

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Strategie zvládání partnerské nevěry

Žaneta Železná

Studijní program: Psychologie

vedoucí práce:

doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2021

Prague College of Psychosocial Studies



Strategies of dealing with infidelity

Žaneta Železná

The Master Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Prague 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci s názvem „Strategie zvládání partnerské nevěry“ jsem vypracovala samostatně za použití uvedené literatury a zdrojů.

V Praze dne

Žaneta Železná

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na partnerskou nevěru, strategie jejího zvládnání z pohledu nezúčastněného partnera a jeho prožívání procesu individuální terapie. Teoretická část práce se zabývá definicí nevěry, její motivací a důsledky. Zaměřuje se také na nevěru jako traumatickou událost a posttraumatický syndrom, který může být jejím následkem. Praktická část je založena na kvalitativním výzkumu, jehož data byla získávána polostrukturovanými rozhovory s participanty, kteří měli zážitek partnerské nevěry a řešili ho v individuální terapii. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii. Získaná data byla následně zpracována fenomenologickou analýzou.

Klíčová slova: partnerská nevěra, interpersonální krize, partnerství, manželství

Abstract

Bachelor's work focuses on partner infidelity, coping strategies from the perspective of a non-participating partner and experiencing the process of individual therapy. The theoretical part of the work deals with the definition of infidelity, its motivation and its consequences. It also focuses on infidelity as a traumatic event and the post-traumatic syndrome that can be its consequence. The practical part is based on qualitative research, the data of which was obtained by semi-structured interviews with participants who had a relationship infidelity experience and addressed it in individual therapy. The aim of the research was to find out what issues emerged during the process of dealing with partner infidelity in individual therapy. The data obtained were then processed by phenomenological analysis.

Key words: relationship infidelity, interpersonal crisis, partnership, marriage

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Bc. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za odborné vedení a pomoc, kterou mi poskytla při vypracování bakalářské práce. Také děkuji PhDr. Kristině Černé, která mi poskytla odborný rozhovor na téma partnerské nevěry a odbornou literaturu. Děkuji i Mgr. Johaně Růžkové za pomoc s bakalářskou prací a poskytnutí kontaktů na odborníky. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří se mnou sdíleli svou zkušenost s partnerskou nevěrou a individuální terapií.

OBSAH

Úvod.....	9
I. Teoretická část	
1 Nevěra.....	11
1.1 Definice nevěry.....	12
1.2 Motivace a příčiny nevěry.....	13
1.3 Rozdíl mezi ženským a mužským vnímáním nevěry.....	14
1.4 Modely nevěry podle Drigotase a Barty.....	15
1.5 Důsledky nevěry.....	18
2 Nevěra jako trauma.....	19
2.1 Diagnostická kritéria pro PTSD.....	19
2.2 Psychické důsledky traumatu.....	20
2.3 Mechanismus posttraumatického poznávání.....	20
2.4 Smutné reakce: truchlení.....	21
2.5 Partnerská nevěra a rodinný systém.....	22
3 Shrnutí teoretické části.....	23
II. Praktická část	
4 Výzkumný problém.....	25
4.1 Technika sběru dat.....	25
4.2 Participantky.....	26
4.3 Procedura.....	27
4.4 Metoda analýzy dat.....	28

4.5 Positioning a uzávorkování.....	29
5 Výsledky.....	30
4.1 Vertikální analýza dat.....	30
4.2 Horizontální analýza dat - popis společných témat.....	46
6 Diskuze.....	56
7 Shrnutí empirické části.....	59
8 Závěr.....	60
9 Seznam použité literatury.....	61
10 Přílohy.....	64

ÚVOD

Nevěra je čím dál častějším jevem a tématem dnešní společnosti. Často je atraktivním tématem vyskytující se v bulvárních časopisech, filmech, seriálech, či v diskuzích mezi přáteli. Přesto je to téma velmi těžké a citlivé, pokud se člověku přihodí, může mít závažné důsledky nejen pro partnery, ale pro celé jejich rodiny.

Partnerská nevěra je nejčastějším problémem, se kterým páry přicházejí do partnerské terapie. Může vést až k rozvodu či rozchodu partnerů. Během studia odborné literatury o tématu nevěry jsem nahlédla do spousty zajímavých výzkumů věnujících se partnerské nevěře, partnerské terapii a procesu odpuštění a obnovení vztahu. Našla jsem ale málo výzkumů, které by se věnovaly tématu partnerské nevěry pouze z pohledu nezúčastněného partnera a jeho prožívání v individuální terapii. Jsem si vědoma, že často nastává situace, kdy nevěrný partner svůj primární vztah opustí a rozhodne se žít s jinou ženou, či nechce nastoupit do partnerské terapie a druhý partner pak musí tuto nepříjemnou zkušenost řešit s terapeutem sám a nějakým způsobem se s ní vyrovnat. Prožívání tohoto procesu v individuální terapii je předmětem výzkumu této bakalářské práce.

Teoretická část je rozdělena na dvě části, v první části se zabývá definicí nevěry, její motivací a důsledky. Protože častým důsledkem partnerské nevěry může být posttraumatický stresový syndrom, zaměřuji se v druhé části právě na nevěru jako trauma a její dopady na duševní zdraví nezúčastněného partnera.

Výzkumná část práce se zabývá metodikou výzkumu a postupu sběru dat. Dále se věnuje samotnému výzkumnému šetření. Nejprve představení vybraných participantů a témat, které se nacházejí v jednotlivých rozhovorech, poté popisu společných témat, která se v rozhovorech opakují. Témata jsou podrobně popsána přímými citacemi participantů a diskuze se věnuje interpretaci těchto společných témat s odkazy na odbornou literaturu a teoretickou část práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NEVĚRA

Nevěra představuje porušení partnerských norem, které regulují úroveň emocionální nebo fyzické intimity s lidmi mimo partnerský vztah. Manželská nevěra může vyústit v rozvod, je častou příčinou fyzického ublížení a jejím nejhorším možným vyústěním může být i vražda (Drigotas a Barta, 2001).

Přes zjevný osobní a společenský dopad nevěry, se nevěra začala zkoumat až na konci 70. let. V té době začali vědci věnovat tomuto tématu zvýšenou pozornost pravděpodobně z důvodu měnících se postojů. Glass a Wright (1977) poznamenali, že do 70. let byla nevěra zahrnuta do kategorie sexuálně deviantního chování. Nevěra byla v partnerských vztazích čím dál více viditelná, postupně rostlo přijímání netradičních hodnot rodiny a ochota uznat prevalenci nevěry. To vedlo k názoru, že rizikové faktory nevěry jsou přítomny ve všech partnerských vztazích (Drigotas a Barta, 2001).

Výzkumy, které zkoumají nevěru se většinou opírají o retrospektivní data získaná od výzkumných osob. Pokud spoléháme na retrospektivní data, které nám o sobě sdělují výzkumné osoby, je nutná určitá opatrnost. Musíme myslet na to, že vlastní retrospektivní údaje podléhají také předsudkům, které se týkají úrovně důvěry ve výzkumníka a důvěrnosti výzkumu. Roli hraje také to, zda je partner v místnosti přítomen a zda je nezúčastněnému partnerovi nevěra známa. Laumann a kol. (1994) zjistili, že u jedinců, jejichž manželství byla nevěrou neporušená, byla výrazně menší pravděpodobnost hlášení anamnézy než u jedinců, jejichž manželství nevěra skončila (Drigotas a Barta, 2001). Kromě toho se význam studií a údajů může poněkud spletit, protože každá osoba účastnící se studie může nevěru definovat odlišně (Drigotas a Barta, 2001).

Statistiky o prevalenci nevěry v partnerských vztazích se liší. Procenta se pohybují od 26% do 70% vdaných žen a 33% až 75% ženatých mužů, kteří měli poměr mimo partnerský vztah. (Duba a kol., 2008). Existuje značná část literatury o prevalenci a korelátech nevěry, ale v hodnocení nevěry se vyskytuje řada problému. Nevěra je citlivé téma a může být obtížné ji statisticky zaznamenat. Podle průzkumů veřejného mínění 70-80 % Američanů v průběhu let zaujímal negativní postoj k mimomanželskému sexu. Hodnocení nevěry bude pravděpodobně ovlivněno sociálním očekáváním. Reakcí může být popření, že byl někdo nevěrný, aby se vyhnul hanbě nebo rozpakům a vyhověl vnímané sociální normě. Odhady prevalence nevěry se proto pravděpodobně budou lišit v závislosti na tom, nakolik jsou ovlivněny sociálním očekáváním. Například je pravděpodobné, že v případě osobního

rozhovoru budou dopady sociálního očekávání větší v porovnání s anonymním dotazníkem, což pravděpodobně povede k nižší míře prevalence nevěry ve formátu rozhovoru ve srovnání s formátem dotazníku (Whisman a kol., 2007).

Uvádí se, že nevěra je jedním z nejobtížnějších problémů v terapii (Baucom a kol., 2006). Důvodů je několik, může to být z části kvůli různému chápání nevěry a také akutním emocím, které klienti zažívají při sezeních a které přispívají k reaktanci - odporu proti manipulaci a snaze obhájit si pocit vnitřní svobody vlastního jednání. (Duba a kol., 2008)

Téma nevěry je velice široké a odborníci se zaměřují zejména na studie prevalence, rozdíly mezi pohlavími ve vztahu k nevěře, typologii nevěř a postoje k nevěře. Existuje spousta studií ve kterých se odborníci zaměřují na faktory, které přispívají k výskytu nevěř, ale i na vnitřní individuální charakteristiky nevěrných osob. Byly popsány partnerské faktory v souvislosti s nevěrou, jako je například spokojenost ve vztahu, alternativní kvality mimopartnerského vztahu, investice do vztahu a další.

1.1 Definice nevěry

Najít obecnou definici nevěry je složité. Pro každého z nás nevěra může znamenat něco jiného a různé zdroje definují nevěru odlišně. Nevěra nebo jednoduše „podvádění“ mezi partnery byla v literatuře definována několika pojmy, jako je mimomanželský sex, mimomanželské chování, mimomanželský poměr, mimomanželský pohlavní styk a polyamorie. Nevěra je již dlouho přirovnávána k mimomanželskému sexu, což znamená pohlavní styk s někým jiným než je primární partner. Výzkumy však ukazují, že nevěra má nejen sexuální, ale také emocionální povahu (Feldman a Cauffman, 2000; Lishner, Nguyen, Stocks, Zillmer, 2008; Thompson, 1983). Podle Bermána a Frazierova (2005) je nevěra „romantický, sexuální nebo emocionální vztah s někým jiným než primárním partnerem, který byl před partnerem utajován a který by byl pro partnera nepřijatelný, kdyby o něm věděl“ (Urooj a kol., 2015).

