, nebo usíná u dítěte po čtení pohádek, a přesto není schopen svou ženu opustit, i když má dostatek příležitostí. Tento moment je tedy důležitý při diagnostice míry a nebezpečnosti tzv. distribuce viny, o které bude řeč později.

#### Příklad 10

Z následující zkrácené e-mailové komunikace je patrné, jak přitažlivé síly po čase zákonitě převáží odpudivé:

N. N.: "...já se rozvádím (z vlastní iniciativy) a žiju s jinou ženou, necítím (krom nezanedbatelného tlaku svědomí) žádný diskomfort (byť žiji velmi skromně)... skoro bych byl nakloněn tvrdit, že jsem šťastný :-)."

J. K.: "Rozvod je běh na dlouhou trať... Výčitky mohou být jen přetvořený projev stýskání. Inu, uvidíte sám, jak se to vyvine."

N. N. "Ano, stýská se mi (více po manželce než po dětech), žil jsem se svou manželkou přes dvacet let, to je něco, co se nedá vygumovat z mysli ani ze srdce... byť jsme byli ve fatální neshodě, po odloučení to špatně ztratilo na naléhavosti a zbyly vzpomínky na dobré stránky soužití. Manželka stále naléhá, abych žádost stáhl, v opačném případě by prý bylo lépe, kdybych se odstěhoval někam hodně daleko, abychom nebyli ve stejné lokalitě, abych zmizel z jejich života. (Jednou řekla i to, že by bylo snad lépe, kdybych umřel, než když jsem odešel – to mi, ač to zní zvláště, přijde celkem logické.)"

Potřeba vyhánět partnera, aby byl fyzicky co nejdále, je z psychologického hlediska acting out. Oba partneři se totiž chtějí zbavit především fantazijních postav protějšků, které se jim neustále aktivují v myslích. Ty jsou nositeli přitažlivých sil, se kterými se fyzicky oddělení partneři budou prát ještě několik let, možná do smrti. Paradoxně je těžší zbavit se fantazijních postav než reálných lidí.

### **Křivka přetížení**

Stejně jako se organismus brání vůči přílišné blízkosti a vzdálenosti, tak se brání i proti extrémnímu vzrušení. Histrionské (hysterické) osobnosti obecně usilují o silné vzrušení. Zdá se jim, že žádné vzrušení není dostatečně intenzivní. Přesto i tito lidé mají určitou mez, kde se mění žádané a příjemné vzrušení v nepříjemnou paniku či úzkost a v pocity zahlcení a přetížení (overstimulation). Významný rozdíl v optimální míře aktivace, která je u každého člověka různá, může být zdrojem partnerských obtíží.

Takto ke křivkám apetence a averze přibývá třetí – křivka přetížení či nesnesitelného vzrušení, kdy se mění prožívání z příjemného na nepříjemné. Její překročení mapujeme opět pomocí obranných reakcí. Jakmile je hudba pro jednoho příliš hlasitá, zvedne se a zeslabí ji. Druhému může nově nastavená hlasitost vyhovovat, nebo bude protestovat. Zkrátka i zde se hledá optimální míra aktivace (zde vyjádřená hlasitostí), která vyhovuje oběma partnerům. Hledání společného optima se projevuje v míře návštěv kulturních akcí, večírků, výletů, počtu dětí, hádek apod.

### **Graf 12**

Pouhým rozšířením diagramu ambivalence o třetí křivku přetížení, nad kterou leží oblast nesnesitelného vzrušení (oblast "?"), získáváme oblast příjemného vzrušení – tří plus –, která je ze všech stran ohraničená oblastmi s různými negativními prožitky. Každý člověk či obecně organismus vyhledává tuto oblast, kde jsou uspokojeny všechny čtyři síly upravující vzdálenost a vzrušení. Partnerství má naději na úspěch pouze tehdy, pokud se partnerům podaří najít situace, kde se jejich oblasti příjemného prožívání překrývají.

Lidi můžeme rozdělit do dvou skupin podle toho, jestli dávají přednost partnerům zvladatelným, či nezvladatelným. Většina žen, zdá se, vyhledává spíše muže mírně nezvladatelné, činorodé, kteří pořád něco vymýšlejí, realizují a nedají se snadno ovládat. Sice si stěžují, že jsou jako neřízená střela, ale při bližším pohledu zjistíme, že tato vlastnost je nutnou podmínkou pro překonání vstupního filtru (viz kapitolu Konec vztahu – navazování nových vztahů – Jednoduché filtry pro nové partnery) pro všechny partnery, se kterými kdy chodily. Všichni zvladatelní muži jsou např. označováni za "hodné kluky, kteří by mohli být dobrými otci, ale vztah s nimi by neměl šťávu" (neposkytují tedy dostatek aktivace či stimulace). Naopak jsem se setkal s případem ženy, která byla v dětství fyzicky i sexuálně zneužívána. Její muž byl mírný, jemný, s dlouhými vlnitými vlasy jako panenka. Byl lehce zvladatelný a předvídatelný a žena neměla pocit ohrožení. Tato volba nasvědčuje, že u ní došlo k snížení křivky přetížení, která se projevila i příslušnou partnerskou volbou.

## Partnerství typu "hádky"

Stejně jako existují charakteristiky deflektor a retroflektor na ose vzdálenosti, tak podél osy aktivace existuje podobná asymetrie. Toho z páru, který vyhledává zábavu, vzrušení, pestrý život a napětí, označujeme za aktivátora. Naopak za inhibitora označíme toho z páru, který usiluje o větší klid, pořádek, řád, pravidelnost, nesnáší chaos, raději by byl v bezpečí domova apod.

I v tomto smyslu najdeme více či méně asymetrické páry. Poznáme je podle toho, že je pro ně typická výbušná, "italská" domácnost – permanentní hádky, následné usmiřování, výbuchy emocí pro nic za nic, žárlivecké scény. Tím kontrastují s páry deflektorů s retroflekory, kde je hádek mnohem méně, až téměř žádné, kde naopak často převažují nevyřčené výčitky a dusno, zpravidla způsobené psychickou vzdáleností, a rituální ukazování emocí. Proto rozlišujeme partnerství do dvou krajních typů: typ dusno a typ hádky.

Také mezi aktivátorem a inhibitorem existuje zrcadlově převrácená rétorika. Není tedy třeba příliš důvtipu, abychom z jedné verze usoudili, co by nám asi řekl druhý partner. Důležitá však je opět vzájemná provázanost rétoriky obou partnerů a specifičnost pro určitou situaci a vztah. Například jeden a týž muž může být aktivátor vůči své manželce a zároveň inhibitor vůči své milence.

Tab. 5

Aktivátor

Inhibitor

Usiluje o vzrušení a aktivaci.

Usiluje o klid a řád.

Má pocit, že se nic neděje. ("Nejhorší je neděle.")

Pocit neustálého blázince. Těší se na klidné, uvolněné víkendy.

Trpí pocity nudy, prázdna, ztracenosti.

Má pocit, že je přetížený, že si potřebuje odpočinout, že ostatní pořád něco chtějí.

V sexu navrhuje neustále obměny, pokusy a experimenty.

Sexuální návrhy partnera vnímá jako "prasárny".

Štve ho, že mu partner(ka) brání uspořádat doma večírky, že nechce cestovat.

Po večírku je doma smrad z cigaret, nemůže najít své věci a zničili mu jeho poličku.

Rád mění práci. V novém zaměstnání se nudí po dvou týdnech.

Při představě změny zaměstnání mu nabíhá husí kůže.

Miluje různé drogy, extrémní sporty a situace. Představa kriminálního chování jej (ji) naplňuje kýženým vzrušením.

Nesnáší drogy, raději se věnuje své zahrádce, jednomu stabilnímu koníčku.

Má pocit, že druhý málo projevuje svou lásku. Hledá záminky pro vyvolání žárlivosti. Nesnaží se svou nevěru skrývat.

Nijak zvláště po nevěře netouží. Vidí v ní zbytečnou komplikaci. Když je nevěrný, tak to pečlivě skrývá, aby druhému neublížil.

Extrémní psychopatickou variantou jsou histrionské (hysterické) osobnosti.

Extrémní psychopatickou variantou jsou anankastické, pedantické osobnosti.



Všimněme si, že konflikty aktivátora s inhibítozem se netočí okolo toho, kdo komu uniká a kdo koho víc miluje. Spíše se týkají otázek fungování vztahu, např. synchronizování aktivit. Láska a sex jsou zneužívány jen na vytvoření pořádné scény a vzrušení.

Opět můžeme najít patologicky stabilní páry, kde jeden z partnerů je extrémní aktivátor – histrionská (hysterická) osobnost. Tou pochopitelně může být jak muž, tak žena. V případě mužů se ale jen zřídka setkáme s diagnózou hysterik. Když takoví muži splňují požadovanou definici, bývají spíše lidově označováni za choleriky či "plašany". Histrionské osobnosti někdy zkoušejí partnerství s narcisy, ale ta zpravidla rychle končí fiaskem. Nakonec s nimi vydrží jen pedantické či anankastické osobnosti.

Graf 13

Mezi aktivátorem (hysterioformní osobností) a inhibítozem (hysteriofilní osobností) vzniká napětí ve směru vertikální šipky. Aktivátor se s inhibítozem nudí, inhibítoz s aktivátorem trpí chaosem a přetížením. Hádky, které spouští aktivátor, inhibítoz ukončuje, např. frázemi: "No jo, tak máš pravdu, jestli ti to stačí." Taková rétorika je obrannou reakcí, která dokazuje, že inhibítoz překročil svou hranici přetížení (znázorněno šipkou). Chybí též rituály ukazování emocí. City jsou vyjadřovány autenticky až neomaleně.

V odborné literatuře se někdy hovoří o hysteriofilní osobnosti, což jsou lidé, kteří vyhledávají za partnery hysteriky, a hysterioformní osobnosti, jež hysterii v páru vyvolávají. Rozdíl mezi těmito charakteristikami a termíny aktivátor a inhibítoz je především v tom, že hysteriofilní a hysterioformní rysy jsou trvale ukotvené v povaze, zatímco aktivátor a inhibítoz jsou primárně vztahové a situační charakteristiky interakcí mezi dvěma partnery.

### **Časová synchronizace aktivace**

Řada obtíží páru může vyplývat z rozdílných potřeb aktivace. Je třeba mít stále na paměti, že aktivace přirozeně kolísá během dne, týdne a ročních období. Toto kolísání je přirozené a zdravé. Jakmile např. kvůli stresu vymizí, musíme udělat vše pro to, aby se opět obnovilo. Stav, kdy je člověk stejně konstantně napnutý, je velmi vyčerpávající a v důsledku i subjektivně nepříjemný. Někdy jej provází depersonalizační a derealizační syndromy, vymizení denního snění, zvýšená bdělost (hypervigilance) a s ní pocity deprese. Takoví klienti si často stěžují na divné nezvyklé pocity, jako by věci a lidé okolo nich byli jiní a zároveň stejní. Tento okruh problémů je zrádný, protože klienti nemají přirozený slovník, kterým by tyto obtíže popsali. Používají univerzální, nic neříkající slova: "divný, blbý, nezvyklý".

Fyziologické potřeby aktivace jsou často trvalou vlastností člověka a je třeba vést klienty k jejich akceptaci. Jeden známý mi vyprávěl historku ze svého mládí, kdy o něj usilovala nějaká pohledná kolegyně. Ta též zinscenovala společnou služební cestu vlakem. Dotyčná se zřejmě těšila, že si budou celou cestu povídat. Bylo to na začátku dvoření, kdy se hraje hra na silného a okouzlujícího, takže si nápadníci často neprozradí své osobní zvláštnosti. Tou v tomto případě byl fakt, že dotyčný muž, jak sedl do dopravního prostředku, tak usnul. Tak se i stalo a dotyčná žena jej pak v konečné stanici ani nemohla probudit. Od té chvíle se její počáteční vstřícnost rázem změnila v trvalou chladnou odměřenost. Zřejmě si spánek vysvětlila jako ostentativní nezáměr. Nicméně ne vždy jsou obtíže vyplývající ze synchronizace aktivace takto úsměvné.

#### *Příklad 11*

Po letech se na mě obrátil klient kvůli obtížím s partnerkou. Jednalo se o celou řadu drobností, z nichž některé měly společného jmenovatele právě v synchronizaci aktivace. I když se jednalo o zdánlivě maličkosti, ve větším množství a spolu s nižší flexibilitou dotyčného muže vedly pár k úvahám, že by si měli najít každý vlastní byt, nebo se přímo rozejít.

Jedna z těchto drobných nesrovnalostí spočívala v tom, že muž se vracíval okolo osmé z práce velmi unaven a chtěl mít absolutní klid. Naopak partnerka na něj již dvě hodiny čekala s večeří, nudila se, měla zapnutou věž či televizi a chtěla si povídat. V této chvíli vznikaly chronické hádky. Muž uvažoval o tom, že bude chodit po práci na vycházku či do hospody, aby se zklidnil, nebo že by snad bylo lepší bydlet sám. Zeptal jsem se ho, za jak dlouho by se mu po ní v prázdném bytě stýskalo. Prý za půl hodiny. Nasnadě bylo tedy následující doporučení: "Vyzkoušejte se smluvit s partnerkou, aby po vašem příchodu z práce zachovala ticho a půl hodiny na vás nemluvila a ani vás jinak nekontaktovala. Fyzická přítomnost neznamená psychickou přítomnost. Za půl hodiny, až budete na příjmu a srovnáte svůj krok, budete schopni spolu zase přirozeně hovořit." Kupodivu toto opatření do týdne vyřešilo jejich večerní obtíže. Důvodem, proč na toto doporučení nemohli sami přijít, bylo podle mého názoru, že celý problém řešili v té chvíli, kdy vznikal, tj. v osm večer, pak celé řešení sklouzávalo do patových hádek.

Druhá oblast problémů byla podobného rázu. Muž o víkendu vstával okolo sedmé, vydržel čekat tak do deseti a pak začal s polospící partnerkou řešit otázky, kam dneska vyrazí na výlet. Ta nebyla schopna tou dobou nic řešit a celá debata skončila v hádkách. V této chvíli byla situace opačná než v předchozím případě. Nyní na příjmu byl muž, ale ne žena. Opatření analogické předchozímu: "Když budete žít sami a dáte si sraz v 10.00 na nádraží, oba přijdete včas. Neřešte tedy otázku, kdy a kam pojedete, v sobotu ráno, ale ve čtvrtek večer. Domluvte si na sobotu ráno termín, kdy opustíte byt."

V těchto případech není těžké dát doporučení, ale odhalit zdroj problémů. Klienti nepřicházejí s jasnou otázkou, jak máme synchronizovat svou cirkadiální aktivaci, ale spíše: "My se k sobě asi nehodíme. Nebylo by lepší žít odděleně nebo si najít jiného partnera?"

### **Oblasti a jejich typické projevy**

Následující graf znázorňuje jednotlivé popisované oblasti. Zatímco deflektor a retroflektor se napínají přes oblasti potřeby úniku a sblížení, aktivátor a inhibitor se přetahují mezi oblastmi potřeby většího vzrušení a zklidnění. Všichni však mají jedno společné, rádi by byli v oblasti příjemného vzrušení. K tomu využívají řadu technik. Na svíslé ose aktivace je to autostimulace a autoinhibice. Na vodorovné pak manipulace psychickou vzdáleností.

#### **Graf 14**

Křížek označuje člověka (subjekt) a jeho stav, který je dán určitou aktivací a vzdáleností od ambivalentního objektu. Vzhledem ke své poloze si dotyčný člověk uvědomuje pouze svou potřebu přiblížení, lásky a většího kontaktu. Jeho mysl se bude intenzivně zabírat daným objektem. Ostatní potřeby v příslušných oblastech jsou introspekci momentálně nepřístupné (viz podkapitulu Zákon nejsilnější uvědomované potřeby). Dotyčný člověk by se rád dostal do oblasti příjemného vzrušení. K tomu potřebuje buď zmenšit psychickou vzdálenost, nebo zvýšit svou aktivaci, např. pomocí autostimulace. Rovnovážený bod RB je situace, kde se člověk cítí dobře s minimální aktivací, tedy je to průsečík křivek apetence a averze.

Každá oblast má svou charakteristickou obranu a rétoriku. Všechny mohou být dobře uchopeny introspekci až na oblast prázdná, kterou si lidé zpravidla neuvědomují. Je to stav, kdy dotyčnému nic nechybí, ale přesto se cítí špatně. Čím více se propadá dolů, do nečinnosti, nudy a prázdnoty, tím méně je schopen něco dělat. Protože tyto stavy jsou velmi neuspokojivé, snaží se své prožívání polarizovat – buď do extrémního úniku (deflexe; narcismus), nebo do extrémního přilnutí (retroflexe; závislá, masochistická osobnost), nebo do extrémního nasazení (aktivátor; vyhledávači zážitků, workoholici). Psycholog neslyší stížnosti na oblast prázdná – tu musí vytušit. Klient si zpravidla stěžuje na sekundární a nechtěné důsledky svých extrémních obranných reakcí:

Aktivátor se pouští do sebevražedných akcí. Retroflektor setrvává ve zneužívajícím vztahu a trpí domácí násilí, protože se bojí prázdná po rozchodu. Strach z prázdná se projevuje tím, že má raději

psychopatické partnery než normální, se kterými trpí nudou. Deflektor pociťuje ztrátu sexuální touhy a lásky vůči blízkým osobám a má pocit, že by se udusil, kdyby měl vyhovět druhému.

### **Autostimulace a autoinhibice**

Za autostimulaci, resp. autoinhibici označíme všechny techniky, kterými člověk sám sebe aktivuje, resp. uklidňuje (inhibuje). Například děti v kojeneckých ústavech se celé hodiny kolébají ze strany na stranu a tak si dráždí statokinetické ústrojí – i to je autostimulace. Stejně tak má někdo potřebu si večer pouštět zprávy a při nich se rozčilovat. Autoinhibiční techniky jsou také velmi časté – sběratelská činnost, vyhledávání monotónního prostředí, kupodivu často též hraní počítačových her.

Například manžel je nervózní před odchodem na důležitý oběd. Stále vymýšlí novou a novou aktivitu. Pustí si počítač a zálohuje soubory, pak si jde přišít knoflík, pak začne rovnat knihy v knihovně. Jeho žena "roste". Nechápe, proč to dělá. Knihovna přece počká. Tlačí na něj, aby sebou hnul. Většina mužových "nepochopitelných" aktivit má za cíl se zklidnit a zmenšit napětí, jedná se tedy o autoinhibici. Možná nemáme pro ženu žádné zázračné doporučení, ale je dobré, aby alespoň chápala funkci mužových aktivit. Může se tak minimálně předejít přilévání oleje do ohně.

#### *Příklad 12*

Jeden klient popisoval vztah s hysterickou ženou, kterou zahrnoval těžko představitelným bohatstvím. Tato žena se s ním neustále hádala, sprostě ho urážela a zacházela s ním jako s onucí. On nechápal, proč si to nechá líbit, proč miluje tuto ženu, a ne ty krásné a známé miss, se kterými jen spal. Po několika hodinách terapie mi povídá: "Vzpomínáte si na první hodinu, jak jste popisoval to kolísání? Já jsem nikdy nevěděl, co za tím vězí. Jakmile jste řekl, že je to autostimulace, bylo to, jako by se otevřelo okno." Při terapii je velkou službou pro klienta, když dokážeme jeho potřebu pojmenovat. Tento muž byl hysteriofilní, protože měl citově chladnou a manipulativní matku. Jeho žena jí byla velmi podobná a nevědomky využívala tohoto přenosu. Neustálé rozchody a usmiřování byly zdrojem extrémního vzrušení. Zkrátka dokázal milovat jen tu, která ho symbolicky řečeno "propleskla a vyhodila za dveře" stejně jako matka. Tento pocit odmítnutí spolu s triádou autostimulace, masochismu a sklonu k opakování traumatu vytvářel vcelku jednoduchý, ale o to silnější mechanismus, který udržel patologicky stabilní vztah po dobu šesti let. (Podobný vztah zachytil i Luis Buñuel ve svém filmu Ten tajemný předmět touhy.)

Na jakýkoli stres lidé reagují dvojným způsobem. U jedněch vidíme nárůst aktivity, u druhých pokles. Například u nezaměstnaných vidíme dva typy: Pasivní upadá do letargie a fakt nezaměstnanosti jej ubíjí a brání mu jít hledat práci. Aktivní typ je naopak nezaměstnaností stimulován k činorodému hledání zaměstnání. Stejně tak lidé reagují i na partnerské problémy. Zatímco jeden reaguje ubitou, pasivní rezignací, druhý se brání frustraci a návalům úzkosti až panickou a chaotickou aktivitou (viz projekt Reintegra, [www.reintegra.cz](http://www.reintegra.cz)).

Podobně jako lékaři napřed stabilizují stav pacienta a pak léčí jednotlivosti, tak i psychologické poradenství musí začínat stabilizací stavu klienta. K tomu slouží stovky relaxačních a aktivačních metod, ze kterých je třeba pro klienta vybrat tu nejvhodnější. Podobnost s lékaři je i v informovaném konsenzu: Musíme nejprve dotyčným vysvětlit smysl zklidňování. I když se jedná o zdánlivě triviality, psycholog by měl monitorovat, kolik klient jí, spí, pije a jak dýchá. Je profesním zklamáním, když se rok snaží marně uchopit zdroje chronických depresí klienta a pak zjistí, že dotyčná spí denně dvě až tři hodiny a jí jeden jogurt s rohlíkem. Pro laiky je nepochopitelná sebedestruktivní a sebenenávisná motivace, ale i deprese a negativní prožitky mohou být pro člověka snesitelnější než pocity prázdna a ztráta smyslu života. Takže takové cílené navozování depresivních stavů může mít charakter autostimulace.

#### *Příklad 13*

Jeden známý se na mě obrátil se svými problémy, které se týkaly partnerství, rodičů, školy apod. Byl jsem na pochybách, čím začít, protože dotyčný byl ve velmi špatném stavu. Mluvil polohlasně a bylo

mu špatně rozumět, nebyl schopen dokončit žádnou myšlenku, takže v rámci jedné věty skákal z tématu do tématu, měl zárazy v mluvě. Při rozhovoru se dokonce polil kafem, zkrátka byl ve velkém stresu. Tento stav tenze vyvolával pochyby, zda začít anamnézou a analýzou historických kořenů potíží, nebo jeho aktuálním stavem. Nakonec jsme zasvětili celé první setkání jen vysvětlování důležitosti zklidňování, několika metodám stabilizace a reakcím na návaly úzkosti. Pokusy o zklidnění byly provázeny tendencí k pláči, jako by ho chronická tenze a agitovanost držely na uzdě. Vcelku se dá říci, že volba začít relaxačními technikami byla šťastná, protože během prvních čtrnácti dnů se dostavila výrazná úleva, což dokumentovala i SMS, kterou dotyčný poslal po přestálém návalu úzkosti: "Je to fakt. Důležité je se uvolnit." Ne vždy se terapie daří takto od začátku, ale tím více úspěch potěší.

## **Asymetrie dominance a submisivity**

Klíčová otázka:

V páru je dominantní ten, který rozhoduje, eventuálně má poslední slovo ve většině důležitých rozhodnutí. Kdo je to?

Pojem dominance je odvozen od latinského slova dominus či domina – pán, paní. Submisivita označuje protipól, tedy podrobnost. Tyto termíny popisují, kdo v páru má větší podíl na rozhodování, jak o důležitých a dlouhodobých, tak o běžných problémech. Pokud má hlavní slovo v rodině muž, hovoříme o patriarchátu, pokud žena, jedná se o matriarchát (v psychologickém slova smyslu).

Patriarchát a matriarchát jsou dány nejen kulturními zvyklostmi, ale též jinými faktory, jako jsou rozvody a s nimi spojené otázky, např. s kým dítě zůstane po rozchodu. U rodin, kde matka vystřídala několik partnerů, ji děti berou jako největší autoritu, protože je nejstabilnější rodičovskou postavou. Děti jsou pak zvyklé žít v prostředí matriarchátu, kde hlavní slovo má matka, a ne ten "strýček", který u nich právě přechodně pobývá.

Kvůli velké míře rozvodovosti a větší ekonomické emancipaci matek klesá význam tradičního patriarchátu, kde muž byl hlavní postavou, která zajišťovala bezpečnost, řád a chod domácnosti, včetně předávání víry a opatrování potrawy.

Další vliv určující, kdo bude v páru dominantní a kdo submisivní, je sourozenecká konstelace, ze které partneři vycházejí, tedy otázka, kdo z páru byl prvorozený, druhorozený a kolik měl bratrů či sester. Prvorození jsou zpravidla předurčeni být dominantními.

Asymetrie dominance a submisivity je relativně nejméně problematická. Najdeme dobře fungující a spokojené páry s poměrně vysokou mírou asymetrie, nicméně ne jeden vztah rozbily boje o moc, kariéru či vyšší vzdělání.

## **Asymetrie závislosti a nezávislosti**

Klíčová otázka:

Na společném soužití v páru je závislejší ten, kdo by hůře snášel rozchod, eventuálně delší dočasné odloučení. Kdo je to?

Otázka závislosti je mnohem závažnější než otázka dominance, protože velká závislost s sebou nese mnoho patologických jevů, jako je sebenávist, úzkost, patologická žárlivost, štěpení jáství apod. Závislost na vztahu nemá žádný vliv na otázku dominance. I velmi dominantní člověk může být závislý na vztahu a svou dominanci pak využívá k tomu, aby si zabezpečil trvalou blízkost partnera. Takto zvláště závislí bývají narcistní muži na svých ne příliš atraktivních protějšcích (viz kapitolu Dichotomní myšlení – reakce "buď a nebo" – Záchytné postavy).

Lidé se symbiotickými sklony mají urgentní potřebu mít svého partnera po boku, nedokážou se od něho odloučit. Když jsou submisivně masochističtí, svůj protějšek následují jako stín. Když jsou

naopak dominantně agresivní, přítomnost partnera autoritativně vyžadují. Tento druh závislosti však jen zčásti souvisí s tím, jak budou tito lidé snášet případný rozchod. Každopádně řada manželských poradců (u nás M. Plzák) považuje asymetrii v závislosti za vážnou komplikaci vztahu.

S otázkou závislosti úzce souvisí dva pojmy: symbiotická osobnost a separační úzkost. Za symbiotické chování se označují ty případy, kdy mají partneři sklon spolu sdílet každý okamžik svého života. Všude chodí spolu jako siamská dvojčata, všechno dělají společně, na vše mají stejný názor. Tito partneři dobře fungují v klidném prostředí, ale v obdobích životních zkoušek si nedokážou být dost dobře oporou. Tuto potřebu výrazně pociťuje zpravidla jeden z páru, je-li dominantní, prosadí i takový styl života. Pokud dominantní není, tak se objeví výrazná asymetrie ve vzdálenosti. On bude retrofektor a druhý partner, coby deflektor, mu bude chronicky unikat.

### **Fáze separační reakce**

Separací úzkost byla sice popsána na chování malých dětí, které musely matky zanechat v nemocnici. To však neznamená, že neexistuje její varianta u dospělých v partnerském soužití. Separací úzkost má několik fází. Aby odborník dokázal předvídat následující fázi, když vidí fáze předchozí, měl by je znát zpaměti. Separací úzkost není sama o sobě patologická. Je to normální zdravá reakce dítěte na nezdravé odloučení od matky. Teprve v dospělosti můžeme konstatovat nezdravou závislost, pokud někdo nezvládá dočasnou separaci od partnera.

#### *Příklad 14*

Matka s dítětem přichází do nemocnice. Lékaři konstatují, že dítě musí v nemocnici zůstat. Dítě musí být odloučeno od matky. Následují tyto fáze:

Dítě je od matky odebráno více méně násilím.

Silně emocionálně reaguje, prožívá úzkost, pláče. Vysoká aktivace přesně sleduje definici apetence – organismus je aktivován v nepřítomnosti objektu.

Unavené a vyčerpané dítě upadá do apatie, rezignace či deprese. Nereaguje na ostatní lidi, nechce si hrát s jinými dětmi. Tato fáze je vlastně reaktivní depresí na subjektivní ztrátu matky.

Postupem času dítě začíná akceptovat ostatní dospělé a začíná si vytvářet nové vztahy k sestřičkám a jiným dospělým jako k náhradním rodičovským postavám. Jinými slovy, potřeby dítěte začínají uspokojovat jiní dospělí, na které se přenáší preference, původně patřící rodičům.

Pokud se v této chvíli matka vrátí. Dítě ji samozřejmě poznává, ale po určitý čas ji ignoruje.

Pak vůči ní vyjádří agresi či hněv.

Nakonec ji přijme, pevně k ní přilne, a tak se znovu obnoví strach z opuštění.

Není nutné, aby všechny tyto fáze proběhly u každého dítěte. Někdy je vidíme jen jakoby ve zkratce. Každopádně vzpomínka na takovou zkušenost, eventuálně podobné reakce vyvolávají v klientech podobné reakce vůči partnerům a tak zakládají extrémní citovou závislost.

I zde intuitivní obranné reakce nebývají vždy ku prospěchu. Jedna matka chtěla uchránit svou holčičku traumatu odloučení tím, že jí do poslední chvíle neřekla, že ji bude muset několik dní nechat v nemocnici. Sama to však věděla už přes týden. Vedla tedy holčičku do nemocnice. Tam jí řekla: "Tak teď tu zůstaneš, ale já se vrátím." Následoval učebnicový příklad separační reakce a dlouholeté trauma dcery, které ještě dnes prý matce vyčítá. Řekněme si, že vcelku právem. Položme si ale otázku, co bránilo matce, aby s přípravou dcery na pobyt v nemocnici začala už týden předem? Zřejmě strach z její emocionální reakce, Matka se bránila nadměrnému vzrušení, a neinformování dcery je tedy druh autoinhibice.

### *Příklad 15*

Klientka si vzpomíná na hrůzný zážitek z dětství, kdy dostala nějakou dětskou infekční chorobu, jako jsou spalničky. Přijeli lékaři a jako asi šestiletou ji svlékli, postavili nahou na stůl a před zraky celé rodiny, kde panovala sexuální tabu, si pozorně prohlíželi její tělo včetně intimních partií. Pak ji zabalili do deky a celý byt, jak bylo tehdy zvykem, vystříkali dezinfekcí. Odvezli ji do nemocnice. Vzhledem k nejistým citovým vazbám vůči matce dívka špatně snášela nemocniční prostředí. Navíc jí nějaká sestřička řekla, že za ní matka nikdy nepřijde, protože zlobila. Matka samozřejmě přišla, ale ještě po letech vzpomínala a vyčítala klientce, jak s ní nechtěla jít domů a chovala se k ní jako k cizímu člověku. Tolik tedy svědectví klientky, která měla velké problémy v partnerských vztazích, nejen kvůli tomuto zážitku, ale vzhledem k celkově citově chudému rodinnému zázemí.

## **Asymetrie dělení viny**

Klíčová otázka:

Komu se připisuje vina za zlo a obtíže, které pár postihly?

V morálce či v právu se za vinného označuje ten, kdo vykonal svobodně, tj. dobrovolně s plným vědomím následků, špatný čin (více viz Klimeš, 1996 a 1997b). Psychologie však pracuje s vinou subjektivní, tedy s pocity viny. Na rozdíl od objektivní viny jsou pocity viny něco jako putovní pohár či batoh, který může nést kdokoli. Tato asymetrie je podle mého názoru nejhorší a již v malé míře má těžký dopad na celkovou spokojenost páru.

Ukažme si podstatu distribuce viny na nejjednodušším příkladu: Kluk a holka si domluví schůzku, oba na ni přijdou, ale nesetkají se. Proč? Když si to vyjasňují, ukáže se, že každý z nich jinak pochopil větu: "Sejdeme se jako posledně." Ona čekala v kavárně, kde strávili celý večer. On stál u kašny, kde si tehdy dali sraz. Je jasné, proč se nemohli potkat, i když oba přišli včas. V tomto okamžiku se objeví napětí, které se může pokusit někdo z nich redukovat tím, že řekne: "Stejně je to tvoje vina, ty jsi to špatně pochopil(a)." V tomto okamžiku je zřejmé, kdo je nositelem viny a kdo distributorem. Zároveň můžeme orientačně předpokládat, že nositel viny bude deflektor a její distributor bude retroflektor.

V tomto příkladu je situace postavená tak, aby bylo zřejmé, že vinu nenese nikdo, ale ve většině obvyklých situací tato průzračnost chybí. Distribuce viny se vyvine podle toho, který z partnerů má sklon k extrapunitivitě a který k intropunitivitě (Rosenzweig, 1978). Distribuce viny se tak stává relativně nezávislou proměnnou, která spolu s otázkami závislosti a dominance (submise) charakterizuje každý pár. Ten, kdo je v páru závislejší na druhém, rozhodně nemusí být submisivní či nositel viny. V praxi můžeme najít libovolnou kombinaci těchto tří proměnných.

### *Příklad 16*

Distribuce viny je dobře patrná ve filmu *Samotáři*. Petr a Hanka jsou partneři. Jejich přítel Robert zinscenuje setkání, kdy jim, každému zvlášť, nabídne, že je seznámí s někým zajímavým, protože jim to ve vztahu skřípe. Nakonec ale na toto setkání přivede je samotné a mezi nimi pochopitelně vznikne konflikt. Asymetrie v distribuci viny je patrná v tom, že i když oba udělali totéž, vina leží na Petrovi. On se jí snaží odčinit – například udobřuje Hanku tím, že se pokouší položit jí ruku na ramena. Ona jej odmítá. On je tedy nositelem a Hanka distributorem viny:

- Ty jsi byl zvědavěj, jestli ta holka náhodou nebude ta pravá. Což znamená, že já nejsem ta pravá.
- Tak s tím zkusme něco udělat.
- Co s tím chceš dělat?
- My si maximálně můžeme hodit korunou.

