

## DVA ROKY PRÁZDNIN: KDYŽ JSOU BLÍZCÍ VZDÁLENÍ

Studijní pobyty, mise, cestování či práce v zahraničí vnášejí do dynamiky blízkých vztahů prvek **dočasného odloučení**. Stejně, jako dříve základní vojenská služba nebo práce u námornictva, novodobá lákadla jsou pro partnerský či rodičovský vztah velkou výzvou i zátěží. Pojďme se blíže podívat, v čem dálka blízký vztah posiluje a kdy ohrožuje vztahový růst.

### RODIČOVSTVÍ NA DÁLKU

*Otec doprovází na letiště svého téměř dospělého syna, kterého čeká jeden školní rok ve střední škole na jižní polokouli. Moc spolu nemluví, každý zaměstnán vlastními úvahami a pocity: otec strachem o syna, aby se mu ve zdraví a v pořádku vrátil, syn zvědavostí na vše neznámé, co ho ve světě čeká. Nikdy ještě nebyl tak dlouho a tak daleko od svých rodičů, i když mu bude za pár měsíců osmnáct. Těší se a vlastní nejistotu skrývá za přemýšlivé mlčení. Bude se mu vůbec po rodičích stýskat?*

Vývojová psychologie zná pojem **separace** (neboli oddělení, odloučení). Ten popisuje přirozenou a zdravou tendenci dítěte vzdálit se emočně i existenčně od svých rodičů a samostatně žít smysluplný život. Studijní či pracovní pobyt v cizině je docela reálným testem samostatného přežití. Výhodou i přípravou na to jsou všechna předchozí drobná odloučení: výlety s kamarády, tábory, prázdninové pobyty a podobně.

Úkolem osvícených rodičů je umožnit dítěti spolehnout se na vlastní síly a pečovat o sebe. Rodiče se především potřebují vyrovnat se ztrátou kontroly nad dítětem a tím i možností přímé pomoci. Lze jen sklízet, co je dávno zaseto. Příliš nepomáhá ani snaha mít za každou cenu o dítěti přehled; míru kontaktu na dálku zpravidla určuje dospívající. Pro rodiče je dlouhodobý pobyt jejich potomka v cizině zároveň testem stability jejich vlastního partnerského vztahu. Během odloučení se totiž často otevírají dosud skryté konflikty a neshody. Najdou či nenajdou nový smysl a náplň společného soužití?

### CO SE DĚJE S PARTNERSKÝM VZTAHEM?

*Na letišti se loučí nesezdaný pár: ona odjíždí na půlroční stáž za oceán, on zůstává doma. Slibují si skypovat každý den, alespoň jednu návštěvu v mezidobí. Kromě vzrušení z nové situace a počínajícího stesku cítí možná nejistotu, obavu či pochybnost, jak ten čas bez sebe zvládnou. Vydrží to jejich tříletý vztah? Bude i po jejím návratu stejný?*

Zatímco jeden z páru zůstává v původním, známém prostředí, druhý žije zcela novou zkušeností. Oba najednou zažívají život **singles**, budují a zvykají si na nové stereotypy a prochází změnami, které ten druhý neovlivní. Jako by se z jednoho společného života, žitého dvěma lidmi, staly na čas životy dva, každý jdoucí svým směrem i tempem. Společným úkolem každého z partnerů je naučit se větší samostatnosti s vědomím závazku vůči vztahu. Naopak tzv. **vztahové prázdniny** jsou spíše přerušením tohoto závazku, pauzou, v níž je možné jednat, jako by ani žádný blízký vztah neexistoval.

Už samotné označení „blízký vztah“ předpokládá určitou **míru sdílení blízkosti**: kromě emoční a mentální i tu fyzickou. Je přirozené, že nám faktická přítomnost partnera začne scházet. Pocit samostatnosti a prostoru pro sebe stírá pocit stesku, touhy a těšení se, alespoň ve zdravém vztahu. To s sebou přirozeně nese i tendenci druhého si idealizovat, zapomínat na reálné neshody a jeho chyby. Má smysl o těchto pocitech s partnerem na dálku mluvit? Pokud už dříve bylo ve vztahu takové sdílení zvykem, není důvod ho měnit. K tomu i ke sdělování aktuálního dění slouží on-line komunikace (telefon, skype, chat); umožňuje zažívat vzájemný kontakt i přes fyzickou vzdálenost.

Naopak off-line komunikace (tj. všechny podoby dopisů) dává prostor více si promyslet a sdělovat fakta, změny, úvahy, řešení problémů. Tím druhého udržujeme v obraze o životě, který žijeme a zároveň zmírňujeme i ponávratový šok – kdo a do čeho se vlastně vrací a jak obstojí v konfrontaci s naší idealizací.

Co ovšem platí a je zdravé pro vztah rodičů a dospívajících dětí, neplatí tolik pro partnerský vztah. V něm totiž není proces vzájemné separace příliš žádoucí. Blízkému vztahu hrozí vzdálení, pokud blízkost v nějaké formě neudržíme: v sobě, ve sdílení, plánech na společnou budoucnost, v návštěvách a trvalém povědomí o sobě navzájem. Asi nikdy nezabráníme tomu, aby se zpátky nevrátil trochu jiný člověk, než odjížděl (vzpomeňme na příběh Hobita o cestě TAM a zase ZPÁTKY). Díky nové zkušenosti se mění jeho názory, postoje, žebříček hodnot. Čím více jsme ovšem s druhým v kontaktu, tím menší bude naše vzájemné odcizení.