Moller a Vossler, kteří se ve své studii zabývali právě definicí nevěř. Popisují tři široké kategorie nevěry (a) nevěra jako pohlavní styk, (b) nevěra jako extradyadické sexuální aktivity a (c) nevěra jako emocionální zrada. (Moller a Vossler, 2014)

- Nevěra jako pohlavní styk

Pod tuto definici spadá pouze pohlavní styk. I když definice nevěry, pokud jde o pohlavní styk, může být běžná, zejména ve výzkumu s velkým vzorkem participantů, který odhaduje prevalenci nevěry s ní nesouhlasí páry, které žijí v polygammním vztahu, páry které mají otevřený vztah nebo páry, které provozují swingers (Moller a Vossler, 2014).

- Nevěra jako extradyadické sexuální aktivity

Pojem „extradyadický“ odkazuje na široký rozsah chování vyskytujícího se mimo závazný vztah. Pod toto chování se může řadit i líbání, orální sex, sledování pornografie, návštěva striptýzových klubů, dokonce sexuální fantazie o jiné osobě než o partnerovi mohou být vykládány jako nevěra. Internetové chování, které bylo definováno jako sexuální nevěra, zahrnuje cybersex, výměnu sexuálních sebepoznání, online flirtování a užívání online pornografie (Moller a Vossler, 2014).

- Nevěra jako emocionální zrada

Třetí běžně používaná definice nevěry v literatuře je z hlediska extradyadické emoční (nesexuální) vazby. Emoční nevěru lze popsat různými dosti neurčitými způsoby, včetně „hlubokého citového pouta“ a „zamilování se do jiné osoby“, pocitem „hlubokého spojení“ investicí romantické lásky, času a pozornosti do jiné osoby než je primární partner, sdílení intimních detailů, stížnosti na primárního partnera a setkání u alkoholického nápoje. Toto chování bývá před primárním partnerem utajováno (Moller a Vossler, 2014).

1.2 Motivace a příčiny nevěry

Motivace k nevěře jsou v každém partnerském vztahu velmi individuální. Allenová a Atkinson (2005) popisují ve své práci dvě důležité dimenze nevěry, které odrážejí jak systémovou, tak individuální složku. K nevěře dochází v systému zahrnujícím dvě individuální osobnosti, manželský vztah a vnější kontext těchto jedinců a jejich vztahu. K rozvoji nevěry mohou přispět individuální osobnostní vlastnosti obou jedinců v primárním vztahu. Stejně tak kontextuální charakteristiky primárního vztahu přispívají ke vzniku nevěry, jako je nespokojenost ve vztahu nebo nízké sexuální uspokojení. Dalším faktorem je vnější

kontext, který se odehrává mimo partnerský vztah, například pracovní prostředí, kultura a sociální prostředí ve kterém se partneri pohybují (Allen a Atkins, 2005).

Anonymní setkání s jiným partnerem než primárním může být motivováno jednoduše touhou po sexuálním vzrušení. Nebo může signalizovat první krok jednotlivce k útěku z neuspokojivého vztahu a hledání emocionálně angažovaného partnera. V druhém případě se sexuální a emoční motivace shodují. To znamená, že to, co se může jevit jako sexuálně motivované chování, nemusí být sexuálně motivované chování. Existuje však empirické odůvodnění pro přesvědčení, že přinejmenším v některých případech je sexuální nevěra motivována pouze touhou po nové sexuální zkušenosti, a nikoli touhou najít dlouhodobého partnera. Například Humphrey (1987) zjistil, že sexuální nevěry mají obvykle krátkou dobu trvání a zahrnují minimální míru důvěry a vzájemného poznávání, zatímco emoční nevěry mohou trvat několik let a jsou charakterizovány vysokou úrovní mezilidské důvěry a poznávání. U téměř poloviny setkání za účelem sexuálního uspokojení, které uvedli Paul a kol. (2000), aktéři neučinili žádnou dohodu, aby se znovu viděli (Barta a Kiene, 2005).

Glass a Wright (1988) uvádějí řadu důvodů, které lidé nabízejí jako hypotetické ospravedlnění nevěry. Mezi tyto důvody patří: touha po pomstě proti partnerovi, zmírnění nudy, získání respektu a uznání, potřeba „cítit se mladý“, potřeba cítit se pochopen, potřeba společnosti, potřeba posílit sebevědomí nebo sebeúctu a intelektuální stimulaci. Jejich faktorová analýza přinesla čtyři faktory: sexuální (sexuální požitok, novost a zvědavost), emoční intimita (např. Touha po společnosti a touha po posílení sebeúcty.), vnější motivace (např. Pomsta partnerovi.) a láska. Ta odpovídá tradiční konceptualizaci emocionální nevěry založené na pocitech lásky k mimodyadickému partnerovi (Barta a Kiene, 2005).

1.3 Rozdíl mezi ženským a mužským vnímání nevěry

Alfred Kinsey, který je známý také jako „otec sexuální revoluce“ tvrdí, že muži budou pravděpodobněji sexuálně nevěrní, zatímco ženy budou spíše emocionálně nevěrné (Barta a Kiene, 2005). Byly nalezeny genderové rozdíly v rozdílu vnímání emoční a sexuální nevěry. Pro muže je více znepokojující a obtížněji odpustitelná nevěra fyzická, zatímco pro ženy je to nevěra emoční. Tato zjištění podporují evoluční model přístupu k partnerské nevěře, podle které je fyzická nevěra větší vnímanou hrozbou pro muže vzhledem k nejistotě otcovství a investování tak zdrojů do potencionálně cizího dítěte. Pro ženy je podle tohoto přístupu

větším rizikem nevěra emocionální, kdy hrozí úbytek zdrojů od partnera a jejich investování do milenecké partnerky (Urooj a kol., 2015).

1.4 Modely nevěry podle Drigotase a Barty

Drigotas a Barta (2001) popisují několik přístupů k nevěře.

Popisný model

Tento přístup se snaží o zdokumentování demografických a osobních korelátů nevěry.

Typicky se opírá o retrospektivní data a údaje o vlastní minulosti. Popisný model potvrzuje zjištění Alfreda Kinseyho a jeho spolupracovníků, že muži budou pravděpodobněji sexuálně nevěrní, zatímco ženy budou nevěrné spíše emocionálně. Toto zjištění figuruje v několika vlivných sociálně psychologických způsobech léčby nevěry (Drigotas a Barta, 2001). Ženy budou spíše nevěrné, pokud ve vztahu nejsou spokojené a budou si k mimodýadickému partnerovi vytvářet emocionální pouto. Zatímco muži bývají spíše sexuálně nevěrní a vyhledávají partnerku na jednu noc k uspokojení sexuálních potřeb (Drigotas a Barta, 2001).

Jak už jsem zmínila v první kapitole teoretické části, pokud spoléháme na retrospektivní data o osobě, je nutná určitá opatrnost. Vliv na pravdivost výpovědí výzkumných participantů má úroveň důvěry ve výzkumníka a výzkum. Také to, zda je nevěra nezúčastněnému partnerovi známa a zda se partner vyskytuje ve stejné místnosti (Drigotas a Barta, 2001).

Normativní model

Stejně jako popisný přístup má i normativní přístup tendenci spoléhat na vlastní retrospektivní údaje. Klíčovým rozdílem mezi těmito dvěma přístupy je to, že normativní vědci vycházejí z hypotézy, že pravděpodobnost zapojení do nevěry lze připsat společenským normám. Pokud lidé mají ve svém okolí nevěrné známé, spíše budou také nevěrní. Normy týkající se nevěry lze kategorizovat jako injuktivní nebo deskriptivní normy. Injuktivní normy jsou formální zákony a vzory, které společnost prosazuje. Obsahují pravidla nebo přesvědčení, týkající se toho, co tvoří morálně schvalované a neschvalované chování. Zatímco deskriptivní normy odkazují na vnímání chování jiných lidí, co je obvyklé, typické a normální. To pak považují za běžný způsob řešení určitých situací. Informační hodnota

deskriptivních norem je jejich motivační silou. Chování ostatních v určitých situacích je informací o tom, co je efektivním a adaptivním chováním v této situaci (Saidlová, 2007). Výzkum naznačuje, že jednotlivci se s větší pravděpodobností zapojí do zakázané činnosti, pokud vidí, že někdo jiný porušuje stejný zákaz (Drigotas a Barta, 2001).

Normativní model se vztahuje i na sexuální role. Sexuální dobývání je součástí mužské sexuální role. To může odpovídat skutečnosti, že historicky byla míra nevěry vyšší u ženatých mužů než u vdaných žen. Muži jsou také častěji než ženy nevěrní, i když jsou v manželství spokojeni. Kromě toho byly soudní normy proti nevěře žen a sexuální autonomii žen historicky mnohem přísnější a doprovázeny přísnějšími sociálními sankcemi než odpovídající normy pro muže. Pokles mužské účasti na extradyadickém sexu pozorovaný v průběhu 20. století zároveň může odrážet měnící se postoje k mužskému sexuálnímu nadšení a dobývání (Drigotas a Barta, 2001).

Investiční model

Podle tohoto modelu je primární silou ve vztazích závazek, který je psychologickou oddaností vztahu a motivací k pokračování ve vztahu. Síly, které slouží k tomu, aby se jedinec více či méně angažoval ve vztahu, zahrnují spokojenost (jak šťastný je jedinec ve vztahu), alternativní kvalitu (potenciální uspokojení poskytované mimo vztah, např. Randění s jinou osobou, bytí sám.) a investice (věci, které by jednatel ztratil, kdyby vztah skončil, např. sdílené majetky, přátelé) (Drigotas a Barta, 2001).

Výzkum prokázal sílu tohoto modelu při pozorování různých důležitých chování ve vztazích, včetně rozchodu, ochoty obětovat se, přizpůsobení (schopnost konstruktivně reagovat na špatné chování partnera) a odchýlení se od alternativ (tendence ostatní atraktivní jedince vidět méně atraktivní, než ve skutečnosti jsou) (Drigotas a Barta, 2001).

U vysoce angažovaných jedinců je méně pravděpodobné, že budou nevěrní, protože jsou motivováni (a) odchýlit se od potenciálních alternativ za účelem ochrany vztahu (tedy účinně udržovat alternativy neatraktivní) a (b) uvažovat, když jsou v pokušení být nevěrní, o dlouhodobých důsledcích takového chování na primární partnerský vztah. Závazek tedy slouží jak ke snížení četnosti výskytu pokušení, tak k poskytnutí zdrojů umožňujících jednotlivci přesunout jeho zaměření z jakéhokoli potenciálního krátkodobého potěšení na dlouhodobé důsledky (Drigotas a Barta, 2001).

Evoluční přístup

Evoluční přístup, stejně jako investiční model, zdůrazňuje výměnu výhod v rámci páru a předpokládá, že spokojenost do značné míry závisí na úrovni spravedlnosti v této výměně. Evoluční psychologové také uznávají, že spokojenost nepřímo souvisí s kvalitou alternativ. Evoluční model se však vyznačuje tím, že předpokládá, že funkčním základem těchto výhod není uspokojení, ale usnadnění produkce potomků. Z darwinovského hlediska se předpokládá, že morfologické i behaviorální charakteristiky druhu poskytují organismu výhody, pokud jde o jeho reprodukční úspěch. Mírou reprodukčního úspěchu je zase to, zda jedinec zplodí potomky, kteří se sami množí. Evoluční psychologové tvrdí, že heterosexuální chování je formováno často nevědomými predispozicemi, které fungují na podporu reprodukčního úspěchu jednotlivce (Drigotas a Barta, 2001).