O této distribuci viny nemá v páru nikdo ani tušení, nebo ji nepovažují za zdroj problémů, proto se uchylují k zoufalým řešením, jako je házení korunou. I z dalšího průběhu je patrné, že Petr, nositel viny, byl na vztahu více závislý. Tato závislost je zřejmě daná tím, že u něho, coby nositele viny, docházelo ke štěpení na špatné já, se kterým se identifikoval, a dobré já, které projikoval do Hanky. Hanku tedy nemůže opustit, protože by tak odešlo jeho dobré já.

V manželském poradenství se často setkáme s variantou, že muž je nositel viny bez ohledu na to, zda je dominantní nebo ne, a žena je distributor viny. Pokud je v páru tato asymetrie vyhraněná, zpravidla se setkáme s tím, že muž při prvním sezení mlčí, často hledí stranou a žena vypočítává všechny jeho hříchy či svou nespokojenost v soužití. Jinými slovy chce po terapeutovi, aby pokaženého partnera opravil. Když předáme slovo partnerovi, ten pokrčí rameny a řekne něco v tom smyslu, že to nemá cenu řešit. Když v průběhu sezení muže trochu podpoříme, najednou se rozhovoří, takže se obrázek obrátí. Najednou vidíme plamenně hovořícího muže a mlčící ženu. Většinou je užitečné na tento obrat a jeho příčiny poukázat a demonstrovat, jak podvědomě hrají manipulativní hru kdo s koho, což je jen varianta dichotomního myšlení "buď–anebo".

Žena bude zřejmě s mužovým chováním obecně nespokojena. Bude si naříkat, že od muže nedostává ani minimum z toho, co potřebuje. Když si poslechneme její argumenty, dáme jí zpravidla za pravdu. Muž se v takových případech opravdu značně stahuje z rodiny a na ženiny otázky a požadavky reaguje buď inhibičně (mlčením, pasivitou), nebo útočně (výbušně, agresivně).

Přestože má žena pravdu v řadě věcí, jednu věc si zpravidla neuvědomuje, totiž to, že muž je jejími požadavky zahrán do kouta a cítí se jimi vyčerpan. Tento názor jí připadá absurdní, když zhodnotí "to nic", co podle ní muž pro rodinu dělá. Muž však není přetížen svými skutky, ale pocity viny a jejími požadavky. Paradoxní na této situaci je to, že čím více žena zvyšuje své naléhání na muže, tím menší má naději na uspokojení. Tuto nepřímou závislost si musí uvědomit dříve, než bude pozdě. Často se teprve po rozvodu ukáže, že muž je u eventuální nové (méně vyčítavé) partnerky velice pracovitý, sám iniciativně opravuje byt a nezdá se to být jen chvilkový rozmar. Fakt mužovy přetíženosti pocity viny v domácnosti dobře ilustruje jeho často extrémní výkon v jiných oblastech, např. v jeho koníčcích. Jak je možné, že ve svých hobby je schopen podat nadlidské výkony, a zároveň je v domácnosti pasivní a nevýkonný? Problém asi není primárně v jeho lenosti, ale spíše v interakci mezi partnery.

Je poněkud nebezpečné dát nositeli viny nástroje na obranu vůči distributorovi. Jakmile totiž nositel viny začne systematicky vinu odmítat, začne ve vztahu expandovat a celé úsilí o pomoc může po čase vést k rozchodu. Do extrému vyhnaná distribuce viny je totiž jen jakousi pokličkou, pod kterou se skrývá celé klubko neřešených problémů, které je třeba systematicky rozplétat. Pokud nemůžeme pár terapeuticky doprovázet, je obecně lépe, je-li to spíše distributor viny, který postupně poleví ve svém nátlaku na nositele viny, protože pak dochází k změně systému přirozeněji a bez výbušných krizí.

Zde se však zabýváme vlivem distribuce viny na psychickou vzdálenost v páru. Výrazně asymetrická distribuce viny patří zpravidla k příčinám těch rozchodů, kdy se okolí diví, proč se daný pár rozchází. Rozchod nemusí provázet velké hádky, typické je ale všudypřítomné dusno a jisté pokusy páru upravovat své soužití včetně intimního. Mezi tyto pokusy může patřit oddělení ložnic, odmítání společných akcí apod.

Orientační odhad míry distribuce viny v daném páru můžeme odvodit z reakcí nositele viny:

- Zvyšuje vlastní úsilí vyhovět distributorovi, zavděčit se mu a uspokojit jeho přání.
- Rezignuje a stahuje se do sebe, vyhýbá se rozhovoru a kontaktům s distributorem. Typickým obrazem je muž, který se po příchodu z práce (z hospody) zavře v dílně, u počítače, u včel apod., zatímco manželka si stěžuje na samotu, na pocit, že žijí vedle sebe, a ne spolu apod.

- Ztratí chuť k sexu. Začne spávat raději na kanapi před televizí, aby nemusel do ložnice, vymůže si oddělená lože apod. Paradoxně ale zároveň narůstá atraktivita mimopartnerských vztahů, jiných žen či milenek.
- Přestane žárlit, je lhostejný a apatický k myšlence, že by si distributor našel milence (milenu).
- Dopouští se impulzivního fyzického násilí.

Když se zeptáme manželek, aby se pokusily určit, jak dlouho trvalo první stadium, často řeknou, že krátce: "Maximálně půl roku, když mě balil." Proto mají dojem, jako by vůbec neexistovalo. Zároveň vidíme ochotu muže, když jde o pomoc sousedům či známým. Sklon přetrhout se měl i vůči stávající partnerce na úplném začátku vztahu. To ji možná také okouzlo – měla pocit, že konečně našla to, po čem toužila. Bohužel přes toto prvotní okouzlení k sobě často najdou cestu partneri, kde jeden nekontrolovaně vyčítá a druhý je nositelem viny.

Všimněme si též, že v prvním stadiu je výtka velmi účinná, teprve postupně se stává nefunkční a škodlivou. Tím se podobá působení drog. První dávka bývá velmi příjemná, téměř bez abstinčních příznaků, ale s postupující závislostí se poměr obrací. Droga nepřináší očekávané blaho a navíc se zvětšují nepříjemné abstinční příznaky.

Některé výzkumy podporují názor, že odpor mužů k sexu s manželkou je většinou podmíněn přemírou výčitek ze strany ženy. Žena naopak mívá pocit, že muž je lhostejný a nic na něj neplatí. To je však jen matoucí iluze. Výtky mají jednak protrahovaný účinek, který je navíc právě opačný, než by si žena přála. Po jejich vyřčení se u muže velice často neobjeví žádná pozorovatelná reakce. Účinek se však dostaví tak, že muž následující tři dny nevyleze z garáže. Zde někdy připomínám klientům dětský vtip: Jde pán po ulici a táhne za sebou provázek. Chodí za ním děti a říkají mu: "Pane, táhnete za sebou provázek." On jim odpovídá: "Já vím, já jsem ho zkoušel tlačit, ale on se mi krabatil." Výtky jsou podobné pokusy někoho někam dotlačit, ale zpravidla také nevedou k vytyčenému cíli, lépe tedy je druhého táhnout pozitivní motivací.

Jiným příměrem je splácení dluhu. Člověk zasypaný výtkami nemá potěšení z práce pro vztah. Pokud udělá něco dobře, je to, jako když splatí 10?Kč z milionového dluhu. Pokud ale udělá něco, co partnerovi ublíží, je to, jako kdyby se zadlužil o další milion. Proto nositelé viny rádi pomáhají druhým – udělají něco, co se od nich neočekává, dostanou pochvalu, ocenění a cítí se dobře. Pokud totéž udělají doma, je to jen splacení starého dluhu, něco, co už měli stejně dávno udělat, už bylo na čase a vůbec ještě by měli přivrtat háček na záclony.

Psycholog musí dávat odlišné rady distributorovi a jiné nositeli viny. Nositel viny musí pochopit vlastní sklon k akceptování viny, vlastní rigiditu a paličatost. Potřebuje si sám pro sebe definovat určitá pravidla, která nemusí druhému říci, ale podle kterých se bude sám chovat. Může si sám pro sebe udělat překladový slovník významů, co znamená ta či ona výtka, kterou distributor pravidelně používá. Například si může sám pro sebe dát závazek popovídat si se ženou každý den půl hodiny o jejich problémech a jít s ní jednou za měsíc na večeři do restaurace. Podobně si může uvědomit, že žena si stěžuje na to, že stále není přítlučena telefonní šňůra, ve chvílích, kdy je unavená a má pocity samoty. Jindy jí tento fakt nijak výrazně nevadí. Je tedy lépe reagovat na její samotu než přítlučat telefonní šňůru. Podobně je třeba ženě citlivě vracet takové výtky s tím, že by měla své potřeby sdělovat zdravěji, a ne touto zdegenerovanou formou.

Distributor viny má zpravidla intenzivní pocit, že od vztahu nedostává dost, nebo tolik, na kolik má "nárok". Zde jsou často na pozadí více nebo méně zbytnělé sklony k manipulaci a absence vděku. Distributory vedeme k pochopení, jak fungují jejich protějšky a proč jsou jejich výtky neúčinné, ba přímo kontraproduktivní. Pak můžeme přistoupit k dalším opatřením. Tím může být třeba nutnost spokojit se s 20 % toho, co od života či partnera očekáváme. Distributor si musí uvědomit, že má skrytého pomocníka, kterým je jeho fantazijní postava v mysli nositele. Stačí tedy výtku říci jednou.



Fantazijní postava, např. ženy v mužově myslí, tuto výtku pak po tři dny opakuje. Pokud partnerce vadí, že muž zarytě mlčí, musí udělat vše, co je v jejích možnostech, aby jej rozhovořila.

Velice častou otázkou distributorů viny je: "Dobře, říkáte nevyčítat, ale jak mu mám říci, že mi něco vadí." To je správná otázka, na kterou je velmi těžká odpověď. Především výtky jsou funkcí vnitřních stavů. Nejčastěji padají, když se dotyčný cítí z jakéhokoliv důvodu špatně. Jsou rétorikou bez obsahu, která je nepřímým projevem špatné nálady či únavy. Tedy první část odpovědi zní: "Kontrolujte množství výčitek za den. Jedna či dvě jsou snesitelné a mohou fungovat jako informace o tom, co vám vadí. Jakmile zjistíte, že jich je více. Dejte si zámeček na pusku." Druhá část odpovědi představuje nácvik komunikace. I drobná slovíčka, intonace, slovosled vkládají do věty osten výtky, která brání ve vstřícné komunikaci.

Například klientův otec měl roztroušenou sklerózu a vyžadoval péči, co se týkalo hygieny. Bylo mu to jistě trapné. I když vůbec nevěděl, co je třeba udělat, okřikoval ženu či syna, když o něj pečovali: "Co tam pořád leštíš? Vykašli se na to!" Syn jej na oplátku umravňoval: "Proč prosím tě nemůžeš být chvíli v klidu, abychom to mohli dodělat?" To je výtku. Dotaz by mohl znít: "Víš tati, je zajímavé, že ty vždycky komentuješ naše jednání, i když ani nevíš, co je třeba udělat. Je ti to opravdu tak nepříjemné?" Přechod od výtek k otevřené komunikaci a skutečným dotazům předpokládá změnit vžitý způsob vyjadřování. To však je možno pouze, pokud se na to připravíme předem. V dané situaci se totiž komunikace odvíjí podle zaběhaného scénáře a kvůli tomu je prakticky neovladatelná.

#### *Příklad 17*

Ještě závažnější je to, že výtky vůči partnerovi jsou vlastně sebelitostí nad svým životem. Často můžeme najít partnery, kteří mají výrazný sklon k výtkám a zároveň k sebelitosti. Tito lidé mají vztek nejen na partnera, který jim nedává, co by si přáli, ale i na sebe a na svůj nepovedený život. Oni pak nejsou schopni přijmout slabosti partnera, protože by museli odpustit i sobě a to nedokážou. V jednom páru měla partnerka nevýslovný problém přijmout muže, který po několikaleté známosti a manželství přestal intenzivně pít. Partner, který byl vždy na dně, jakoby pod ní, o kterého se musela starat, se postupně stal soběstačným, atraktivním a vcelku úspěšným. Nekončící proud výtek vůči němu byl vlastně odporem k probíhající změně partnera, jejich partnerského soužití a k faktu, že ona by měla být rovnoprávnou partnerkou, a ne jeho nadřízenou pečovatelkou. Tato role ji totiž zbavovala úzkostně depresivních pocitů. Nemohla přestat s výtkami, protože nebyla schopna přijmout samu sebe ve změněné roli. Nicméně tento příklad již zabíhá do hlubší psychopatologie alkoholiků a jejich partnerů.

Systematické, ale nekontrolované používání výtek je metodou manipulace, která má charakter patologického kruhu. Výtky jsou zpravidla používány k dočasnému sblížení – udržení partnera, dětí v rodině (odtrhávání od přátel, koníčků apod.). Manipulátor však zapomíná, že za získání výhody pomocí výtky bude muset zaplatit ztrátou pozitivního prožívání protějšku. Tedy je to jakási půjčka na lichvářský úrok. Sám se tak stává pro druhého nepříjemným a druhý sice formálně vyhoví, ale jeho prožívání se posouvá do oblasti úniku a stává se deflektorem. Používání manipulujících výčitek sice přináší krátkodobý zisk, ale v dlouhodobé perspektivě dospívá k opačnému výsledku. Výčitky totiž znamenají jeden krok vpřed a dva zpět.

Výtky, stejně jako ironizování, jsou zakořeněné zlovyky, jejichž škodlivost lidé podceňují, jako koneckonců podceňují škodlivost všech zlovyků. Trvá poměrně dlouho, než si uvědomí souvislosti mezi nimi a nezamýšlenými škodlivými důsledky. Zbavení se zlovyků je vždy namáhavá práce, do které se člověku nechce, a trvá dlouho, než si uvědomí, že jinudy cesta nevede, že je nutno řídit se příslovím "odříkaného chleba největší krajíc". Nezládnutá distribuce viny vede k tomu, že pár není schopen pochopit, co se odehrává pod povrchem neustálých výčitek. Tato slepota ještě prohlubuje zoufalou bezvýchodnost situace. Doporučuji tedy každému, aby ze svého protějšku snímal vinu, kdykoli je to možné.

### *Příklad 18*

Muž, který byl v dětství pohlavně zneužit svým bratrancem, má poruchy sexuální identity. Nemůže najít vztah k ženám, protože tíhne k manipulativním typům, jako byla jeho matka. I když žije v patologicky stabilním manželství, neustále má potřebu se tak jednou za měsíc vyspat s nějakým chlapem, protože muži jsou jediní, od kterých je schopen přijmout projevy něžnosti (pohlazení apod.). Jeho žena tím velmi trpí. Téměř každé ráno na něj řve: "Jsi děvka! S kým budeš spát dneska?" Žárlí úplně na každého muže v jeho okolí. Večer mu volá, aby mu opět vynadala. Když však přijede domů, následuje scéna, po které se vyčerpaná žena zklidní, přijde za ním do oddělené ložnice a chce, aby ji hladil. Říká mu: "Jsi sice kurva, ale já tě přesto miluju." Muž není schopen tak rychle přepnout a být vstřícný. Hladí ji tedy automaticky, bez emočního doprovodu.

Chování této ženy zřetelně připomíná separační úzkost (viz kapitolu Asymetrie závislosti a nezávislosti – Fáze separační reakce). Scény pravidelně vznikají, když se blíží odchod. Stejně tak má odpor přijmout manžela po určitém čase odloučení. Když se tento odpor zlomí, pak se objeví zřetelná potřeba přiblížení. Toto chování naznačuje extrémní závislost kombinovanou se zdegenerovanou komunikací. (Volání o pomoc má podobu odmítajících urážek.) Žena ani klient si nebyli schopni uvědomit zákonitý cyklus, protože byli utopeni v distribuci viny – v otázkách, kdo je ten špatný. Muž se tedy měl naučit fáze separační úzkosti z paměti, a když žena začne hádku, tak jí tyto fáze pojmenovávat a předvídat, jaká fáze bude následovat. Dalším úkolem pro muže bylo oddělit jádro sdělení od jeho zdegenerované formy a získat odstup od vlastní potřeby sebeobviňování, která mu bránila přesně pochopit celou dynamiku fungování vlastního manželství.

### **Distribuce viny a posudky pro soud**

Děti při rozvodech nejvíce ničí nucená volba: "Buď budeš na straně tatínka, nebo maminky, ale nemůžeš mít rádo oba dva." Často soudy po psychologích chtějí, aby se vyjádřili k otázce, jak bude dítě snášet rozchod. Namísto je odpověď, že tím hůř, čím více budou rodiče zdůrazňovat tuto disjunkci. (Ta je mimochodem i součástí oedipovského komplexu: Když Oidipus miloval matku, tak zraňoval otce, a naopak, když chtěl odčinit vinu na otci, musel zapudit matku.)

Dítě je schopné akceptovat, že tatínek teď žije jinde. Není však schopno pochopit, proč nesmí před maminkou vyjadřovat radost z dárků, které mu dal. A naopak, proč se tatínek celý rozzáří, když si mu postěžuje, že maminka je zlá a něco zakázala.

Při řešení otázky vhodnosti svěřením do péče by soud kromě zcela praktických otázek měl přihlížet k okolnosti, kdo z rodičů více tlačí dítě do dichotomní volby: "Vyber si: buď já, nebo ten druhý." Kdo má v páru větší sklon očerňovat toho druhého.

Tady je nasnadě praktická pomůcka. Do této černobílé volby děti mnohem více tlačí distributoři viny než nositelé. Ti mají naopak sklon distributora viny neustále až nekriticky omlouvat. Tedy z hlediska psychologického je pro dítě výhodné, aby je soud svěřil do výchovy nositele viny, ať je to matka nebo otec. U nositele viny se totiž tak výrazně neobjeví syndrom zavrženého rodiče.

Od soudce takové rozhodnutí však představuje jistou odvahu, protože distributoři viny mají sklon obviňovat i soud a útočit na soudní znalce. Prostě všude mají pocit, že oni jsou ti, kdo mají na všechno nárok a dělají všechno správně. Ale hledáme-li nejlepší řešení pro dítě, a ne pro manipulátory, pak je třeba dát přednost nositeli viny.

### **Relativní deprivace a soudní exekuce**

Děti se jako zbraně využívá při bilancování manipulativní výplaty: Kdo je na tom lépe a kdo prodělal, eventuálně kdo je dobrý a kdo zlý. Postižení dětí bývá větší u distributora viny, který pěstuje dichotomní volbu mezi rodiči. Kromě toho však soudy mohou tuto dichotomní volbu podstatně redukovat, když naprosto důsledně trvají na styku dítěte s oběma rodiči, jak bývá rozsudkem určeno.

Případů, kdy je dítě pobytem u jednoho z rodičů ohroženo, je totiž naprosté minimum a o těch tu hovořit nebudeme. Většinou se jedná o manipulativní boj mezi rodiči, který odnášejí děti. Orgány sociálně-právní ochrany dítěte (OSPOD) tolerují bránění ve styku s druhým rodičem z vlastního strachu, nedostatku odvahy, pracovní přetíženosti nebo jen z pohodlnosti. Soudy by měly mnohem důsledněji než dnes chápat bránění ve styku s druhým rodičem jako závažné výchovné pochybení, přesněji řečeno jako psychické zneužití dítěte v (po)rozvodovém boji, na jehož základě se zvažuje o svěřením do péče druhého rodiče.

Protože rodiče často soudy a úřady úspěšně ignorují i několik let, je namístě uvažovat i o ještě přísnějším potrestání rodiče, který zapříčinil vznik syndromu odcizeného (zavrženého) rodiče. Následky takového boje rodičů jsou totiž pro dítě srovnatelné s lehčími formami sexuálního zneužívání, z tohoto důvodu v těchto případech psychického zneužívání dítěte není od věci, aby soudy používaly i krátkodobé nepodmíněné tresty odnětí svobody, pokud s rodiči jinak není rozumná řeč.

Čím je totiž soud laxnější ve vymáhání a případné exekuci svého rozhodnutí, tím více se u rodičů uplatňuje mechanismus, který byl popsán v souvislosti s latentní fází, totiž relativní frustrace či deprivace. Intenzita manipulativního boje o dítě je podle této teorie tím silnější, čím větší existuje naděje na úspěch. Tím je zde odříznutí druhého partnera od dětí. Jestliže rodiče cítí sebemenší skulinku a nedůslednost v přístupu státních orgánů, dává jim to neskutečnou sílu do boje, který končí jen trvalým poškozením dětí.

Psychologové budou mít méně práce s léčením následků rozvodu na děti, pokud soudy budou promptně a neoblomně trvat na dodržování svých rozhodnutí, co se týká styku dítěte s oběma rodiči.

## Kapitola 3

### Manipulace

Manipulace představují úmyslné zacházení s druhými lidmi jako s věcmi. Popíšeme si manipulace s lidmi, a to jak přímé, které ignorují vůli druhého člověka, tak i nepřímé, které obchází naše vědomí. Nahlédneme do světa, který není obydlen lidmi, ale pouze věcmi a kterému vládnou manipulativní pravidla lítého boje. Ukážeme si funkci záchytných osob a dichotomního myšlení "buď–anebo".

Slovo manipulace nezapře svůj vzdálený původ od latinského slova manus – ruka, a naznačuje, že dotyční degradují okolní osoby na předměty, které je možno přesouvat a umisťovat na požadované místo stejně jako neživé objekty. Již tento fakt svědčí o patologičnosti a destruktivnosti manipulativních tendencí. Na manipulaci se můžeme rovněž podívat jako na potřebu ovládat prostředí, která zakrněla ve své dětské podobě a přetrvávala do dospělosti. (Srov. např. Mt 11, 16–17: "Čemu připodobním toto pokolení? Je jako děti, které sedí na tržišti a pokřikují na své druhy: Hráli jsme vám, a vy jste netancovali; naříkali jsme, a vy jste nelomili rukama.") Stejný postoj nacházíme i v pojetí hysterických manipulací v testu MMPI (Graham, 1977), kde se rovněž poukazuje na nezralé vztahy k lidem: "Zajímají se o druhé lidi primárně kvůli tomu, co z nich mohou získat, než z upřímného zájmu o ně."

Obr. 5

Utilitární přístup k lidem vede k chronické samotě. Manipulátoři jsou obklopeni věcmi a stejný pocit promítají i do druhých.

Pro seriózní práci je však třeba manipulaci přesněji oddělit od jiných způsobů uspokojování potřeb. Za manipulativní označíme takové cílené chování, kdy subjekt úmyslně ignoruje či obchází charakteristické lidské vlastnosti svého protějšku – vůli či vědomí, tedy úmyslně zachází s druhými jako s neživými věcmi. Této tendenci často předchází anticipované odmítnutí, tzn. přesvědčení manipulátora, že to, o co usiluje, by mu druhý člověk svobodně neposkytl. Při manipulaci se snažíme obejít specificky lidské kvality: vědomí a svobodnou vůli – tedy základní atributy svobodného jednání. Již podle této definice můžeme rozdělit manipulace na dva základní typy:

Přímé či nátlakové (omezující dobrovolnost jednání druhého). Člověk se snaží vnutit druhým svou vůli silou či nátlakem. Tento typ se objevuje spíše u extrapunitivních jedinců či u těch, kteří mohou jednat z pozice moci (nadřizení).

Nepřímé či taktizující (obcházející vědomí druhého). Člověk vymýšlí metody a úskoky, jak pokoutně vymámit z druhých to, co on chce. Vyskytuje se zvláště u intro-punitivních jedinců či u těch, kteří v dané situaci nemohou dosáhnout uspokojení svých potřeb přímo (např. podřizení vůči nadřizeným).

Manipulace je především vnitřní postoj člověka, který zachází s lidmi, ať vědomě, nebo nevědomě, jako s neživými předměty. Pokud tento vnitřní postoj chybí, nejedná se o manipulaci. Za manipulující musíme tedy považovat i systematické využívání sugestivních vět, asertivních metod apod. V literatuře se v souvislosti s poruchami osobnosti často používá i sousloví utilitární či instrumentální postoj k lidem, které označuje stejný jev (Netík, Netíková, Hájek, 1997, s. 63). V obecném povědomí se předpokládá, že manipulace bývá zcela cílený a plánovaný záměr někoho ovládnout. To je bohužel jen špička ledovce všech manipulací. Naprostá většina manipulací je nevědomých a instinktivních – člověk se pouze snaží obejít předvídané odmítnutí. Manipulace tedy často představují spíše styl života – způsob zacházení s druhými lidmi jako s věcmi.

Na manipulaci můžeme pohlížet jako na nezdravě přehnanou snahu ovládat prostředí. Můžeme ji rozdělit na další dvě velké kategorie:

manipulace lidmi;

manipulace vlastními prožitky (fantazijními postavami).

U manipulace vlastními prožitky jde de facto jen o rozšíření tohoto vztahu k druhým lidem na sebe sama. Její podstatou je odmítání určitých pocitů či prožívání a snaha silou vůle si navodit prožitky jiné. Například se lidé snaží sami sebe vmanipulovat do pocitů, jaké by měli zažívat, když jim někdo umřel, jaké mají cítit manželé, jaké mají cítit po prvním svatém přijímání atd. O tomto tématu bude řeč později.

Zdrojem manipulativního chování a je především rigidita a malá flexibilita. Dále narušený vztah k sobě, jako např. sebenenávisť a sebedestruktivní sklony a nakonec i poruchy tvoření si obrazu (mentální reprezentace) druhých.

Podle předpokládaného zisku dělíme manipulace na altruistické – ve prospěch manipulovaného – a egocentrické, kde manipulátor sleduje především svůj prospěch. Mezi altruistické manipulace spadají především rodičovské manipulace – různé výchovné triky, jak přimět děti, aby udělaly něco, co jim má prospět. Obchodnické manipulace jsou nejčastěji egocentrické. Při psychologickém zkoumání je třeba se oprostít od negativní konotace slova manipulace a mít na paměti, že hodnocení, zda určitá manipulace byla morálně dobrá, či zlá, přísluší jiným, normativním oborům, např. morálce, etice, teologii či právu.

## Dichotomní myšlení – reakce "bud'-anebo"

Dichotomní (disjunktní) myšlení vycházející z protikladu "bud'-anebo" se obecně objevuje vždy, kdy má člověk dvě extrémně silné potřeby, které se vzájemně vylučují. Když nemohou být uspokojeny obě potřeby zároveň, může být dočasným řešením střídavé uspokojování. K přeskokům z jednoho extrému do druhého pak dochází ve chvíli, kdy se jedna potřeba uspokojí, nebo pokud frustrace druhé potřeby přeroste snesitelnou mez. Velmi často pak vidíme člověka, který jako by fungoval ve dvou modech, podobně jako Jekyll a Hyde v knize R. L. Stevensona. Často si sám tyto neslučitelné stavy své existence ani neuvědomuje, jen je žije. Takové stavy neskýtají dotyčným velkou míru tolerance a flexibility. Velmi frustrovaní lidé těžko dokážou být tolerantní a snaží se své deprivované potřeby uspokojit za každou cenu bez ohledu na to, co si myslí, přejí či chtějí druzí lidé – a tak naplňují definici manipulace.

Většinu manipulací spouští urputná frustrovaná potřeba něčeho, o čem manipulátor předpokládá, že na to má nárok, ale že by mu to manipulovaný dobrovolně neposkytl. Ukažme si vznik takových urputných potřeb na čtyřech silách, které udržují člověka v optimální vzdálenosti či aktivaci a které jsou vzájemně nezávislé. Pokud jsou protichůdné síly mimořádně silné, křivky apetence a averze se vzájemně posunou tak, že oblast příjemného vzrušení zmizí. Situace je znázorněna na následujícím grafu.

Graf 15

Posun křivek směrem od sebe má za následek zužování oblasti příjemného vzrušení (dvou plus), která nakonec zcela mizí. První z diagramů ukazuje zdravého člověka s velkou oblastí dvou plus, která znázorňuje velkou toleranci a flexibilitu.

Druhý diagram ilustruje mírný posun. Životní prostor člověka se zužuje na jednu až dvě situace, kde se cítí dobře. Výsledkem je workoholik či gambler, kterého v celém širém světě baví jen jeho nutková činnost, vše ostatní považuje vcelku za bezcenné. Takto málo flexibilní člověk to nemá lehké, pokud chce, aby s ním partner sdílel takto úzce vymezenou oblast příjemného vzrušení. K tomu musí vynaložit velké úsilí, a přesto jeho manipulace budou ve většině případů neúspěšné.

Třetí případ je téměř katastrofický, nicméně častý. Posun křivek je takový, že oblast dvou plus zcela zmizí. Ve středu se objeví dvě minus. Člověk pociťuje extrémní prázdno a marnost. Provizorní náhražkou a východiskem z nouze jsou dvě boční oblasti – extrémní přilnavosti nebo extrémního

odmítání. Dotyčný tedy skáče z jednoho extrému do druhého. Existuje jen dichotomní myšlení, jen rozhodnutí "buď–anebo" či černobílé myšlení. Objevuje se též fenomén záchytné postavy.

#### *Příklad 19*

Dívka má dva naprosto odlišné způsoby chození s chlapci. První způsob představují krátkodobé známosti na jednu noc, které jsou sice sexuální, ale paradoxně není schopna si při nich sexu užít. Tento způsob využívá, když se cítí v extrémní nepohodě. V "depresi" se jde projít do parku. Zřejmě mimovolnými dlouhými pohledy vybízí kolemjdoucí muže, aby ji oslovili. Pak jdou spolu do restaurace, poté do postele a ráno je vyhodí z bytu. Druhý způsob využívá u lidí, na kterých jí záleží. V těch případech lpí na mimořádně pomalém sblížování – pohledy, letmé dotyky, nezávazné schůzky v kavárnách, úmyslně si nebere telefonní čísla apod. Krátkodobé známosti jsou na hranici promiskuity. Naproti tomu dlouhodobé známosti navazuje jen s ženatými muži, kteří nemají zájem o skutečný vztah. V žádném případě však není schopna navázat průměrně rychle, řekněme za měsíc či dva, nový vztah. Rychlý způsob sblížení kopíruje křivku apetence na předchozím diagramu III., tj. extrémní retroflexi. Pomalý způsob pak odpovídá pomalu vyhasínající averzi a strachu z cizích mužů, znázorněně křivkou extrémní deflexe na diagramu III. Oba způsoby jsou však patologické, protože filtrem prochází v lepším případě nepoužitelní, v tom horším psychopatičtí partneři. V obou případech je dívka nespokojená. Nicméně normální navazování vztahů (střed na diagramu III.) je pro ni nedosažitelné, protože neuspokojuje ani jednu z daných potřeb – ani averzi, ani apetenci.

#### **Dichotomní myšlení, společný prostor a rozhodnutí**

Dichotomní myšlení má všeobecně destruktivní vliv na párové soužití, protože partneři neumí vytvořit kolektivní identitu "my" a celý jejich život řídí pravidlo "buď já, nebo ty". To např. vede k neschopnosti sdílet společný prostor. Každá věc a místo v bytě patří buď jednomu, nebo druhému partnerovi, nic není společné. Řečeno matematickou symbolikou: Jestliže byt má 50 m<sup>2</sup>, tak má každý 25 m<sup>2</sup>. Při společném sdílení má každý 50 m<sup>2</sup>, tedy dohromady jakýchsi virtuálních 100 m<sup>2</sup>. To samé platí i pro společná rozhodnutí. Ne my jsme chtěli jet na výlet, ale jedu na výlet, protože to chtěl muž. Dům se nekupuje pro nás, ale žena si to poručila. Navenek to vypadá jako projev lásky, ale je to spíše neschopnost vytvořit společnou identitu "my".

Nicméně dichotomní myšlení vede nejenom k neschopnosti vytvořit plnohodnotný vztah, ale paradoxně i k neschopnosti soužití ukončit. Ani rozhodnutí k rozchodu totiž není možno chápat jako společné rozhodnutí: "Buď já odkopnu tebe, nebo ty odkopneš mě. Nesnesu to ponížení, že jsi mě zapudil. Udělám vše pro to, abych tě získal zpět, a pak se s tebou rozejdu já. Mé rozhodnutí to bude, až když tě uvidím trpět. Dokud tě neuvidím nešťastného, nejsem schopen se ztotožnit s tvrzením, že ani já nechci dál v tom vztahu pokračovat."

Role jáství a hrdosti je zjevně zbytnělá, což poukazuje na obrannou reakci či reaktivní výtvar. Zdrojovým problémem může být slabost vlastní identity či sebenenávist. Hranice mezi já a ty, ale i vlastní rozhodnutí se nakonec musí vymezit srážkou, rozporem či hádkou s partnerem. Není divu, že dichotomní myšlení je velmi často následkem rozchodu rodičů, při kterém bylo dítě nuceno volit "buď táta, nebo máma". Tato zkušenost se přenáší do dospělosti v podobě pravidla "buď já, nebo partner", nebo do životních postojů pohlavního šovinismu "buď muži, nebo ženy", který svědčí o citovém zakrnění na úrovni mladšího školního věku, kde panuje taková přirozená segregace podle pohlaví (kluci si s holkama nehrají).