### ÚTĚK NEBO OTUŽOVÁNÍ

*Mají už pár měsíců ve vztahu problémy, hádají se docela často, přitom moc nerozumí proč. On to vyřešil rezolutně: potřebují od sebe pauzu. I proto vzal nabídku práce v cizině, časově neurčenou. Ať se ukáže, zda si budou chybět, co to odloučení udělá s jejich hádavostí a nespokojeností. Po těch pěti letech, co spolu bydlí, je tohle pro něj nejrozměšší řešení, nemají-li se rovnou rozejít.*

Mezi faktory, příznivě ovlivňujícími vztahovou blízkost během odloučení, patří v první řadě oboustranný souhlas s pobytem druhého v cizině. Podobně působí (na rozdíl od zmíněného příběhu) i jasná časová ohraničenost odloučení, která má ovšem své limity: těžko si dnes představit, jak dívka čeká na svého milého 7 let, než si odslouží službu v císařské armádě. Velkou výhodou je možnost vzájemných návštěv (je tedy rozdíl, zda je druhý v Rakousku nebo na Novém Zélandu) i předchozí zkušenost těch, co zůstávají, s pobytem v cizině: zda si zkrátka něčím podobným prošli také. Důležitým faktorem vlivu je fáze partnerského vztahu, zda jde o zamilovanost, vytvoření dostatečného pouta nebo probíhající vztahovou krizi. Svou nezanedbatelnou roli hraje i míra sociální podpory v cizině (tamní přátelé či spojenci odtud) a samozřejmě také vzory, které si každý z partnerů do vztahu přináší z původní rodiny.

Sejde z očí, sejde z mysli, platí i při dočasném odloučení. Zprvu intenzivní a častá komunikace mívá tendenci po čase řádnout, je proto užitečné jí stále věnovat pozornost. Zároveň nemá smysl zatěžovat druhého těžko řešitelným problémem na dálku. Je dobré si uvědomit, že jsme na aktuální životní starosti sami, respektive využívat jiné možnosti podpory. Fakt psychického otužování, který s sebou nutnost života v odloučení nese, je výtečnou příležitostí vlastního růstu k samostatnosti.

### NARUŠENÁ ROVNOVÁHA

*Za mladou ženou, pracující dlouhodobě v USA, přilétá ráno do New Yorku její žárlivostí hnaný partner. Večer mu v telefonu odmítla odpovídat na všechny jeho kontrolující otázky. To ho vyburcovalo. I když by se mohlo jednat o úžasné a osvěžující překvapení, destruktivita partnerových obav vztahovou pohodu spíše zhoršuje.*

Opakem zdravého kontaktu je snaha druhého i přes velkou fyzickou vzdálenost kontrolovat. Zcela nezbytnou podmínkou pro přežití vztahu je vzájemná důvěra a víra v to, že oběma na společném vztahu záleží. Převáží-li nad důvěrou strach – třeba proto, že chybně interpretujeme partnerovo sdělení nebo sami ve své oddanosti zakolísáme, objeví se ve vztahu na dálku žárlivost. Ta může mít v rozměru tisíců kilometrů odloučení zcela destruktivní účinky.

Významným rizikovým faktorem během odloučení je také jeho délka. I když jde vždy o individuálně snesitelnou míru, obecně platí, že čím delší, tím těžší. Hranice únosnosti zpravidla začíná na šesti měsících, více jak jeden rok je spíše výjimkou. Jakmile převládne v životě jednoho z partnerů pocit „singles“, bytí bez vnitřní blízkosti s druhým, je ohrožena vztahová rovnováha. Povoluje vztahová vazba - komplex emocí, postojů, vzpomínek a plánů vážící se k druhému člověku a blízký vztah na dálku se rozpadá.

## NÁVRAT

*Mladý muž se opakovaně potýká s odjezdy a návraty své přítelkyně, která studuje vysokou školu v zahraničí. Po každém jejím návratu procházejí obdobím mnohadenního vzájemného vyladování, zvykání si na sebe, i když se jedná vždy jen o 3-4 měsíce odloučení. Byť to už předem trochu očekává, prožívá ten kontrast „blízkosti na dálku“ a fyzického chladu na blízko jako velmi znejišťující.*

Nejistota, zda a jak vztah přežije, k odloučení přirozeně patří. I proto je dobré se na návrat partnera z ciziny připravit. Není třeba mu rovnou balit kufry. Podobně není vždy moudré hned po příjezdu očekávat vysokou míru intimity a intenzivní sdílení („teď si to čekání na sebe pořádně vynahradíme“). Přirozenější je proces postupné vzájemné aklimatizace. Jak jsme viděli už výše, je naivní předpokládat, že se vrací ten stejný jedinec, který odjížděl. Užitečný postoj k navracejícímu se partnerovi je jako k novému člověku, který stojí za bližší poznávání. To samé platí pochopitelně i o tom zůstávajícím. Pamatujme, že na obojí je dost času – vyprávět, sdílet, plánovat. Rychlost sbližování závisí na tom „pomalejším“ z partnerů, na délce odloučení i na intenzitě kontaktu v mezidobí.

Pokud se nám během odloučení podařilo ujasnit si nově vzájemné role, svoje potřeby a sny, není třeba z nich po návratu druhého ustupovat. I když jde o velmi rizikovou záležitost pro vztah, minulost má pro nás jedno pozitivní poselství. Lidé zažívají odloučení od milovaných bytostí od nepaměti – a vztahy přesto, snad díky lásce, pokoře nebo osobní statečnosti, dál přežívají.

Zbyšek Mohaupt, únor 2012

[www.psychologickesluzby.cz](http://www.psychologickesluzby.cz)