Jeden předpoklad evolučních psychologů je, že muži a ženy nemají stejnou motivaci podvádět. Muž může výrazně zvýšit svůj reprodukční úspěch oplodněním extradyadického partnera, zatímco jakmile je žena těhotná nebo má stálého partnera, je pro ni sexuální styk s jiným partnerem málo přínosný). Žena stále však může z nevěry těžit, pokud je to výhodné z hlediska zdrojů od mimodyadického partnera (Drigotas a Barta, 2001).

Druhý předpoklad evolučních psychologů se točí kolem otcovské jistoty. Muži nikdy nemají absolutní jistotu otcovství, zatímco ženy ano. Výsledkem je, že muži častěji než ženy projevují sexuální žárlivost (Urooj a kol., 2015). Ženy zbavené úzkostí obklopujících biologický původ svých potomků si místo toho dávají pozor na možnost opuštění, jelikož toto opuštění má za následek ohrožení přežití jejich potomků (Drigotas a Barta, 2001, Urooj a kol. 2015). Proto je pro muže sexuální nevěra partnerky hůře snesitelná než nevěra emocionální, zatímco pro ženy je hůře snesitelná nevěra emocionální. (Urooj a kol., 2015) Ženy, které se věnují příležitostnému sexu bez úmyslu mít trvalý vztah nebo děti, i tak upřednostňují partnery, kteří mají vlastnosti, které spojují s dobrým rodičem (Drigotas a Barta, 2001).

Třetí předpoklad evolučních psychologů je takový, že vzhledem k nevyhnutelným nákladům spojeným s péčí o děti jsou rodičovské investice vyšší u žen než u mužů. V důsledku toho mají muži více času a prostředků než ženy, aby se věnovali extradyadickému partnerovi (Drigotas a Barta, 2001).

1.5 Důsledky nevěry

Nevěra je porušením jedné z důležitých partnerských hodnot a tou je hodnota věrnosti. Pro podvedeného partnera to může být velká emocionální zrada a může to pro něj být tak otřesná epizoda, že má často pocit, že svého partnera již nezná, a zajímá se, jestli vůbec někdy znal. Nevěra ve vztazích může také vést k truchlení nad představou o tom, jaký vztah byl a co představoval (Dean, 2010).

Důsledky nevěry jsou široké. Poznamenává partnerský vztah a případnou rodinu jako celek, zároveň má nevěra i individuální dopady na oba partnery a ostatní rodinné příslušníky. Nevěra obvykle způsobuje nestabilitu ve vztahu, vyvolává ztrátu důvěry, zvyšuje konflikty a podkopává pocit sounáležitosti a sdílené identity páru. Mimomanželské aféry často vedou k odluce a rozvodu. Kromě škodlivých účinků na vztah může mít nevěra vážné individuální důsledky. Zrazený partner může pociťovat depresi, vztek, pocity opuštění, pocit odmítnutí, sníženou sebeúctu, ztrátu sebevědomí a příznaky posttraumatické stresové poruchy (Fife a kol., 2011). Warach a Josephs (2019) ve své práci poznamenali, že nevěra může podkopávat sebeúctu zrazeného partnera, což může vyvolat pochybnosti o jeho romantické žádostivosti ve srovnání s jinými potenciálními partnery a může přispět k sebeobviňování oběti z nevěry. To představuje vážné ohrožení domněnek o sobě samém. Kombinace takto snížené sebeúcty, sebeobviňování, vnímání ztracené kontroly, otřesených předpokladů bezpečí a důvěry ve vztah a dalších kognitivních a emocionálních účinků romantické zrady může vysvětlovat souvislost mezi viktimizací nevěry a závažnými depresivními epizodami (Warach a Josephs, 2019).

Navzdory obrovským otřesům způsobeným nevěrou se mnoho párů rozhodlo pracovat na svém vztahu za účelem zůstat spolu. Páry, které se pokoušejí uzdravit rány způsobené nevěrou a obnovit jejich zlomený vztah, se mohou obrátit na manželské a párové terapeutky. Až polovina párů vyhledávajících terapii se v minulosti nebo současnosti setkala s nevěrou (Fife a kol., 2011). Jedním ze základních aspektů léčby a uzdravení pro páry, které zažily nevěru, je odpuštění. Klienti i terapeuti se shodují, že odpuštění je významnou součástí uzdravování jednotlivců i vztahu po těžké interpersonální zradě, jakou je nevěra. Schopnost žádat a odpouštět byla rovněž hlášena manžely jako jeden z faktorů, které mají největší vliv na celkovou manželskou spokojenost a trvanlivost (Fife a kol., 2011).

2 Nevěra jako trauma

Nevěra v intimním vztahu může být pro zrazené partnery extrémně stresující. Kliničtí psychologové považují nevěru za interpersonální trauma, protože zničující a přetrvávající důsledky, které často vyvolává, se podobají těm, které zažívají jedinci s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD; Baucom a kol., 2004; , Dean, 2010, Ortman, 2005, Warach & Josephs, 2019). Nevěra je tedy často pojímána jako traumatická událost; málo výzkumů však zkoumalo toto téma empiricky. Roos, O'Connor, Canevello a Bennett svým výzkumem v roce 2019 určili prevalenci příznaků posttraumatické stresové poruchy (PTSD) souvisejících s nevěrou u nesezdaných dospělých, u nichž se vyskytla nevěra partnera, a zda byla pravděpodobná PTSD spojená s nevěrou spojena s dalšími psychologickými zdravotními následky (tj. s depresivními příznaky, vnímaným stresem a úzkostnými příznaky) (Roos a kol., 2019).

2.1 Diagnostická kritéria pro posttraumatickou stresovou poruchu ([PTSD])

Diagnostický a statistický manuál duševních poruch, čtvrté vydání, revize textu [DSM-IV-TR]) zahrnují jednotlivce, který byl (a) vystaven situaci, ve které došlo ohrožení života nebo fyzické integrity (počáteční kritéria) (b) pocít určitě hrůzy v reakci na situaci. Diagnostická kritéria PTSD dále uvádějí tři kategorie příznaků identifikovaných jako (c) opakované prožívání události, (d) vyhýbání se stimulům, které jednotlivci události připomínají, a (e) zvýšené vzrušení. Samotná nevěra představuje ohrožení integrity vztahu nebo manželství. Autoři dokonce psali o tématech jako Post-Infidelity Stress Disorder ([PISD]; Ortman, 2005) a Posttraumatic Relationship Syndrome (Vandervoort a Rokach, 2003). Literatura spojená s nevěrou často citovala stížnosti od nezúčastněných partnerů, že mají sny o události, „flashbackové“ reakce, zvýšený hněv vůči zúčastněnému partnerovi a potíže s koncentrací kvůli neustálému přemýšlení o zradě (Dean, 2010, Gordon a kol., 2004).

Přesto se většina výzkumů zaměřila na traumatické události, které splňují kritérium A: situace, ve které došlo k ohrožení života nebo fyzické integrity (např. sexuální a/nebo fyzické napadení, boj a těžké úrazy). Tento úzký přístup omezuje rozsah zkoumaných událostí a zcela omezuje naše znalosti o stresových životních událostech, které nejsou svou povahou fyzicky ohrožující, ale mohou mít podobné psychologické účinky. Například příznaky PTSD se neliší u těch, kteří zažili stresové životní události nekritického typu A (např. relační stres) ve srovnání s těmi, kteří zažili traumata typu A (Robinson a Larson, 2010, Roos a kol., 2019).

2.2 Psychické důsledky traumatu

Sociální vztahy jsou pro blahobyt nezbytné. Problémy ve vztahu a ukončení vztahu lidé často uvádějí jako jednu z nejtěživější událostí. U žen, které nahlásily negativní manželskou událost, jako je odloučení nebo nevěra jejich manžela, byla šestkrát vyšší pravděpodobnost, že se u nich vyskytne depresivní epizoda a výrazně vyšší příznaky úzkosti než u žen, které nezažily negativní manželskou událost (Cano a O'Leary, 2000). Navzdory tomu, že je partnerská nevěra méně studována než Kritérium A traumatické události nebo jiné stresory ve vztazích, ohrožuje důležité blízké vztahy a také pocit citové jistoty. Nevěra tak může být stejně stresující jako trauma podle kritéria A a vyvolávat podobné psychologické symptomy související s posttraumatickou stresovou poruchou (Roos a kol., 2019).

Zjištění nevěry často vede k emocím, které paralelně provázejí posttraumatickou stresovou poruchu, od vzteku na nevěrného partnera k sebeobviňování, pocitu opuštění, přehnané bezmocnosti a viktimizace (Baucom a kol., 2006). Klienti také často hlásí rušivé myšlenky, již zmíněné rušivé flashbaky, behaviorální a psychologické vyhýbání se a fyziologické hyperarozální symptomy a hypervigilanci, což vše jsou znaky PTSD (Baucom a kol., 2006). Podvedený partner se může nekontrolovatelně zabývat se nevěrou a potížemi soustředit se na cokoli jiného než na zradu, což vede k sociální izolaci a neschopnosti pracovat, dokud příznaky neustoupí. Důsledky nevěry mohou být dlouhodobé a rozšířené a mohou se projevit zpětně, měsíce nebo roky po zjištění, že byl partner nevěrný (Roos a kol., 2019).

2.3 Mechanismus posttraumatického poznávání

Nevěra může také porušit základní předpoklady o tom, jak svět a lidé v něm fungují. Neočekávané porušení norem nebo pravidel vztahu, jako v případě zrady, může narušit schopnost vytvářet budoucí předpovědi o lidech a jejich činech. Tato nejistota přispívá k pocitu zmatenosti, bezmoci, nedostatku vnímané kontroly a vystavuje jedince riziku rozvoje psychických poruch (Roos a kol., 2019).

Porušení předpokladů traumatickou událostí často vede k posttraumatickému poznávání, které se skládá z negativně změněné víry a dysfunkčních myšlenek na druhé a na sebe. Posttraumatické poznávání přispívá k rozvoji posttraumatické stresové poruchy, přičemž opakované porušení předpokladů vede k závažnější posttraumatické stresové poruše. V

případě nevěry tak může porušení předpokladů o tom, jak by měl partner jednat, vést k extrémně negativnímu poznávání a následně k PTSD (Roos a kol., 2019).

Vyšší fyziologické vzrušení běžně spojované s posttraumatickou stresovou poruchou může zvýšit negativní předsudky vůči sobě i ostatním, což může vést ke špatnému psychickému zdraví. Dohromady by symptomy PTSD mohly udržovat posttraumatické poznávání a nepřímo vést ke zvýšenému subjektivnímu stresu, úzkosti a depresivním symptomům (Roos a kol., 2019).