#### **Záchytné postavy**

Pro kojence do půl roku neexistují trvalé předměty. Hračku považuje za ztracenou, neexistující v tom okamžiku, kdy mu ji skryjeme. U dospělých manipulátorů samozřejmě již existuje trvalý předmět, ale jen jaksi racionálně. Na citové úrovni, jako by druzí lidé přestávali existovat v tom okamžiku, kdy sejdou z očí. Svým způsobem je to psychologicky pochopitelné. Jestliže manipulátor zachází s druhým

jako s věcí, která existuje jen proto, aby mu přinášela prospěch, pak není divu, že v okamžiku, kdy druhý sejde z očí, jako by neexistoval.

Takový svět, složený jen z provizorních figurek a záplat, se projevuje neustálým přesouváním preferencí z člověka na člověka. Toto přesouvání může mít krátkou periodu (u narcisů či obecně řečeno u chronických deflektorů jsou typické čtrnáctidenní i kratší zamilovanosti) nebo dlouhou periodu (u závislých osobností či obecně chronických retroflektorů). Avšak oba extrémy mají jedno společné. Člověk je odvržen jako bezcenná figurka, jakmile jednou přestane uspokojovat potřeby. Dotyčný se k němu chová, jako by nikdy neexistoval.

Myslím, že pro tyto postavy, na které se manipulátoři přelétavě upínají, není zcela správné používat označení významný druhý (significant other). Doporučuji proto používat pro tyto vazby termín záchytná postava, který přinesla jedna klientka. Ta vždy měla nějakou záchytnou postavu pro každé prostředí, kde se pohybovala. V terapii jsem to byl já, v práci šéfová, doma matka, na různých akcích příslušní vedoucí. Ostatní lidé, včetně bývalých záchytných osob, ji nezajímali. Byli pro ni vzduch. Vztah k významným druhým přetrvává i v době jejich fyzické nepřítomnosti. Záchytné postavy se stávají bezcennými, když sejdou z očí. I zde vidíme extrémně utilitární přístup k lidem.

Existenci záchytných osob vysvětlují rozestoupené preferenční křivky (viz graf 15, diagram III.). Vůči každému člověku může být dotyčný buď extrémně přílnavý, nebo extrémně odmítavý. Jakmile dojde ke změně, tak se bývalá záchytná osoba rázem stává extrémně odmítanou. Pozor, může to být i terapeut. Je tedy třeba mít tento jev na paměti při budování léčebné koalice.

## **Extrémní žárlivost, manipulace a evoluce**

Žárlivost je obrannou reakcí na ohrožení vztahu, kterou formovala evoluce. Proto jsou projevy a předměty žárlivosti poněkud odlišné u mužů a u žen. Ženy více reagují na citovou investici partnera, protože představuje ztrátu možné podpory pro rodinu. Muži žárlí více na sexuální investici partnerky, protože nechtěné dítě znamená, že investují do genů cizího muže. Tyto evoluční aspekty jsou bezpečně zdokumentovány.

Kromě evoluční však existuje i situační komponenta žárlivosti. Ta je výraznější u retroflexe, protože retroflektor usiluje o větší blízkost. Motivace deflektora je vedena averzí a je zčásti sebezáchovná. Sebezáchovné tendence tlumí žárlivost stejně jako kterékoli jiné pářící aktivity.

Žárlivost je urgentní potřeba, která upravuje psychickou vzdálenost mezi partnery, proto bývá manipulativní – ignoruje přání a vědomí druhého. Žárliví lidé nepředpokládají souhlas svého partnera, ale útočí na soka, eventuálně brání partnerovi v kontaktu s ním. Tento manipulativní sklon je tím větší, čím více je vztah v jejich mysli ohrožen.

Pokud jsou odtrženy preferenční křivky, mizí oblast příjemného vzrušení. Dotyční přeskakují z období extrémní deflexe a indiference do období extrémní retroflexe, která se vyznačuje žárlivostí snad na cokoli v blízkosti partnera, tj. i na zvířata či neživé věci.

Mírná žárlivost je přirozená, ale extrémní žárlivost je třeba dostat pod kontrolu. Například pomocí následujících technik:

Uvědomit si své extrémní prožívání: Existuje jen jeden extrémně přitažlivý člověk, všichni ostatní jsou bezcenní. I on se může rázem stát bezcenným, stejně jako se to stalo mnoha jiným v mém životě, o kterých jsem si myslel, že se bez nich neobejdu, a nyní jsou pro mě vzduch.

Uvědomit si manipulativní komponentu žárlivosti: Zacházím s druhým jako s věcí. Jeho přítomnost beru jako samozřejmost a povinnost, jeho odchod jako tragédii. Nepocituji vděk, když je nablízku, ale jen zoufalost, když je daleko. Využívám triky, abych jej k sobě připoutal. Například prosím Boha, aby nějak zařídil, aby se do mě dotyčný člověk zamiloval. Ale když se tak stane, najednou mám pocit, že žiji s věcí a chovám se k němu jako ke kusu nábytku.

Uvědomit si sebedestruktivnost svého chování: Sice chci druhého k sobě připoutat, ale mé chování jej spíše odhání. Má obranná reakce má právě opačný účinek, než jaký si přeji. Stejně tak je zdegenerovaná i komunikace: Věty, kterými vyjadřuji lásku, jsou vnímány jako ublížení.

## Pravidla manipulace

Manipulující je právem či neprávem přesvědčen, že to, po čem touží, by mu nikdo dobrovolně a vědomě nedal. Proto vymýšlí nějaké způsoby, jak svá přání z druhých lidí potajmu vymámit. Pro tento boj existují nepsaná a nevyřčená pravidla, která stojí v protikladu ke všem terapeutickým a etickým doporučením. Existují však proto, že se z evolučního hlediska vyplácejí. Určitému procentu populace (přibližně 4 % psychopatické populace) se celoživotně vyplácí používat úskočných technik. Platí za to svou životní nespokojeností, neukotveností a nutností neustále hledat prostředí, kde jejich triky ještě nikdo nezná. Následující pravidla je tedy dobré znát pro případnou obranu, ale ve vlastním životě je nepoužívat.

Pravidla manipulace jsou velmi zajímavá z pohledu vývojové psychologie. Objevují se spontánně děti v mladším školním věku. Představují pro ně poslední stupeň dosavadního vývoje, a tak jim slouží jako hračka, která je téměř bezezbytku pohltí. Existuje tedy několik vývojových podmínek, které dítě musí splňovat, aby bylo schopné si osvojit pravidla manipulace:

Být schopen kooperativní hry s pravidly a rolí. Kooperativní hry nejsou schopna batolata: Jakmile jedno má hračku, tak si s ní chce hrát i druhé, a začnou se o hračku přetahovat. Větší děti dokážou střídát role. Jeden s pistolí hraje policistu, druhý lupiče a budou se honit. Za chvíli si role i hračky vymění. Toto střídání rolí umožňuje kooperativní hru a můžeme je pozorovat přibližně od tří let.

Rozlišit úmysl druhého od výsledku jeho chování. Například chtěl chytit míč, ale nechytí. Dosažení tohoto stupně se projeví smíchem při situacích, které vyžadují takovou úvahu. Například začnou se smát, když někomu při opékání spadne buřt do ohniště, protože ví, že jeho úmyslem bylo udržet buřt na prutu a opéci. Mladší děti se při pádu buřtu do ohniště nesmějí. Schopnost dosáhnout vytyčeného cíle se vnímá jako síla, šikovnost, chytrost apod. a definuje přirozený hodnotící rámec.

Znát zákonitosti sociální směny, pravidla výměnného obchodu a dělení věcí. K tomu děti potřebují nabyt schopnost ocenit, jestli směna či dělení byly výhodné, prodělečné či spravedlivé.

Dosáhnout teorie mysli či mentalizace, tj. pochopit, že druhý může mít v hlavě něco jiného než já. Tato nově nabytá schopnost otvírá dětem pro ně předtím netušený svět možností, jak získat výhody, které by byly jinak nedostupné. Umožňuje využívat vědomou lež, podvody, úskoky.

### *Příklad 20*

Mentalizaci či teorii mysli si můžeme ilustrovat na následujícím příkladu (false believe test; Dunbar, 2004): Šárka a Anička mají panenku, kterou Šárka schovala pod polštář a pak odešla do jiné místnosti. Zatímco byla pryč, Anička vzala panenku zpod polštáře a schovala ji do skříně. Později se Šárka vrátila do pokoje. Kde bude hledat panenku?

Děti do čtyř a půl roku budou odpovídat, že ve skříně, starší děti pak správně, že "pod polštářem". Starší děti jsou totiž schopné modelovat mysl dvou lidí zároveň. To jim umožňuje i vědomě lhát a podvádět. To je též věk, od kterého můžeme hovořit o manipulaci podle výše uvedené definice. Z této postupně nabývané schopnosti se v tomto věku stane hračka, které se děti oddávají až s posedlou náruživostí. Kdo by neznal dětský trik: "Řekni koleje." "Koleje." "Bába tě poleje." I na tomto triku si děti nacvičují, že je možné mít v hlavě něco jiného než ten druhý. Začíná tedy několik let hry na silnějšího, který je schopen předvídat, co si druhý myslí, a slabšího "blbečka", který se nechá nacytat a symbolicky "polít bábou", což jistě nebyl jeho úmysl. Z těchto vývojových důvodů budete možná mít pocit, že tato pravidla znáte odjakživa. Není to pravda, znáte je přibližně od pěti let.

Obr. 6



Pravidla manipulace jsou nepsaná a každý je musí odhalit metodou pokusu a omylu, proto je nutné být neustále ve střehu.

Z hlediska logiky by se zřejmě dala všechna následující pravidla zredukovat na pár základních premis. Mezi ně by jistě patřily i následující tři axiomy. Zřejmě se však nejedná o vyčerpávající výčet:

Axiom: Hraje se na silné a slabé; silnější je vítěz.

Axiom: Pravidla boje jsou nepsaná a nevyčtená. Každý je musí odhalit metodou pokusu a omylu.

Axiom: Silný nic nepotřebuje, nic mu neschází, nic mu nevádí. Slabší je ten, kdo něco potřebuje.

Praktickou aplikací těchto tří axiomů se dají odvodit i následující pravidla manipulace:

- Hrají všichni. Nikdo se nikoho neptá, jestli chce hrát či ne.
- Není nárok na odpočinek, hraje se bez přestání. Nebýt ve střehu je trestuhodné.
- Slabší je ten, kdo něco neví. Například kdo neví, že ten druhý jej chce napálit. Nevědět je trestuhodné.
- Silnější je ten, kdo první verbalizuje odmítavý postoj, např.: "Já o tebe nestojím, ale ty o mě jo." Slabší je ten, kdo vyjádří zájem o sblížení.
- Slabší je ten, kdo se nechá "vytočit", kdo je zmaten, kdo ztrácí kontrolu nad prostředím (viz výše příklad buřtu).
- Slabší je ten, kdo projeví cit (zejména pozitivní), omluví se, vyjde vstříc, vyjádří prosbu, účast či zájem, projeví pocit slabosti a ublížení apod.
- Na jakoukoliv žádost či prosbu druhého, je odpovědí "ne". Prohrává ten, kdo udělá bez otálení a zadarmo to, co po něm druhý chce, kdo zareaguje na výzvu, na přání apod. (Rozpor mezi tvým a mým chtěním definuje hranici mezi námi a zvýrazňuje mou identitu.)  
– Hloupý a slabší je ten, kdo se nechal napálit, kdo spoléhal na slovo druhého apod. Například za slabšího hlupáka se považuje ten, kdo čekal na smluveném místě, a ne ten, kdo schválně nepřišel. Hlupák a paroháč je podvedený partner, a ne podvádějící. Jako blbec se cítí ten, kdo byl věrný a věřil v lásku druhého. (Toto hodnocení je zcela inverzní k oficiálně zastávaným zásadám.)
- Slabost, zranitelnost a nemoc jsou trestuhodné. Například v jedné rodině, když byl někdo nemocný, všichni se chovali, jako by neexistoval. Byly zde nepřipustné obvyklé praktiky, kdy matka nosí dítěti čaj s medem, cpe ho prášky apod. Stejný jev můžeme najít v Milgramových experimentech (1974), kdy poslušní účastníci měli sklon snižovat hodnotu oběti a prohlašovat o ní takové věci jako: "Byl tak hloupý a paličatý, že si ty elektrošoky zasloužil."
- Triumfální pocit vítězství se nezmenší, ani když zmanipulovaný netuší, že právě prohrál v tichém, litém boji. Jinými slovy, i nevědomost je trestuhodná.
- Jen slaboch dobrovolně ustoupí či nabídne kompromis.
- Nic není zadarmo, štědrost je čiré bláznovství, za vším je skryt nějaký úmysl, taktika. Například štědrost cizinců je prý jen projev povýšenosti a vypočítavosti.
- Především je třeba si dát pozor, abychom nedali víc než druhý. Například v extrémních případech se při milování počítají vzdechy.
- Silný nedává najevo svou bolest. Toto pravidlo podobně jako většina ostatních souvisí s překompenzovaným egem (hrdostí). Například jedna žena sestupovala po eskalátorech, klopýtla a po holeních jakoby v kleče sjela několik metrů po schodech až dolů, což muselo být

velice bolestivé, protože si tak rozedřela celé holeně. Tato žena se dole na schodech postavila a bez jediného slova či zakletí odešla. Podobně se síla demonstruje u odsouzených na smrt, kteří se vysmívají svým katům (např. Dan 3, 16).

Pravidla manipulace se vývojově stávají trvalou součástí sociálních dovedností člověka. Nejrůznější situace je spouští a často jsou aplikovány zcela automaticky a bez rozmyslu. Pak bývají systematickým zdrojem zdegenerované komunikace. Například muži se líbí nějaká žena, ale pravidlo manipulace říká: "Silnější nikdy nevyjadřuje pozitivní city." Jak prakticky skloubit tento rozpor? Své pozitivní city vyjádří negativním gestem a bude doufat, že žena bude schopna dešifrovat jeho pozitivní cit na pozadí. Muž tedy bolestivě ženu plácne přes zadek. Bude žena reagovat na bolestivé gesto, nebo na mužův pozitivní a zakrývaný cit? To už je loterie pravidel manipulace a zdegenerované komunikace (viz kapitolu Druhy zdegenerované komunikace – Zdegenerované vyjádření potřeby sblížení).

Manipulace se při rozchodu projevuje především ve fázi asymetrického rozhodnutí. Tam jde o to si vzájemně dokázat, kdo ztratil méně, kdo je tedy nepsaný vítěz. Těž je nacházíme v zesílené míře při dvoření, ale ubývá jich v průběhu vztahu, zejména při rodičovství. Rozvinuté manipulativní chování v partnerství je známkou psychopatických osobností, ale při dvoření se jedná o přirozený jev, i když ne vždy zdravý.

Obr. 7

Mezi řečeným (lokucí) a zamýšleným (ilokucí) může být posun, který systematicky produkují pravidla manipulace. Calvin má Zuzku rád, ale už je mu šest, a tak zná zásadu, že silnější nevyjadřuje pozitivní emoce. Svou pozornost a náklonnost jí vyjádří urážkou, ale chce, aby to brala jako hru. Ona to někdy udělá, ale tentokrát jí to nesesedlo.

Větší naději na úspěšné seznámení a udržení vztahu mají zpravidla totiž ti, kteří nemanipulují. Manipulátoři buď do vztahu nevstoupí, protože se bojí ukázat citovou investici, nebo po započetí vztahu ztrácí o partnera zájem – získali bezcennou věc, šlo jim pouze o boj, o "sbalení", nebo se navázáním vztahu neúnosně zmenšila psychická vzdálenost.

*Příklad 21*

Odhalování skrytých úmyslů je hluboce zakořeněnou součástí manipulací již od předškolního věku. V tomto případě hrála Hanička hru na silnějšího s panem doktorem a z jejího vítězoslavného pocitu můžeme vyčíst, že svůj boj subjektivně suverénně vyhrála:

Jeden pražský lékař požádal profesora pediatrie Jiřího Brdlíka o návštěvu u své nemocné dcerky, osmileté Haničky. Děvčátko mělo teplotu, profesor Brdlík všecko pečlivě vyšetřil, podíval se do krku, prohmatával ouška, zeptal se na jejich bolestivost, proklepal děvčátko, poslechl srdíčko, plíce, promáčkal břicho, ale stále nic zvláštního nemohl nalézt. Rodičům řekl, že zatím je těžké se vyjádřit, že nic nenachází, ale aby mu v každém případě dali vědět, jak se bude případ vyvíjet.

Druhý den volal Haniččin tatínek, že dcerce teče z ucha. Brdlík byl překvapen a jakmile měl chvíli čas, rozjel se ke kolegovi na návštěvu. A opravdu. Našel masivní výtok – typický zánět středního ucha.

"To je divné," říkal si a obrátil se k malé pacientce: "A to tě včera, Haničko, vůbec nebolelo, když jsem ti sahal na ouško? Muselo to být přece už včera citlivé."

"No bolelo," vysvětlovala s mírnou vítězoslávou Hanička, "ale táta mi říkal, jaký jste strašně moc chytrý pan doktor, tak jsem byla zvědavá, jestli na to přijdete sám od sebe..." (Káš, 1988)

## **Manipulace pomocí "cukru a biče"**

Evolučně se vyvinula celá řada nástrojů, jak se dvojice či skupina slaďuje do stejného emocionálního stavu. Ať je to pláč dítěte, kterým přenáší svou nespokojenost na rodiče, či naopak dětský úsměv, který má právě opačnou funkci. U skupin je to tanec, zpěv a hudba, bojový pokřik apod. Schopnost srovnat své psychomotorické tempo s protějškem přispívá podstatnou měrou k pocitu sounáležitosti.

Lidé, pokud nepocítují toto souznění, zvyšují aktivaci, pomocí které přenáší svou frustraci na druhé. Tento jev popisuje zákon vyrovnání potřeb (viz kapitolu Dva zákony o frustrovaných potřebách).

Tento zákon poukazuje na rozdílné reakce manipulátorů a normální populace. Pokud má zdravý člověk špatnou náladu a potká někoho, kdo naopak září štěstím, tak jej dobrá nálada nakazí a najednou i on má relativně lepší náladu. Manipulující však mají velmi omezenou flexibilitu, a to jak ohledně psychické vzdálenosti, tak i aktivace. Navíc mají urgentní potřebu kontroly prostředí, a proto se nemohou přizpůsobovat náladám druhého, ale ten se naopak musí přizpůsobit jim.

Stejně jako děti mají pocit, že každý má nárok na rovný díl – ať dortu, práce, požitků, nebo újmy –, tak u dospělých přetrvává pocit, že každý by měl trpět stejnou měrou "blbě náladou". Proto manipulující ignorují projevy smutku a bolesti druhých, které jim často sami působí, a nepocítují žádné známky empatie až do té doby, dokud nezačnou mít pocit, že druhý trpí více než oni, např. když propukne v zoufalý pláč a zjevně kapituluje. V tomto okamžiku se jejich prožívání překlopí a z nich, coby bývalých agresorů, se náhle stávají pomocníci a zachránci, kteří o druhého s láskou pečují. Tyto přeskoky mezi náhlým trestáním a odměňováním jsou podvědomým základem nepřímých manipulací typu "cukr a bič".

Obr. 8

Dosažení shody v náladě a pocitech má apetentní funkci – když je navozena, přichází uklidnění. Proto manipulátoři používají svých manipulací k tomu, aby dospěli do tohoto stavu, byť to v praxi znamená, že musejí zničit pocit spokojenosti či klidu svého protějšku. Jedná se o zvláštní manipulace s emocionálním stavem druhého člověka, který je laikům nepochopitelný, protože je jakoby bez motivace, bez rozumného důvodu.

Tito manipulující se vyznačují systematicky obráceným cyklem vůči druhému. Když má druhý špatnou náladu, oni jakoby září spokojeností a dost možná se podivují, proč je neustále smutný, ale běda, když by druhý pookřál a začal být spokojenější, než jsou oni sami. Tak jej musí ponížít, srazit, jen aby si nemyslel, že je má jisté. Zkrátka nemá nárok na to být šťastnější, než jsou oni sami.

Ve styku s takovým člověkem máme neustále kolísavou náladu. Každou chvíli pocítujeme, že jsme ho snad něčím naštváli, ale nevíme čím. Nikdy nevíme, kdy s námi bude souhlasit a kdy nás zpraží jedovatou poznámkou, ze které máme pocit, že jsme úplní blbci. Když se propadáme do špatné nálady, tak se tváří, jako že je všechno v pořádku, když pookřáváme a něco nás třeba nadchne, tak nás utne. Ve skupince lidí zjistíme, že maximum naší pozornosti a ostražitosti směřuje k němu. Ostatní lidé jako by nebyli tak důležití. Odhalení takových manipulací je těžké, protože je zakrývá distribuce viny, která brání vidět zákonitě souvislosti mezi náladami a reakcemi.

Myšlení manipulovaného se točí okolo otázky: "Co jsem udělal špatně?" Zapomíná, že vyřčení ponižující poznámky nezávisí na obsahu jeho sdělení, ale na aktuálním rozdílu mezi jeho psychickým stavem a stavem manipulátora. Obsah ponižující poznámky je tedy irelevantní, objevuje se zákonitě podle situace, tedy splňuje definici rétoriky (viz kapitolu Pojem rétoriky).

## **Prožívání manipulátorů**

Zúžená oblast příjemného vzrušení či její vymizení, jak bylo popsáno výše, vede k tomu, že prožívání manipulátorů je podstatně odlišné od prožívání normálních, zdravých lidí. Je třeba tomuto prožívání rozumět – klient či jeho partner mohou být manipulátoři. Navíc v obdobích rozchodů klienti dočasně mívají tento způsob prožívání, kterému nerozumí nejen oni sami, ale mnohdy ani okolí a někdy ani terapeut.

Normální lidé žijí většinu doby v mírně pozitivní náladě, která pomalu kolísá. Manipulátoři naopak žijí trvale v negativní náladě, jakoby pod hladinou vody. Pod vodou se nedá žít celý život, a tak se i manipulátor potřebuje čas od času nadechnout a užít si dobré nálady. To se však neděje průběžně jako u normálních lidí, ale jen v záblescích, v úzkých hrotech.

I když jsou hroty triumfálního vítězství velmi úzké a rychle odeznívají, přesto manipulátor žije jen pro ně. Je to jeho "gamblerská" oblast, jediný smysl života. Psycholog jej nemůže zbavit těchto hrotů, pokud mu zároveň nenabídne způsob, jak se dostat trvale nad úroveň neutrální nálady. Je třeba si uvědomit, že tyto hroty představují jediný způsob, jakým se manipulátor umí dostat ze špatné nálady.

#### Graf 16

Porovnání průběhu nálady manipulátora (souvislá čára) s normálním člověkem (tečkovaná). Zdravý jedinec se pohybuje většinu času v mírném plusu, tj. v oblasti příjemného vzrušení. Naproti tomu manipulátor tráví většinu času v některé z minusových oblastí, a tak je trvale ve špatné náladě. Do dobré nálady se dostává jen v krátkých záblescích, kdy se mu povede nějaká manipulace. O těchto úspěších však často nemůže s nikým mluvit, protože pravidla manipulace jsou nepsaná a nevyřčená. Kdyby oznámil svůj extrémně pozitivní zážitek, vyzradil by i pravidlo hry na silnějšího.

Situace je opravdu patová, pokud těmito hroty jsou např. sexuální vraždy či jiné antisociální chování. Tito jedinci pak referují, že neznají jiný větší požitek než někoho zabít. Při samotném činu se dostávají do nepředstavitelně silného vybuzení, které je tak opojné a příjemné jako nic v jejich životě. Bohužel vzápětí po činu se opět propadají do mrzuté, šedé nálady a jejich okolí a často ani oni sami nejsou schopni vysvětlit motivaci svého jednání. Pokud zůstaneme v oblasti partnerství, tímto hrotem triumfálního vítězství manipulace může být dobytí nového sexuálního partnera. Je pak pochopitelné, že takový chronický donchuán nemůže zakotvit ve stabilním vztahu, protože v přítomnosti jedné ženy by jeho nálada zůstala trvale pod bodem mrazu.

Ještě horší situace však nastane, pokud manipulace není úspěšná. Místo opojného triumfálního vítězství se dostává vleklá deprese, ze které manipulátor nevidí cestu ven.

#### Graf 17

##### **Sklony k psychické závislosti**

Tyto hrotovitě zážitky a vleklé období špatné nálady fungují jako tzv. intermitentní podmiňování, které vytváří extrémní psychickou závislost na hrotovitých zážitcích. Například pro Hitlera či Goebbelse takto fungovaly projevy. Při nich se dostávali do těchto pozitivních stavů, jinak trpěli vleklými depresemi. Psychická závislost může být extrémně silná i bez látkové, organické či sociální komponenty.

Při úvahách o škodlivosti drog se obvykle probírá míra jejich biologické návykovosti, i když biologická závislost je v procesu odvykání zcela marginální záležitostí. Například u alkoholiků odezní závislost jejich metabolismu na etanolu během čtrnácti dnů, pak je jejich organismus schopen fungovat bez alkoholu. Tedy vše, co následuje je závislost psychologická. Závislí pomocí alkoholu totiž řeší své problémy, obtížné psychické stavy či nespokojenost s celým svým životem včetně partnerských interakcí. Tento psychologický návyk je důvodem, proč musejí do konce života abstinovat, mají-li nad drogou zvítězit.

Jak jsme řekli výše, manipulátor zažívá dobrou náladu jen v hrotech či záblescích. Proto tyto hroty vyvolávají extrémní psychologickou závislost, a proto i zlovyky, které plodí, jsou nezdolatelné silou vůle. Vše, co někdy přivedlo člověka ze špatné nálady do dobré, se může stát psychologickým návykem. Bohužel to může být téměř cokoli. Podle úrovně aktivace můžeme návyky rozdělit do následujících skupin:

Autostimulační – již zmíněné vraždy, násilí, sport, gamblerství, zkoušení zakázaného ovoce atd.

Autoinhibiční – počítačové hry, uklízení, hubnutí, nakupování, přepočítávání peněz, první doušek alkoholu apod.

Aktivačně-relaxační – vlna aktivace, po které následuje útlum – sex.

Pro partnerské interakce je nejdůležitější tzv. opilecká lítost, což jsou pocity viny, které trvají od uspokojení potřeby do prvních známek abstinčních příznaků, kdy je přebije probouzející se potřeba. Opilecká lítost je záluďná, protože nemá žádný vliv na celkovou změnu chování a zastavení zlovyku. Nicméně partneři takto závislých lidí se upínají na okamžiky opilecké lítosti, protože ty i pro ně představují jediné záblesky naděje v celkově pochmurných vyhlídkách. Stávají se sami závislými na svém nemocném partnerovi. U každé závislosti je nemocný vždy celý systém, celá rodina.

V důsledku těchto záblesků se u partnera závislého člověka objevuje pocit, že žije jakoby se dvěma lidmi v jednom partnerovi. Jedním hodným a skvělým a druhým zlým a krutým. Dokud mají převahu přitažlivé síly, říkávají: "On(a) je v jádru dobrý člověk, to jen slupka je taková zlá." Tato rétorika samozřejmě trvá jen do rozchodu a je projevem marného hledání výslednice přitažlivých a odpudivých sil (viz kapitolu Asymetrie vzdálenosti a aktivace). Přesnější je však konstatování, že jak přitažlivé, tak odpudivé síly jsou extrémně zbytnělé a vytvářejí trvalé nezdravé napětí.

Obr. 9

Manipulátoři nevědí, jak fungují normální lidé. Nemají tedy srovnání. Nejsou schopni najít souvislost mezi svou nelogickou závislostí a vleklými obdobími mrzuté nálady. Na tomto obrázku Garfield marně hledá důvody, proč má nutkavý a nepochopitelný sklon se věšet na strom. Nakonec stejně sklouzne do nic neříkající "diagnózy" hlouposti.

### **Souvislost hrotů s propadovou křivkou**

Mezi triumfálním hrotem dobré nálady a propadovou křivkou (viz kapitolu Asymetrie vzdálenosti a aktivace – Propadová křivka) existuje souvislost. Triumfální pocit dobré nálady se dostaví, pouze pokud manipulátor přechází z velké touhy do velkého odporu, ale chybí při pohybu opačným směrem. Manipulátor tedy nemůže být spokojený v klidovém stavu, tzn. jsou předem odsouzeny k neúspěchu veškeré pokusy jeho partnerky(ra) najít nějaké prostředí či stav, kde budou oba trvale spokojeni. Uspokojení manipulátora může být pouze chvilkové a dojde k němu jen oscilací: úsilí přiblížit se z velké dálky, přechod přes úzkou oblast uspokojení – hrot triumfální a opojné nálady, stav zhnusení a velkého odporu, potřeba vzdálit se. Při vzdalování chybí jakýkoli hrotovitý prožitek. Přítomen je pouze pocit úlevy. Ve velké vzdálenosti se opět probouzí touha a cyklus se může opakovat.

Graf 18

Graf znázorňuje souvislosti mezi preferenčními křivkami, náladou a touhou po vybraném partnerovi. Zatímco normální lidé se dostanou do dobré nálady, když jsou od vyvoleného objektu v optimální vzdálenosti. Manipulátoři se dostanou do dobré nálady pouze při rychlém přiblížování z velké vzdálenosti, pak se objeví pozitivní hrot dobré nálady, viz prostřední hysterezní křivka. Při oddalování tento hrot chybí, dostaví se pouze úleva, která je patrná na dolní smyčce. Navíc při oddalování manipulátoři mění objekt touhy, prostě se krátkodobě zamilují do někoho jiného. Když pak zjistí, že o jejich původního partnera má například zájem někdo jiný, zase rázem přesunou svůj zájem zpět a cyklus se opakuje.

*Příklad 22*

### **Emoce jako sekundární odměna**

Podobu hrotu triumfálních pocitů vysvětluje jedna psychologická teorie emocí či well-being (Warren, Sprott; Sprott, 2001), která poukazuje na to, že emoce se chovají jako druhá derivace změny. Poněkud zjednodušeně řečeno, na nějakou událost (Dirackův impuls; F na následujícím obrázku) nasedá hodnocení (první derivace;  $x'$ ) a toto hodnocení pak provázéjí emoce (druhá derivace; H). Hodnocení, coby první derivace (v matematice směrnice křivky) ukazuje, kam čin směřoval, zda byl pozitivní, či negativní. Průvodní emoce (druhá derivace; H,  $x''$ ) reaguje na ohyb či flexi křivky

a funguje jako dodatečná, sekundární psychická odměna či trest. Takto reaguje na změnu kurzu – bodově označuje začátek dobrého nebo špatného období. Například primární odměnou u jídla je zahánění hladu. Sekundární odměnou je emoce – bezprostřední prožitek radosti po úspěšném lovu (evolučně vzato) či jiném způsobu dosažení jídla. Sekundární odměna sice nezažene hlad, ale posiluje pocit úspěchu ještě před započítáním vlastní konzumace, tj. primární odměny.

Graf 19

Podle Sprotta (2001), upraveno.

Takové pojetí emocí se jeví jako evolučně přiměřené. Trvalé opojné štěstí sice můžeme dosáhnout např. přímou stimulací některých z podkorových center nebo nepřímo drogami, ale vede k maladaptaci na prostředí. Extrémně šťastný člověk totiž ignoruje varovné známky z prostředí. Proto příroda silnými pocity štěstí šetří. Pro manipulátory však jsou silné emocionální hroty jediným způsobem, jak se dostat z trvalé a všudypřítomné "blbé" nálady. Aby se pomocí této derivační teorie objevil dostatečně velký emocionální hrot, musí být pohyb a změny velmi rychlé a intenzivní. Manipulátoři proto stupňují situace až do nesnesitelných extrémů – asi jako některé děti musejí houpačku rozhoupat až do stropu, aby se dostatečně bavily. Například u hladu si můžeme uvědomit, že radost z toho, že nám někdo dá kousnout bagety, je závislá na velikosti našeho hladu. Tedy v partnerských interakcích manipulátoři hrotí situace do extrémů, aby se mohly objevit hrotovité zážitky. Je jasné, že tento způsob života vede často k sebedestruktivním excesům, ale to je holt daň za tento způsob prožívání.

### **Láska manipulátorů**

Disjunktní struktura "buď–anebo" rozdělí svět na dvě nerovné části: na jednu milovanou bytost a zbytek světa, kterým manipulátor z hloubi duše opovrhne. Na milované bytosti je naprosto závislý, nechá se od ní zneužívat, je vůči ní bezbranný jako otrok. Vůči celému ostatnímu světu se však chová s despektem a zcela egoisticky jej využívá ve svůj prospěch.

Ve Spielbergově filmu Schindlerův seznam, který je celý černobílý, je jedna zajímavá scéna. Na šedém pozadí se najednou objeví holčička, která není černobílá, ale zcela překvapivě barevná – kráčí si ve svých červených šatíčkách a okolí kolem ní je dál nudně šedé. Podobně v manipulátorově světě zpravidla vyčnívá jedna bytost, která je naprosto zidealizovaná, na pozadí hnusného, šedého světa. Tato bytost, pokud je dlouhodobě nedostupná, může být relativně stabilní. Nicméně na postu této andělské bytosti se mohou střídát různí lidé ve čtrnáctidenním cyklu. Láska manipulátora je tedy extrémně silná a vrtkává. Je třeba varovat naše klienty(ky), že pokud od svých ctitelů vyžadují extrémní důkazy lásky, nevědomky nastavují síť, do které chytí pouze patologické manipulátory.