2.4 Smutné reakce: Truchlení

Truchlení ze ztráty důvěry, porozumění, hodnot a možné ztráty vztahu je častou reakcí na partnerskou nevěru. Dean (2010) definuje truchlení jako emoční a kognitivní reakci, kterou může jedinec zažít v důsledku skutečné, vnímané nebo ideologické ztráty. Smutné reakce jsou nejčastěji spojeny s jedním nebo více z následujících případů: a) smrt člena rodiny; b) zjištění možného úmrtí vlastního nebo rodinného příslušníka z důvodu nemoci; c) ztráta fyzických schopností (tj. schopnost chodit, ztráta paže atd.); a d) ztráta fyzických věcí (tj. zaplavený dům atd.). Když dva jednotlivci naváží vztah nebo se ožení, často existuje představa o tom, jaký vztah je a jak bude vztah fungovat (ideální vztah). Když se objeví nevěra, pár může zažít smutek ze ztráty nejen porozumění, hodnot a představ o vztahu, ale i možné ztráty samotného vztahu (Dean, 2010).

Nevěra také může způsobit pocit ztráty významné části osoby. Nevěra často představuje možnou „, smrtelnou nemoc“ ve vztahu. Truchlení je často vícevrstevné, pokud jsou ve vztahu děti nebo například úzké vztahy se zbytkem rodiny partnera. Truchlíci pár často zažívá myšlenky a pocity spojené s popíráním, hněvem, vyjednáváním, depresí a možným přijetím souvisejících s nevěrou, což jsou stádia truchlení, jak je identifikoval Kubler-Ross (1969) (Dean, 2010).

Vzhledem k systémovému dopadu nevěry mohou oba partneři zažívat smutné myšlenky a pocity spojené s možnou ztrátou vztahu a ztrátou představy o tom, co vztah představoval. Nezúčastněný partner možná nebude chtít věřit, že k nevěře došlo (popření). Zúčastněný partner může popřít, že k nevěře došlo (popření), nebo minimalizovat situaci při vyjednávání (tj. snaha přesvědčit druhého partnera, že to není velký problém). Nezúčastněný partner může vyjádřit hněv vůči zúčastněnému partnerovi nebo vůči osobě, se kterou byla nevěra spáchána. Kromě toho mohou neúčastníci se partneři cítit vzték vůči sobě za bytí ve vztahu s někým, kdo je schopen takových činů, nebo za to, že to „umožnili“. Internacionalizovaný

hněv nebo pocit viny lze vidět i u zúčastněného partnera za spáchání nevěry či vystavení rodiny této situaci. Páry, které se s nevěrou setkají mohou mít nutkání vyhledat partnerského poradce, což může být způsob vyjednávání spojeným s procesem truchlením (Dean, 2010).

Teorie systému říká, že když vezmeme v úvahu rodinný systém, vzájemná propojenost v rodinném nebo párovém systému povede ke sdílení reakcí na nevěru. Začlenění systémové teorie do terapie umožňuje manželským a rodinným poradcům pochopit, jak jsou traumatické reakce vyplývající z nevěry sdíleny mezi nezúčastněným a zúčastněným partnerem. (Duba a kol.,2008).

2.5 Nevěra a rodinný systém

Partnerská nevěra ovlivňuje celý rodinný systém. Pokud jsou děti informovány o nevěře, mohou zažít podobné traumatické reakce z důvodu ohrožení rodinného systému, na jaký jsou zvyklé. Děti mohou vyjádřit hněv, zklamání a zmatek vůči oběma rodičům. Kromě toho mohou děti truchlit nad ztrátou rodinného systému i nad představou, kdo je zúčastněným partnerem. Mezi další projevy traumatu může patřit hypervigilance zaměřená na prevenci podobných činů (Dean, 2010).

Rodiče a ostatní rodinní příslušníci páru také nejsou imunní vůči dopadům nevěry. Tito členové širší rodiny mohou také vyjádřit pocity hněvu a zklamání. Rodiče se mohou pokusit promlouvat s oběma partnery v naději, že udrží rodinu pohromadě (vyjednávání) nebo že se nebude takové chování opakovat. Na druhou stranu mohou rodinní příslušníci povzbudit nezúčastněného partnera, aby ze vztahu odešel (Dean, 2010).

V některých kulturách může reakce rodiny nebo komunity způsobit další potíže. Například v asijských indických manželstvích, pokud by měla být vdaná žena zapletená s vdaným mužem, je možné, že její pověst bude poskvrněna a žena a její blízcí příbuzní, například sourozenci, budou všichni označeni negativně a rodina pro ně bude mít těžší najít vhodné partnery prostřednictvím sjednávavých sňatků (Dean, 2010).

3 Shrnutí teoretické části

Předkládaná práce se zaměřuje na prožitek partnerské nevěry z pohledu nezúčastněného partnera. Teoretická část uvádí čtenáře do této problematiky a přibližuje fenomén partnerské nevěry z několika aspektů. Abychom se tématu nevěry mohli věnovat, bylo nutné ho nejprve definovat. Dále se teoretická část věnuje tomu, co může být motivací k partnerské nevěře a několika přístupům, které se snaží fenomén nevěry vysvětlit různými pohledy. Vzhledem k tomu, že se empirická část práce zabývá zejména prožitkem partnerské nevěry participantek a procesem individuální terapie, je důležitý úsek teoretické části, který pojednává o dopadech nevěry a také rozdílem mezi ženským a mužským vnímání nevěry. Druhá polovina teoretické části pojednává o nevěře, jako interpersonálním traumatu a věnuje se posttraumatickém stresovém syndromu, o kterém ve své práci hovoří řada autorů, kteří se partnerskou nevěrou zabývají (Baucom a kol., 2004; , Dean, 2010, Warach a Josephs, 2019). Věnuje se také vlivu této zkušenosti na pozdější vnímání okolního světa a lidí v něm. Nakonec se teoretická část věnuje dopadům partnerské nevěry na rodinný systém.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkumný problém

Řada výzkumů se zabývá partnerskou terapií a procesem odpuštění a obnovení vztahu (Duba a kol., 2018, Freedman a kol., 2005, Fife a kol., 2011, Gordon a kol. 2005, Gordon a Baucom, 2006), menší pozornost je věnována strategiím vypořádávání se s nevěrou v individuální terapii, přičemž řada klinických psychologů předpokládá, že přetrvávající důsledky nevěry se podobají těm, které zažívají jedinci s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD; Baucom a kol., 2004; , Dean, 2010, Warach a Josephs, 2019). Rozsah, v jakém individuální terapie prospívá zrazeným partnerům zůstává neprozkoumán (Warach a Josephs, 2019). Během procesu vypořádávání se s nevěrou facilitovaným terapeutem v individuální terapii se objevuje řada témat, kterými se předkládaná bakalářská práce zabývá.

Výzkumná otázka:

Jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii?

Pro porozumění této zkušenosti a tématům byl použit kvalitativní výzkumný design.

4.1 Technika sběru dat

Technikou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor s předem připraveným a vedoucí práce oponovaným scénářem. Scénář obsahoval několik okruhů otázek. Otázky byly konstruovány tak, aby nebyly sugestivní a byly co nejvíce otevřené, participantky se tak mohly o daném tématu a své zkušenosti rozprávět bez mého přílišného zasahování. Pokud pro mne bylo něco, co participantky říkaly důležité, či jsem tomu nerozuměla, použila jsem doplňující otázky, které se na rozdíl od základních otázek u každé z participantek lišily.

Základní okruhy otázek rozhovoru:

Co je přivedlo do individuální terapie.

Co jim pomohlo k vyrovnání se se zkušeností nevěry.

Jaký okamžik byl v terapii jako zlomový.

Krizové momenty v terapii.

Přínos individuální terapie.

Hrozby v individuální terapii.

Změnu s ohledem na ukončení terapie.

4.2 Participantky

Participantky byly vybírány formou účelového kritériálního výběru a oslovovány prostřednictvím sociálních médií jako je facebook a instagram. Na těchto sociálních sítích byl publikován inzerát, který obsahoval téma předkládané bakalářské práce, účel výzkumu, průběh výzkumu a jeho podmínky.

Kritérii pro účast na výzkumu bylo dovršení osmnácti let věku, zkušenost s partnerskou nevěrou jako nezúčastněný partner a její řešení v individuální terapii, docházení na individuální terapii po minimální dobu tří měsíců. Uplynutí doby tří měsíců od začátku terapie považuji za nutné kritérium, proto aby bylo možné sledovat vývoj procesu terapie a prožitek participantek.

Pohlaví nebylo jedním z kritérií, přesto mne kontaktovaly pouze ženy. Rozhodla jsem se tedy tomuto tématu věnovat čistě z ženského pohledu.

Výzkumu se zúčastnilo 5 participantek ve věku od 22 do 52 let.

Markéta, 52 let

Markéta se svým nyní bývalým partnerem mají 2 děti. Manžel odešel od rodiny po dvaceti čtyřech letech manželství a založil si rodinu novou. Nejprve s bývalým manželem docházeli na partnerskou terapii, manžel byl ovšem pevně rozhodnut, že chce od rodiny odejít a začít nový život s novou partnerkou. Proto Markéta začala chodit do terapie individuální a také navštívila psychiatra, který jí předepsal medikaci.

Lenka, 33 let

Lenka se svým partnerem jsou svoji 6 let a mají spolu děti. Po nevěře jejího manžela se k sobě vrátili a rozhodli se s spolu zůstat. Lenka je ale nešťastná, jak o sobě sama říká a nemá se ráda. Její sebevnímání je jedním z velmi zásadních témat, které se v rozhovoru často objevuje.

Lucie, 30 let

Lucie po 8 letech vztahu zjistila, že má její partner milenecký vztah s jinou ženou. Luciin příběh byl v době rozhovoru stále velmi aktuální a tato aktuálnost se odráží i v tématech,

kteřá se v rozhovoru vynořila. Po tom, co se o tom dozvěděla, vedla vnitřní dilema, zda se snažit tuto krizi s partnerem překonat nebo vztah ukončit. Ještě stále bojuje s ambivalentními pocity, kdy vůči partnerovi cítí zášť a zároveň má tendence s ním trávit čas a je pro ni těžké se ho vzdát.

Tereza, 22 let

Tereza se s tématem nevěry se potýkala ve velmi brzkém věku. Její příběh je jedinečný z toho důvodu, že se v něm téma nevěry objevovalo ve dvou linkách. Ve stejný moment byla postavena před nevěru svého tehdejšího partnera a také krizi jejích rodičů, kdy byla nevěrná její matka. Tyto dvě linky se vzájemně ovlivňovaly.

Irena, 45 let

Irena partnerskou krizi se svým manželem, kdy se zamiloval do jiné ženy a odešel od rodiny, zvládli a po třech letech se k sobě znovu vrátili. Nyní jsou šťastní a podle slov paní Ireny si sebe navzájem více váží. Irena v rozhovoru popisuje zkušenost s dvěma terapeuty rozdílného pohlaví, s každým terapeutem pracovala přibližně jeden rok.

4.3 Procedura

Sběr dat probíhal během února a března 2021. Vzhledem k pandemii Covid-19 tři z pěti rozhovorů proběhly online, pomocí platformy Zoom a zbylé dva individuálně face to face.