Důležité je však zdůraznit, že reálná milovaná bytost sice musí aktivovat apetenci manipulátora, ale zároveň musí být nedostupná – ve velké psychické vzdálenosti. Důvod je prostý. Jakmile se totiž nedostupná bytost přiblíží a začne opětovat lásku manipulátora, tak se uspokojí jeho přitažlivé síly a na povrch vyplují odpudivé síly. Objeví se propad a ten, kdo byl před pár minutami milován až za hrob, se najednou jeví jako hnusný a odporný. Manipulátor zaregistruje rychlé překlopení nálady, ale nechápe skrytý mechanismus. Má pocit, že takovými ztrátami zájmu o druhého trpí každý. Nechápe, proč může milovat jen ty, kteří ho nechtějí.

Graf 20

Jestliže zbytní averze i apetence, křivky se tak posunou, že zmizí oblast příjemného vzrušení. Na jejím místě se objeví pouze oblast dvou minus. Tedy vzdálenost, ve které se normální lidé cítí nejlépe, se manipulátoři cítí nejhůře (jáma na dolním grafu). Z této neuspokojivé situace mají sklon uniknout do dvou krajních extrémů. Objeví se extrémní láska vůči jedné zidealizované bytosti, která je však

v realitě nedostupná. Vůči zbytku světa panuje vyhraněná averze a navenek skrývaná agrese. (Čerchovaná čára představuje průměrnou denní aktivaci.)

Takto funguje nejen psychika narušených osobností, tj. psychopatů, ale tyto psychické struktury najdeme dočasně i u partnerů ve fázi asymetrických rozhodnutí. Uvidíme stejné mechanismy manipulace i boj o krátkodobé vítězství. Ti dva mezi sebou soupeří o to, kdo je na tom lépe a kdo je "zralý pro psychologa". Z pohledu třetí osoby je to však spíše pohled na dva tonoucí, kteří zoufale bojují o dech a myslí si, že se sami nadechnou, když toho druhého stáhnou pod vodu.

## **Chronická sebenenávist**

Sebenenávist spolu s fantazijními postavami a samomluvou představují novověká tabu. Když klientovi naznačíte, že jeho problémem by mohla být sebenenávist, zpravidla řekne, že jistě ne, že on se má rád. Obvykle trvá několik sezení, než pochopí, jakou strukturu sebezničujícího uvažování má psycholog na mysli. Lidé mají totiž intuitivní představu, že egoismus a egocentrismus vylučují sebenenávist. Ale pravda je opačná. Egoisté zpravidla trpí sebenenávistí více než jiní lidé.

Obr. 10

Aby se manipulátorovi podařilo obejít vůli a mysl druhého člověka, musí často vynaložit extrémní míru důvtipu. V naprosté většině případů bývá toto úsilí neúspěšné, a tak zakládá chronický pocit zmaru, závisti, odmítnutí a potažmo i sebenenávisti.

Chronickou sebenenávist je vhodné hledat za těmi druhy rozchodů, při nichž se jedna strana velmi dlouhou dobu nemůže smířit s rozpadem vztahu a propadá se do chronických depresí. Při bližším ohledání zjistíme, že s rozchodem jako by odešlo lepší já tohoto člověka a zůstalo jen to nejhorší, co v něm bylo. Průvodním jevem může být sebeobviňování z egoismu a z chyb a dále pocit, že čím lépe na tom bude druhý partner, tím těžší bude unést ztrátu z rozchodu.

Na pozadí sebenenávisti je dobré hledat autostimulační techniky a zlovyky. Například jeden klient s výše popsanou strukturou uvažování vzpomínal na rozvod svých rodičů. První věta, kterou reagoval na rozchod, zněla: "Nekladu si za vinu, že se naši rozvedli. Vyčítám si, že jsem udělal málo pro to, aby otec zůstal." Jinými slovy popření. Jeho dětská reakce na ztrátu otce byla následující. Kdykoli se mu začalo stýskat po otci, místo aby se ukonejšil či jinak zdravěji překonal své osamění, tak si řekl, že se příliš lehko vzdal a málo bojoval za to, aby s nimi otec mohl zůstat. Tím se celé uvažování zjednodušilo na černobílé intropunitivní řešení: "Nebřeč, sám si za to můžeš. Jsi sobec." Nyní, dvacet let poté reaguje zcela analogicky na rozchod s dívkou, který se udál před rokem a kvůli kterému trpí vleklými depresemi s občasnými sebevražednými myšlenkami. Bývalá partnerka mu dokonce naznačuje, že rozchod nebyl zcela z jeho viny, ale on není vůbec s to vidět její podíl na rozpadu vztahu. Ona byla vždy to lepší z nich dvou. Její ztrátu nemůže nic vynahradit.

Jak však odlišit odčiňování skutečné viny od nezdravé sebenenávisti? Především sebenenávist je funkcí psychických stavů. Objevuje se v okamžicích vyčerpání, samoty, potřeby dotyku a slouží k zaplňování pocitů prázdna. Dále patologická sebenenávist nepomáhá člověku být lepším, zbavit se svých špatných vlastností a přinášet užitek druhým lidem. Naopak ho uzavírá do ulity, brání mu v práci, v kontaktu s druhými lidmi a ve změně k lepšímu. (Nic dobrého si přece nezaslouží.)

### **Sebenenávist a vztahy k druhým lidem**

Jestliže člověk nemá sám pro sebe hodnotu, jeho cenu může vyjádřit pouze ocenění a uznání cizích lidí. Tím může být např. sláva, proto na ní mnozí tak lpí. Okolní lidé se však nesmí stát blízkými lidmi. Blízcí lidé se stávají součástí širšího ega, jejich ocenění a city tak ztrácejí hodnotu.

### Příklad 23

Klinický obraz bludného kruhu sebenenávisti ilustruje Laing (1994):

"Nevážím si sám sebe. Nemohu si vážit někoho, kdo si váží mne. Mohu si vážit jenom někoho, kdo si mne neváží. Vážím si Jacka, protože si mne neváží. Pohrdám Tomem, protože mnou nepohrdá. Jenom člověk opovrženíhodný si může vážit takové opovrženíhodné bytosti, jako jsem já. Nemohu milovat někoho, kým pohrdám. Od té doby, co mám rád Jacka, nemohu uvěřit, že mne má rád. Jak mi to může dokázat?"

Sebenenávist těžce kontaminuje i chování fantazijních postav. Přesněji řečeno, fantazijní postavy jsou místem, kde je sebenenávist uložena. V mysli člověka se bezděky a jakoby na pozadí jiných aktivit procházejí postavičky, které mu něco vyčítají nebo jej ponižují, uráží či odmítají. Při boji se sebenenávistí musí být v centru naší pozornosti právě práce s fantazijními postavami. Lze provádět např. introspekci metodou krátkých retrospekcí. Při práci na počítači si klient uvědomí, že má špatnou náladu. Tak se zastaví a probere, co mu kromě programování, běželo hlavou poslední tři minuty. Na koho myslel a co dotýčnící v jeho hlavě vyjadřovali. Tyto fantazijní postavy často vyjadřují různé nehezké věci a jsou bezprostředním zdrojem špatné nálady. Ovlivnění těchto fantazijních postav vhodnými technikami pak umožňuje se zbavit nejen špatné nálady, ale potažmo i sebenenávisti.

Kruté a sebenenávistné fantazijní postavy v našich hlavách mohou probouzet následující vlivy:

- odmítnutí od významných lidí či autorit;
- neúspěch;
- strach či ohrožení;
- vina či hřích.

Vzhledem k sebenenávisti manipulátoři předpokládají, že na všechny jejich potřeby a prosby musí přijít automaticky zamítavá odpověď. Je to jedno z pravidel manipulace, které se naučili v dětství: Odpověď silnějšího na jakoukoliv prosbu druhého je "ne". Kromě toho se sebenenávist projikuje do fantazijních postav druhých lidí. Tyto postavy rovněž vyjadřují nenávist vůči subjektu. Jestliže někoho nemáme rádi, tak mu přece nic dobrovolně nedáme. Tedy je logické očekávat, že ani nám druzí lidé nic vědomě a dobrovolně nedají. Musíme tedy jejich vědomí či vůli obejít, přelstít – a to je již manipulace. Takovými myšlenkovými pochody dospívá člověk, který se nenávidí, k manipulativním postojům, které pak v začarovaném kruhu dále zhoršují jeho vztahy k ostatním lidem.

### Obr. 11

Sebenenávist není lehké detekovat. Zde je to rozpor mezi chováním fantazijních postav v Garfieldově hlavě a děním na obrazovce. Fantazijní postavy mohou říkat: "Pojď ke mně, čičí. Tak a mám tě, ty spratku, zase jsi vyžral celou spíž. Teďka ti vypráším kožich." To je tedy i Garfieldova předpověď dalšího vývoje děje. Na obrazovce však zazní pro Garfielda nečekaně: "Hodná čiča!" Ocenění místo odsouzení. Fakt, že ale očekával odsouzení, je známkou sebenenávisti. Když se Garfielda zeptáte, zda se má rád, řekne ano. Naopak bude přesvědčen, že se má rád až moc a že je egoista. Chování fantazijních postav, které si režíruje jeho mysl, však svědčí spíše o opaku. Fantazijní postavy vyjadřují nenávist a kritiku. Garfield je tedy ukázkou sebenenávistně uvažujícího manipulátora s reaktivním egocentrismem.

Chronická sebenenávist vede též k neschopnosti k sobě vlídně a podpůrně promlouvat při řízené samomluvě, o které bude řeč později. Člověk, kterého nenávidím, byť jsem to já sám, si přece nezaslouží žádnou vlídnost a podporu.

### Obr. 12



Pravidlo manipulace: "Na každou prosbu je odpovědí ne" činí manipulátora vnitřně nesvobodným, i když sám touží po absolutní svobodě.

## Kapitola 4

### Fantazijní postavy

Nyní si povíme, jakým způsobem jsou výše popsané procesy uloženy v našich myslích v podobě mentálních reprezentací či fantazijních postav. Ukážeme si, jak proces externalizace tyto fantazijní postavy skrývá, takže o nich ani nevíme. Popíšeme si rozdíly v chování fantazijních postav a reálných lidí, které produkují nekonečnou řadu partnerských nedorozumění. Fantazijní postavy zřetelně ožívají při rozchodech a jsou nositeli našich vlastních přání, i když máme pocit, že jsou to pocity našich partnerů.

Mentální reprezentace druhých lidí jsou sice fyzicky uloženy v našem mozku, ale jsou promítány, přesněji řečeno externalizovány do druhých lidí. Ve vztahu já–ty dochází k systematickému posunu hranice mezi subjektivním a objektivním já. Tento posun má za následek, že mentální reprezentace jakoby nepatří nikomu – nikdo se k nim nehlásí (ani já, ani ty). Z tohoto důvodu jsou zdrojem nekonečné řady nedorozumění a z hlediska psychických obran slouží jako ideální odkladiště pro nežádoucí myšlenky a touhy.

Fantazijní postavy jsou dnes stále tabuizovány, více než sex či sebenávist. Důvodem zřejmě je, že v lidové psychologii samomluva a fantazijní interakce představují definici bláznů. Vzpomínám si, že v naší ulici žila jedna hodná paní, která měla se svým mužem, pokrevním bratrancem, dva mentálně zaostalé syny (středně a hluboce mentálně retardované). Jednou, coby sedmileté dítě, jsem šel po ulici pod jejich oknem a nevím, jestli jsem si zpíval nebo opravdu si něco pro sebe říkal. Každopádně asi dva dny nato mě tato paní zastavila a domlouvala mi, že si nemám sám se sebou povídat, že to dělají blázni. Já jsem se cítil velice trapně, ale ta paní to myslela dobře. Zřejmě mě chtěla uchránit osudu svých retardovaných synů. Snad se jí to podařilo.

Samomluva je jen jednou z vícero možných interakcí s fantazijními postavami. Mnoho lidí samomluvu z vlastní zkušenosti nezná a myšlenka na ni jim připadá absurdní. Mají pak sklon ztotožňovat samomluvu s halucinacemi, bludovým systémem či jinými projevy psychotismu. Naopak mnozí lidé ji považují za naprosto samozřejmou zkušenost, o které však prakticky s nikým nehovoří.

Je součástí všeobecného laického povědomí, že samomluva je projevem duševní choroby, a proto z ní jde iracionální strach. Zřejmě z důvodu, že dotyční svou samomluvu neřídí, ba dokonce mají pocit, že je neovladatelná vůlí. Avšak i patologická samomluva je de facto hádkou s fantazijní postavou. Touto postavou může být nejen člověk, ale i Bůh, jiná bytost či neživá věc, jako např. tramvaj.

#### *Příklad 24*

Viděl jsem jednoho kulhajícího bezdomovce, který roznášel po restauracích Večerní Prahu, jak přišel na zastávku tramvaje. Po chvíli se začal nahlas hádat s tramvají, která nepřijížděla. Hádky, která začala mumláním pod vousy, postupně gradovala do hlasitých výhrůžek typu: "Jestli nepřijedeš, než napočítám do třiceti, tak já půjdu." Načež začal počítat. Tramvaj však nepřijela a on začal vykřikovat: "Já půjdu, já fakt půjdu, mně je to jedno, já klidně odejdu... Já jdu?!" A opravdu za chvíli odešel, neustále se ohlížeje, zda si to tramvaj náhodou nerozmyslela. Vrátil se za pět minut beznadějně zlomen sveřepou svéhlavostí nepřijíždějící tramvaje, kterou vytrvale osočoval nyní již – pro změnu – plačtivými výtkami. Tento sociální zkrachovavec do tramvaje projikoval odmítnutí, které mu dával najevo celý svět. Jeho diskuse s tramvají byla jedna velká, ale marná obhajoba sebe samého. Nikdo ho nebral vážně, už ani ty tramvaje.

Tento tragikomický příběh je jen zesílenou formou toho, co dělá většinou nevědomě každý. Je to diskuse či jiná forma interakce s fantazijní postavou. Cílem psychoterapie není tuto formu interakce

s fantazijními postavami potlačit, ale uchopit a ozdravit, aby přinášela užitek a vedla k sociální adaptaci, a ne maladaptaci, jak jsme viděli na příkladu tohoto bezdomovce.

## **Mentální reprezentace jako modely skutečných lidí**

V okamžiku, kdy potkáme nového člověka, se začíná vytvářet jeho mentální reprezentace nejen z toho, co právě vnímáme, ale též z větší části z našich očekávání a z toho, co o lidech známe z minulosti. Mentální reprezentace je tedy určitý model, který nahrazuje skutečné lidi a věci ve chvílích, kdy nejsou fyzicky přítomní. Na těchto modelech si nacvičujeme a připravujeme své budoucí interakce. Nicméně takto se též udržují v chodu stará traumata a neurózy a uspokojují se momentální potřeby. Fantazijní postavy jsou např. často vyvolávány, aby zaplnily samotu.

Mezi termíny mentální reprezentace a fantazijní postava je drobný rozdíl. Fantazijní postava je taková mentální reprezentace, u které má její nositel pocit, jako by byl v interakci s někým, kdo má "svou vlastní hlavu", tj. vůli a vědomí. Fantazijní postavy jsou tedy podmnožinou mentálních reprezentací. Tento rozdíl většinou není pro klinickou praxi zásadní, tedy je možno používat tyto termíny jako přibližná synonyma.

Termín mentální reprezentace se začal používat proto, že naše znalosti druhých lidí se neskládají jen z představ a vzpomínek, ale že je tam i mnoho očekávání, scénářů, navykých způsobů chování a reagování na daného člověka. Jinými slovy, že představa druhého člověka je spíše docela věrný a fungující model jeho osobnosti než jakési netříděné album vzpomínek, jak se dříve nevyčteně předpokládalo.

Mentální reprezentace jsou samozřejmě aktivní i za fyzické přítomnosti druhých lidí, jsou však mnohem méně zřetelné. Ztrácí se, protože jsou překryty aktuálními vjemy. Ale i v těchto chvílích občas vystupují a projevují se jako chybná očekávání (viz obr. 11).

### *Příklad 25*

Žena je úzkostná a možná ji trápí pocity viny za neodhalenou nevěru. Najednou začíná mít pocit, že ji partner chce zbít. Toto očekávání se sice může odvíjet ze vzpomínky na starší domácí násilí, ale v dané chvíli je zcela v rozporu s psychickým stavem, ve kterém se právě nachází její partner. Ten nemusí mít na bití ženy v tu chvíli ani pomyslení. Neshoda mezi ženiným aktuálním očekáváním a mužovým reálným stavem je ukázkou fungování mentálních reprezentací, jejich nepřesností a toho, jak využívají starší vzpomínky k budování očekávání a předvídaní dalšího vývoje. Je pochopitelné, že samo takové očekávání může ovlivnit budoucí vývoj, např. skrz automaticky se splňující předpověď (self-fulfilling prophecy): Žena začne provokovat a svůj stav přenese na muže, který ji následně zbijí, a tím si jakoby potvrdí své "pravdivé" očekávání ("Já to věděla."). Ale na počátku stála nepřesná mentální reprezentace jejího muže.

Zdraví lidé si při interakcích s fantazijními postavami zachovávají nadhled a uvědomují si, že fantazijní postava není reálná bytost. Nejedná se tedy o halucinaci či iluzi, ale jen zbytnělé projektivní tendence. Fantazijní postavy najdeme samozřejmě také u psychotických pacientů, kde jsou navíc součástí jejich bludových systémů.

Podle Caugheyho (1984) je normální obyvatel Severní Ameriky v občasné interakci s 200–300 lidmi. Toto není nijak přemrštěné číslo, když si uvědomíme, kolika prostředím za život projdeme. V tomto počtu jsou zahrnuti i spolužáci ze základní školy, na které si někdy vzpomene, všichni blízcí, přátelé a známí, včetně citově obsazených anonymních lidí, kteří se čas od času vynoří ze vzpomínek. Caughey (1984) dále dělí fantazijní postavy do následujících skupin:

Mediální postavy, se kterými je subjekt ve fantazijní interakci. Jedna starší paní např. popsala fantazijní vztah s Frankem Sinatrou, který trval během celého čtyřicetiletého manželství (viz kapitola Fáze latentní – Hybridní partner).

Čistě fantazijní postavy vytvořené ve snech a fantaziích (např. Tracyho tygr či mentální společník /mental companion/ ve filmu Klub rváčů).

Fantazijní repliky blízkých či záchytných osob (včetně zesnulých lidí a domácích zvířat), kde fantazijní rozhovory existují vedle skutečných interakcí.

K tomuto dělení by bylo možná vhodné přidat:

Antropomorfne personifikované předměty (animismus) – rozhovory s větrem, nástrojem či jinou neživou věcí.

Náboženské fantazijní osoby, které by sice šly rozdělit do předcházejících skupin, ale mají řadu specifik. Je praktické je vydělit zvlášť. Sem patří postavy Boha, andělů, svatých, ďábla, Buddhy atd., se kterými je člověk občas v mentální interakci.

V cizojazyčné literatuře se pro popis fantazijních postav používá novotvar "imaginal" od Henriho Corbise (1972, podle Nixona, 1992), což má být složenina "imaginary" a "real", tedy něčeho na půli cesty mezi představou a realitou. Hovoří se tedy o "imaginal dialogues" (samomluva) či "imaginal others" (fantazijní postavy). Průlomové dílo Mary Watkins (1986) Imaginal dialogues je spřízněné s Jungovým učením a vymezuje se polemikou s psychoanalýzou. Část literatury je také věnována mentálním společníkům (mental companions). Na obr. 13 je Kalvinovým mentálním společníkem tygr Hobbes.

Obr. 13

Tygr Hobbes je jen vycpaný plyšák. Nicméně jakmile zmizí z dohledu dospělí, ožívá a stává se mentálním společníkem. To však nemění nic na tom, že je stále fantazijní postavou a je podroben fantazijním zákonům. Zde například vidíme, že neumí matematiku o nic lépe než samotný Kalvin.

### **Externalizace**

Externalizace je automatický podvědomý proces, o kterém nás nenapadne ani přemýšlet. Je to podivuhodný jev v naší mysli. Bez jeho pochopení se v partnerském poradenství neobejdeme. Pojem externalizace pochází z psychologie vnímání, která popisuje zvláštní vlastnost distančních smyslů, jako je zrak či sluch. Nejlépe si to osvětlíme, když se zeptáme dítěte: "Kde vidíš pejska?" a dítě ukáže prstem na vzdáleného psa. Když se ho však zeptáme: "Kde tě to tlačí?", tak dítě ukáže na místo na svém těle. A to je ten paradox. Jak to, že jednou ukazuje na své tělo a podruhé na vzdáleného psa? Vždyť je všeobecně známo, že zrakové vjemy vznikají dopadem fotonů na sítnici. Dítě by tedy mělo "správně" ukázat na své oko a říci, že psa vidí na sítnici, a ne ukazovat někam do dálky.

Bylo by zjevně absurdní při otázce, kde něco vidíme, ukazovat prstem na svou sítnici. Tento problém za nás vyřešila evoluce, která zplodila externalizaci. Nicméně taková zdánlivě neškodná a užitečná funkce naší mysli může napáchat škody v mezilidském chování. Stejný jev totiž funguje nejen u jednoduchého vnímání, ale i u mentálních reprezentací, kde je však mnohem obtížnější ji názorně demonstrovat.

### **Externalizace posouvá subjektivní hranici mezi já–ty**

Ve vztahu já–ty se externalizace projevuje jednou velmi zajímavou vlastností, která je nejlépe patrná u samomluvy: Vnější pozorovatel vidí, že nějaká žena si povídá sama se sebou. Ale to neodpovídá tomu, jak je samomluva vnitřně prožívána. Dotyčná má naopak pocit, že polemizuje s druhým člověkem. Vyvrací třeba některý zraňující výrok svého bývalého partnera. Ona rozhodně nemá pocit, že by byla svým vlastním bývalým manželem. Ale bývalý manžel není fyzicky přítomen a z toho vyplývá, že se pouze zaktivovala jeho mentální reprezentace v mysli dané ženy a ona s ní vede rozhovor.

Externalizace se projevuje systematickým posunem subjektivní hranice mezi já–ty, který je zdrojem tisíce nedorozumění. Představme si scénu zachycenou následujícím vtipem, který však v realitě často vtipem nebývá:

Obr. 14

V této scéně se jedná vlastně o hovor čtyř lidí, dvou fantazijních a dvou reálných. Teprve když tyto dva chybějící lidi dokreslíme, získá celý obrázek logiku.

Graf 21

Reálná ona (objektivní hranice)

Reálný on

Podle ní je toto

ona sama

Podle Marcie je toto vše Charlie

Podle Charlieho je toto vše Marcie

Podle něho je toto on sám

Vzájemná shoda

Systematické nedorozumění

"země nikoho"

Vzájemná shoda

Je třeba pečlivě rozlišovat objektivní a subjektivní hranici jáství. Subjektivní hranice totiž leží uvnitř myslí, mezi mentální reprezentací sebe samého a druhých lidí. Objektivní hranice je dána fyzicky hranicí těla a psychologicky bolestivostí. Úder knihy do stolu nás nebolí, tzn. nejsme to my, ale úder do prstu bolí, tedy jej považujeme za součást sebe samého.

Fantazijní postavy nepatří nikomu, protože si oba myslí, že patří tomu druhému. Ovlivňují vzájemnou interakci, zde vedou k chronickému nedorozumění, které je základem vtipu na obr. 14. Mezi tato systematická nedorozumění daná relativním posunem hranice ve vztahu já–ty patří nekonečné debaty: "Tys řekl... Ty si myslíš... Ty chceš...", což druhá strana popírá: "Ne, neřekl jsem, nemyslím si, nechci...", které bez vědomí tohoto systematického posunu a fantazijních protějšků končí v patové situaci – tvrzení proti tvrzení. U klientů můžeme někdy vidět málo funkční pokusy o překonání těchto nedorozumění.

*Příklad 26*

Jeden starší pár se na mě obrátil v řešení podobných sporů, které vyplývaly z chronické samoty ženy v důchodu. Žena muži neustále předhazovala, že má raději svou pokrevní sestru než ji. Jinými slovy popisovala, co dělala fantazijní postava jejího muže v její hlavě. On si s tím však nevěděl rady, a jelikož byl inženýr, zvyklý na exaktní vědu, zkoušel si vést přesné poznámky do kalendáře o tom, co kdy řekl, a o čem byla ta či ona hádka. Je zřejmé, že jeho poznámky jeho ženu moc nepřesvědčily, a stále vedla téměř bludné představy o tom, že jeho sestra prý potratila dítě, které s ním počala v incestním vztahu.

**Mentální země nikoho**

V důsledku systematického posunu hranice subjektivního já jsou fantazijní postavy ideálním odkladištěm pro nežádoucí obsahy mysli. Jeden chlapec z dětského domova reagoval na mou otázku: "Jaký je tvůj vztah k matce?" slovy: "Myslíte, že jako jestli mám na ni vztek za to, že mě strčila do děčáku? Ne, nemám na ni vztek." Na jeho přeformulování otázky je krásně vidět fantazijní postava psychologa. Reálný psycholog se ptá na vztah k matce. Fantazijní figura psychologa v chlapcově hlavě však už říká: "Máš vztek na matku, že tě strčila do děčáku." Ve fantazijní postavě psychologa je tedy uskládněn vztek na matku. On je však přesvědčen, že v něm vztek není.

Mentální reprezentace druhých lidí nezahrnujeme do svého já, i když si je nosíme ve vlastní hlavě. Takže svým způsobem k nám patří i nepatří, každopádně nás trvale ovlivňují, protože před nimi nemůžeme uniknout. Chovají se jako petrolejový vaříč z románu Jeroma Klapky Jeroma Tři muži ve člunu:

"Jednou jsme si s sebou na loď vzali petrolejový vaříč, ale už nikdy víc! Ten týden jsme měli dojem, jako bychom žili v krámě s petrolejem. Plechovka s tím petrolejem totiž tekla a petrolej natekl do řeky a prostoupil celou scenerii a zamořil ovzduší. Někdy foukal západní petrolejový vítr, jindy východní petrolejový vítr; ale ať už přicházel od sněhů Arktidy, nebo se zrodil v nehostinné písčité poušti, k nám vždycky doletěl stejně prosycený vůní petroleje."

Stejně tak to je i s mentálními reprezentacemi druhých lidí. Je jedno, jestli si uvědomujeme, že jsou naší součástí nebo ne. Naš životní pocit se odvíjí z toho, jaký máme vztah k druhým lidem, protože ten se promítá a konzervuje skrze jejich mentální reprezentace. Úryvek z knihy měl být především vtipný, ale stejně jako petrolej funguje i láska či nenávisť, jen s tím rozdílem, že vítr ze čtyř světových stran přichází prosycen buď vůní lásky, nebo nenávisti.

Do fantazijních postav se odkládají neslučitelné motivy. Například pospícháme na schůzku, ale předtím potřebujeme odeslat e-mail. Máme dvě možnosti – zajdeme ke známým, ale tam se zapovídáme, nebo do kavárny. Když míjíme kancelář známých, máme pocit, že oni nám vyčítají, že se nezastavíme, když jdeme kolem. Omyl, reální známí o nás ani nevědí. Jejich fantazijní postavy v naší hlavě vyjadřují naši potřebu, že bychom je rádi viděli a poklábosili s nimi. První nejsilnější motiv (spěch) je uložen v našem já, ten druhý (pohovořit si) je neslučitelný s prvním, proto je uložen ve fantazijních postavách a není považován za naši potřebu. Pokud klienti mají k takovému uvažování sklon, je třeba naučit je číst své potřeby z pohledu na fantazijní postavy druhých.

V některých sci-fi dílech se hovoří o bytostech, které se živí mentální energií lidí. Tyto bytosti pak vykazují symetrické chování s těmi, na kterých "parazitují". Přesně toto platí i pro fantazijní postavy. Jejich aktivace a síla, se kterou se projevují v mysli člověka, je přímo úměrná jeho momentálnímu psychickému stavu. Únava, strach či sebenenávist produkují útočné, či naopak pasivní a mlčící postavy, které zdegenerovanou formou vyjadřují momentální potřebu svého nositele.

Například potřeba volat otci – stesk – se může projevat jako útočné výtky fantazijního otce, který syna kárá, že mu od rána ještě nezavolal. Klient by mohl klidně zvednout telefon a zavolat reálnému otci, který pravděpodobně má zcela jinou náladu, než jak se chová jeho fantazijní postava v synově hlavě. Tak by uspokojil svou potřebu hovořit s otcem a fantazijní postava otce by se zmírnila. V praxi se však klient naopak této útočné postavě brání, má z ní strach, který vždy z reálného otce měl, a tím je ještě víc frustrován svou samotou. Tedy čím větší stesk, tím divočejší fantazijní postava vyčítajícího otce, tím větší neschopnost uspokojit svou potřebu. Jinými slovy, obranná reakce místo aby dotyčného chránila, mu naopak ještě více škodí.

Posunutá hranice mezi já a ty má za následek i to, že pocit jáství, které považujeme za sebe sama a vlastní existenci, je pouze jedna z mnoha dílčích funkcí naší mysli. V žádném případě jáství či vědomí nemůžeme ztotožňovat s celou osobností či – starším termínem – duší člověka, jak se někdy dočteme v literatuře.

**Na externalizované protějšky se neútočí**

Mentální reprezentace jsou tak stabilní, jak stabilní je naše paměť. Není možno je z hlavy vyhnat, stejně jako není možno vůlí něco zapomenout. I když si klienti toužebně přejí, abychom jim tyto protějšky vytloukli z hlavy, přesto jediné, co můžeme ovlivnit, je jejich vztah k nim. Jestliže jsou mentální reprezentace jako spojené nádoby svázány s naším já, pak je zřejmé, že se na ně nevyplácí útočit. Někdy klientům připomínám parafrázovaný výrok Járy Cimrmana: "Na blízkého člověka neplivneš! Plivneš-li, nedoplivneš, a doplivneš-li, netrefíš se, a trefíš-li se, pak jedinečně do sebe." To je samozřejmě nadsázka, ale v klinické praxi to má naprosto praktické důsledky.

#### *Příklad 27*

Jedna klientka byla opuštěna svým partnerem nedlouho před plánovanou svatbou. Popírané a vytěsňované problémy ji zaplavily jako povodeň. Nemohla spát, nemohla pracovat, téměř nejedla a vedla nekonečné samomluvy s nepřítomným partnerem, kterého v mentálních interakcích střídavě milovala a proklínala. Tohoto fantazijního partnera se ne a ne zbavit. Ukázal jsem jí, že tento internalizovaný partner není reálný, že je to de facto její druhé já, a doporučil jí následující trik: Jakmile se jí příště objeví v mysli její bývalý partner a ona se bude snažit ho ze své hlavy zapudit, ať udělá pravý opak než obvykle (paradoxní intence). Ať jej přátelsky přivítá, nevyhání jej, ale řekne mu: "Ahoj Karle, to jsem ráda, že jsi zase tady. Já teď však potřebuju pracovat, tak si tady prosím vedle mě sedni a buď tu se mnou, dokud to nedodělám." Příští týden sama od sebe referovala, že ji prý překvapilo, jak taková "blbost" funguje. Představovaný Karel prý seděl jako pěna, a když se začal vrtět, tak mu řekla: "Karle, prosím vyčkej ještě chvíli, já to musím dodělat." A opravdu, díky této "blbosti" byla nakonec schopná v práci fungovat, což byl předtím téměř neřešitelný problém.

Tato jednoduchá metoda však prolomuje jedno tabu, které vytváří probíraná externalizace. Vzniká totiž iluze, že mentální reprezentace druhých lidí nejsou v naší hlavě, tedy s nimi nelze nic dělat. Opak je pravdou, tyto fantazijní protějšky jsou živeny naší náladou a našimi psychickými stavy. Všimněte si, že představovaný Karel přestal být útočný, když sama klientka přestala být útočná, a byl vlídný, když ona sama byla vstřícná. V tomto smyslu jsou druzí v našich hlavách zrcadlem našich vlastních stavů.

#### **Externalizace u narcistní a masochistické osobnosti**

Problém narcismu byl naznačen na grafu 10 a v příkladu 9. Obě pohlaví mohou být jak narcisem, tak masochisticky závislou osobností, ale pro jednoduchost budeme v následujícím textu předpokládat, že narcisem bude muž a žena bude závislou osobností. Tyto páry jsou typické tím, že jeden z páru usiluje o mnohem menší vzdálenost než druhý. Permanentní tlak mezi nimi se neprojevuje ani tak výbušnými hádkami jako chronickým dusnem a oboustrannou nespokojeností. Vzhledem k této konfiguraci jsou oba z páru neschopni si uvědomit druhou polaritu svého prožívání. Narcis, coby chronický deflektor, nikdy neví, jestli svou partnerku má rád. Nechápe, jak je možné, že na ulici je tolik krásných a přitažlivých žen, ale on musí žít s tou, na které mu vadí snad úplně všechno: pihy, vrásky, akné, dlouhé vlasy, velké poprsí, to, jak se při chůzi kolíbá, jak se směje, strašné oblečení, co na sebe věší, jak se ve společnosti nedokáže odvázat atd. Jeho partnerka, chronický retroreflektor, není schopna si uvědomit své odpudivé síly, protože partner nikdy nebyl dostatečně blízko. Vždy to byl on, kdo vyjadřoval odpor.

Každý z páru má pocit, že má jen jednu potřebu – žena přiblížení, muž oddálení. Ta druhá, protikladná potřeba je uložena v externalizované fantazijní postavě partnera, a tak není považována za vlastní. To vyplývá z posunu hranice subjektivního jáství, který má na svědomí externalizace. Z toho důvodu narcis touží po subjektivní jistotě, že svou partnerku má rád. Nemůže ji najít, protože jediné, co je schopen si uvědomit, je věta: "Ona mě má ráda." Kýženou subjektivní jistotu paradoxně získá až po rozchodu. Stejně tak ona má pocit, že kdyby za svým partnerem neustále nechodila, on by nikdy nepřišel, nezavolaal, nechtyl ji za ruku, neřekl, že ji má rád, apod. Má pocit, že to musí za něj dělat ona. I ona se toho dočká až po rozchodu, kdy však už to pro ni nebude mít žádnou cenu.

Těmito mechanismy vzniká tzv. patologicky stabilní partnerství, kde jsou sice oba nespokojeni, ale nejsou schopni se opustit. Oba z podobných důvodů. Jakmile to začne masochisticky závislá

partnerka vzdávat, partner pocítí úlevu od jejího neustálého tlaku. Přitažlivé síly ožijí a muž projeví nějaký druh zájmu o ni. Tím ji zase zlomí a přesvědčí, aby se vrátila. Stejně tak ona si není vědoma svých odpudivých sil, ale ty se projevují vůči všem ostatním mužům. Paradoxní na tom je, že i ona touží po relativně velké vzdálenosti od partnera, ale není schopna si tu potřebu uvědomit jinak, než že jí normální muži připadají málo přitažliví, málo inteligentní, a že se vždy znovu a znovu na první pohled zamiluje do někoho, kdo ji bude chronicky odmítat. Její rétorika pak bude vždy podobná "mám zkrátka na takové chlapy smůlu". Narcisové mají zrcadlový pocit: "Vždycky jsem miloval ženy, které mě nechtěly. A naopak vždy se do mě zamilovaly ženy, o které jsem nestál."

Oba tyto typy usilují o subjektivní pocit čisté lásky bez pochybností. Masochistická osobnost ji má, ale je to zhrzená láska. Narcisové ji nemají, ale touží po ní. Nikdo z nich však nechápe, proč se jejich životy točí v začarovaných kruzích, proč si jsou souzeni, proč musí žít s někým, koho buď nechtějí oni, nebo kdo nechce je. Zlost na druhého, vzájemné ubližování a ponižování, odplácení zlého zlým, které je v takových párech ke konci zvykem, je jen vztekem na sebe sama, na svůj zpackaný život, na marnost všeho snažení a neschopnost odpustit tento fakt jak sobě, tak tomu druhému, který je vedle nás. Pokud se takové chování stane chronickým a chybí jakékoli jiskřičky vzájemné přitažlivosti, pak i psycholog má velmi malou naději na úspěch, protože u těchto párů je mizivá motivace ke změně myšlení a chování. Oba jsou příliš ubiti a znaveni vzájemným bojem (viz kapitolu Dva zákony o frustrovaných potřebách – Partnerský mor).

## **Vlastnosti fantazijních postav**

### **Fantazijní postavy ve snech**

Postavy ve snech, ve filmových scénářích a jiných produktech fantazie jsou rovněž oživé mentální reprezentace, které jednájí jakoby vlastní vůlí a rozumem, tzn. jsou to fantazijní postavy. Není třeba dodávat, že i zde dokonalou iluzi osobnostní autonomie fantazijních postav vytvořila externalizace.

Pojem fantazijní postava je příbuzný s psychoanalytickým termínem introjekt, kterým označujeme "vnitřní přítomnost osoby či fyzické části osoby nebo věci podobné osobě, se kterou má subjekt podle své představy trvalý, intermitentní dynamický vztah. Subjekt cítí její existenci uvnitř svého těla, psychiky či v obojím. Zároveň ale nejde o aspekt vyjádření jeho subjektivního, vnitřního já (self). Tato vnitřní přítomnost může být vědomá, předvědomá nebo nevědomá a může se v tomto ohledu i měnit." (Boleloucký et al., 1993)

Náš mozek dokáže fungovat jako multitaskingový počítač a je schopen nezávisle simulovat několik jáství zároveň (viz teorie mysli v kapitole Pravidla manipulace), takže člověk má pocit, jako by hovořil s téměř reálnou osobou, nebo že je v něm jakoby více lidí. Normálně je tato schopnost skryta, ale ve snech, v krizích, u spisovatelů, u lidí trpících samomluvou tyto fantazijní postavy ožívají, vstupují do vědomí a prezentují postoje subjektu, aniž on si je vědom toho, že ve skutečnosti diskutuje se svým druhým já, s názorem, který byl dočasně odsunut na druhou kolej.

Avšak simulace našeho mozku má své limity, které se projevují schematickými vlastnostmi fantazijní populace. Tyto postavy mají určité rysy, které reální lidé nemají, a naopak. Jakmile se nám podaří toto odhalit, máme jistotu, že nejednáme s reálnou bytostí, ale pereme se s vlastním nitrem.

Ve snech se výrazně projevuje symetrie mezi chováním fantazijních postav a psychickými stavy klienta, které je třeba vykládat podle schopnosti symbolického uvažování klienta. Tedy jaký druh symboliky je pro klienta obvyklý, tak se budou chovat postavy v jeho snech. Jestliže je pověřčivý nebo byl ve styku s pověřčivými lidmi, pak černá kočka ve snu může znamenat, že očekává nebezpečí. Pokud se znamení snu v budoucnosti potvrdí, je jen důkazem, že dotyčný tušil nebezpečí již dávno, ale neuvědomil si ho kvůli externalizaci a promítl ho do druhých a do snu.

Univerzální snovou strukturou jsou též sny o pronásledování. Nějaké potvory nás honí, ale nedohoní, protože jak honící, tak honěný jsou simulováni stejným mozkem. Extrémní scény honiček



ve snech jsou důkazem objektivní hrozby nebo chronické sebenenávisti. Sny o pronásledování a jejich brutalitu tedy může psycholog používat jako orientační kritérium pro určení míry sebenenávisti klienta. Jakmile začínají sny o pronásledování mizet, bývá to známkou, že překonal sklony k sebenenávisti.

Řečené v neztenčené míře platí o mentální reprezentaci Boha, kterého "nikdo nikdy neviděl" (1 Jan 4, 12). Tím spíše chování představovaného Boha v mysli našich věřících klientů, bez ohledu na jeho reálnou existenci či neexistenci, je obrazem jejich psychických stavů, a tak je též možno s těmito obrazy klinicky pracovat: Mlčící Bůh zrcadlí jejich potlačovaný vztek na sebe sama. Vyčítající Bůh nespokojenost se sebou samým apod. V nehezkých vlastnostech takového fantazijního Boha (cynismus, bezcitnost, lhostejnost, citové vydírání apod.) můžeme jako v knize číst všechny negativní rysy klientovy povahy. Jeho mysl totiž vytvořila tuto mentální reprezentaci postavy, která by přece žádnou špatnou vlastnost mít neměla.

### **Odišné vlastnosti fantazijních postav a skutečných lidí**

Fantazijní postavy mají řadu vlastností, které je odlišují od reálných lidí. Tyto vlastnosti jsou důležité pro sledování prožívání. Jejich přítomnost poukazuje na nějakou naši potlačenou potřebu, u které máme iluzorní pocit, že nám nepatří. Opak je pravdou a díky takovému monitoringu se mnohonásobně zvýší kontakt s naším prožíváním či s tím, co se obecně označuje jako podvědomí.

Zajímavou analogii bychom mohli najít v astronomii. Zakladatel řecké astronomie Philolaus (5.–4. století před Kr.) se domníval, že musí existovat ještě nějaká skrytá či neobjevená desátá planeta kromě Země, sedmi viditelných nebeských těles (Měsíc, Slunce, Merkur, Venuše, Mars, Jupiter, Saturn) a sféry hvězd. Na tyto úvahy prý v renesanci navázala nová teorie, či spíše fantazie v souvislosti se znovuzkříšeným heliocentrickým modelem vesmíru. Tato desátá planeta prý měla obíhat po stejné dráze jako Země, ale měla být stále skryta za Sluncem, takže bychom ji nikdy nebyli schopni pozorovat kvůli oslepení Sluncem. Na této fantomové planetě bylo prý dovedeno do dokonalosti vše, co je na naší Zemi nedokonalé. Čtenář může zapřemýšlet, jak by dokázal, či vyvrátil existenci takové zákrytové planety. Svět fantazijních postav je podobná fantomová říše, kterou nám také zastírá záře – sice ne Slunce, ale reálně existujících lidí a věcí.

Základní úvaha je nabíledni. Pokud by existovala taková druhá Země, musela by se nějak projevit. Například její gravitační působení by bylo patrné na pohybu ostatních planet. Stejně tak i existence fantazijních postav v lidské mysli se musí nějak kontrastně odlišovat od existence a chování reálných bytostí a věcí. Tyto odlišné projevy fantazijních postav budeme hledat a popisovat na následujících stránkách.

#### *Příklad 28*

Při hledání vlastností, které odlišují fantazijní postavy od reálných lidí, je užitečné začít následujícím příkladem. Zjevující se duch je de facto fantazijní postava zesnulé manželky a má celou řadu vlastností, které budeme jednu po druhé dále probírat:

Na smrtelné posteli si nechá mladá žena slíbit manželem, že se po její smrti už nikdy neožení. "Jestli svůj slib porušíš, budu se ti zjevovat a nedám ti spát." – Muž slib zpočátku dodržuje, ale po několika měsících pozná jinou ženu a zamiluje se do ní.

Brzy nato se mu začne každou noc zjevovat duch a vyčítat mu, že nedodržel, co slíbil. Muž ani jednou nezapochybuje o tom, že jde o ducha jeho ženy, protože duch nejenže ví všechno, co se přes den odehrává mezi snoubenci, ale zná i tajná mužova přání, jeho pocity, ví přesně, na co myslí. Protože už to dál nemůže vydržet, vyhledá zenového mistra a požádá ho o radu.

"Vaše první žena se stala duchem a dozví se všechno, co uděláte," odpoví mu mistr. "Cokoliv uděláte nebo řeknete, cokoliv darujete své milované, nic mu neunikne. Musí to být velmi moudrý duch. Vlastně by si zasloužil váš obdiv. Až se vám příště zjeví, uzavřete s ním obchod. Řekněte mu, že toho

ví tolik, že před ním nic neутajíte, a že uhodne-li otázku, kterou mu položíte, odvoláte své zasnuby a neoženíte se."

"Na co se ho mám ale zeptat?" zeptal se muž.

Mistr odpověděl: "Naberte plnou hrst fazolových bobů a zeptejte se ho, kolik jich máte v dlani. Jestli vám to neřekne, poznáte, že jde jen o výtvar vaší fantazie, a nebude vás víc rušit."

Když se duch příští noc zjevil, začal mu muž lichotit, řka, že určitě všechno ví.

"Samozřejmě," odpověděl duch, "vždyť vím i to, že jsi dnes byl u zenového mistra."

"Když víš všechno," vyhrkl muž, "řekni mi, kolik fazolí mám v dlani."

A duch zmizel, aniž odpověděl na otázku. (Ross, 1994)

### **Fantazijní postavy se aktivují podle potřeb nositele**

Aktivace fantazijní postavy vyplývá ze schopnosti naší mysli neustále vypočítávat polohu druhého člověka, když se sami pohybujeme po místnosti, a to i bez zrakové a sluchové zpětné vazby. Takto bojovník, i když upadne na zem, tuší, jakým směrem se nachází jeho protivník a kam má zaměřit svou pozornost a úsilí. Stejně tak i matka, i když se zabývá jinými aktivitami, neustále ví, v jakých relativních souřadnicích od ní leží její dítě. V případě nebezpečí dokáže vyrazit na pomoc správným směrem i bez zrakové kontroly. Aktivace fantazijní postavy je tedy případ, kdy dochází k těmto výpočtům bez reálného nositele.

Obr. 15

Myš má aktivovanou fantazijní postavu kočky. Lokalizuje ji před díru a její mysl neustále propočítává relativní prostorové souřadnice kočky, coby nebezpečného objektu. V tomto případě se však jedná o omyl, protože reálná kočka je úplně jinde. Nicméně subjektivní jistota je stejná jako v případě fyzické přítomnosti. Jedná se o stejný mechanismus, jako když máme pocit, že za námi někdo stojí.

#### *Příklad 29*

Jan Werich: Máte mnohdy prostředí do té míry sugestivní, že se vám třeba zdá, že za váma někdo stojí.

Miroslav Horníček: Za kým. Za mnou?

J. W.: No, třeba.

M. H.: Jak vypadá? Velkej?

J. W.: Kdo?

M. H.: No... jste povídal: "Za váma někdo stojí."

J. W.: Za mnou?

M. H.: Von za váma taky někdo stojí?

J. W.: Tak voni tady stojej dva?!

M. H.: Jestli je to ten pošťák s ministrantem! (oba se prudce otočí)

J. W.: Co je to za blbost, vždyť za mnou nikdo nestál.

M. H.: No to vy jste povídal.

J. W.: Já dával příklad.

M. H.: Příklad. To je příklad tohleto!...Podívejte se. Je tady zima, tma. Nemáte chuť tomu chlapovi to vodpustit?

J. W.: Já mu dávno vodpustil.

M. H.: No. A pudem domů.

(Voskovec, J., Werich, J., Horníček, M. (2004). CD: Caesar – předscéna, Lotos.)

Aktivace fantazijní postavy je okamžik, kdy se fantazijní postava jakoby zjeví v mysli člověka. Na rozdíl od reálných lidí, kteří přicházejí ze svého podnětu, fantazijní postavy jsou funkcí naší mysli. Objevují se, když je potřebujeme. Lidé však považují aktivaci fantazijní postavy za náhodu. Berou ji stejně přirozeně, jako když kolega vstoupí do kanceláře. Proto jí ani nepřipisují žádný význam, i když by z pouhé časové koincidence zjistili zajímavé zákonitosti.

Například klientka aktivuje vizi konfliktního manžela a diskutuje s ním ve čtvrtek odpoledne v prázdné kanceláři. Předkládá mu sáhodlouhý seznam jeho "hříchů" a obhájí důvody k rozchodu. První otázka zde však nezní: O čem debatují? Ale: Proč zrovna ve čtvrtek odpoledne v prázdné kanceláři došlo k aktivaci fantazijní postavy, když reálný manžel byl na hony vzdálen? Tuto otázku musí ve vhodné chvíli položit terapeut, protože klienta samotného nenapadne. Zde to byla odpolední únava a pocity samoty. Fantazijní manžel tedy měl symbolickou funkci – vyjadřoval potřebu klientky nebýt sama. Stejně jako kdysi mu touto dobou zavolala, jak se mu daří, tak dnes jej ve stejnou dobu proklíná. Stejná potřeba, jen její uspokojování zdegenerovalo.

Každý známe případy rozchodů, po kterých se jeden z páru již nikdy nevdal či neoženil. Ještě za sedmáct let proklíná svého bývalého partnera a my máme pocit, jako by ten vztah stále žil, i přes veškerá zranění, rozchod, trvalé odloučení a vzájemné mlčení. Zde je namístě si položit otázku. Je přece známe, že nepodmiňované reflexy vyhasínají. Jak to, že tyto jsou stále tak živé? Musí být neustále obnovované a podmiňované, ale jak, když už jsou partneři tak daleko a tak dlouho od sebe? Odpověď je nabíledni, pokud jsme si vědomi, že dva partneři představují čtyři postavy – dvě reálné a dvě fantazijní.

Fantazijní postavy bývalých partnerů jsou pravidelně vybavovány, když se objeví nějaká potřeba – únava, samota, hlad, strach, sexuální touha, potřeba dotyku atd. Stávají se symbolem těchto frustrovaných potřeb. Ale lidé na tyto zjevující se bývalé partnery nereagují jako na svou potřebu, ale jako na někoho, kdo jim ublížil. Začnou fantazijnímu partnerovi nadávat, obviňovat ho, odprošovat, dostanou se do varu, a tak opadne potřeba, která vyvolala fantazijní postavu partnera. Člověk pocítí mírnou úlevu, ale takto podmíní a ještě silněji prováže bývalého partnera se svými potřebami. Udělá tedy krok vpřed a dva zpět.

Tomuto začarovanému kruhu musí terapeut předcházet tím, že poruší panující fantazijní tabu, tzn. doporučí udělat něco, co se nikdy neudělalo, i když se udělat mohlo, či dokonce mělo. Například tabu omluvy.

*Příklad 30*

### **Tři způsoby, jak prolomit tabu omluvy**

Jestliže klient nadává fantazijnímu partnerovi a je si vědom, že tím jen nadává sám sobě, tak se zastaví, přestane nadávat a fantazijní postavě se omluví. Neomlouvá se reálnému partnerovi, omlouvá se sám sobě za to, že se fantazijní hádkou ještě více frustruje. Pokud nejsou klienti schopni se omluvit ani fantazijní postavě partnera, doporučíme, ať danou postavu osloví vlastním jménem.

Jestliže se Dana přistihla, že Jirkovi, svému bývalému partnerovi, ve fantazii říká: "Ty hajzle, zkurvils mi život," bylo by nejlepší, kdyby řekla: "Promiň, Jirko, já vím, že jsi teď jen má potřeba, já tedy na tebe nebudu zlá, i když jsi mi ublížil." Pokud toho není schopná, je možno, aby řekla místo: "Proč jsi mi, Jirko, zničil život?" raději: "Proč jsi mi, Dano, tak zničila život?" nebo "Proč, Dano, tak útočíš na Jirku? Co ti schází? S čím bych ti mohla pomoci?"

Někdy se aktivují fantazijní postavy ne pasivní, ale aktivní – útočné, obviňující, opakující urážky, vysmívající se apod. I zde je to jen a jen klient, kdo si tímto způsobem ve fantazii ubližuje. Bohužel

sám nezná jiný způsob, jak tyto postavy zastavit, než že se zase rozčílí. Ale tím znovu prohloubí svou sebenenávist a zakonzervuje fantazijní postavu partnera ve své mysli. V tomto případě poruší fantazijní tabu, když fantazijní protějšek donutí, aby se omluvil. Například Jirkovi se vybavuje Dana a opakuje mu větu: "Musela jsem mít víc milenců, protože jsi impotent!" I když Jirka ví, že reálná Dana by se nikdy neomluvila, fantazijní Dana se omluvit může. "Dano, vždyť víš, že s tím mám problémy, jen když na mě řveš. Tak mi prosím nevyčítej, cos mohla sama ovlivnit. Myslím, že by ses mohla omluvit." A teď přiměje fantazijní Danu, aby se omluvila za to, že byla sprostá. Fantazijní Dana je totiž jen jakýsi maňásek, se kterým může do určité míry manipulovat.

Někdy to však vypadá, jako by se fantazijní protějšek nebyl schopen omluvit. Klienti popisují, že najednou mlčí a nic neříká, a když něco řekne, tak to zní nepřírozně. Pak Jirka může vyjádřit potřebu, která celou fantazijní interakci vyvolala: "Proč, Dano, najednou stojíš a nic neříkáš? Já vím, že je ti smutno. Máš chuť na sex, proto opakuješ tu větu o těch milencích. Tak pojď, zapřemýšlíme, co by se s tím teď dalo dělat." I přes divné pocity se každopádně zastavila škodlivá fantazijní diskuse, a to je cílem.

Fantazijní společníci (mental companions) zaplňují zpravidla již od dětství to, co chybí v reálných vztazích, např. velice často kvůli citovému chladu rodičů. Tedy není možno se na ně dívat, jako na něco jednoznačně škodlivého. Někdy se stane, že tito lidé čas od času narazí na problém, že nerozlišují mezi reálným člověkem a svou fantazií, a pak může dojít k bolestné srážce s realitou. Pokud jsou ale fantazijní interakce řízené a dotýčný si je vědom hranice mezi fantazií a realitou, je dokonce možné na tyto metody pohlížet jako na určitý druh relaxace.

#### *Příklad 31*

Záchytnou osobu kombinovanou s fantazijním společníkem popsala jedna klientka v dopise, z něhož je následující úryvek.

"Vážený pane doktore, nevím, jestli to budu umět srozumitelně popsat, ale myslím, že už snad od dětství jsem to měla tak, že když nebyl nikdo, kdo by byl na mě hodný, tak jsem si ho prostě vymyslela. Prostě jsem si dokázala navodit pocit, jako by byl u mě nějaký blízký, hodný člověk. Hodně mě to uklidňovalo a bylo mi tak dobře.

Později ten fantazijní člověk míval i konkrétní podobu některého mně milého a sympatického člověka, jehož blízkost jsem si dokázala podle potřeby navodit. Mělo to jisté výhody. Takový fantazijní člověk je vždy ‚po ruce‘, vždy dobře naladěný, nikdy se na mě nezlobí, nehádá se se mnou, je vždy hodný a milý, obdivuje stejné věci jako já apod. No já vím, že je to celý úchylný – ale v některých situacích to člověku pomáhá – nebo spíš si myslí, že to pomáhá. Ve skutečnosti to asi víc škodí, zvlášť když se to jaksi vymkne, jako se to stalo mně. Už to ale fakt nechci!"

#### **Proxemické atributy fantazijních postav**

Skuteční lidé jsou od nás vždy v nějaké vzdálenosti a jsou vůči nám nějak natočeni. Zákonitostem, které se v prostorových vztazích objevují, se říká proxemika (od latinského proximis – nejbližší). Fantazijní postavy, coby modely reálných lidí, modelují i tyto vztahy. Mají dokonce řadu proxemických vlastností, které reální lidé nemají (např. se mohou rozmlžit), ale těmi se zde nebudeme zabývat.

Obr. 16

Fantazijní postavy a jejich projevy jsou nejlépe pozorovatelné v nepřítomnosti svých reálných předobrazů a popřípadě v obdobích, kdy jedinec prochází krizí. V těchto chvílích jsou totiž nejlépe patrné ty vlastnosti fantazijních postav, kterými se odlišují od reálných objektů. Nicméně někdy vidíme jejich projevy i za přítomnosti reálných předobrazů. Tyto projevy pak mají podobu chybného úkonu. Zde to byla fantazijní postava Garfielda, která měla nějakou nemístnou poznámku, na rozdíl

od reálného Garfielda, který po celou dobu mlčel. John však nerozlišuje mezi fantazijní postavou a realitou, jinými slovy externalizuje.

Představovaní rodiče mohou být i mrtví, nicméně v představě jsou lokalizováni do určité proxemické vzdálenosti od subjektu. Ani tuto vzdálenost si pacienti zpravidla neuvědomují a nevěnují jí pozornost. Nicméně mají sklon ji ovlivňovat – tahají protějšek k sobě nebo ho chtějí vyhnat pryč. Tyto sklony manipulovat fantazijní postavou vedou k vyčerpání. Někdy klienti sami přicházejí a žádají terapeuta: "Zbavte mě ho prosím, ať už ho nemám v hlavě, ať už mě neotravuje, ať už je konečně pryč." Hned vidíme, že klient má sklon bývalého partnera z mysli vytlačovat.

Fantazijní postavy však není možno ani přitáhnout, ani vyhnat. Je možno je pouze pozměňovat a transformovat. Cílem je snížit intenzitu fantazijního prožívání. Jakmile k tomu dojde, fantazijní postavy zmizí samy. Budou přehlušeny silnějšími podněty.

### **Fantazijní postavy sdílejí paměť, schopnosti i sklony nositele**

Skutečným lidem je možno nějaké informace zatajit či využít jejich neznalosti. V dialogu s fantazijní postavou je to marné – ví úplně přesně to, co ví subjekt. Nemá cenu cokoli skrývat, bylo by to jako hrát šachy sám se sebou. Stejně tak nemá cenu naléhat na fantazijní postavu, aby nám poskytla novou informaci. Na nové myšlenky sice při interakci s ní přijít můžeme, ale nestane se tak pouhým nátlakem na ni. Například muž by rád znal důvody rozchodu, protože ale reálná partnerka není přítomná, tlačí na její fantazijní postavu, ale ta neví nic víc než on sám.

Podobně může tlačit na fantazijní postavu Boha, aby mu vysvětlil nejasnosti či pomohl. Bůh se totiž často chápe, zvláště ve fázi asymetrických rozhodnutí, jako nejvyšší ochránce a očekávají se od něj nejrůznější manipulace, např. v podobě smlouvy s Bohem: "Když mi vrátíš ženu, tak já zaplatím výstavbu hospicu." Na názor samotné ženy se samozřejmě při takové "smlouvě" nebere ohled, protože se anticipuje její odmítnutí. Takový nátlak na fantazijní postavu Boha je však pouze zdrojem frustrace a fantazijní postava může nabýt podoby tzv. mlčícího Boha (Mt 6, 7).

Obr. 17

Mentální reprezentace Boha má svá specifika, ale jinak vzniká v zásadě stejnými mechanismy jako mentální reprezentace druhých lidí. Pastorální teologie však v praxi málo rozlišuje mezi mentálními reprezentacemi Boha, která se chová podle zákonitostí fantazijních postav, a reálným Bohem, který se podle těchto fantazií neřídí. Zde se např. fantazijní postava Boha chová pravděpodobně způsobem, kterým se dotyčný muž chová k jiným lidem, kteří na něj naléhají. Dělá si z nich blázný. Bude se zřejmě jednat o projekci vlastního chování do obrazu Boha. Podobnou fantazijní zákonitostí vzniká obraz mlčícího Boha a jev náboženské vyprahlosti.

### *Příklad 32*

Jedna dívka po tři roky (sic!) posílala svému klukovi anonymní e-maily o tom, jak je mu prý nevěrná, a co dělá v době, kdy není s ním. Zřejmě proto, aby v něm vyprovokovala žárlivost, která ji uváděla do stavu příjemného emocionálního vzrušení. Její partner, který byl sice podnikavý typ, ale povahově dobrák, o této aktivitě své dívky nevěděl, dozvěděl se to až za nějaký čas po rozchodu. Nicméně ona měla neustálý pocit, že jí pořád něco vyčítá, že ji z něčeho obviňuje apod., a to i v okamžicích pohody.

Mechanismus této projekce je však dán tím, že mentální reprezentace čili fantazijní postava jejího partnera v její mysli ví, na rozdíl od reálného partnera, totéž, co ví ona. Tedy i to, že ona je autorem oněch špinavých anonymních e-mailů. Tato fantazijní postava jejího partnera jí tedy tuto její slabinu připomíná, ale ona má pocit, že jí to vyčítá reálný partner. Tento pocit projekce je však tím silnější, čím vstřícnější a ohleduplnější je reálný partner, protože tím spíše na základě kontrastu vynikne její špatnost.

### **Fantazijní postavy a denní rytmus**

Protože fantazijní postavy sdílejí všechny mentální zdroje svých nositelů, musí sledovat i pravidelný denní (cirkadiální) cyklus aktivace a útlumu. Klientům, kteří jsou relativně v klidu, je možno doporučit, aby si všimli, že fantazijní postavy se rozdílně objevují a chovají na náběhové a sestupné hraně aktivace.

Graf 22

(Zdroj neznámý, internet)

Tělesná teplota přibližně kopíruje aktivaci organismu. Náběhová hrana (3.00–18.00) je ta část dne, kdy aktivace roste – ráno po probuzení, či po probuzení uprostřed noci, kdy se člověk najednou cítí zcela čilý, i když do té doby spal jako dudek. Sestupná hrana (18.00–3.00) se projevuje útlumem.

V náběhové hraně fantazijní postavy mohou sloužit k autostimulaci, např. k potlačení rozespalosti. Proto jsou v této době neúčinné pokusy zastavovat fantazijní interakce pomocí relaxačních technik. Vyplácí se naopak aktivaci využít a pozornost vůlí obrátit k jinému předmětu: k práci, uklízení, umělecké tvorbě, ke kontaktu s jinými lidmi, psaní deníku apod. Fantazijní postavu partnera, která se často připomíná až vnucuje, je třeba přivítat, nevyhánět ani nepřítahovat, přátelsky zareagovat na její aktivaci, ale poprosit ji, aby s námi byla, ale tak nějak stranou, aby nepřekážela (viz příklad 27 v kapitole Mentální reprezentace jako modely skutečných lidí).

Sestupná hrana aktivace předznamenává příchod útlumu, spánku, odpočinku. Zde se fantazijní postavy chovají poněkud jinak. Především člověk má sklon snižovat psychickou vzdálenost, touží po větší blízkosti a podpoře. Pokud reálné a fantazijní postavy neuspokojí tuto potřebu, tak se objevují typické podvečerní zdegenerované hádky s fantazijní postavou. Tyto hádky však zastavují přirozený pokles aktivace a brzdí cirkadiální kolísání, což není zdravé.

Přechod z nižší aktivace do vyšší je zpravidla příjemnější než přechod z aktivace do útlumu. Proto se při útlumu objevuje celá plejáda obranných reakcí, která má za cíl udržet bdělost a ostražitost. To je zřetelně vidět u dětí, které je nemožné dostat večer do postele, i když se jim už zavírají oči. U dospělých se totéž projevuje ponocováním, vyhocováním zábavy do extrémů ke konci večírků, dřímáním u televize apod. Všimněme si, že lidé mají potřebu se dívat např. na hororové a akční filmy večer, a ne ráno. Mají tedy zřetelnou autostimulační funkci.

U rozchodu, kdy je ohrožena jistota člověka, jsou tyto obranné mechanismy proti nastupující fázi útlumu ještě mocnější. Někdy brání člověku zcela spát, někdy vedou jen k sérii zběsilého flámování. Klienti si stěžují na strach jít do postele, protože tam se s nastupujícím spánkem aktivují fantazijní postavy a obrany na ně v podobě nekonečných diskusí o smyslu rozchodu, takže časem nenávidí "ty čtyři prázdné stěny ložnice".

Na sestupné hraně aktivace a u útlumu je však výhodou, že pomáhají relaxační techniky, kterých jsou desítky. Psycholog by měl vybrat tu nejvhodnější podle aktuálního stavu klienta: Schultzův autogenní trénink, autosugesce, konejšivá samomluva, aktivní imaginace, bilancování dne, kolotoč přání, buddhistická meditace, jogínský dech atd. Chceme-li však po klientovi, aby přemáhal přirozené tendence, musí on sám rozumět důvodům a přijmout je za vlastní.

### **Vliv fantazijních postav na vznik paranoidního myšlení**

Fantazijní postavy jsou egocentrické, či lépe řečeno subjekt-centrické. Vše dělají buď v jeho prospěch, nebo k jeho škodě, vždy však s ohledem na něho. Ve fantazii jako by neexistovala náhoda. Zdroj tohoto faktu je stále tžž – fantazijní postavy jsou jen loutky, které reprezentují reálné lidi. Na lankách si je vodí subjekt sám a vkládá jim do úst výroky, jež mu následně buď dělají radost, nebo jej zraňují.

Když je zraňující chování fantazijní postavy externalizováno, vede k paranoidním představám. S psychologií neobeznámení lidé, když jim druhý ublíží, někdy spontánně předpokládají, že "on to musel vědět", ergo to udělal naschvál.

Například manžel (deflektor) zapomene na výročí svatby, na které však manželka (retroflektor) myslí již měsíc. Manželka to vnímá jako naschvál od manžela – "vykašlal se na to". Důvod je prostý. Fantazijní postava manžela v mysli manželky sdílí její mentální prostor, a tedy také myslí na výročí svatby již měsíc. Jelikož manželka nerozlišuje introjekt manžela od reálné osoby (iluze externalizace), je jediným možným vysvětlením, že se na společné výročí vykašlal: "Jak jinak by si mohl na ten den naplánovat služební cestu, když ví (rozumějme mezi řádky – myslí na to celý měsíc), že jsme se dvanáctého brali." Ale reálný partner na to ve skutečnosti nemyslí.

Tímto jevem se též zabývá atribuční teorie (Hayes, 1998, s. 36) a popisuje zákonitosti určující, kdy např. výše zmíněné zapomenutí manžela bude připsáno situaci (shonu na pracovišti) a kdy manželovým osobnostním vlastnostem (egoismus). Náš příklad splňuje dvě podmínky – jednalo se o něco příjemného a týkalo se to výlučně manželky. Je pochopitelné, že lidé se zúženou oblastí příjemných prožitků, tj. se zesílenými sklony k manipulacím, budou mít podle atribuční teorie větší sklony k paranoidním představám, protože chování druhých lidí mnohem více ohrožuje jejich psychickou pohodu.

## **Jak pracovat s fantazijními postavami**

### **Fantazijní postava nemůže fyzicky ublížit**

Na rozdíl od reálných lidí nám fantazijní postava nemůže fyzicky ublížit. Interakce může být nepříjemná, člověk může mít pocit ohrožení, fantazijní postavy mohou hrozit pomstou či trestem, ale pořád je to jen fantazie, a ne skutečné ohrožení. Uvědomění si tohoto faktu zvyšuje u pacientů bazální jistotu při experimentování v této oblasti, zejména při použití paradoxní intence. Mohou například postavu vybědnout, aby je praštila, pokud na ně má vztek.

#### *Příklad 33*

Jednou na horách jsem měl špatně seřizené vázání na lyžích a při pádu jsem si vyvrtnul oba kotníky. Po převozu na chatu jsem večer nemohl bolestí usnout. V napětí mě navíc udržovala opakující se velice živá vize, jak jedu z kopce, padám a znovu se zraňuji. Právě strach z nové bolesti vedl k probuzení tohoto proudu spontánních vizí, které jsem se snažil přerušit silou vůle. Nicméně vize se neustále vtíraly a nebylo možné je potlačit. Až později mě napadla spásná myšlenka: nechat tyto fantazie projet až do konce. Nohy mě už více bolet nemohly. K novému zranění přece již nemohlo dojít. A tak jsem se strachem ve fantazii znovu sjížděl osudný kopec až k okamžiku pádu, kdy jsem s velkou úlevou a překvapením zjistil, že se nic nestalo – pád ve fantazii nebolel. Tento proces jsem několikrát zopakoval a vize nenávratně zmizely. Nešly pak vyvolat ani silou vůle.