Všechny participantky byly nejprve seznámeny s tématem bakalářské práce, s cílem výzkumu a jeho průběhem. Vzhledem k pandemii Covid-19 záviselo na nich, zda se se mnou chtějí setkat osobně, či je pro ně přijatelnější online setkání, skrze platformu Zoom. Participantky byly předem informovány, že rozhovor bude nahráván na diktafon, později přepsán a text anonymizován.

Participantky podepsaly informovaný souhlas (viz. příloha č. 1), ve kterém je informuji o tématu bakalářské práce, účelu a průběhu výzkumu a také o tom, že je výzkum zcela dobrovolný a mohou z něj kdykoliv odstoupit. Stejně tak mohou odmítnout odpovídat na otázku, která by jim byla příliš nepříjemná. Je zde také informace o nahrávání rozhovoru a

následně přepsání a anonymizování textu. Anonymizaci jsem uskutečnila změnou křestních jmen a ostatních identifikačních údajů.

4.4 Metoda analýzy dat

Jako metodu pro zpracování získaných dat jsem zvolila fenomenologickou interpretativní analýzu (*Interpretative Phenomenological Analysis*, dále jen IPA).

Cílem IPA je podrobně prozkoumat jak účastníci dávají smysl svému osobnímu a společenskému světu, a hlavní devizou pro studii IPA jsou významy konkrétní zkušenosti, v našem případě zkušenosti s partnerskou nevěrou, pro účastníky. Je to fenomenologický přístup, pokoušející se o podrobné prozkoumání životního světa účastníka a jeho osobní zkušenosti a zabývá se jeho osobním vnímáním události, na rozdíl od objektivního vyjádření (Smith, 2007).

Výzkum povahy IPA je dynamickým procesem s aktivní úlohou výzkumníka. Ve výzkumu se snažím přiblížit osobnímu světu participantek, to ale nelze udělat přímo ani úplně. Jsem si vědoma, že mé vidění světa participantek je ovlivněno mými vlastními koncepcemi. Bylo proto důležité reflektovat před začátkem výzkumného šetření svou vlastní zkušenost a postoj k tomuto tématu.

V první fázi analýzy jsem si přepis rozhovoru několikrát přečetla, abych se s ním co nejvíce seznámila a zachytila veškeré důležitosti. Na levý okraj papíru jsem následně psala komentáře k částem textu. Poté jsem se vrátila na začátek textu a na druhý okraj psala vznikající témata, která vznikla převedením předchozích kódů do konkrétnějších hesel, tedy témat. Tematická analýza je součástí IPA (Smith, 2007). Poté jsem mezi vznikajícími tématy hledala souvislosti, některá se spojila dohromady a některá se vynořila jako nadřazené koncepty. Následně jsem kontrolovala zda se vzniklá spojení shodují s původním textem. Nakonec jsem vytvořila tabulku, do které jsem poznamenala nadřazená i podřazená témata, jak můžete vidět v další kapitole praktické části práce. Tento proces jsem opakovala u každého rozhovoru zvlášť. Tím vyvstala témata, která se napříč rozhovory opakovala. Tato společná témata jsem následně popsala konkrétními citacemi participantů a interpretovala s odkazy na odbornou literaturu.

4.5 Positioning a uzávorkován

Positioning je významnou součástí IPA. Jak jsem již zmínila výše, výzkum povahy IPA je dynamickým procesem. Proto je důležité před začátkem výzkumného šetření reflektovat svou vlastní zkušenost a postoj k tématu nevěry.

Se zážitkem nevěry partnera jsem se osobně nikdy nesešla. Proto pro mě prožívání participantek bylo vzdálené. Své postoje a domněnky o prožívání této zkušenosti jsem získávala z pozorování mého okolí, odborných článků, konzultacemi s psychology a následně kontaktem s ženami, které tuto zkušenost mají. Vzhledem k citlivosti tématu jsem se domnívala, že pro participantky bude těžké vracet se ve vzpomínkách do tohoto období a budou mít problém odpovídat na některé otázky.

Předpokládala jsem a uzávorkováno bylo, že partnerova nevěra bude mít vliv na jejich sebevědomí, že zde bude hrát roli hrdost a žárlivost. Dále, že partnerova nevěra není jediným problémem, se kterým se jako partneři potýkali či potýkají ve vztahu. Také jsem předpokládala, že spolu partneři setrvají spíše v případě, pokud ve vztahu existují závazky jako děti nebo majetek a bude to také mít vliv na motivaci ženy odpustit a muže navrátit se do primárního vztahu. Předpokládala jsem, že pro proces vyrovnávání se s tímto zážitkem v partnerské terapii bude důležitý pocit bezpečí v terapeutickém vztahu a vzhledem k mému předpokladu nízkého sebevědomí, také zvyšování sebedůvěry.

5 Výsledky

5.1 Vertikální analýza dat

Lenka

Lenka je 33 letá žena, se svým partnerem jsou svoji 6 let a mají spolu děti. Lenka se považuje za ženu, která je přirozeně pozitivní a usměvavá. Po zkušenosti s nevěrou jejího manžela je, podle jejích slov, nespokojená, protivná a cynická. Lenka je nešťastná a jak o sobě sama říká, nemá se ráda. Její sebevímání je jedním z velmi zásadních témat, které se v našem rozhovoru často opakuje.

„Asi vlastně je smutný, že se na sebe podívám do zrcadla a vlastně si říkám: „Ježiš, ty seš tak hnusná.“ Jo, ustaraná, šedivá, bez nějakýho drivu, je to takový prostě, nemám se ráda a to je škoda a ten důvod proč se nemám ráda je, že žiju prostě v něčem, co není pro mě jako přínosný nějakým způsobem.“

Lze pozorovat vývoj jejího sebepojetí v procesu terapie a vývoje manželské situace. Měla celý vztah strach, že jí manžel opustí. Díky terapii a opravdovému odchodu manžela se přestala bát, díky jeho odchodu zjistila, že zvládne žít i sama.

„...když jsem se jako oklepala z toho ega zhrzelýho, tak mi bylo hrozně dobře, že tam není, že ho nemusím řešit a on mi to zase sebral tím, že přišel. Takže z toho, jak já jsem byla jako sebevědomá a věděla jsem co chci, tak najednou zas je tam ten chlap, kterej vám furt zase rozhazuje ty sandály a je to prostě vlastně... z toho, že jsem byla najednou na sebe pyšná, tak zase jsem ta jako otrávená, protivná ženská, která si s tím jako neví rady.“

Kvůli tomuhle strachu byla vždy poslušná. Už není vždy poslušná a jak říká její babička: “Je si jistá v kramflecích”. Cítí se teď, díky tomu, že tuto situaci zvládla, silnější. A proto se nebojí manžela konfrontovat se situací, která jí není příjemná. Participantka se nejprve snažila o nápravu vztahu se svým partnerem. Chodili na párovou terapii, Lenka na sobě pracuje a snaží se, aby se měli dobře. Říká ale, že z partnerovi strany snaha chybí.

„...to co se stalo mezi náma byla už taková třesnička na dortu, protože prostě... jako tomu vztahu nevěnoval nikdy ani jako... možná mu křivdim... ale budovat vztah je podle mě jako jiný a mám pocit, že ten vztah táhnu na zádech já a... takže vlastně, když to řeknu jako vulgárně... na mě sral, až se na mě vysral.“

Před partnerovo nevěrou ve vztahu byly jiné problémy a z pohledu Lenky nikdy vztah nebudoval tak, jak by potřebovala. Když se partner vrátil po jeho odchodu zpět k rodině. Lenka to vnímá tak, že se vrátil pouze kvůli dětem.

„...on se vrátil kvůli dětem, to mi řekl, že by to bez nich prostě nezvládl a že se na mě pokusí nahlížet jako na člověka, nebo tak to neřek, to jsou moje interpretace.“

Děti jsou tedy zásadním důvodem, proč oba partneři ve vztahu setrvávají.

Jednou ze základních berliček, která jí pomohla situaci zvládnout, byla pro Lenku medikace. Období, kdy brala antidepresiva popisuje jako báječné období. Když po konzultaci s doktorem medikaci vysadila, nastal další zvrat v manželství. Byla emočně rozhozená a partner to nedokázal pochopit.

„Udělal mi to jako strašně zle. A můj muž neměl jako trpělivost na to, byť jsem mu to vysvětlovala. Říkala jsem mu: „Ty věci, který se teď se mnou dějou já neovlivním.“ Prostě vylítne to, spadne to, nic s tím prostě neudělám. A tam zase se to celý podělalo a od té doby už je to podělaný.“

Lenka několikrát zmiňuje, že se její psychický stav odráží na jejím přístupu k jídlu. Vnímá jako pozitivní to, že po odchodu manžela hodně zhubla. Tohle hubnutí byl ale důsledek toho, že nejedla. Říká také, že když nejedla, měla bystřejší smysly a proto se snaží uplatňovat půsty i nadále. Lenka na stresové situace často reagovala i emočním přejídáním. Znamená to tedy, že se stres často odráží na tom, jak se Lenka staví k jídlu. A pokud nejí, má z toho dobrý pocit, líbí se sama sobě a má pocit, že má bystřejší smysly. Mohlo by to znamenat, že sama sebe dostává pod svou kontrolu.

„...já jsem teda vůbec nejedla, tak tři tejdny jsem jako nejedla vůbec nic, ale to bylo tak skvělý, já jsem měla tak bystrý smysly, já jsem najednou věděla, co mám dělat, každej krok, kterej sem dělala, byl uplně, já mám pocit, že to nejedení je jako úplně nejlepší terapie podle mě jako na hlavu. Ale nebylo to cílený, já jsem prostě nemohla fyzicky nic sníst a za to jsem vykouřila dvě krabičky denně, tak to bylo prima, ale spíš mě jako hrozně překvapilo, co to udělá s tím mozem.“

Lence terapie pomohla zejména zorientovat se ve svých pocitech, stavech a situacích, které se jí v životě děly. Pojmenovala během terapie své panické záchvaty a díky jejich pojmenování s nimi nyní dokáže i lépe pracovat. Měla špatnou zkušenost s párovým terapeutem, který se jí na jednom z prvních sezení, v přítomnosti jejího manžela, zeptal, jestli není maniodepresivní.

„...já jsem mu říkala, že jsem jakoby hodně emotivní člověk, že jako když se směju, nebo když jsem veselá, tak to ví celá vesnice a když jsem smutná, tak taky. A on se na mě tak podíval a řekl mi: „A nejste vy jako maniodepresivní?“ To řekl před tím manželem a já... to bylo pro mě něco tak strašného, dát takovou zbraň prostě někomu do ruky.“

Lenka to vnímala jako zradu od terapeuta a měla pocit, jakoby dal jejímu manželovi do rukou zbraň, kterou on teď proti ní může použít. Později jí velmi pomohlo, když jí jiný terapeut v individuální terapii řekl, že tuto diagnózu nemá. Měla potřebu dostat od terapeuta potvrzení o tom, že je v pořádku, jak se cítí a její reakce jsou normální.

Témata: Lenka (33)

Sebevnímání	Vztah k jídlu	Rodina	Medikace	Orientace v sobě i situaci
Nešťastná	Hubnutí	Děti		Diagnóza od oka.
Hnusná	„Hlava lépe funguje, když nejím.“	Touha udržet celou rodinu		Podpora od terapeuta.
Ztráta positivity	Emoční přejídání			Ujištění od terapeuta.
Poslušnost				Zrada od terapeuta.
„Jsem prostě divná.“				Potvrzení od terapeuta
'Jistá v kramflecích.'				

Markéta

Markéta je 52 letá žena, kterou její manžel opustil po 24 letech manželství, protože si našel jinou ženu, do které se zamiloval. Nyní s ní má novou rodinu a Markéta také žije svůj nový život. S jejím bývalým manželem mají dvě děti, obě dvě jsou nyní dospělé. Markéta začala docházet na individuální terapie poté, kdy s manželem ukončili terapii partnerskou, protože byl plně rozhodnut, že chce žít s novou partnerkou. Rozhodnutí partnera opustit rodinu považovala Markéta za podraz a cítila velkou nespravedlnost.

„...ten vztah ukončil manžel velmi nečekaně a z mé strany... já jsem to vlastně považovala za ránu pod pás, podraz, nespravedlnost, strašnou nespravedlnost jsem cejtla.“

Měla pocit, že přišla o budoucnost, kterou plánovala.

„...jsem měla v tu chvíli pocit, že jsem člověk bez budoucnosti, že všechno zmizelo, že jsem úplně jako... stojím na začátku a teď nevím co bude. Všechny sny se zhroutily, všechny plány zmizely.“

Celá rodina se měla stěhovat do domu, který Markéta sama navrhla těsně před tím, než stěhování proběhlo, rozhodl se její bývalý manžel odejít od rodiny. Nevěděla co bude a cítila velkou nejistotu v budoucnosti. Pokládala si otázku: „*Co se mnou bude?*“ Přišla o všechno, co bylo po celých dvacet čtyři let její jistotou. Paní terapeutka Markétě pomohla získat pozitivní pohled na situaci. Markéta začala vidět místo nejisté budoucnosti příležitost nového začátku. Úzkostná otázka: „*Co se mnou bude?*“ Se proměnila na zvědavost: „*Co bude?*“

„...ta terapeutka dokázala ve mě vzbudit tu zvědavost, co bude teď, co bude dál a že to nemusí bejt nic špatnýho, že to může bejt i zajímavý a že to může bejt i hezký a takže... nějaká taková přirozená zvědavost mě začla jakoby hnát tím jakoby do toho života znova.“

Markéta se začala na budoucnost těšit. Postupem času dospěla k závěru, že je dobře, jak to dopadlo a také to, že manželův odchod nastal teď a ne později, když by byla starší.

Získala nadhled, díky kterému si uvědomila, že ve vztahu nebyla spokojená, a že po tom, co by odrostly děti, by vztah nejspíš nefungoval. Začala svého bývalého partnera vidět v jiném světle. Říká, že dlouho neviděla svého partnera takového, jaký opravdu je, protože nechtěla. Uvědomila si jeho vlastnosti, které ji dlouho trápily, ale nechtěla je vidět. Ztratila sama sebe,

říká že její bývalý partner byl manipulátor a spoustu rozhodnutí, které během soužití s ním dělala, dělala podle něj a ne podle sebe.

„Můj muž byl manipulátor a dokázal mi podsunout věci tak, aby to vypadalo, že je to z mého rozhodnutí, ale já jsem vnitřně věděla, že já bych si vybrala něco úplně jiného.“

Markéta v rozhovoru několikrát zmiňuje, že během manželství ztratila sama sebe, nežila podle sebe, ale podle manžela. Po odchodu manžela tedy musela sama sebe znovu nalézt.

„No a naučit se žít sama se sebou, nespoléhat se na toho druhýho a nežít v páru. Vlastně najít zase ten celek, protože my když jsme se rozešli, tak já jsem byla neúplná, já jsem měla pocit, že jsem půlku sebe ztratila a vlastně jsem přišla na to, že po tý terapii vlastně jsem zase celá a dokonce víc, že jsem to já.“

Vliv na Markétu sebepojetí a sebevědomí mělo i nalezení nového zaměstnání, jelikož byla dlouho v domácnosti, tak nevěděla, jakou práci by mohla dělat. Terapeutka jí pomohla znovu získat sebevědomí a najít zaměstnání, díky kterému získala pocit užitečnosti a smysluplnosti života. Odstartovala tedy nový život, ve kterém mohla být sama sebou, řídit svůj život podle sebe a mít pocit sebehodnoty a celosti.

„Uklízela jsem rok, začalo mě to i bavit, začala jsem se stýkat s lidma, začala jsem mít i pocit, že jsem užitečná. Chodila jsem třeba uklízet do bytu ke starším paním, který prostě byly šťastný, že jsem přišla, že jim pomůžu, došla jsem jim i pro nákup a začal ten život mít i smysl, ale hlavně jsem se naučila jakoby... naskočit do toho pracovního procesu a bylo to díky tý terapeutce.“

Markéta vidí v terapii velký smysl, v terapeutce cítila velkou oporu a věřila jí. Vybrala si jí sama, po zkušenosti v krizovém centru, kde jí byla sympatická. Zajímavé je, že pro ni bylo důležité také to, že to byla žena a to z toho důvodu, že měla pocit, že muž by ji nepochopil. Jako krizový moment v terapii vnímá čas a peníze. Terapie jsou finančně náročné a ona si je později nemohla dovolit i přes to, že by je, podle jejích slov i doporučení terapeutky, potřebovala déle. Také má pocit, že by pro ni bylo přínosnější, kdyby byla kratší doma mezi sezeními. Když bylo sezení u konce a ona měla pocit, že právě otevřeli něco důležitého, zažívala zklamání, protože měla pocit, že příště bude muset začít od znovu.

„Říkám, ten čas, ten je velkou překážkou, že když má člověk pocit, že už to někam vede, tak slečna řekne, že už tam na ni čeká další klient. A v tu chvíli prostě, je to jako hrozný zklamání, protože člověku se začne v tom mozku jako něco spínat jo? Nějaký souvislosti a najednou začnete mít pocit, že to někam jde, že vlastně na něco jakoby přicházíte nebo že začínáte něčemu rozumět a v tu chvíli je konec a nedá se svítit. A příště musíte začít nanovo. To je strašná překážka v té terapii tohleto.“

To, jak prožívaly děti odchod jejich otce a rozpad rodiny Markéty velmi trápilo. Z jejího pohledu děti prožívaly velké zklamání a zmatek. Zlobí se na bývalého manžela za to, že dětem dal špatný vzor do života a bojí se, že ho děti budou v jejich budoucím životě napodobovat. Je pro ni neodpuštělné, že postavil děti do situace, že se musí rozhodovat mezi ní a jejich otcem. Manžel chtěl, aby dětem společně sdělili, že rozvod je jejich společným rozhodnutím. Markéta ale byla toho názoru, aby děti věděly pravdu. Tohle tedy bylo dalším velkým sporem po odloučení mezi ní a manželem. Podle jejích slov otec na děti tlačil, aby měly rády jeho novou partnerku. Citově je vydíral, když s ním společně s ní nechtěly jet na společnou dovolenou a to pro ni bylo velmi bolestivé pozorovat. Syn mu prý řekl, že s jeho novou partnerkou na dovolenou jet nechce a otec reagoval takto: *„Tak on na něj spustil lavinu svých citů a vydírání citovýho. Prostě dělal jim v hlavě hroznej zmatek. Takže syn přišel, že tatínek zase bez té pani bude smutnej...“* Později se děti situaci přizpůsobily a novou partnerku jejich otce přijaly. Markéta ale přemýšlí nad důsledky této situace pro své děti stále.

Témata: Markéta (52)

Nespravedlnost	Nespokojenost ve vztahu	Pozitivita	Sebepojetí	Děti	Přístup k terapii
Partnerovo rozhodnutí	Odlišnost	Nový začátek	Sama sebou	Závazek	Pohlaví terapeutky
Nejistá budoucnost	Nefunkční vztah	''Ještěže teď.''	Užitečnost	Citové vydírání	Podpora
Ztráta	Charakterové vlastnosti partnera	Nový lidé.	Sebevědomí	Vzor	Sympatie
Bolest	Manipulace	Zvědavost	Víra ve své schopnosti	Odnášejí to	Praktická pomoc
	'Stejně by to skončilo.'	Je to tak správně.	Podle sebe		Nedostatek času
			Zaměstnání		Nedostatek peněz
					Frekvence sezení

Lucie

Lucii je 30 let, její příběh byl v době rozhovoru stále velmi aktuální a tato aktuálnost se odráží i v tématech, která se v rozhovoru vynořila. Lucie po 8 letech vztahu zjistila, že má její partner milenecký vztah s jinou ženou. V rozhovoru vyvstalo z Luciiného prožívání spousta ambivalentních pocitů. Nejprve bych ráda zmínila nerozhodnost, zda chce ve vztahu pokračovat a snažit se krizi napravit. Lucie docházela s partnerem nejprve na partnerskou terapii, ale protože nebyla přesvědčená o tom, že na vztahu chce opravdu pracovat a snažit se o jeho nápravu, nastoupila do individuální terapie, kde se rozhodla, že vztah raději ukončí.

„...nebo jsem se snažila si jako uvědomit, jestli to teda chci, nebo nechci. A v průběhu tý terapie, jsem se vlastně jako rozmyslela, že už vlastně nechci, protože jsem se nechala podvádět opravdu jako hodně dlouho a pak jsem si řekla, že už to nemá smysl no.“

Po tom, co se rozhodla vztah ukončit pro ni bylo těžké partnera opravdu opustit. Po rozchodu Lucii dělalo problém se bývalého partnera zcela vzdát a párkrát spolu měli pohlavní styk i po tom, co se rozešli.

„...na jednu stranu jsem ho nechtěla vidět, na druhou stranu on mě furt jako kontaktoval, pak jsme se spolu ještě párkrát vyspali, takže to bylo takový jakože, tohle jako že spíš... člověk to má tak zažitý a po těch letech je těžký se toho tak jako vzdát, i když ten člověk vám vlastně strašně ublíží, tak to jako nechcete úplně pustit no...“

Tento vnitřní konflikt se v Lucii odehrával i v době, kdy jsme spolu rozhovor vedly. Domnívám se, že roli hraje právě aktuálnost situace a s tím pojící se intenzita prožitku takto bolestného zážitku v době, kdy jsme rozhovor uskutečnily.

Velmi důležitým tématem, které participantka v rozhovoru mockrát vyzdvihuje je terapeutické prostředí. Které zahrnuje její víru v terapeuta, komplexnost terapie a také terapeutovo přijetí a bezpečné prostředí. Bála se, aby jí terapeut nevynadal, když měla s partnerem po rozchodu sexuální kontakt. Terapeut ale reagoval způsobem, díky kterému získala pocit přijetí a bezpečí. Řekl jí, že je to součástí procesu odloučení od partnera a přijal to.