I zde vidíme nefunkční obrannou reakci, která měla zabránit bolesti z nového pádu ve fantazii. Strach z bolesti mě ale naopak udržoval v napětí a bránil mi usnout. Ač byl přirozenou reakcí, která měla chránit můj organismus, v tomto kontextu škodil.

### **Fantazijní postava nemůže uniknout z představy subjektu**

Reální lidé se mohou k člověku přiblížit, či naopak uniknout z jeho dosahu či dohledu. Tím se liší od fantazijních postav, které z představy subjektu uniknout nemohou. Tento jev má dva praktické dopady.

### 1. Fantazijní postavy nemohou opustit mysl člověka proti jeho vůli.

V některých případech fantazijní postava vyjadřuje agresi vůči subjektu tím, že mu hrozí opuštěním, a možná v představě dokonce i naznačuje tendence k odchodu. První spontánní reakcí lidí v těchto případech jsou pokusy zabránit fantazijní postavě v úniku. Tato první spontánní reakce má předejít pocitům prázdna, jež by jinak byly spojeny s jejím "odchodem".

Tato manipulace prožitky vyvolává zbytečné napětí. Aktivovaná fantazijní postava nemůže z představy člověka zmizet. Její existence stojí a padá s aktivací ve fantazii. Skutečné osoby mohou natrvalo uniknout ze zorného pole subjektu, ale aktivované fantazijní postavy mohou nanejvýš různě metamorfovat. Člověk subjektivně pociťuje jejich přítomnost i v případě, že se stanou jakoby neviditelnými či stojí "za rohem" – mysl stále počítá jejich prostorové souřadnice.

### 2. Subjekt nemůže silou vůle vyhnat fantazijní postavy ze své mysli.

Obvykle však vadí lidem druhý aspekt tohoto jevu. Nemohou se fantazijní postavy zbavit. Je obsedantní, neodbytná, útočná, nemohou ji zničit, potlačit apod. V těchto případech někdy přicházejí k psychologovi se zakázkou, aby jim pomohl zastavit neovladatelné myšlenky či myšlenkový trysk. Zde platí zásada, že aktivovanou fantazijní postavu nelze volně z fantazie zapudit, ale je možno její chování změnit tak, aby subjekt neohrožovalo, ba naopak, aby její přítomnost v představě člověka byla příjemná. Teprve potom dochází ke spontánnímu odvrácení pozornosti a deaktivaci fantazijní postavy jakýmkoli silnějším podnětem z okolí či paměťovou asociací.

#### *Příklad 34*

Julián Apostata (331–363) byl římským císařem od roku 361 do své smrti. Jeho utkvělým cílem bylo obnovit starý řecký kult, patrně Dionýsovův. Je znám jeho pokus dát se "odekřtít" – nechal se v jámě polít býčí krví. Podle tradice, když umíral u Marangy na Tigridu v boji proti Sasánovcům, řekl: "Galiláie, enikésas", což znamená: "Zvítězil jsi, Galilejský". I zde by se jednalo o marné celoživotní pokusy onoho císaře vypudit fantazijní postavu Ježíše z hlavy. Tato fantazijní postava byla tím silnější, čím více se jí snažil zapudit a čím víc dělal represivní opatření vůči křesťanům. Netušil, že bojuje sám se sebou a snaží se potlačit symbol něčeho, po čem sám touží. Neuvědomoval si, že není možno agresí potlačit to, co se již usadilo v mysli. Mohl se s tím jen určitým a pro něj přijatelným způsobem smířit a přijmout to tak, aby to neohrožovalo psychickou stabilitu. Základ jeho ambivalentního vztahu ke křesťanství najdeme v dětství, kdy byl vychováván "na osamělém zámku Macellu v Kappadokii v tuhé kázni klášterní a pod špehy; zde vzniknul Juliánův odpor ke křesťanství a rostl stále." (Ottův slovník naučný, 1888–1908, díl 13., s. 658)

I v těchto případech je neúčinnější terapeutickou metodou paradoxní intence s náležitým vysvětlením jejího mechanismu působení. Jsou klienti, kteří si uvědomují, že vize bývalého partnera je ohrožuje odchodem, či naopak svou neustálou přítomností. Velkou subjektivní úlevu mohou pocítit, když jim dáme instrukci: "Nechejte ve fantazii svého partnera dělat, co chce. Jen jej pozorujte. Ublížit vám přece nemůže, je to jen fantazie." Víme samozřejmě, co je základem tohoto doporučení: Fantazijní postava jen zrcadlí stav klienta. Jestliže klient s postavou manipuluje, postava se brání a to je zdrojem nepříjemných stavů, tímto mentálním úsilím ji vlastně nabíjí energií. Jakmile ji začne jen pozorovat, postava se zastaví a začne taky jen pozorovat. Bohužel klienti se musí nacházet v dost špatných a extrémních stavech, aby se fantazijní postavy v jejich myslích zviditelnily a byly názorně vidět tyto jejich symetrické vlastnosti.

Podobné příklady chování fantazijních postav můžeme najít i v beletrii. Například vcelku nechutný děj románu Ladislava Klímy Utrpení knížete Sternenhocha (1990) je založen na stejném mechanismu. Kníže Sternenhoch zavraždí svou ženu, ale již nemůže "zavraždit" vlastní alkoholově deliriózní halucinace, v nichž se mu žena zjevuje a vyhrožuje trestem. I zde je patrná úměra mezi chováním halucinované ženy a aktuálním psychickým stavem knížete (viz s. 171). Je-li kníže znaven, ani



fantazijní žena není útočná. Jakmile zmobilizuje své síly, tak její fantazijní postava ženy ubije, neboť je jen projekcí jeho vlastní sebenenávisti.

### **Fantazijní postavy jako násobič zážitků**

Fantazijní postavy odlišuje od reálných lidí i jejich schematické, předprogramované chování. Skuteční lidé jsou na nás reálně nezávislí. Vyvíjí se svým vlastním způsobem, prochází zvraty, které často nemají žádnou souvislost s naším chováním a prožíváním. Fantazijní postavy jsou však podvědomě řízeny naší myslí.

Schematické chování fantazijních postav je dáno především tím, že jsou lidskými konstrukty – modely skutečnosti, a tak jsou zákonitě ve srovnání se skutečnými vzory velmi zjednodušené a schematické. Jestliže tedy nějaká fantazijní postava symbolizuje nepřátelství, přehrává toto nepřátelství šablonovitě a nelogicky – jako špatná herečka, která dostala instrukci: "Buď stále nepřátelská a za žádnou cenu se nesmiř!"

Tento schematismus má dva velice závažné dopady. Především funguje jako násobič zážitků. Jeden zážitek v realitě se může ve fantazii opakovat tisíckrát. A dále jednotlivé zážitky se neustálým opakováním mění v symboly stejných či podobných situací. Tuto symbolickou funkci doprovází rétorika, která ukazuje, že si její nositel s fantazijními postavami neví rady: "To mu nikdy neodpustím. To jí nemohu odpustit."

Především konce vztahů jsou plně zdegenerované komunikace a rétoriky, kterou nelze brát doslova. Například věta: "Nikdy jsi mi nebyl(a) citovou oporou" byla v realitě řečená jen v jednom efemérním afektu, a nelze ji brát jako trvale platnou výpověď o vztahu. Avšak fantazijní postavy tuto větu zmnohonásobí a opakují v myslí nekonečněkrát ještě po mnoha letech. Klienti jsou prakticky bezmocní vůči těmto opakujícím se vzpomínkám. Jediné, o co se pokoušejí, je prosté potlačení, eventuálně fantazijní argumentování či hádka.

Smutné je, že i když klient sám není agresivní a netrpí komunikačními nešvary, jako je ironizování či vyčítání, přesto je bezmocný vůči těmto komunikačním nešvarům druhých, které mu znova a znova přehrávají fantazijní postavy v jeho hlavě. Tím se proti své vůli vlastně učí tento způsob komunikace.

Důvod, proč nácvik asertivní komunikace nemá vliv na chování fantazijních postav, vyplývá z toho, že fantazijní chování živí jiné potřeby než komunikace, např. samota, únava, potřeba sblížení, pocity selhání. Bývalý partner je vyvoláván v situacích, kdy byl obvykle kontaktován reálný partner. Fantazijní postava však není schopna zaujmout komplementární roli, ale pouze symetrickou. Zdegenerovaná komunikace tedy zrcadlí nositeli jeho neuspokojený stav.

Klienta tedy musíme vycvičit v technikách práce s fantazijními postavami, především oslovovat fantazijní postavu svým vlastním jménem a přimět ji, aby se ve fantazii omluvila za své hrubé chování a nabídla pomoc. Tyto techniky se vyhýbají autostimulačním fantazijním hádkám, které jsou nefunkční, škodlivé a fixují bývalého partnera v klientově myslí.

### **Omluva jako prevence fantazijního násobení a překladový slovník**

Klientům je třeba názorně ukázat, že ve hře jsou fantazijní postavy a z obou stran je třeba cíleně předcházet jejich negativnímu působení. Nejlepší způsob, jak zastavit násobení zážitku fantazijní postavou, je omluva.

Partner se může omluvit nejen za přímé následky svého činu, ale i za ty nepřímé a velmi vzdálené, za které de facto možná už vůbec nemůže. Tím vzniká korektivní zkušenost. Jakmile řekne něco, za čím si nestojí – urážku, zbytečnou ironii, výtku, které by mohly rozjet toto fantazijní násobení, pak se musí co nejdříve omluvit. Vzpomínka na omluvu zastaví fantazijní postavy. Každý máme svou hrdost a sklon bagatelizovat své špatné chování: "To jsem řekl jen tak, v afektu, jako vtip, když jsem byl unavený. Je přece jasné, že jsem to tak nemyslel atd." Je třeba si uvědomit, že navenek se možná nic nestane, ale naše fantazijní postava bude v hlavě partnera dlouhodobě jednat v náš neprospěch.

Kvůli výtkám a distribuci viny se nám bude partner vyhýbat a bude chladný. I u ironie jako první vymizí partnerovy vstřícné a pozitivní city.

Pokud fantazijní postavy i přes omluvu reálného partnera neustále opakují své chování, pak je řada na jejich nositeli. Musí si uvědomit, že zvládnutí této fantazijní práce je nyní jeho úkol a odpovědnost. Reálný partner mu kromě omluvy už nemůže pomoci. Pokud omluva nefunguje, pak fantazijní násobení symbolicky provází a indikuje nějakou potřebu, např. únavu. Tedy je třeba se na toto fantazijní násobení dívat jako na kteroukoli jinou rétoriku. Obsah fantazijního sdělení je irelevantní, nelze jej brát doslova. Jsou to jen zvuky, které se objevují v určitých situacích a náladách. Pracovat je třeba s těmito náladami a neupírat na doslovném významu.

Vhodný může též být jakýsi překladový slovník. Kdykoli fantazijní postava partnera řekne v klientčině hlavě: "Jsi stejná kráva jako tvoje matka", tak tato aktivace znamená, že je unavená, má sklon se přepínat a bylo by dobře, kdyby si šla co nejdříve lehnout. Měla by si třeba říct: "Nebud' na sebe taková hnusná, nepřehrávej si to furt dokola." Podobně může přimět fantazijní postavu k omluvě.

### *Příklad 35*

Jedna dívka popisovala asi pět let starou událost, kterou prý svému partnerovi nikdy neodpustila. Ještě na začátku vztahu se dotýčný rozhodl, že půjde na jakési představení a následný večírek jiné dívky, do které byl předtím zamilován. Jeho nová partnerka chtěla, zřejmě ze žárlivosti, za každou cenu jít s ním. On namítal, že s ním jít nemůže, protože nebyla pozvaná. Zřejmě se mezi nimi rozpoutala nějaká ostřejší výměna názorů, kterou partner násilně ukončil a odešel na onu akci.

Zajímavé však je, že i po pěti letech soužití vyčítala ona dívka partnerovi, že se tehdy na úplném začátku jejich vztahu takto zachoval, a měla pocit, že mu to nikdy nemůže odpustit. Jinými slovy, ona dívka si po celých pět let v různých situacích vybavovala tuto scénu, kdy znova a znova prožívala pocit naprosté bezmoci. Nyní již pouze fantazijní postava jejího partnera ji znova a znova odmítá a ponižuje tím, že odchází za bývalou partnerkou. Vůči ní se cítila bezvýznamná, jako by jí nesahala ani po kotníky. Partner byl přesvědčen, že se nic tak tragického nestalo, protože ona nebyla pozvaná, a navíc na večírku k ničemu nedošlo. Na druhé straně připouštěl, že se na ni možná zbytečně utrhl.

Tento příběh je sice vcelku banální, ale všimněme si jeho symbolického destruktivního vlivu během celého trvání vztahu. Odpovězme si dvě otázky:

1) Kdo to je? Koexistence reálného a fantazijního partnera – kombinace minulého chování reálného partnera a trvalých vlastností dívky, např. její neústupnosti. Takto vzniká nelidsky a schematicky krutý fantazijní partner, který je paradoxně mnohem horší než reálný partner i než dívka sama. Toto je důležitá vlastnost – fantazijní postavy mohou být horší, než jsou jejich reálné vzory, a tak na ně mají negativní vliv.

2) Kdo přebírá odpovědnost za fantazijní postavy? Víme, že nikdo. Dívka je přesvědčena, že její partner se skutečně tak zachoval. Opakované vybavování si této scény ve fantazii nepovažuje za projev své sebenávisti, ale opakovaně je dává za vinu reálnému partnerovi, i když ten za ně již dávno nemůže. To je již známý jev externalizace. Reálný partner o těchto fantazijních opakováních nemá ani ponětí. V podstatě ho to ani nenapadne, protože jeho fantazijní postava dívky sdílí jeho přesvědčení, že nebyla na večírek pozvaná. Kdyby znali zákonitosti fantazijních postav a dokázali lépe komunikovat o fantazijní práci, mohli by společnými silami tyto frustrující fantazie zastavit.

Všimněme si, že dívčiny pocity méněcennosti byly zakonzervovány tímto symbolickým fantazijním odmítnutím ("dal přednost té, které nesahám ani po kotníky"). Pocity méněcennosti totiž nebývají zakonzervovány v našich myslích jako pouhé konstatování: "Jsem hloupá a škaredá", ale velmi často jako vzpomínky na reálné devalvující události, které jsou přehrávány fantazijními postavami. A tyto vzpomínky získávají symbolický charakter a kvůli pravidelnému přehrávání nevyhasínají ani po letech. (Například na rozdíl od školních vědomostí, které zapomínáme často až příliš rychle.) Proto

terapeutická intervence musí sledovat tuto logiku vzniku – odhalit spjatost s nepříjemnými stavy (únavou, samotou apod.) a odstranit tak jejich symbolický význam a zastavit opakování.

### **Úměra mezi chováním fantazijních postav a stavem člověka**

Fantazijní postavy sdílí schopnosti, paměť a další zdroje naší mysli. Chovají se úměrně k našim stavům. Tato přímá úměra se projevuje i ve všech snech, ve kterých nás někdo nebo něco honí. Podobně jsou vystavěny téměř všechny horory.

Ve filmu Terminátor se takto cyklicky opakují scény, které mají stále stejnou strukturu: Mezi množstvím sil Terminátora a hlavních hrdinů je po celou dobu filmu úměra. Kladní hrdinové se vždy zachrání na poslední chvíli. Na začátku mají hlavní hrdinové dostatek energie, má ho tedy i vražedný robot. Stejnou úměru najdeme i na konci filmu. Když už je hrdinka vyčerpána, i torzo robota se plazí z posledních sil, aby ji zničilo. Tato úměra prozrazuje, že se jedná o fantazijní konstrukt, a ne o paralelu skutečného příběhu. Tato fantazijní či snová struktura je sice primitivní, ale dodává filmu potřebné napětí.

Klienti po rozchodu často popisují škaredé sny, po kterých do dne přetrvává nepříjemná nálada jako černý stín. Vcelku účinnou metodou je opět řízená samomluva, eventuálně kolotoč přání. Například říci si: "Karle, to byl ale hnusný sen. Nechtěl bych, aby se lidé (já a má bývalá) k sobě takto chovali. Ani já (my) se takto k druhým lidem chovat nebudu(eme). Naopak přál bych si, aby... (nyní následují volné asociace pozitivně laděných přání, které systematicky pokrývají tři oblasti: já, mé tělo, okolí)." Kombinace těchto dvou technik navodí pozitivní ladění a přeruší dopad snu na následující den. Stejnou metodu, avšak řízenou dospělým, je možno použít i u dětí, když se s pláčem probudí z nočního děsu (pavor nocturnus).

Zmíněný temný stín, který se promítá ze snu do následujícího dne, je možno odhalit a tak i odstranit introspekční metodou krátkých retrospekcí. Kdykoli se klienti přistihnou, že mají špatnou náladu (např. se přistihnou, že z ničeho nic řekli "ach jo"), zastaví proud úvah, řeknou si "stop" a projdou si krátkodobou paměť. Na co mysleli během posledních třech minut, jaké fantazijní postavy byly aktivovány a jak se chovaly? Takto objeví drobné nepříjemné záblesky, které se neuchovávají v dlouhodobé paměti, běží jakoby na pozadí či paralelně s hlavní aktivitou.

#### *Příklad 36*

Kdysi jsem se v autobuse bavil se svou již zesnulou kamarádkou – varhanicí, na co myslí, když dlouhé hodiny cvičí u klavíru. Ona mi odpověděla: "Na nic! Já myslím pouze na hraní a na hudební projev." Já jsem se velmi podivil, protože mně se při cvičení v hlavě odehrávají scénky z filmů, vracejí se emočně nabitě interakce s druhými lidmi atd. Tím ale naše konverzace skončila. Přibližně za čtrnáct dní jsem s ní opět hovořil a ona se mi s velkým údivem svěřovala, že při hraní také myslí "na samé blbosti". Zřejmě si právě při hraní na klavír vzpomněla na náš rozhovor a to ji vedlo k překvapivému objevení nové zkušenosti, že vlastně při cvičení ještě stačí myslet na tisíce jiných věcí.

Zpětně si člověk zapamatuje (dlouhodobá paměť) pouze hlavní aktivitu – hraní na klavír, ale ne obsahy, které se průběžně zpracovávají v krátkodobé paměti. Ty mohou být velmi nepříjemné a introspekční metodou krátkých retrospekcí jdou dobře odhalit.

Svět paralelních myšlenek, které probíhají jakoby na pozadí hlavní aktivity, je opravdovým rejdištěm fantazijních postav a takto též vzniká tzv. sociální ladění, což je suma hodnotících postojů k okolním lidem. Když posloucháme postoje klientů, vidíme, že jejich kritičnost vůči okolí narůstá s jejich osobní nespokojeností. Tu jim zrcadlí fantazijní postavy v jejich mysli, které jsou na oplátku kritické vůči nim samým. Tento jev můžeme lehce testovat. Přečteme dotyčnému příběh a necháme jej ohodnotit či oznámkovat kladnost a zápornost všech postav příběhu. U lidí s negativním sociálním laděním převažuje negativní hodnocení postav, tj. výsledný součet známek je nízký ve srovnání s průměrem.

### **Spontánní samomluva coby příprava reálných interakcí**

Na fantazijních postavách se nacvičuje nové chování. To může mít někdy pozitivní a někdy zřetelně negativní následky. Například neřízená spontánní samomluva napáchá někdy nečekané škody v mezilidských vztazích. Stává se totiž, že pocity bezmoci vyvolané konfliktem s reálným člověkem se přesunou do fantazie, kde se do nekonečna odvíjí traumatizující proces – subjekt v představě velice vášnivě znova a znova vstupuje do stejné srážky s objektem a pokaždé se stejným devalvujícím selháním.

Subjekt si neuvědomuje, že v těchto interakcích s fantazijními postavami si de facto připravuje repertoár chování pro příští interakce s daným objektem. Pak se lehce stane, že se při další reálné interakci s daným objektem spustí ve fantazii připravené a nacvičené chování, které je ovšem silně agresivní a v daném okamžiku nekontrolovatelné. To napáchá často škody, které není možno napravit. Subjekt zpravidla retrospektivně udává, že nechápe, kde se v něm najednou vzalo tolik zlosti a nenávisti. Toto překvapení je však samo o sobě důkazem toho, že si neuvědomuje souvislost mezi fantazijní přípravou a následnou agresivní reakcí, nebo že vůbec nereflektuje okamžiky samomluvy.

#### *Příklad 37*

Ve věku asi tří let byl syn svědkem rvačky rodičů. Snažil se jít na pomoc matce, ale byl odkopnut otcem. Tato zoufalá scéna se mu nesčetněkrát během dětství opakovala ve fantazii, ale pokaždé se stejným výsledkem – když v představě běžel na pomoc matce, byl odkopnut otcem. Čím větší měl na otce vztek a čím víc chtěl matku ochránit, tím byl otec ve fantazii silnější a brutálnější. V těchto chronicky se opakujících fantazijních interakcích v bezmocném vzteku hledal, co by otci udělal, kdyby se to opakovalo.

Navíc tato zkušenost vybudovala oidipovský komplex a dotyčný nemohl mít rád zároveň matku a otce. To se v praxi projevovalo skokovými přechody mezi identifikací s matkou a s otcem. Ve fázích, kdy se identifikoval s matkou, nenáviděl otce za jeho neústupné a autoritativní vlastnosti. Nicméně přesto se po většinu času identifikoval s otcem. V těchto chvílích se mu hnusila matka, cítil k ní fyzický odpor, nerozuměl jí a štítil se jí dotknout. Tento pocit se navíc rozšířil, hnusily se mu např. manželky rodinných známých.

Jednou, když mu bylo asi 17 let, opět došlo k fyzickému napadení matky otcem. Rozzuřený otec si šel do garáže pro klínový řemen, že zbije matku. V té chvíli se synovi spustila v samomluvě nacvičená interakce a šel matce na pomoc. Vběhl do garáže za otcem a řval na něj, že ho zabije, jestli na matku sáhne. Došlo ke rvačce, kdy otce zbil. Když se následně zavřel v koupelně, přišel otec s klackem a chtěl vypáčit dveře. Syn se opět bránil útokem a ve rvačce nalomil otci ruku. Otec pohrozil, že zavolá sousedy a vyžene je z domova.

Syn utekl sám. Spal na podzim ve stohu slámy, protože se styděl jít k příbuzným či přátelům, aby nedělal rodině ostudu. Rodinnou situaci konzultoval jen s jedním rodinným známým. Situace v rodině se posléze stabilizovala za cenu totálního podrobení. Ve stanoveném časovém ultimátu měl po kolenou přilézt k otci a zopakovat přikázanou větu asi tohoto znění: "Tatíčku, snažně tě prosím za odpuštění..." Což syn na naléhání matky formálně učinil, i když se subjektivně cítil naprosto bez viny. Těžko popsat uraženou psychiku otce. I když asi tuto situaci nějak vnitřně zpracoval, navenek reagoval podle zásady manipulace: "Jakoby nic." Nikomu se za nic neomluvil, protože mu syn zlomil ruku, když se bezdůvodně pletl do věcí, do kterých mu nic není. Věc se skartovala a stala se rodinným tabu, o kterém se nemluví – "nevytahují se starý děsy". Tento výrok otce nasvědčuje, že si sám pro sebe přiznal jistý, vnějškově nepřiznaný díl viny.

I v tomto komplexním případě vidíme, jak neuvědomělá, neustále se navracející a sebenenávistná interakce s fantazijními postavami může vést k tragickým koncům ve střetu s reálnými osobami. V tomto případě navíc značně narušila vztah k ženám. Rovněž nepřekvapí, že dotyčný trpěl chronickou a neuvědomovanou sebenenávistí, které se jen pomalu zbavoval. Nicméně v důsledku této intropunitivity byl schopen se formálně podrobit ponižujícímu aktu a mohl dostudovat. Přes extrémní známky příběhu vidíme, že otec i matka se stávají ambivalentními objekty, které zároveň

dávají i berou, a formují extrémní postoje dětí buď přímo coby reální lidé, nebo nepřímo jako fantazijní postavy.

### **Návod na práci s fantazijními postavami**

Jelikož ne vždy si můžeme dopřát luxus odborné pomoci, bude vhodné přinést malou ukázkou, jak je možno si soukromě rozebrat chování fantazijních postav. Na rozdíl od zdegenerované komunikace jsou fantazijní postavy relativně dobře přístupné již zmíněnou introspekční metodou krátkých retrospekcí (z latiny: pohled zpět).

Kdykoli během dne, kdy si uvědomíme sebe sama, se zastavíme a projdeme si, na co a na koho jsme mysleli poslední tři minuty. Pak zkusíme popsat, co se mezi těmi postavami v naší hlavě odehrávalo. Například zjistíme: "Myslím na partnerku, vyčítá mi, že jsem sobec. Já jí v myslí odpovídám, že jí na to seru." Pak si uvědomíme vlastnosti fantazijních postav a můžeme si položit následující otázky:

Proč myslím právě teď na partnerku, a ne na Karla, s kterým jsem byl včera na pivu? (Aktivace fantazijních postav)

Co mi ji připomnělo? Po kolikáté za den rozebírám tuto interakci? Proč nemohu tuto debatu v myslí zastavit? Nemám zlovyk si tuto scénku v pravidelných intervalech přehrávat? (Návykovost fantazijních interakcí)

Jaká potřeba stojí za touto úvahou? Reakce na prázdnotu, samotu, únavu, potřebu sexu či nudu? (Fantazie jako autostimulace)

Jaký účel má tato debata? Příprava na příští hádku? Zpracovávání minulé hádky? Jak chci vlastně v budoucnu moudře reagovat? (Příprava na budoucí interakce)

Fantazijní partnerka je teď již jen produkt mé hlavy. To, že se takto reálná partnerka jednou chovala, neznamená, že tak znova zareaguje právě dnes. Nepřipravuji si chování, které bude zcela mimo realitu? (Schematismus a rigidita fantazijních postav)

Ve fantazijní hádce jde o distribuci viny. Do jaké míry fantazijní partnerka reprezentuje mé zvnitřnělé přesvědčení? Jakou míru své viny jsem ochoten přijmout? V hádce se objevuje symetrie mezi vztekem partnerky a mým vztekem. Do jaké míry je to tedy můj vztek na sebe sama? Za co? Za to, že má žena je nespokojená? Že se mi nedaří můj život? Že nic nemá smysl? (Symetrie mezi fantazijními postavami a sdílení schopností člověka)

Jak mohu změnit nehezké chování fantazijní partnerky? Mohu ji ve fantazii přimět, aby se za svou hrubost omluvila? Mohu se jí omluvit i já za svou hrubost a nabídnout smír? Tím se sám zklidním, protože fantazijní postavy jsou provázané s mým prožíváním. (Fantazijní postavy nejde z hlavy vyhnat, je možno jen modifikovat jejich chování.)

Není neústupnost fantazijní partnerky mou neústupností? Ona přece sdílí mé vlastnosti. Nebylo by lépe, kdybych ji oslovil vlastním jménem a řekl jí: "Jirko, už neblbni..." (Různé metody, jak zmírnit štěpení já)

### **Řízená samomluva**

Základní pravidlo zní: Reálný partner zaujímá komplementární roli, fantazijní postava však pouze symetrickou. Tím se podobá batolatům, která nejsou schopna komplementární hry se střídáním rolí. Když si jedno batole hraje s míčem, druhé si s ním chce hrát též a začnou se o něj přetahovat a prát. Starší děti jsou již schopné komplementární hry s míčem – jeden hází, druhý chytá a pak se vystřídají. Tedy když pláče batole, druhé se přidá (symetrie), ale dospělý jde plačící dítě ukonejšit (komplementarita). Kojenci si dlouho vystačí se hrou: "Dej mi, co máš v ruce. Já si to přendám z ruky do ruky." Tato hra se nedá hrát symetricky ve dvou. Stejně tak se nedá hrát symetricky ve dvou hra: "Jsem smutný. Utěš mě." Tedy zdrojem problému je fakt, že lidé čekají od fantazijních postav komplementární chování, ale ty jim mohou nabídnout toliko symetrické. To je důvod, proč fantazijní

interakce tak rychle zatrpknou i v případech, kdy mezi partnery nebyl žádný konflikt, ale krásný vztah, který přetrhla smrt.

Tento fakt se dá poněkud zmírnit tím, že komplementární roli k fantazijní postavě zaujme sám člověk, který volá o pomoc. Fantazijní postava totiž vyjadřuje jeho skutečné pocity a on tím, že k této postavě zaujme komplementární postoj, navodí zklidnění a úlevu. Na tomto mechanismu je založena řízená samomluva. Při spontánní samomluvě člověk zaujímá přirozenou symetrii k fantazijní postavě. Při řízené se volním úsilím odpoutá od této tendence a začne konejšit smutnou fantazijní postavu.

Řízenou samomluvu můžeme chápat jako druh relaxační techniky. Doporučujeme ji v těch případech, kdy zdrojem nepohody je sebenenávist či mezilidský konflikt, jako je např. návrh na rozchod. V těchto případech má podle mých zkušeností výraznější účinek než neosobní techniky, jako je Schultzův autogenní trénink, progresivní svalová relaxace apod. Důvod je v tom, že klienti zažívají úzkost z toho, že je někdo opouští, nemohou se tedy jen tak neosobně zklidnit. Řízená samomluva působí zklidnění nepřímo tím, že dává člověku pocit bazální mezilidské blízkosti.

Pokud tedy klient nespí, zvrací jídlo a týden je už na práškách, tak se dají využít dvě hlavní metody na zklidnění. Meditace dechu, která rychle stabilizuje základní funkce, a řízená samomluva, která mu dodá sebedůvěru. Například klient se přistihne, že má zase chuť zvednout telefon a vyříkat si s ní její poznámku, že jí "nikdy neukázal, jak mu na ní záleží". To podle jeho názoru není pravda. Tak jí volá, ale její mobil je vypnutý. V tom okamžiku má klient velký sklon interpretovat vypnutí mobilu jako naschvál, a bez ohledu na to, jestli má pravdu. Jeho urgentní potřeba komunikace se projeví vzteklým opakovaným vytáčením čísla a hádkou s fantazijní partnerkou, která samozřejmě symetricky sdílí jeho podrážděnou náladu. Tuto spontánní tendenci je třeba zastavit a vůči fantazijní partnerce začít promlouvat s vědomím, že se vlastně jedná o personifikovanou potřebu přiblížení a samoty. "Víš, Kláro, mně je teď smutno a jsem sám, a vždycky když jsem v této náladě, tak se mi zjevíš v hlavě a říkáš mi, že jsem ti nikdy neukázal, jak mi na tobě záleží. Já vím, že jsi mě takto viděla, a že tvé pocity samoty a smutku byly stejné, jako mám teď já. Já s tebou nebudu teď manipulovat, ani tě přitahovat, ani tě vyhánět. Prostě jsem rád, že jsi tu, v mé hlavě. Tak tu prosím zůstaň. Přál bych si, až spolu budeme zase hovořit, abych s tebou nemanipuloval ani pak." Toto zklidnění sama sebe a komplementární chování zklidní i fantazijní postavu Kláry. Opačně to nefunguje – fantazijní Klára neumí zklidnit reálného Jirku.

#### *Příklad 38*

Klientka se v noci probouzí, má chuť si zapálit cigaretu. Ví však, že vedle ležící manžel je zapřisáhlý nekuřák. Začíná se odvíjet nekonečná anticipovaná diskuse mezi ní a partnerem, který by se probudil, kdyby si šla zapálit. Na jedné straně vystupuje představený, neústupný manžel a na druhé bezmocný vztek klientky. Není schopna vstát z postele, dokud nezvládne anticipovaný konflikt ve fantazii. Začne tedy fantazijní diskusi, kde je manžel stále neústupnější a ona stále bezmocnější a vzteklejší. Tato diskuse se odvíjí třeba po několik hodin. Po vyčerpání buď pacientka usíná, nebo musí vstávat do práce. Skutečný manžel se o této fantazijní interakci zpravidla nedozvídá, protože pacientka by si zřejmě vyslechla to, čeho se ve fantazii bála a co nezvládla. Zde je zajímavé si uvědomit, že neústupnost fantazijního manžela neodráží žádnou charakterovou vlastnost manžela ani manželky. Je to pouze personifikovaná neschopnost ženy překonat strach z manželovy reakce. Takto vznikají fantazijní postavy, které mají horší vlastnosti než jejich reální nositelé a vzory.

## **Kapitola 5**

### **Zdegenerovaná komunikace**

Zdegenerovaná komunikace je u rozchodů zesílená, protože si partneři nemohou otevřeně sdělovat své rozporuplné pocity. Poselství, která si nakonec předávají, jsou pak různě šifrovaná, překroucená,

zakrývaná a není divu, že jejich příjemci je často chápou v opačném smyslu, než jak byla původně zamýšlena. Tento posun není náhodný, ale zákonitý.

Za zdegenerovanou komunikaci budeme označovat ty případy, kdy příjemce chápe poselství v značně posunutém, či dokonce opačném smyslu, než jak bylo zamýšleno. To, co mělo být vlídným přivítáním, je vnímáno jako urážka. Pokusy o přiblížení jsou chápány jako bezcitné odkopnutí. Projevy lásky paradoxně bolí a zraňují apod. I když z hlediska komunikačních teorií či psychologických obran se nejedná o nová zjištění, tento pro klienty trochu neobvyklý úhel pohledu jim pomáhá porozumět ambivalentnímu chování jejich bližních v době rozchodů.