„...řek, že prostě i tak, je to součástí toho procesu, že takový věci se normálně dějou, ať z toho nejsem špatná, že to je jako v pohodě, jenom ať to není moc často, ale že prostě pak s tím stejně jednou přestanu, protože uvidím, že mi to akorát dělá blbě a měl pravdu jako v tomhleto a musím říct, že jako fakt jsem hrozně vděčná za to, že jsem našla tady toho terapeuta, protože ten byl fakt jako výbornej.“

Důležité z pohledu participantky bylo i to, že byla terapie komplexní, terapeut se nezaměřoval pouze na aktuální situaci, ale vracel se spolu s Lucií do její minulosti a zabýval se i rodinnými vztahy a podobně.

Lucie měla pocit, že ve vztahu ztratila sama sebe a potřebovala najít odpověď na otázku: „*Kdo jsem?*“ Proces sebenalézání zahrnoval například navrácení se ke svým koníčkům, kterým se přestala ve vztahu věnovat.

„Taky jsem začla hodně sportovat, začla jsem dělat spoustu věcí, který jsem jako za toho vztahu nedělala a chyběly mi, takže jsem se zase začla věnovat svejm koníčkům..”

Myslím si, že na vývoj Luciiného sebepojetí měla vliv i proměna jejího vztahu s otcem. V průběhu individuální terapie se uskutečnilo terapeutické sezení s jejím tatínkem a jejich vztah je dnes mnohem lepší.

„...donutil mě vlastně jít na terapii se svym tátou, se kterym jsem měla hodně komplikovanej vztah, což vlastně strašně mi pomohlo, protože od tý doby jsem se tak úplně uvolnila...”

Lucie v terapii otevřela dávný zážitek, se kterým se předtím nikomu nesvěřila. Ve svých třinácti letech zažila znásilnění. I tento zážitek se může odrážet v jejím vztahu k mužům a bylo pro ni velmi podstatné jeho otevření v terapii, přestože jí to pro ní nebylo jednoduché. Tento zážitek vnímá jako jeden z nejtěžších, zároveň důležitých v procesu terapie.

„...mně se vlastně jako ve třinácti stalo, že mě v podstatě jako někdo znásilnil, ale já jsem to nikdy nikomu vlastně neřekla, takže to bylo takový jako pro mě boj, protože on to chtěl řešit a já jsem si úplně nebyla jistá, jestli to chci řešit, takže to byl takovej moment, kterej byl pro mě jako hodně nepříjemnej, ale vlastně ve finále jsem za to ráda, protože jsem se s tim tak jako snáz vyrovnala a i celkově jako ten postoj k těm chlapům mám teď takovej jako jinej, než jako předtim.”

Před tím, než se nevěra odehrála, stáli s partnerem před velkým zlomovým okamžikem jejich vztahu, kterým je svatba. Když došlo na partnerovu nevěru, participantka byla plná nejistoty z budoucnosti jejich vztahu. Vnímám, že Lucie potřebovala vědět, kam vztah bude směřovat a jestli to má, podle jejích slov, smysl. Lucie se rozhodla, že ve vztahu pokračovat nechce v moment, kdy zjistila, že její bývalí partner nelže pouze jí, ale lže i jeho milence, kdy ona nevěděla, že je stále s Lucií a přemýšlí, že se pokusí vztah napravit. Milenka mu dala na výběr a on si vybral milenku.

„... takže nám lhal jako oběma a ona na to přišla a dala mu na výběr, že teda jako buď já nebo ona a on si vybral jí a tak jsem řekla okej, no tak tím končíme a vlastně tohento pro mě bylo asi nejvíc...“

Tento okamžik Lucie vnímá jako zlomový. Bylo to sice bolestivé zjištění, ale také to byl moment, kdy Lucie přestala bojovat se svou nerozhodností a jak říká: „...pak to šlo tak nějak vlastně jako samo...“ První měsíc proplakala, ale po třech měsících se společně s terapeutem domluvili, že terapie už nepotřebuje

Témata: Lucie (30)

Ambivalence	Sebehledání	Terapeutické prostředí	Budoucnost	Znásilnění
Nerozhodnost	Ztráta sama sebe	Komplexnost terapie	Čas	Změna postoje k mužům
Sexuální kontakt po rozchodu	Vztah se sebou	Důvěra v terapeuta	Touha po nápravě	Nedůvěra k mužům
Bolest ze ztráty	Svoboda	Víra v terapii	Víra v nápravu	
Zrada	Nové zájmy	Bezpečné prostředí		
Nabádání k nevěře	Sebehodnota			
	Proměna rodinných vztahů			

Tereza

Tereze je 22 let a s problematikou partnerské nevěry se potýkala ve velmi brzkém věku. Rozhovor s Terezou byl velmi jedinečný a to zejména z toho důvodu, že se v něm téma nevěry objevovalo ve dvou linkách. Ve stejný moment byla postavena před nevěru svého tehdejšího partnera a také krizi jejích rodičů, kdy byla nevěrná její matka. Tyto dvě linky se vzájemně ovlivňují.

Tereza byla dlouhou dobu přesvědčena o tom, že nevěra jejího partnera je její chybou a vina je na její straně, devalvovala samu sebe a měla nízké sebevědomí.

„...že to prostě je moje chyba a že já jsem něco udělala špatně a vlastně strašně dlouho mi jako trvalo si jako přiznat že ne, že třeba to jako nebylo úplně jen na mojí straně.“

V průběhu terapie se jí podařilo toto přesvědčení změnit a uvědomit si, že chyba nemusí být pouze na její straně. Troufám si říci, že odstranění pocitu viny bylo pro Terezu zásadním na cestě za jejím zdravým sebepojetím.

Během terapie změnila spoustu jejích názorů a přesvědčení o sobě samotné a rovněž změnila její zažitá pohledy a názory na různá témata, zejména téma partnerské nevěry. V rozhovoru zdůrazňuje, že změnit přesvědčení pro ni nebylo jednoduché, protože když je o něčem přesvědčena, většinou si za tím pevně stojí. Zásadní změnou byl právě její pohled na nevěru, před nástupem do terapie pro ni nevěra byla něco strašného, konkrétně byl její názor na lidi, kteří byli nevěrní svému partnerovi takový: *„ten kdo podvádí, tak je prostě špatnej člověk.“*

Ze vzoru jejích rodičů měla přesvědčení: *„ta nevěra je jedna z nejhorších věcí a že to úplně zkaží život.“* Tento názor se ale změnil a Tereza došla k přesvědčení, že: *„prostě se s tím dá jako pracovat a srovnat a že je to vlastně jako běžný, že se to děje. Takže už to potom nebyl takovej strašák.“* Tohle uvědomění bylo důležité, jak na cestě k utvoření jejího zdravého sebepojetí a pohledu na svět, tak ve vztahu k jejím rodičům a odstranění úzkosti, které v ní toto téma vyvolávalo.

Tereza ve stejný moment, kdy řešila nevěru svého tehdejšího přítele, řešila i nevěru její matky. Její otec se s matčíným poměrem velmi těžko smířoval a participantka měla pochybnosti o tom, jestli se s takovým zážitkem vůbec vyrovnat dá. Tereza se v téhle situaci cítila zmatená a nevěděla, jestli má řešit nejprve nevěru svého partnera nebo matčín poměr a rodinnou situaci.

„Takže já jsem to měla takhle jako ze všech stran, tak to bylo pro mě takový jako hodně náročný prostě. A teď ještě když jsem viděla, že tatka se s tím neumí vyrovnat, já se s tím moc

neumím vyrovnat, tak to bylo prostě takový jako ... jestli to jako vůbec jde a jestli prostě si zas jako začnu věřit..."

V terapii se věnovala tématu nevěry celostně, jejímu pohledu na toto téma a zažitým vzorcům, které pravděpodobně přebrala právě od jejích rodičů.

Za zlomový okamžik v terapii Tereza považuje moment, kdy jí terapeutka ukázala symbolony od Junga, karty které symbolizovaly partnerský vztah. Měla z karet vybrat takovou kartu, která pro ni symbolizuje to, jak by měl partnerský vztah vypadat. Vybrala si kartu, na které byli chudí lidé a obhajovala si ji tím, že jsou spolu v dobrém i ve zlém. Správná karta ale vypadala tak, že se dva lidé drží za ruce a jsou volní. Tento moment vidím jako důležitý v tom, že si uvědomila, že všechny její názory a přesvědčení nemusí být ideální a že může odstartovat proces jejich změny.

„...Tak v tu chvíli mi jako došlo, že mám vlastně celkově jako ty vztahový věci jako úplně přeházený, že to prostě musím začít jako od znova, si to stavět, jak to vlastně jako má bejt a jak to funguje no.“

Tereza má k terapii velmi kladný vztah, ráda se k ní vrací, pokud se v jejím životě něco děje. Vnímá, že má terapie smysl a pomáhá jí.

„...od té doby mě to jako táhne k té terapii, jakože když mám prostě dlouhodobější problémy, tak prostě se tam vždycky jako ráda vrátím, že vím že to má smysl.“

Z rozhovoru vyplývá, že s terapeutem udělali velký kus práce a musela opustit spoustu svých starých přesvědčení a návyků, což jí muselo stát spoustu úsilí. Úsilí, které mohla vynaložit pouze ve chvíli, kdy v terapii opravdu věřila.

Témata: Tereza (22)

Vzor vztahu rodičů	Změna přesvědčení	Víra	Sebepojetí
Matčina nevěra	Názor na nevěru	Ve změnu	Sebedůvěra
Postoj otce	O sobě	V terapii	Autenticita
	Vztahové hodnoty		Vina
			Autenticita

Irena

Ireně je 45 let, je velice pozitivně laděná žena a tuto její vlastnost vnášela i do našeho rozhovoru. Často používala vtip i při vzpomínání na takto těžké životní období. Je možné že i tohle její pozitivní ladění mělo vliv na to, že partnerskou krizi se svým manželem, kdy se zamiloval do jiné ženy a odešel od rodiny, zvládli a po třech letech se k sobě znovu vrátili. Nyní jsou šťastní a podle slov paní Ireny si sebe navzájem více váží.

„I ten vztah je jinej, já si myslim, že si i sebe víc vážíme. Že prožíváme ty věci teď víc jako, že jak bereš toho partnera nějak jako samozřejmost, tak ho tam máš, on ti najednou odejde a tobě dojde, že to samozřejmý vůbec není, že to je jako půjčený. A hlavně, že ti vůbec ten člověk nepatří. Já jsem vždycky jela takový to "my". Ale není "my", jsem já a je on.”

Irena v rozhovoru popisuje zkušenost s dvěma terapeuty rozdílného pohlaví, s každým terapeutem pracovala přibližně jeden rok. Od prvního terapeuta odešla z toho důvodu, že byl muž a měla pocit, že obhajuje mužské zájmy. Zajímavé je, že přínosy práce právě s mužským terapeutem si začala uvědomovat až později.