Důsledkem zdegenerované komunikace je praktická slepota vůči problémům druhého, špatná interpretace jeho úmyslů a neschopnost reagovat přiměřeně. Na rozdíl od asymetrií, manipulací a fantazijních postav se zdegenerovaná komunikace mnohem obtížněji odhalí sebepozorováním a introspekci. Dotyční zpravidla netuší, kde mají hledat problém. Proto považují za hlavní úkol psychologa pomoci klientovi, aby se zorientoval ve svém světě. Někdy je opravdu velmi bolestivé pohlédnout pravdě do očí, ale je třeba si uvědomit, že ke každé kruté a zraňující pravdě existují další tři ne méně pravdivé věty, které zmírňují krutost první pravdy. Koneckonců ne nadarmo naše standarta připomíná: "Pravda vítězí" (Mt 8, 32).

Zde za komunikaci považujeme všechny procesy, během kterých z individuální mentální reprezentace nějaké věci či události vzniká kolektivní reprezentace čili sdílené poznání. Tato definice postihuje i nefunkční či zdegenerovanou komunikaci, protože i kolektivní reprezentace může být mylná a nepravdivá. Například při lži vzniká nepravdivá kolektivní reprezentace, kterou sdílí obelhaný a jeho fantazijní postava v hlavě lháře. Komunikace se tedy účastní jak reálné, tak fantazijní postavy.

## Pojem rétoriky

Často jsme se setkali s termínem rétorika. Ten používáme v těch případech, kdy se domníváme, že určitý slovní projev je spíše jen vnější pozorovatelnou reakcí na určité vnitřní stavy než nositelem nějakého smysluplného poselství. Z doslovného významu rétoriky se nedají odvozovat logické závěry. Hranici mezi smysluplnou komunikací a rétorikou nemůže vnější pozorovatel přesně určit. Nicméně jisté výroky se v určitých situacích opakují se sverepou zákonitostí, až si z nich dělají lidé legraci. Často jsou sexuálně specifické.

Například na počátku dvoření dívky říkají chlapcům, o které nemají zájem: "Víš, já tě mám ráda, ale jen jako kamaráda." Chlapci ve stejné situaci naopak říkají: "Ty by sis ale zasloužila někoho lepšího, než jsem já. Já bych tě jen trápil." Tuto větu nikdy neřeknou, když mají o dívku skutečný zájem. Je zjevně absurdní odvozovat z doslovného významu této věty jakékoli logické důsledky, např. že chlapci přejí lepší partnery těm dívkám, které nemilují, ale horší partnery svým vyvoleným láskám. Stejně tak dívky z této věty naprosto chybně logicky odvozují, že dotyčný chlapec si jen málo věří, potřebuje povzbudit a že mu mají dát více najevo, že má šanci. Tyto výroky jsou prostě typické pro určité situace a jejich doslovný význam je irelevantní, proto je označujeme za rétoriku.

Graf 23

Pokusy o doslovný výklad komunikačních zlovyků jsou někdy tak pošetilé, jako když se schizofrenici snaží porozumět, co jim říká vrzání dveří. Při samotě, únavě či jiné nepohodě se prostě objevuje určitá rétorika, která stejně přirozeně zmizí, jakmile tento stav pomine. V těchto případech je třeba zkoumat, jaká nálada tuto rétoriku spouští, a nenechat se zatáhnout do doslovných debat na téma "smysl života", "má mě rád(a), když toto říká", "mám strach, že mí rodiče jednou umřou", "jsem hloupá", "jsem hříšný" apod.

## Hlavní zásady analýzy rétoriky

V době rozchodu se objevuje řada již popsaných rétorik. Vyjmenujme si hlavní zásady její analýzy:

1. Poselství nebereme v doslovném významu, ale na slova a mluvu hledíme jako na pozorovatelné chování. Předpokládáme, že slova jsou především funkcí vnitřních či vnějších stimulů či psychologických stavů, doslovný význam je sekundární. Tím samozřejmě není řečeno, že by pravdivost sdělení nebyla mimořádně důležitá. Primární je však otázka, proč vlastně začíná člověk mluvit, proč říká právě tyto výroky a ne jiné? Proč raději nemlčí? To samé platí i o vnitřní komunikaci: Proč uvažuje o tomto a ne o něčem úplně jiném?

Mnohdy totiž doslovný význam slov nemá žádný smysl. Daná rétorika se prostě objevuje vždy, když se člověk dostane do určitého stavu. Pokus analyzovat obsah takových sdělení má asi tolik logiky jako snaha porozumět vzrjícím dveřím. Jako dveře vržou, když se otvírají, tak stejně automaticky deflektor v okamžicích únavy trápí svou ženu řečmi, že se asi neměl ženit, že jiné ženy jsou hezčí, že má moc velká, nebo naopak moc malá prsa apod. Je naprosto pochybené hledat za těmito zraňujícími slovy jakýkoli jiný význam než konstatování mužovy únavy, přílišné blízkosti, přetížení apod. Pokud vidíme tuto zákonitost, varujeme klientku brát cokoli doslova. Naopak doporučíme hledat psychologickou pravdu, která se zjeví, teprve když odhodíme břímě doslovného výkladu.

2. Částice "ne", tj. negace, není tak důležitá jako zbývající obsah věty. Například klient v kapitole Chronická sebenenávist začal popis svých rodičů slovy: "Nekladu si za vinu, že se naši rozvedli. Vyčítám si, že jsem udělal málo pro to, aby otec zůstal." Popření v první větě je méně důležité než zbytek věty. Důležité je, že popis začíná větou o vlastní vině. Stejně tak větu: "Nikdy jsem tě nemiloval(a)!", kterou tak často slýcháváme v obdobích rozchodů, nebereme doslova, protože tyto věty nejsou pravdivé. Vyjadřují jen převahu odpudivých sil v dané fázi rozchodu. Za pár měsíců si již za touto větou dotyčný iniciátor tak jednoznačně stát nebude. Záporka "ne" není tak důležitá. Důležitější je, že hovoří o lásce. Nezdegenerovaná verze sdělení by zněla: "Hledám a rád bych měl pocit subjektivní jistoty, že tě skutečně miluji, a že má cenu s tebou zůstat." Lidé zpravidla netuší, že tento pocit je z velké části jen funkcí psychické vzdálenosti a automaticky zmizí, jakmile se trochu vzdálí.

3. Důležitější než druh používané rétoriky je změna této rétoriky v jinou. Změna rétoriky je projevem změny vnitřních stavů. Tyto postupné změny indukují trend vývoje.

#### *Příklad 39*

Jedna žena se mnou probírala vztek na svého partnera, který říkal: "Já jsem nerozhodný, přece víš, že mi všechno trvá. Já sice to dítě nechci, ale přijmu, co budeš chtít. I svatbu." Ženě vadilo, že toto přece není odpověď muže, který ví, co chce. To snad má celou svatbu zařídit sama? Zde však bylo třeba si uvědomit, že této rétorice předcházela jiná, a to mnohem krutější, kvůli které dotyčná žena od něho na čas utekla: "Nechci dítě! Vědělas, že nechci dítě! Prosím, jdi na potrat! Zaplatím ti ho." Toto nebyla rétorika nerozhodného muže. Tehdy byl zcela rozhodný. Když pozorujeme posun v mužově rétorice, vidíme velké sblížení. Jeho slova jsou víceméně bezpodmínečnou kapitulací.

Avšak v příběhu je ještě jedna rétorika, a to rétorika ženy. Proč ta není schopná najednou vidět ohromný mužův posun? Copak je slepá a nevidí bezpodmínečnou kapitulaci? Copak je reálné, aby muž za měsíc změnil své přesvědčení z "dítě rozhodně ne" na "dítě rozhodně ano"? Ale i její rétorika je jen funkcí jejích stavů.

Před časem se s vypětím všech sil od muže odstěhovala. Po jedné hádce dítě potratila, ale to ještě mužovi neřekla. Měla na něj vztek, který ji sice zčásti přešel, ale takové věci se nezapomínají. Cloumají s ní pochyby, zda je ten pravý. Co tedy znamená její rozzlobená rétorika? Že je stlačená mezi popsané odpudivé a přitažlivé síly, protože se s ním v jedné slabé chvíli zase vyspala a on jí řekl onu větu. Má vztek sama na sebe za své selhání, přiblížení. Neví si rady s pochybami. Její vzteklá rétorika a neschopnost reagovat na mužův posun je jen reakcí na vlastní okamžitý stav. Tedy pokud by v této chvíli muž něco řekl a on by to vzal doslova a nabídl jí sňatek, možná by toho za tři dny litovala. Ona v této situaci dočasně nestojí o další přiblížování, i když v zásadě by si tohoto muže ráda vzala.



Ženě jsem doporučil udělat rozhodnutí, teprve až pominou tyto akutní stavy. Okamžitá autentická reakce by sice přesně vystihla aktuální náladu, ale je otázkou, zda si za ní bude moci stát za tři dny. Kromě toho, kdo ví, jaké škody by mezitím napáchala její fantazijní postava v mužově hlavě, která by dokolečka opakovala pouze tento efemérní, dávno už neplatící výrok. Ona sama se vnitřně vyvíjí, ale fantazijní postavy pouze opakují staré výroky.

### **Komunikační akty a manipulace**

Řadu případů zdegenerované komunikace je nutno připsat na vrub pravidlům manipulace (viz kapitolu Pravidla manipulace). Manipulaci, jak bylo řečeno, umožňuje schopnost mentalizace, tj. nezávislé modelování mysli druhého člověka, kterou nabývají děti asi v pěti letech. Tím vzniká i schopnost rozlišit tzv. řečové akty – odlišit řečené od zamýšleného a předpovědět, co si bude myslet partner.

#### **Řečové akty jsou podle Johna Langshawa Austina (1975) tři:**

Tab. 6

Řečový akt

Normální komunikace

Posunutá komunikace

(zde altruistická manipulace)

Lokuce – to, co je říkáno

Mohu si pustit CD Daniela Landy?

Máte rád Daniela Landu?

Ilokuce – to, co chce být řečeno (úmysl, který není vysloven)

Pokud by vás obtěžovala jeho muzika, tak si ho nepustím.

Mohu pustit CD s jeho muzikou? Pokud by vás obtěžovala jeho muzika, tak si ho nepustím.

Perlokuce – to, co řečené vytvořilo či způsobilo (např. jakákoli reakce tázajícího, tázaného či okolí)

Jaké jeho CD máš? Chci ply dobrý víly? Jo, to klidně pust.

Nechápu, jak ten nácek může zpívat Kryla.

V případě normální komunikace se záměr komunikujícího poměrně přesně kryje s tím, co říká. I odpověď je vcelku přiléhavá k otázce. V případě posunuté komunikace se rozchází ilokuce jak s lokucí, tak perlokucí. Tázající si chce pustit CD, místo toho se však zeptá, jestli dotyčný má rád interpreta, míněno muziku. Odpovídající špatně pochopí otázku, vnitřně ji pochopí ve smyslu: "Co si myslíte o zpěvákovi?" a vyjadřuje svůj názor k jeho osobnosti, který vlastně ani tázajícího nezajímá. Ten si chce jen pustit CD, které se líbí jemu. Proč se jej ale doslova ptá na něco, co jej vlastně nezajímá?

Zde se jedná o zdvořilou komunikaci, kde tázající z reakce vyrozumí, že by si CD raději pouštět neměl. Tento závěr však může být mylný – soudě podle prvního sloupce. Tato zdvořilá komunikace je druhem altruistické manipulace, která obchází vědomí tázaného, aby jej nenutila odmítnout prosbu, což je někdy nepříjemné. Ale ne vždy je motivace zdegenerované komunikace altruistická.

Existují pravidla manipulace: Silnější je ten, kdo první vyjádří odmítnutí, a slabší je ten, kdo první vyjádří pozitivní cit. Pokud manipulátor zjistí, že pociťuje pozitivní cit a přitažlivé síly, nemůže je vyjádřit nahlas, protože tím si nabíhá na odmítnutí podle zmíněných pravidel. Tedy musí výroky deformovat. Například na obr. 18, Calvin ve škole kreslí Zuzce valentinku, ale není schopen na ni

napsat: "Mám tě rád", místo toho napíše: "Nenávidím tě, chcípni", což odešle jakoby v nadsázce či vtipu. Kvůli pravidlům manipulace tedy vzniká systematický rozpor mezi ilokucí (reálnými city) a lokucí (doslovným významem slov). Podle těchto pravidel pak doslovný význam slov vyjadřuje pravý opak toho, co bylo zamýšleno. Avšak je otázkou, zda druhá strana bude schopna dešifrovat původní význam z deformovaného sdělení. Podle toho pak perlokuce reaguje buď na lokuci (nepochopení), nebo ilokuci (pochopení). Důležité je vědět, že tento posun v komunikaci není náhodná chyba, ale systematická degenerace mluvy do výroků, které možná i přes dobrý vnitřní úmysl vyjadřují velmi bolestivá sdělení.

U zdegenerované komunikace navíc platí, že naslouchající primárně reaguje na řečené (lokuci), ale hovořící poněkud nelogicky a priori předpokládá, že naslouchající zareaguje primárně na zamýšlené (ilokuci). Jinými slovy, hovořící neslyší, co sám doslova říká. Pamatuje si totiž pouze to, co chtěl říci (ilokuci). Pokud naslouchající tuto ilokuci nepochopí, je mu to kladeno za vinu.

Graf 24

Rozpory mezi ilokucí, lokucí a perlokucí. Pokud lokuce vyjadřuje něco jiného, či dokonce opak ilokuce, pak je to známka degenerující mluvy. Posluchač může správně dekódovat šifrované poselství, tedy reaguje na úmysl – ilokuci mluvčího, nebo reaguje na doslovný význam řečeného, tedy nechápe poselství. Nicméně mluvčí implicitně předpokládá, že dotyčný je schopen odezírat ilokuci. Případná nedorozumění klade za vinu posluchači.

*Příklad 40*

Otec není schopen pohlazit dceru na přivítanou a místo něžného dotyku ji až bolestivě plácne po hlavě smotanými novinami. Pokud dcera chápe a přijímá toto otcovo chování jako projev otcovské lásky, pak panuje mezi nimi šifrovaná komunikace, kterou okolí může vnímat jako podivnou. Pokud ale dcera řekne: "Au! To mě musíš pořádně mlátit?!", tak se otec urazí a vrátí jí to: "Škoda rány, která padne vedle... A nedržkuj, spratku!" a takto vznikne celý řetězec nedorozumění. Otec totiž předpokládá, že dcera bude schopna dešifrovat jeho zdegenerované poselství. On si její odmítavou reakci nevztáhne pouze na své gesto (lokuci), ale vezme jej jako odmítnutí sebe samého v okamžiku, kdy má nejsilnější potřebu se ke své dceři přiblížit (ilokuce). Když mu popíšeme tento mechanismus, celé své chování bagatelizuje: "To přece ani nemohlo bolet. Nerozumí vtipu" a možná bude obhajovat své právo se takto chovat.

Obr. 18

Ukázka zdegenerované šifrované komunikace. Oba partneři si vyjadřují náklonnost (ilokuci) pomocí urážek (lokuce). Páry se neradi vzdávají tohoto stylu komunikace, protože mají pocit, že dávají vztahu "šťávu" a berou jej jako hru. Problém je v tom, že hravá ironie je vcelku vtipná a příjemná pouze v obdobích pohody, ale v krizích rychle zhořkne a zatrpkne. Stane se pichlavou a zraňující. Bohužel daný pár není schopen v těžkých obdobích se takové komunikace vzdát, protože se jedná o hluboce zakořeněný zlovyk. Psycholog by tedy měl preventivně před tímto způsobem komunikace varovat a brzdit jej, jak to jde.

Jak bylo řečeno, při zdegenerované komunikaci dochází k chronickému nedorozumění. Poselství je chápáno v opačném smyslu, než bylo zamýšleno. V praxi nacházíme řadu typických situací, které se opakují. Probereme si pouze nejtypičtější z nich.

## **Druhy zdegenerované komunikace**

### **Zdegenerované vyjádření potřeby sblížení**

Velmi často se můžeme setkat s případem, kdy lidé vyjádří potřebu sblížení tím, že druhého urazí nebo odeženou. Jedna klientka si stěžovala, že ji muž otravuje otázkami o práci, i když o ní před chvílí

hovořili. Z další analýzy vyplynulo, že muž by se rád přiblížil, ale není schopen to říci na rovinu, tak si vymýšlí pseudoproblémy. I v tomto případě anticipované odmítnutí nijak nezmenší potřebu přiblížit se, protože přitažlivé a odpudivé síly jsou vzájemně nezávislé. Proto nastupuje manipulace, pomocí které lidé chtějí uspokojit své potřeby bez ohledu na vůli a vědomí druhého.

#### *Příklad 41*

Na Lince bezpečí můžeme udělat zkušenost s dětmi z dětských domovů, které tam občas volají. Jejich rozhovory obvykle začínají souvislým tokem nadávek, vulgarit a oplzlostí (zjevně podle pravidla manipulace: Silnější je ten, kdo první vyjádří odmítavý postoj). Pokud se člověk oprostí od negativního emočního doprovodu, které v něm tyto urážky vyvolávají, a zvládne tuto úvodní fázi komunikace bez deklasujících projevů ironie, začnou se v rozhovoru objevovat náznaky potřeby verbálního kontaktu v podobě otázek na konzultanta: "Kolik je ti let?" – "A holku máš?"

Tyto ostrůvky normální komunikace jsou dále střídány mořem nadávek, které se pak časem zmenšuje, a otázky čas od času přecházejí v konstatování či výroky o sobě samém či o problémech, které mají. Jejich potřeba verbálního kontaktu a styku s dospělým je tedy zaobalena do tlustého krunýře negativních projevů, který jen nerady odkládají. Všechny pozitivní výroky jsou řečeny jakoby v nadsázce, vtipu, aby je mohly kdykoli odvolat a říci: "To bylo jen jako – jen taková hra." Stejněho jevu se cíleně využívá při skupinové terapii u vězeňské populace. Nicméně ne každý konzultant dokáže s takovými lidmi komunikovat přes tuto bariéru, jakkoli může znát všechny souvislosti.

#### **Zdegenerované vyjadřování vlastních potřeb**

Zdegenerované vyjadřování potřeb se též projevuje tím, že člověk má potřebu něco aktivně udělat (jít se "hlásit", nebo jít druhému vynadat), ale tato aktivita, i když vychází z vlastního popudu, je prožívána jako nepříjemná. Například jako krajní nespokojenost a vztek na partnera. Dotyčný si paradoxně intenzivně uvědomuje, že nemá potřebu druhého vidět, ale musí z nějakého vnějšího důvodu. V partnerských interakcích do této kategorie patří např. scény: Muž měl radost, že po čase opět vidí svou ženu. Nevěděl, jak tu radost projevit, tak ji zbil. V tomto případě se jedná o externalizaci či projekci vlastní potřeby do fantazijní postavy druhého. Často stačí změnit způsob vyjádření potřeb nebo přerámování (reframing) významu, aby se negativní pocit změnil v neutrální nebo i pozitivní.

#### *Příklad 42*

Klientka zaregistrovala, že když je doma na víkend, má potřebu každé dvě hodiny vyjít z pokoje, kde je sama, a "hlásit se" matce, aby matka měla přehled o tom, co klientka dělá. Vyjadřuje to slovy, že "se k ní líká jako zbitý pes s pocity viny". Svou přirozenou potřebu sociálního kontaktu si uvědomuje negativně – jdu se "hlásit". Podobně její matka má stejnou potřebu sociálního kontaktu, ale zrcadlově převrácenou: Asi v intervalu čtyř hodin přichází k ní do pokoje a za něco jí vynadá. I myšlení matky se čas od času stáčí na dceru, nicméně opět je vyjádřeno negativně – potřeba vidět dceru je vyjádřena potřebou ji co čtyři hodiny "seřvat". Podobnou funkci přiblížení má i potřeba matky chodit do jejího pokoje a přehrabovat se jí v osobních věcech, když je mimo domov.

#### **Zdegenerované vyjadřování pochval**

Zdegenerovaná pochvala je druhou stranou vnímaná jako deklasující výtka. Její mluvčí ji však subjektivně považuje za pochvalu, např.: "Vidíš, vidíš, když chceš, tak to umíš." Tato věta implicitně říká: "Takže v podstatě jsi lenech, protože normálně nechceš." Podobně na hezkém výletě, kam se matce podařilo vytáhnout již dospělé dítě, ho "pochválí": "Ty pořád jenom dřepíš doma, nikam nejdeš, a přitom vidíš, jak je venku hezky." Manžel po obědě, který mu chutná řekne: "Taková dobrá svíčková a ty bys furt vařila takové blafy."

## **Zdegenerované uvědomování vlastních pocitů (neohroženosti, viny apod.)**

Různé popření a projekce mají ego-obrannou povahu a mají zaručit pocit neohroženosti či výjimečnosti. Například klient projikuje: "Já bych ještě mohl pokračovat v terapeutickém sezení, ale terapeut už toho má plný zuby." Podobně v prvních fázích rozchodu je takové myšlení typické pro iniciátora, který přenáší své pocity do fantazijní postavy obránce: "Já jsem v pohodě, ale chudák Hanka. Miluje mě, myslí na mě a trápí se."

Jindy si klient v poradně stěžuje, že vůbec nemá potřebu vidět své rodiče, nikdy se mu nestýská a vůbec si na ně nevzpomene. Nicméně v následujícím rozhovoru si uvědomí, že si na rodiče vzpomene dokonce několikrát denně, ale pokaždé jen v podobě výtky: "Ty vůbec nejezdíš domů! Ty se nám vůbec nevěnuješ! Ty jsi tedy povedený synáček!" Tyto výtky jsou však vytěsněny. Pravidelně si uvědomuje jenom fakt, že si "na rodiče nevzpomíná". Jinými slovy, on rodiče potřebuje vidět a vzpomene si na ně tím, že si uvědomí, že nemá potřebu je vidět, že se mu nestýská atd. Pozitivní emoce či potřeba je vyjadřována a uvědomována v negativním hávu. Už samotný fakt, že si v poradně stěžuje na to, že si na rodiče nevzpomene, svědčí o tom, že na ně pravidelně myslí, nicméně pouze v podobě vzpomínek na jejich zraňující výtky.

Takto vzpomínají muži na své vyčítající ženy, když jsou déle odloučeni. Například řidiči kamionů mívají potřebu vzdálenějšího vztahu, ale dlouhé doby, kdy řídí a jsou sami, mají vyplněny fantaziemi. Fantazijní ženy jim při jízdě vyčítají: "Ty jsi stále na cestách. Koukej, vždyť tě děti ani pořádně neznají." Jak u muže, tak u ženy je toto ukázkou zdegenerované komunikace. Žena v realitě vyslovuje výtky, protože se jí stýská. Argument dětí používá jako citové vydírání. I když chce říci něco, co muže přitáhne, výsledné sdělení jej spíše vyžene. Muže tyto výtky samozřejmě zraňují. Výtky mívají krátkodobě přitažlivý charakter, ale v dlouhodobé perspektivě odhání. Muž si je přehrává v hlavě, když se jemu samotnému stýská, ale uvědomuje si je v inverzní podobě. Má pocit, že se nestýská jemu, ale ženě. Představuje si, jak mu bude zase vyčítat, připravuje si argumenty, jak jí zdůvodní, proč byl tak dlouho pryč. Vůbec si nebude vědom, že jemu samotnému se stýská, a proto při řízení rozvíjí tyto fantazijní rozhovory, i když by mohl stejně dobře myslet na zápas v hokeji. (Jeden řidič tento stav vtipně označil jako povídání se stěrači.)

Tato zjevně sociálně vzniklá porucha se projevuje i v jiných, čistě kognitivních kvalitách: Například člověk si uvědomí, že "je zajímavé, že celý den nemá hlad". Nicméně právě tímto způsobem – popřením – se hlásí první známky hladu, které se zřetelněji objeví později. Toto opět potvrzuje známý psychologický fakt, že není až tak důležité, jaké hodnotící znaménko má daný objekt v psychice člověka, ale spíše, jak silná emoce se k němu váže, jak početné jsou interakce s ním či míra, jakou je zastoupen v prožívání subjektu.

Nositelé viny, tj. často závislé osobnosti, mají sklon všechny zraňující aspekty partnera připsat sobě – jako svou vinu, osobní méněcennost a nedostatečnost. Bez ohledu na to, zda se jedná o skutečnou vlastní vinu či vinu druhého, o pouhý neúspěch či nezdár nebo o jakýkoliv jiný negativní prožitek. Proto je zcela běžné, že i přes veškerou péči nejsou schopni pochopit myšlení svých partnerů.

## **Řešení problémů "pálením mostů"**

Zdegenerované tendence při řešení problémů mají buď charakter impulzivity, nebo fantazie o extrémních řešeních: "Nedaří se mi v terapii? Sebevražda by to vyřešila! Nedaří se mi doma? Sebevražda by to vyřešila! Nedaří se mi v práci? Sebevražda by to vyřešila!" a tak dále ad absurdum. Vidíme, že pokud není v daných oblastech závažný problém, může se jednat jen o kognitivní zlozvyk či nezdravou intelektuální pózu, která může sloužit např. k sebezrušování či sebelítosti. Bohužel i póza může vést k uskutečněné sebevraždě, stejně jako zdegenerovaná reakce ke zbytečnému rozchodu. Je tedy třeba varovat klienty před sebelítostivými fantaziemi o tom, jak se bude partner trápit, až budou v hrobě.

Měl jsem klientku, která asi rok a půl terapie strávila úvahami: "Víte, pane doktore, vy se mnou asi nebudete souhlasit, ale já si opravdu myslím, že by všechny mé problémy vyřešila sebevražda. Vy byste měl klid, rodiče by se se mnou nemuseli rozčilovat, v práci bych už nedělala chyby..." Jiný klient se zase v jakékoli chvíli nepohody zabíral myšlenkami: "Prostě jsem se dal na špatnou cestu. Neměl jsem studovat práva, ale historii umění: neopustila by mě moje expřítelkyně, dělal bych práci, která mě baví, mohl bych psát básně a recenze na ně..." Trvalo půl roku, než si uvědomil, že objevení se této úvahy v hlavě znamená pouze to, že je unaven či přetížen monotónní prací. Zdegenerovanou komunikaci klient jen velice těžko odhalí bez pomoci odborníka.

Stejnou destruktivní podobu mají takové zlovyky v latentní fázi rozchodu: "Hm, není umyté nádobí – rozvod by to vyřešil." Nejen že je těžké zbavit klienta takového zlovyku, je těžké i přivést jej k pochopení, že tímto zlovykem trpí. Je dobré tento jev znát teoreticky dříve, než se v praxi staneme jeho otroky.

### **Zdegenerované vyjadřování citů**

Zdegenerované vyjadřování citů má nejrůznější podobu a není výlučně vázáno na ambivalentní interakce. Příčinou mohou být nejen kulturní vzorce, ale i nižší inteligence. Zpravidla se jedná o svérázné způsoby, kterými jistí jedinci dávají najevo city, které jinak nedovedou projevit.

Projevy citů jsou kanalizovány do ustálených civilizačních vzorců, které se postupně obměňují. Snadno představitelným příkladem je venkovský zvyk projevovat svou náklonnost hostu tím, že jej hostitelka nutí do jídla. Host třeba nemá hlad nebo mu dané jídlo ani nechutná. Odmítnutím jídla však odmítá i hostitelku, která se pochopitelně nezajímá o skutečné potřeby hosta, ale pouze o to, aby byl akceptován její svérázný projev citu.

Dětem dělá často problém uvědomit si neschopnost svých rodičů vyjádřit své city jinak než neobratně vnučovanou starostlivostí: "Naber si do Brna hodně zeleniny a vajíček, stejně tam špatně jíš." Takže místo pozitivní emoce dítě slyší rozkaz s výtka. Nebo otec není schopen dítě pohladit, místo toho je vždy bodře plácne po hlavě novinami. Partner bolestivě plácne partnerku, kdykoli jde okolo. I zde je přijaté poselství opak zamýšleného.

Podobný problém mají manipulátoři, kteří nedokážou projevit svůj pozitivní cit jinak než službou, o kterou je nikdo neprosil. Nedokážou projevit cit úsměvem, pohlazením, vlídným slovem, ale pouze tím, že dítěti či partnerovi v jeho nepřítomnosti přestaví pokoj a jsou uraženi jeho projevy nevole. To překvapení přece dělají kvůli němu! Důsledkem je pocit zmaru a odmítnutí, pocit, že druzí jsou nevděční, zákešní apod., přitom oni měli tak dobrou vůli vyjít vstříc a pomoci!

Ne vždy se dají tyto vzorce odstranit či změnit. Někdy, pokud nejsou zraňující, bývá nevyhnutelné je akceptovat jako zvláštnost toho druhého a svým způsobem je vzít za své. Křečovité na nich lpět stejně jako trvat na jejich odstranění je projevem manipulačních snah. Za delší dobu, často po ztrátě partnera, nakonec zjistíme, že nám najednou tyto jeho libůstky chybí, i když nám kdysi pily krev. Sem patří i sklony nejstarších sourozenců řídit zeměkouli, či naopak infantilní "roztomilost" mladších sourozenců.

### **Zdegenerované volání o pomoc**

Zdegenerované volání o pomoc je často kombinované s manipulací a je nutno ho odlišit od obyčejného a zdravého sdílení obav a problémů. Přirozené je, aby ten, kdo pociťuje obavu, se o ni podělil v rodině či jiné skupině. Tím trochu té obavy přeneseme na druhé a ti mu pomohou společně překonat tíživý pocit. Obava se tak symbolicky přeneseme na celou skupinu a sníží se např. mechanismem rozptýlené odpovědnosti či relativní deprivace.

Uměle vyvolané konflikty slouží často jako prostředek k vlastnímu zklidnění. Manipulující dělá problémy a scény až do té doby, dokud nemá pocit, že všichni okolo něj trpí stejnou měrou "blbě náladou". Proto je marné stoicky se držet silou vůle a "nenechat se vytočit", protože manipulující

nepřestane, dokud druhému nepovolí nervy. Naopak je účinné dopředu oznamovat rostoucí napětí a rozčilení s varováními. Toto oznamování zaprvé uspokojuje manipulátorovu potřebu vyrovnaní "blbě náladu", dále zvyšuje míru vzrušení a také brání projevům domácího násilí. Manipulující získává zpětnou vazbu a může své provokace regulovat, aby nenarostly do míry, kterou si sám nepřeje. (Viz obr. 7.)

Někdy je však těžké pochopit, že člověk v tísní může volat o pomoc tak, že ji de facto nabízí. Aby však lidé kolem jeho pomoc přijali, musí napřed pocítit to samé jako on, proto je musí svéráznou manipulací vystresovat a pak jim obřadně nabídnout pomoc. Takový člověk je často označován okolím za tzv. plašana. Jindy opravdu může vyděsit lidi kolem sebe a vyvolat nepříjemnou náladu.

Zdegenerované volání o pomoc tedy nezačíná tím, že subjekt vyjádří svou obavu ("On se přece nebojí ničeho."), ale tím, že se vyděsí okolí. Patologie tohoto jednání spočívá v tom, že buď okolí reaguje na subjekt, kterému se po nabídnuté pomoci sice uleví, ale má nepříjemný pocit, že ublížil svým blízkým. V častějším případě, kdy okolí už subjekt zná a ignoruje jeho snahy způsobit zmatek, a subjektu tedy selhává manipulace, nastupují pocity zoufalství a pocit opuštěnosti se ještě prohlubuje. K původní obavě navíc přistupuje pocit zmaru a odmítnutí okolím.

Zdegenerované volání o pomoc je jedním z případů, kdy subjekt, který není schopen ovládnout nějakou svou potřebu, vykazuje překompenzovaný sklon ovládat tuto potřebu u druhých lidí. Jsou popsány případy kněží s tzv. sexuální závislostí (sexual addiction), kteří pak vykazují sklony k ovládnutí sexuality druhých lidí, např. píší moralistické příručky pro dospívající mládež (Klimesš, 1996).

#### *Příklad 43*

V kapitole Asymetrie dělení viny byla řeč o impulzivním fyzickém násilí vůči partnerovi. Muž si stěžuje na slabou vůli – nedokáže odolat provokacím ženy. Ta jej uráží a ponižuje na samý kraj jeho tolerance. On ji čas od času zbije pěstmi. Pak toho lituje a přinese jí kytici růží. Připouští, že žena ho provokuje, ale zároveň si myslí, že by měl mít dostatek sil a neztrácet nervy. Tak se ze všech sil snaží být zticha a hrát hluchého. Tato taktika však nefunguje a má strach, že ji někdy zabije, protože už ji držel za krk a měl sto chutí ho zmáčknout. Toto pokušení jej vyděsilo, a proto navštívil psychologa.

I v tomto případě je to jeho obranná reakce (ze všech sil nedát na sobě nic znát), která je zčásti zdrojem potíží. Kvůli ní jeho žena má pocit, že není slyšena, a proto zvyšuje neempaticky své provokace až do doby, kdy muži rupnou nervy. Mužovi je třeba doporučit opačnou taktiku: Kontinuálně informovat ženu o tom, jak mu stoupá adrenalin a že začíná být vzteklý. Sama mluva by neměla být bez emocí. Naopak, měla by zrcadlit momentální míru nespokojenosti muže: "Co se furt do mě navážíš? Co ti je? Kam to chceš dotáhnout? Posledně jsem ti rozbil hubu. Já to nechci udělat znova, tak mě jako fakt netoč! Co ti vlastně chybí?" V nějakém okamžiku se podle zákona vyrovnaní frustrace dotkne ženiny hranice přetížení (overstimulation) a ta uvidí, že je slyšena, že muž ji neignoruje, že on je momentálně více frustrován než ona, a možná začne pak jasněji sdělovat, co ji vlastně trápí. I zde vidíme, že krize nepřichází z důvodu, že by se muž či žena málo snažili. Naopak velmi se snaží, ale jejich úsilí, podobně jako u tonoucích, má špatný směr. Stejnou taktiku lze doporučit i rodičům, kteří se snaží stejnou nefunkční obranou nereagovat na zlobení dětí a pak reagují přemrštěnými fyzickými tresty až za hranicí týrání. Intuitivní stoický ideál – hlavně se nenechat vyprovokovat, neukázat emoce, za každou cenu se ovládnout – je velice často škodlivý a vychází zčásti z pravidla manipulace: Silnějšího (moudřejšího) nepřemohou emoce, nenechá se vytočit.

#### *Graf 25*

Muž se ze všech sil snaží nereagovat na ženiny provokace a hraje mrtvého brouka (plná linie) až do doby, kdy mu rupnou nervy a svou ženu surově zbije. V tomto okamžiku je jeho reakce

neovladatelná. Doporučení je opačné jeho sklonům – kontinuálně informovat ženu o rostoucím napětí. Po vyrovnání frustrací se žena stáhne (tento okamžik je označen šipkou) a on se může zklidnit.

### **Neschopnost rozlišovat negativní pocity**

Důsledkem neschopnosti rozlišovat negativní pocity je sklon k šablonovitým a stereotypním řešením. Z toho vyplývá i neschopnost učit se z negativních podnětů. Tento jev je dobře dokumentován u mentální anorexie a bulimie.

#### *Příklad 44*

"Gloria Leon prováděla studii s více než devíti sty dívkami od sedmé do desáté třídy. Mezi zjištěné klíčové faktory vedoucí k poruchám příjmu potravy patřil i deficit emočních schopností. Nápadná byla zejména neschopnost rozlišovat druhy vlastních negativních stresujících emocí a také neschopnost tyto emoce ovládat... Tyto dívky si jen velmi mlhavě uvědomují svoje pocity a signály vlastního těla. Přítomnost tohoto nedostatku byla jedním z nejpřesnějších ukazatelů toho, zdali se u dívky v následujících dvou letech objeví bulimie nebo anorexie. Většina dětí se naučí mezi svými pocity rozlišovat: vědí, jestli se nudí, zda mají vztek, jsou-li smutné nebo hladové... Avšak tyto dívky mají potíže s rozeznáváním i těch nejzákladnějších emocí. Mohou se pohádat se svým chlapcem, avšak nejsou si jisty, zda se zlobí, či zda pociťují úzkost nebo smutek, anebo zda mají hlad; prostě prožívají nepříjemné citové rozrušení, se kterým si nevědí rady. Proto se naučí ztlíšovat svoje pocity prostřednictvím jídla." (podle Golemana 1997, s. 236)

Jedna klientka např. připustila, že dříve si únavu nedokázala přiznat. Myslela si: "Únavou, hladem, pocity úzkosti atd. trpí druzí lidé. Já ne." To by nevadilo, kdyby se však únava neprojevovala jako žárlivost. K večeru, zvláště pokud byla sama, začínala rozvíjet katastrofické scénáře, že ji partner opustí, že ji vyhodí z práce apod. Zajímavé bylo, že si tyto otázky kladla k večeru, a ne po ránu. Byly funkcí denní doby, tedy potažmo únavy (viz kapitolu Vlastnosti fantazijních postav – Fantazijní postavy a denní rytmus).

Například narcisové nevědí, co je to žárlivost. Jeden na mou otázku, zda někdy na svou partnerku žárlil, řekl: "Pane doktore, já nevím, co to je. Řekněte mi, co je to žárlivost, a já vám řeknu, jestli žárlím." Dívky se sklony k bulimii vše vnímají jako hlad nebo pocit, že jsou tlusté. Jiní pacienti vše převádějí na pocity zmaru, sebedestrukce či smrti blízkých. Jiní neznají pocity únavy, samoty, "přetaženosti" apod., ale všechno převádí na pocit vlastní méněcennosti či interpretují jako pocity viny.

#### *Příklad 45*

Neschopnost rozeznat a pojmenovat zmatek v pocitech se projevila i v následujícím případě:

V partnerské krizi se žena opila a zčásti kvůli svému neopatrnému chování byla znásilněna. Muž si uvědomoval svůj díl viny. Nechtěl jí to vyčítat, i když ho to zranilo, a tak lpěl na kompromisní větě (lokuce): "Nemám ti co odpouštět." On chtěl vyjádřit (ilokuce): "Nezlobím se na tebe. Nic ti nevyčítám. Mám na tom také svůj podíl." Ona slyšela (perlokuce): "Neodpustím ti. Vyžer si to." Úkolem psychologa je pak s manželem rozvinout větu "Nemám ti co odpouštět" do jednotlivých významů a ukázat tak partnerce, že vlastně znamená to, co by si ona přála.

### **Párová zdegenerovaná komunikace a její prolomení**

V některých obdobích párového soužití komunikace degeneruje více, jindy méně. Bohužel rozchody jsou její živnou půdou. Iniciátor z nejrůznějších důvodů nemůže své přitažlivé síly vyjádřit a často si ani uvědomit. Každý svůj projev náklonnosti vůči obránci vyjadřuje v obalu až "trojobalu". Například neodstěhovává si od partnera věci, vyhledává záminky ke sblížení (práce, děti). Stejně tak i obránce ve fantazijní a paradoxní fázi všelijak kamufluje své city, aby znova nenarazil.

Nejtěžší je si zdegenerovanou komunikaci uvědomit, tj. získat nadhled. Zpravidla jeden z páru bývá o něco napřed. Pokud ten dokáže prolomit hradbu zdegenerované komunikace, pak se vztah dostává na úplně jinou rovinu. Například žena (obrátce) si vzala na byt dva studenty jako podnájemníky, aby jí nebylo smutno. Nicméně s nimi sexuálně nežije. Sklony k manipulaci jí napovídají, že by mohla před bývalým partnerem hrát komedii a brnkat na strunu jeho žárlivosti, která je i po rozchodu živá. Pokud překoná tyto sklony a je schopna bývalému partnerovi říci, že tam ty kluky má, protože jí bylo doma smutno, pak dokáže něco, co bývalý partner nechápe a co by sám nikdy nedokázal. Tím se stává sama sebou a začíná žít autentický život a může být překvapená svou silou zvládat jiné obtíže života. Méně se rozčiluje, jen tak jí něco nevytočí, narůstá její tolerance vůči slabostem svým i druhých. Vstupuje do moudřejší části svého života. O tento přechod se sice nikoho neprosila, ale vítá jej, když už jednou nastal. Přináší totiž netušené obzory.



## Závěr

Období dokončování této knihy se mi překrývalo s chemoterapií maligního lymfomu. Vedlejší komplikace byly někdy bolestivé, ale samotného mě překvapila jedna zajímavá okolnost. Poté co bolesti pominuly, stačil pouhý jeden týden, abych měl pocit, že tato extrémní bolest je dávná minulost, která jako by se mě ani netýkala. Zmizela zcela, aniž by po sobě zanechala výraznější stopu. Naproti tomu rozchody představují jiný druh bolesti. Je to bolest, která přetrvává celé roky. I rozchody staré mnoho let bodnou u srdce, když se podíváte na dárek od své bývalé, když zaslechnete oblíbenou "hlášku" svého expartnera, když vám fotografie v časopise připomene místo, kde jste zažili nějakou veselou příhodu.

Jak už jsme si řekli, tento druh bolesti je produktem přitažlivých sil, které drží partnery pohromadě přes všechna protivenství. V naší evoluční historii zachránily miliony dětských životů. My jsme v tomto ohledu jen vykonavatelé mechanismů, které vysoustružila evoluce, a proto je dobré tyto mechanismy respektovat a brát v potaz při životních rozhodnutích. Neutečeme před nimi, stejně jako neutečeme před gravitací.

V důsledku rozdílného charakteru přitažlivých a odpuzivých sil se rozchody odvíjí ve fázích, které jsou pro partnery zrádné tím, že člověk v jedné fázi nedokáže předvídat, co přijde ve fázích následujících. Stejně tak nedává do souvislosti události předchozích fází s aktuálně probíhajícími – bere tyto události odděleně, jako by spolu nesouvisely. Tato masově vžitá naivita vede k velké rozvodovosti v naší zemi, která je zdrojem zbytečného utrpení nejen partnerů samotných, ale i jejich dětí, rodičů a okolí.

Období rozhodů bývá rovněž často velmi dlouhé. To nejtěžší období, kdy je dotyčný prakticky neschopný normálního života, může trvat půl roku až rok. V této době je velmi zranitelný a citově labilní. I zde jsou intuitivní pokusy o řešení většinou bez většího užitku. Tedy má-li psycholog dotyčnému pomoci, vyžaduje to až hodinářsky přesná doporučení. Není možno dávat paušální rady a doporučení či popisovat, jak by to mělo být. V nejtěžších chvílích je třeba přesně zjistit, jaké chování je v dané chvíli zdrojem konkrétního špatného pocitu. Vhodnost rady se pak projeví relativně rychlým zlepšením stavu.

K tomu je třeba znát základní mechanismy, které jsou zdrojem špatných stavů. Ty jsou popsány v druhé části knihy. Jedná se především o párové asymetrie, ze kterých bych vyzdvihl velmi zákeřnou distribuci viny. Dále manipulace, tj. zacházení s druhými lidmi, jako by byli věcmi. Nejedná se ale pouze o manipulaci s živými lidmi, ale též s jejich fantazijními postavami, které je v mysli zastupují. Důležitost fantazijních postav je tím větší, čím delší část rozchodu se odehrává již za fyzického odloučení. Většina interakcí partnerů je pak fantazijních. Bohužel člověk má spontánní sklon se chovat k fantazijní postavě bývalého partnera, jako by to byl reálný partner. To je rovněž zdrojem mnoha obtíží a bolesti. Má-li psycholog rozcházejícím se partnerům pomoci, musí je vycvičit v rozlišování reálných a fantazijních postav a ukázat, že i drobné chyby mohou vyvolat velmi nepříjemné psychické stavy.

Závěrečná část knihy je věnována zdegenerované komunikaci, tj. komunikaci, kde se říká něco jiného, než se myslí. Je to nerozlousknutelný oříšek pro ty, kteří nechápou, o co jde, berou vyjádření svého protějšku doslova a vyvozují z nich nesmyslné závěry. Základní metodologie na zvládnání bludných partnerských kruhů vychází z myšlenky sebedestruktivní obranné reakce. Nejprve pečlivě rozkódujeme, jaký stimulus spouští patologické chování. Na něj se pak podíváme jako na obrannou reakci, kterou dotyčný chce v dobré víře zachránit svou situaci, ale která má bohužel právě opačný výsledek, než který by si přál. Místo aby jej zachránila, tak mu škodí. Když takto zřetelně vidíme fungující soukolí patologických vzorců, hledáme drobné, přesně cílené opatření, které uvolní energii, jež je zbytečně investována do bludných kruhů, a nasměruje člověka novým, zdravějším směrem, eventuálně mu přinese pokoj.

Rozchody tedy jsou, přes svou četnost, velmi komplikovaným procesem, který není pochopitelný "selským rozumem". Především proto, že řada přirozených a intuitivních obranných manévřů mívá opačný účinek, než si od nich slibují rozcházející se partneři.

### **Závěrečné povzbuzení**

Záchrana vztahů je důležitou odměnou pro nás odborníky a dává smysl naší práci i této knize. Každého z nás potěší, když vidíme, že se páru podařilo proplout úskalími krize. Možná se jen chlubím, ale rád bych ukázal, že se vztahy dají zachránit. Chce to začít včas, mít motivaci a pracovat na své osobní zralosti. Možná také pocítíte radost, kterou měl jeden pár, když mi poslal tuto SMS:

"Milý pane Klimeši, děkujeme Vám za naši záchranu. Přejeme Vám do dalšího roku hodně takto vydařených terapií a taky hodně úspěchů v práci i doma. Vám vděční N. N. P. S. Zatím jsme v pohodě."

Přeji čtenářům, aby se jim dařilo taky tak.

## Glosář

Acting out (agování) – druh obranné reakce, kdy místo vyřešení vnitřních zdrojů psychické nepohody se provede nefunkční změna (akce) v realitě. Například ve fantazijní fázi rozchodu partneri trpívají tím, že na druhého partnera neustále myslí a on v podobě fantazijní postavy jim kráčí každou chvíli myslí. Partneri se chtějí zbavit této fantazijní postavy paradoxně tak, že žádají po reálném partnerovi, aby se odstěhoval někam daleko od nich. Tato vnější akce – odstěhování – bude mít pramalý vliv na chování fantazijních postav.

Aktivace fantazijní postavy – okamžik, kdy se v mysli člověka objeví mentální reprezentace druhého člověka a začne mentální interakce. Hlavním problémem je, že lidé berou aktivaci fantazijní postavy jako příchod reálného člověka, tj. jako událost nezávislou na jejich psychice a vůli. Ve skutečnosti tuto aktivaci řídí jejich potřeby a mysl. Aktivace bývalého partnera může znamenat, že se jedinci třeba stýská.

Aktivace a psychická vzdálenost – dvě osy definující základní homeostatické systémy: homeostázu optimální vzdálenosti od druhého objektu a homeostázu optimální aktivace v dané situaci.

Aktivátor – ten z páru, kdo má v dané chvíli sklon zvyšovat aktivaci. Aktivátoři v určitém momentu trpí nudou, nečinností a pocity prázdna. Jedná se sice podle definice o situační, a ne charakterovou typologii, přesto autostimulace je typická pro histrionskou (hysterickou) reaktivitu.

Ambivalentní objekt – člověk či jiný objekt, který v nás zároveň nebo v rychlém sledu aktivuje dvě protikladné tendence, např. potřebu přiblížit se a zároveň se vzdálit.

Antimanipulace – obranná manipulace, která je reakcí na pokus manipulovat ze strany druhého člověka.

Apetence (žádostivost) – jev, kdy aktivace organismu roste se zvětšením psychické vzdálenosti od daného objektu. Velmi starý psychologický termín, který takto nově definovala etiologie. Aktivace apetence je subjektivně nepříjemná a volně neovladatelná, např. po oznámení rozchodu není člověk schopen usnout. Přitažlivé síly jsou slabší než odpudivé, zato jsou dlouhodobé.

Asymetrie párové – přirozené či vzájemnými interakcemi vyvolané rozdíly v potřebách obou partnerů. Mezi základní párové asymetrie patří: asymetrie vzdálenosti, aktivace, viny, dominance, závislosti, fázový posun v cirkadiální aktivaci a asymetrie rozhodnutí ukončit vztah.

Autostimulace, resp. autoinhibice – obranné reakce, kterými subjekt dostává sám sebe do větší aktivace, resp. útlumu. Lidé s autostimulativními sklony (dobrodruzi, sensation seekers apod.) trpívají pocity prázdna a nudy, ale k psychologovi chodí zpravidla z důvodu, že je jejich autostimulativní chování ohrožuje na životě či zdraví.

Averze (odpor) – jev, kdy aktivace organismu roste se snížením psychické vzdálenosti od daného objektu. Velmi starý psychologický termín, který takto nově definovala etiologie. Aktivace averze je subjektivně nepříjemná a volně neovladatelná, např. při přiblížení k hlučnému stroji v nás chtě nechtě naroste vzrušení. Odpudivé síly jsou sice silnější než přitažlivé, ale v čase rychle opadávají.

Cirkadiální cyklus – periodické kolísání aktivace a útlumu během dne. Důležité pro volbu relaxační či aktivační techniky. Je neproduktivní doporučovat v náběhové hraně aktivace relaxační (útlumové) techniky. Pár může mít problémy v synchronizaci svých cyklů, které však zpravidla popisuje nic neříkajícím výrokem: "My se k sobě asi nehodíme."

Deflektor – ten z páru, který má v dané chvíli sklon zvyšovat psychickou vzdálenost. Nevolává, naopak ukončuje rozhovory, vyhýbá se pohledu z očí do očí, chce být (v dílně, v kuchyni) sám, méně žárlí, může mít odpor k sexu apod. Jedná se sice podle definice o situační, a ne charakterovou typologii,

přesto je deflexe typická pro narcistickou reaktivitu. (Pojmenování pochází z latinského de flecto – obracím stranou.)

Dichotomní či disjunktivní myšlení – myšlení vylučovacím, černobílým způsobem "buď–anebo". Základ oidipovského komplexu: Mohu milovat buď matku, nebo otce, ale nemohu mít rád oba zároveň. Tato nucená volba je nejdestruktivnějším důsledkem rozvodu rodičů na děti. Nicméně destruktivní dopad může mít i na způsob námluv, neschopnost sdílet společné věci, byt či rozhodnutí.

Distribuce viny – velmi škodlivá párová asymetrie a druh manipulací s pocity viny, kdy určitá zlá událost se dává za vinu jednomu z partnerů. Ten je nositelem a druhý distributorem viny. Nositel viny je zpravidla na vztahu více závislý, ale zároveň bývá deflektor. V takovém páru je typický pocit, že žijí vedle sebe, a ne spolu.

Externalizace – vlastnost distančních smyslů (zraku a sluchu) a mentálních reprezentací. V případě dotyku (kontaktní smysl) člověk považuje za zdroj vjemu místo na sobě samém. U zraku, čichu, sluchu a mentálních reprezentací však jsou tak chápány objekty v okolí, i když vjemy ve skutečnosti vznikají na sítnici, v ušním hlemýždi či mozku. V důsledku této systematické iluze má člověk pocit, že zmíněné psychické procesy nejsou součástí jeho jáství, ale lokalizuje je do okolí. Proto má také dojem, že je nemůže ovládat svou myslí.

Fantazijní postava – taková mentální reprezentace, u které má subjekt pocit, že se chová autonomně, jako by měla vlastní vůli a rozum. Tato vlastnost umožňuje vést s fantazijní postavou dialog, který je okolím vnímán jako samomluva. Pojem je blízký psychoanalytickému introjektu. Fantazijní postavy mají pouze symetrické chování a nálady jako jejich nositel, chovají se jako batolata. Reální lidé však mohou zaujmout komplementární roli. Jen sám nositel fantazijní postavy k ní může v samomluvě zaujmout komplementární postoj. Očekávat komplementární chování od fantazijní postavy je mylné a vede k psychické nepohodě. Člověk může sám sebe zklidnit např. ukonejšěním jejího strachu či vzteku. Tato možnost je základem řízené samomluvy.

Filtr dvojitý – případy patologické volby, kdy vstupní podmínkou nutnou pro vznik vztahu byly vlastnosti, které se po nějakém čase stávají překážkou pokračování či dalšího růstu vztahu. Například strach z vážného vztahu po rozchodu vede k navazování provizorních a dočasných vztahů s partnery, s nimiž "vážný vztah opravdu nehrozí". Pokud takový provizorní vztah přeroste v dlouhodobý, často se ukáže, že daný partner je pro založení rodiny opravdu nepoužitelný. To ovšem bylo podmínkou pro navázání vztahu.

Filtr jednoduchý – případy patologické volby partnera, které způsobilo excesivní lpění na určité vlastnosti. Například touha po někom, pro koho bychom byli opravdu vše, vede k přemrštěnému testování potenciálních partnerů, které odfiltruje normální jedince. Navzdory původnímu záměru projdou filtrem jen patologičtí jedinci.

Fáze smíření se ztrátou podle E. Kübler-Ross – tyto fáze byly popsány na lidech s nevléčitelnou chorobou a jejich blízkých. Nicméně jejich platnost je obecná a vztahuje se na všechny situace, kdy se člověk musí smířit s velkou ztrátou, tedy nejen ztrátou zdraví či života. Těchto fází je pět: akutní šoková reakce s řadou typických obran (např. popření), nespecifické obranné reakce (např. necílená agrese), specifické a cílené úsilí o zvládnutí problému (např. vyjednávání, manipulace), reaktivní deprese vyplývající z uvědomění si marnosti vlastního úsilí, začlenění ztráty do svého sebepojetí, tj. smíření se s realitou a návrat na bazální úroveň životní spokojenosti (well-being).

Halo efekt a první dojem – dva někdy mylně ztotožňované pojmy. První dojem je mentální reprezentace druhého člověka, která se vytvoří během prvních tří minut kontaktu s ním. Halo efekt je jev, při kterém nám jedna vlastnost druhého člověka často dlouhodobě brání v objektivním posouzení celé jeho osobnosti. Například dívka může odmítat optimálního partnera jen proto, že na ni příliš okatě naléhá. Nepříjemné naléhání by zřejmě po navázání vztahu zmizelo, ale v této chvíli jí

brání objektivně posoudit jeho partnerské kvality. (Halo označuje astronomický jev světelného kola okolo Měsíce či svatozář.)

Hrot triumfální nálady – velmi krátký záblesk extaticky dobré nálady, který provází zdařilou manipulaci. Před ním a po něm se rozléhají dlouhá období chronicky špatné nálady. Typický způsob prožívání manipulátorů.

Hybridní partner – jev, při kterém nositelem averze, resp. apetence, jsou dva fyzicky různí lidé či obecně objekty, např. manžel představuje vše zlé a milenec vše dobré. U zdravých párů je partner nositelem jak averze, tak apetence (viz též relativní frustrace).

Inhibitor – ten z páru, který má sklon snižovat aktivaci. Inhibitoři v daném okamžiku pociťují přetížení až paniku, mají tedy sklon ukončovat hádku. Jedná se sice podle definice o situační, a ne charakterovou typologii, přesto autoinhibice je typická pro anankastickou či vyhubou reaktivitu.

Intropunitivita, extropunitivita a impunitivita – obranné reakce na distribuci viny. Intropunitivita spočívá v přijetí viny, extropunitivita v jejím odmítnutí a vrácení obvinění zpět mluvčímu. Impunitivita připiše nezdár okolnostem či třetí straně, která se interakce nezúčastní.

Kompulzivní sociabilita – zpravidla po ztrátě blízké osoby, urgentní potřeba být neustále v kontaktu s nějakými lidmi, nebýt sám, neschopnost usnout sám. Není citlivá na klasické relaxační techniky, ale pomáhá konejšivá řízená samomluva (viz fantazijní postavy).

Křivka přetížení, nesnesitelného vzrušení – v širším slova smyslu možno označit za třetí a poslední z preferenčních křivek. Definuje hranici, kde se člověk začíná cítit špatně z důvodů, že je přetížen podněty či událostmi. Její překročení provází obranná reakce, která má za cíl zklidnění a snížení aktivace. Například při hádce je tento bod provázen typickou rétorikou: "No jo! Dobrá! Tak máš pravdu, jestli tě to uklidní..." Po zklidnění v tomto momentu však touží pouze mluvčí, který tuto rétoriku používá rovněž jen v situacích, kdy už začíná být hádka na jeho vkus příliš divoká.

Manipulace – chování, při kterém člověk úmyslně ignoruje či obchází charakteristické lidské vlastnosti svého protějšku – vědomí či vůli. Úmyslně zachází s druhým jako s neživou věcí. Manipulace jsou podmíněny tzv. teorií mysli či mentalizací, tzn. schopností modelovat úmysly a vědomí druhého člověka odděleně od své vlastní vůle a vědomí. (Děti ji nabývají asi v pěti letech.) Původ z latinského manipuli, což byly operativní a pohotovostní vojenské jednotky. Vzdálená etymologie je od slova manus – ruka. V literatuře se proto též označují jako instrumentální či utilitární přístup k lidem.

Mentální reprezentace – vše, co víme o daném objektu. Model, který objekt zastupuje v době jeho nepřítomnosti a ze kterého předvídáme jeho reakce. Zahrnuje nejen vzpomínky, ale i zkušenosti s podobnými objekty a související motorické dovednosti či naučené scénáře (skripty). Mentální reprezentace nepovažujeme za součást svého já, i když jsou uloženy v naší hlavě. Jsou externalizovány do daného objektu a máme nesprávný pocit, že jsou neovladatelné. Při každém rozhovoru dvou reálných lidí jsou tedy aktivní i dvě mentální reprezentace či fantazijní postavy a ty jsou odpovědné za mnohá nedorozumění.

Navrhovatel (iniciátor) a obránce (defenzor) – pohlavně neutrální termíny označující asymetrii rozhodnutí na začátku rozchodu a role partnerů během něho.

Obranná reakce – reakce na vnitřní či vnější změnu. Problém je především v tom, že spontánní a přirozené obranné reakce bývají často sebedestruktivní. Obranné reakce dělíme na specifické a nespecifické. Například horečka je běžnou nespecifickou reakcí na kdejaké onemocnění. Nárůst aktivace je nespecifickou reakcí na rozličné problémy. Specifickou obrannou reakcí je např. manipulativní hra "jakoby nic", která je vhodná, ale zpravidla chybí ve spouštěcí fázi rozchodu. Naproti tomu přirozená, ale již nefunkční, je ve fázi asymetrických rozhodnutí.

Partnerství typu "dusno" – páry s asymetrií na ose psychické vzdálenosti (deflektor a retroflektor). Téměř chybí hádky, ale panuje spíše vsudypřítomné dusno a napětí vyplývající z výtek a tichých tlaků.

Pro okolí se jeví jako ideální páry, protože mají vypracované rituály předvádění pozitivních emocí, za kterými často chybí skutečný prožitek. Jejich rozchody jsou pro okolí nečekané a vyplývají z absence otevřené komunikace.

Partnerství typu "hádky" – páry s asymetrií na ose aktivace (aktivátor a inhibitor). Hádky mají výraznou autostimulační funkci, ale svou intenzitou jednomu vyhovují a druhému již ne. Neprojevují se téměř žádné rozpory na téma psychické vzdálenosti, nebo nejsou závažné. Problémy vyplývají z extrémů a průvodních excesů. Lidově se takové soužití označuje jako "italská domácnost". Výhody otevřené komunikace hatí urážky a excesy.

Preferenční křivky a rovnovážný bod – v sociologii se za preferenční označují ty mezilidské vztahy, které je možno popsat pomocí pojmů přitahování, odpuzování a indiference (Petrušek, 1969, s. 87). Preferenční křivky jsou dvě: křivka apetence a averze. U křivky apetence, resp. averze roste aktivace s rostoucí, resp. klesající psychickou vzdáleností. Každá křivka dělí prostor aktivace a psychické vzdálenosti na dvě části – kde se dotyčný člověk cítí dobře, resp. špatně. V praxi tedy zjistíme, že došlo k překročení určité křivky pomocí obranné reakce. Tou se snaží dotyčný člověk upravit buď vzdálenost, nebo aktivaci, aby zůstal na té straně křivky, kde se cítí dobře. Průsečík preferenčních křivek definuje rovnovážný bod. Je to bod s nejmenší aktivací, kde se dotyčný člověk ještě cítí dobře. Pokud by aktivace ještě klesla, začal by trpět pocity prázdna či nuda.

Princip komplementarity – zásada, podle které k procesům, jež nacházíme pouze u jednoho partnera, najdeme symetrický doplněk u druhého partnera. Například čím více jeden usiluje o obnovu vztahu, tím více druhý obhazuje rozchod.

Princip paralelismu – zásada, podle které jsou oba partneři v důsledku dlouholetého soužití spojeni a při rozchodu procházejí těžkou ztrátou. Tedy co probíhá v jednom, musí se nějak, byť jen v analogické verzi, projevit i u druhého. Například po oznámení rozchodu oba partneři souběžně a zdánlivě nezávisle na sobě myslí jeden na druhého více než obvykle.

Propadová křivka – grafické znázornění náhlé a zákonité změny hodnocení druhého člověka z polohy velmi lákavý do polohy velmi odpuzující, která vzniká pouhým snížením psychické vzdálenosti. Průvodní jev zúžených preferenčních křivek a sklonů k manipulaci, proto ji často provází hrot triumfální nálady.

Proxemika, proximita – psychologické zákonitosti související s fyzickou blízkostí. Z latinského proximus – nejbližší.

Reaktivita – obecně způsob reagování na podněty (prožívání, chování), který je specifický pro určitou osobnost či poruchu. Přechodně, v obdobích krizí se i u zdravých lidí může objevit reaktivita, která je jinak typická pro poruchy osobnosti (psychopatie). Pro dotyčné je nezvyklá, nevědí si s ní rady a provází je typická rétorika.

Reaktivita anankastická – chování člověka, který je velice snadno přetížený podněty a situací. Snaží se tedy upravit řád a okolí tak, aby bylo co nejpředvídatelnější a nebylo zdrojem zraňujících zážitků. Graficky je znázorněna poklesem křivky přetížení.

Reaktivita histrionská (hysterická) – typické autostimulační chování lidí, kteří chronicky trpí pocity prázdna, nuda. Důležitá není vzdálenost od druhých lidí, ale míra vzrušení, které dokážou člověku poskytnout. Graficky je znázorněna symetrickým posunem obou preferenčních křivek k sobě.

Reaktivita masochistická – potřeba extrémní blízkosti i za cenu bolesti a kritiky od druhých, typická pro chování retroflekta. Graficky je znázorněna posunem křivky apetence vlevo, směrem k nižší vzdálenosti od objektu.

Reaktivita narcistní – vyhledávání lidí, kteří nevyzařují žádnou averzi a kritiku (masochistické osobnosti), typické pro chování deflektora. Graficky je znázorněna posunem křivky averze vpravo,

směrem k větší vzdálenosti od objektu. Propadová křivka popisuje typické prožívání: ztrátu zájmu o objekt, která vzniká jeho pouhým přiblížením.

Reaktivní deprese – Reaktivní deprese vzniká jako reakce na vnější podnět. Tím se liší od tzv. endogenní deprese, která vzniká z vnitřních příčin, např. poruchou metabolismu. Z praktického pohledu je nejdůležitější mít na paměti, že reaktivní deprese je svou povahou dočasná a zpravidla sama odezní do šesti měsíců. Zlaté pravidlo: Reaktivní depresi nelze zkrátit silou vůle. Pokusy o její násilné ovlivnění vedou k vyčerpání a tak k prodloužení a prohloubení. Pomáhá trpělivě tolerovat nepříjemné stavy, přepnout se do udržovacího režimu, vyhýbat se autostimulaci (excesům) a přetížení. I když je to v této době proti přirozeným sklonům, tak přiměřeně jíst, pít, spát a dýchat.

Relativní frustrace či deprivace – sociologická teorie popisující fakt, že člověk si mnohem více než absolutní míru své frustrace uvědomuje rozdíl mezi svou situací a jinou možnou situací, eventuálně situací referenční skupiny. Čím větší je naděje na zlepšení (pravděpodobnost úspěchu), tím větší energii člověk vynakládá na změnu aktuální situace. Destruktivní vliv má v latentní fázi na iniciátora rozchodu, který si takto idealizuje případného nového partnera či stav po rozchodu. Stejně jako při bojích rodičů o styk s dítětem, kde sebemenší nedůslednost při výkonu rozhodnutí soudu dává naději na úspěch tohoto manipulativního boje, který kvůli tomu bují a poškozuje především děti.

Rétorika – výroky, které jsou typické a zákonité pro určité situace a psychické stavy, ale z jejich doslovného významu nelze logicky dovozovat smysluplné závěry. Například věta při rozchodu: "Nikdy jsem tě nemiloval" nebo tázání po smyslu života, které se objevuje při frustraci.

Retrofektor – ten z páru, který má v dané chvíli sklon snižovat psychickou vzdálenost – vyhledává kontakt, prodlužuje rozhovory, více žárlí a touží po sexu apod. Jedná se sice podle definice o situační, a ne charakterovou typologii, přesto je retroflexe typická pro masochistickou reaktivitu. (Pojmenování pochází z latinského retro flecto – obracím zpět.)

Řečové akty – popisují vztahy mezi řečeným (lokucí), zamýšleným (ilokucí) a tím, co řeč způsobila (perlokucí). Zdegenerovaná komunikace představuje posuny mezi řečovými akty. Například pravidla manipulace produkují systematický posun mezi lokucí a ilokucí.

Záchytná postava – člověk, který pro manipulátora dočasně, ale výlučně představuje veškerou citovou oporu. V dané chvíli jsou všichni ostatní lidé bezcenní. Jedná se zpravidla o nedosažitelný objekt, protože přiblížením by došlo k propadu (viz graf 9) a záchytná osoba by se mu zhnusila. Na postu záchytné postavy se mohou i během jednoho dne střídát různí lidé podle prostředí, kde se manipulátor vyskytuje. Manipulátor se též může do nich zamilovávat s intervalem dvou nebo tří týdnů. Pak mu jsou opět zcela lhostejní. Nemá trvalé citové vazby, protože reální lidé slouží jako citová opora, pouze když jsou fyzicky přítomní. Jakmile sejdou z očí, jako by nikdy nic neznamenali. Po rozchodu se může tento způsob prožívání objevit na přechodnou dobu i u relativně normálních jedinců, např. v kombinaci s kompulzivní sociabilitou.

Zdegenerovaná komunikace – komunikace, kde poselství je zpravidla systematicky chápáno v opačném či velmi zkresleném významu, než jak bylo zamýšleno. Často důsledek zásad či pravidel manipulace. Například věta "Vidíš, když chceš, tak to umíš" může být z hlediska mluvčího zamýšlená jako pochvala, ale z druhé strany je vnímaná jako výtka – "Jsi lenoch, protože obvykle nechceš."