„No, tam pro mě byl krizovej moment to, že on byl ten chlap, kterej obhajuje ty chlapy. Ale mně to došlo až potom, proč to všechno říkal, proto mi to tam pak najíždělo a srovnala jsem si to a vlastně, proto se mohl ten můj chlap vrátit, ale ten se mohl vrátit na základě toho, co mi všechno řekl ten terapeut.”

Zcela jistě hrály v terapii roli i vzájemné nesympatie s paní terapeutkou a nedůvěra v její kompetence.

„Mně přišlo, že pani potřebuje pomoci víc než já. Mně přišlo, že byla úplně mimo. (smích) Ted' já jsem jí tam něco hučela že jo, ted' ona mi kejvala a vlastně jako... pak vždycky nějaký to rozhršení bylo úplně proti nějakému mému, proti tomu, co jsem si myslela, že je špatně pro moje děti.“

V kompetence pana terapeuta participantka naopak velmi věřila a i přes to, že později chodila k paní terapeutce, stále se obracela na předchozí slova pana terapeuta. Byla zde důležitá také terapeutova víra v nápravu jejího vztahu, nestrannost terapeuta a pomoc se získáním náhledu na nevěru v tom smyslu, se děje ve spoustě vztazích a je vysoká šance, že dojde k nápravě vztahu.

Irena měla touhu pochopit nevěru jejího manžela. Má znalosti z psychologie z dřívějších studií a v této chvíli, kdy jí bylo nejhůř se k nim vracela a snažila se nevěru pochopit.

„Tak jsem se v tadytom stavu, kdy mi bylo nejhůř, tak jsem se vracela k tomu, abych to jako pochopila a on to je vlastně vývoj toho člověka taky tohlencto.“

Došla k názoru, že i nevěra může být vývojem člověka a že se děje. Terapeut dával najevo, že není jediná, že se nevěra v partnerských vztazích stává nezřídka a že věří, že se její muž vrátí.

„...že je to normální, že ti to pak doklapne, že vůbec nejseš vyjímka, že takhle se to děje a je to tak.“

Odpuštění je tématem, kterého se Irena v rozhovoru často dotýká. Podle jejích slov tomu, že zvládla odpustit napomohl čas a “upuštění ega”, kladla důraz na to, že je důležité partnerovi znovu nevyčítat minulost.

„...já jsem mu říkala, že si myslím, že nejdůležitější je upustit ego, vykašlat se na to: „Ty jsi mi ublížil, ty jsi ten hajzl.“

Čas v tomto příběhu hraje také zásadní roli, protože se k sobě s manželem vraceli po třech letech a partner se podle jejích slov musel "odmilovat" od ženy, za kterou odešel. Vliv na její schopnost odpustit z mého pohledu měl i její pohled na jejího muže a její přesvědčení, že je pro ni nejlepší volbou jako životní partner.

„Že ti doklapne i tadyto a vlastně, já si ho furt vážim jako v nějakých věcech. Tady v tom jako selhal jo... šíleně, ale vlastně... ty dobrý vlastnosti, kvůli kterejm jsem si ho vlastně brala a určila si ho, že to bude ten pán, se kterým já budu mít ty děti, protože on je ten jako... to bude jako dobrý, to je ten správněj otec pro moje děti. Takže to vlastně, že mě to i utvrdilo v tom, že to tak je, že to rozhodnutí bylo správně a přesto, že udělal tu chybu, tak je pro mě tak důležitěj v mym životě, že mu prostě odpustim.“

Jedním z nejčastěji se opakujících témat v tomto rozhovoru je téma dětí. Irena veškeré své kroky během manželské krize dělala s ohledem právě na děti a dbala na to, aby je krize mezi ní a partnerem zasáhla co nejméně. Několikrát v rozhovoru zmiňuje, že děti potřebují maminku i tatínka úplně stejně a během jejich odluky partnerovi děti svěřila kdykoli chtěl. Podle participantky slov partnerův zájem o děti po jeho odchodu vzrostl. Začal jim věnovat více svého času, našel jim nové kroužky apod.

„A vzala jsem to tak, jakože jo hele on se snaží, ty děti má rád, žádněj jinej pán jim tatínka nenahradí, ať je to jak, je to prostě.“

Dalo by se tedy říci, že blaho dětí bylo jejich společným cílem i po jejich odloučení. Díky tomu, že partner chodil za dětmi se také pravidelně potkával i s Irenou a postupem času nepečoval jen o děti, ale i o ní, snažil se a dával jí najevo, že je důležitá. Toto téma vnímám jako velký závazek obou partnerů vůči jejich vztahu a rodině, z participantky vyprávění vnímám, že právě tohle pouto a závazek mělo zásadní vliv na jejich návrat.

Kontakt Ireny s manželem nebyl omezen jen na čas, který společně tráví s dětmi, ale také se potkávali na různých společenských akcích, kde měli příležitost navázat kontakt v uvolněné atmosféře a to z mého pohledu mohlo mít taky určitý vliv na jejich návrat.

„Bylo tam spousta věcí, že jak máme společný známý, takže jsme se potkávali na různých společných akcích....“

V průběhu řešení této krize v terapii se vyvíjel Irenin sebeobraz. Postupem času zjistila, že dokáže žít i bez partnera a to jí zvedlo sebevědomí a dodalo sílu.

„člověk pak zjistí, že může žít sám, že vlastně to, že tam je ten chlap, že to je starost navíc, že on tam... to je třetí dítě. Takže mi to vlastně dalo i to sebevědomí, že to prostě zvládnou, že se vlastně jako nic neděje.“

Zdůrazňuje také, že je podle ní důležitá práce na sobě, že právě díky práci na sobě pracovala i na té situaci, ale nelze pracovat pouze na situaci, bez toho aby pracovala na sobě.

„A to ta terapie ten úkol taky vlastně splnila, že tím jak pracuješ na sobě, tak pracuješ na celý ty situaci a zapracuješ si i na tadytom a ono to může prostě dopadnout no.“

V rozhovoru mluví také o tom, že se později snažila mít na prvním místě sebe. Sama si uvědomuje, že na začátku krize měla na prvním místě děti, později pečuje hlavně o sebe s ohledem na děti. Irena v rozhovoru říká, že rozhodnutí, které udělal partner bylo těžké i v tom smyslu, že ona to tak nechtěla a nevěděla, co má dělat, toužila po tom, aby jí někdo poradil, aby jí řekl, co má udělat.

„...hlavně já jsem se úplně zhroutila a takovej ten strach, co tě přepadne, tak vlastně nevíš, nevíš co dál, kam to směřovat, jestli jako se stěhovat. Ted' on, jako ten partner, se chce rozvádět, takže ty najednou stojíš před nějakým rozhodnutím, tys ho neudělala, udělal ho za tebe někdo jinej že jo a ty vlastně nevíš, co máš dělat. A moje jediný co bylo, ať mi to někdo řekne a já to udělám. Jenomže oni mi nic neřekli že jo, k tomu člověk musí prostě dojít.“

Z jejího vyprávění jsem vnímala velký strach z nejisté budoucnosti, kdy nevěděla, co bude a to se prolínalo s tématem Děti, protože chtěla učinit to, co bude zejména nejlepší pro ně. Postupem času si uvědomila, že za ni nikdo tuhle situaci vyřešit nemůže, že k tomu jaké má učinit kroky musí dojít sama.

Témata: Irena (45)

Terapeutický vztah	Děti	Odpuštění	Sebeobraz	Společní přátelé	Osud vztahu v rukou partnera	Normalizace nevěry
Terapeutova víra v nápravu.	Závazek	Čas	Síla	Pomoc kamarádek.	Nejistá budoucnost.	Znalosti psychologie.
Pohlaví terapeuta.	Přístup partnera	Upustit ego.	Práce na sobě.	Potkávání se.	Odchod podruhé.	Přístup terapeuta.
Nestrannost terapeuta.		Nevyčítat.	Soběstačnost.		Potřeba zachránit.	
Nesympatie k psychologce.		Snaha partnera.	Péče o sebe.			
Pochybnost o kompetencích terapeutky.		Hodnota partnera	Já na prvním místě.			

5.2 Horizontální analýza dat - popis společných témat

Zkušenost každé participantky s nevěrou jejich partnera je jedinečná. Snažila jsem se každý příběh vnímat individuálně a brát ohledy na jejich jedinečnost. Nejprve mi jsem tedy hledala témata v každém rozhovoru zvlášť a snažila se být co nejméně ovlivněna analýzami, které jsem dělala předtím. Tyto témata můžete vidět v tabulkách v předchozí kapitole, kde jsem respondentky představovala.

Přestože byl každý rozhovor zcela jiný a jedinečný, můžeme napříč rozhovory vidět témata, která se opakují. V této části bakalářské práce bych tyto společná témata ráda popsala a uvedla konkrétní příklady za pomoci citací rozhovorů.

Sebevědomí

Téma sebevědomí či sebepojetí se nějakým způsobem objevuje ve všech rozhovorech.

Většina z respondentek měly po této události nízké sebevědomí, které musely znovu budovat.

„Asi vlastně je smutný, že se na sebe podívám do zrcadla a vlastně si říkám: „Ježiš, ty seš tak hnusná.“ Jo, ustaraná, šedivá, bez nějakýho drivu, je to takový prostě, nemám se ráda a to je škoda a ten důvod proč se nemám ráda je, že žiju prostě v něčem, co není pro mě jako přínosný nějakým způsobem.“ (Lenka, 33)

Lenka s partnerem po jeho nevěře zůstala. Jak můžeme vidět v citaci výše, nemá se ráda. A tento svůj postoj sama k sobě přisuzuje zejména tomu, že žije ve vztahu, ve kterém není šťastná.

„...lezu z toho prostě furt já silnější a silnější, nebo nevím jestli silnější, to je takový klišé, ale... ženská, prostě si přijdu víc jako ženská, která prostě v životě něco jako prožila a nějak s tím jako naložila, byť jako se mi vlastně neděje nic špatnýho.“ (Lenka, 33)

Lenka popisuje i pozitivní změnu ve vnímání sama sebe. Díky odchodu manžela si uvědomila, že zvládne život bez něj, i díky tomu se přestala obávat jeho odchodu a pomohlo jí to, cítit se silnější.

Irena má s odchodem jejího partnera podobnou zkušenost jako Lenka.

„člověk pak zjistí, že může žít sám, že vlastně to, že tam je ten chlap, že to je starost navíc, že on tam... to je třetí dítě. Takže mi to vlastně dalo i to sebevědomí, že to prostě zvládnou, že se vlastně jako nic neděje.“ (Irena, 45)

Získala sebevědomí, když zjistila, že zvládne žít i bez partnera. Zajímavé je, že Irena a Lenka jsou jediné dvě participantky, které se svými partnery žijí dodnes.

Tereza měla dlouho pocit, že za nevěru jejího partnera nese vinu ona.

„...Takže to bylo pro mě takový jako osvobozující si uvědomit, že za to nemůžu já a že se za to nemusím cítit, jako že jsem jako horší, nebo jako něco méně, nebo prostě mít to nízký sebevědomí.“ (Tereza, 22)

Po uvědomění, že tomu tak být nemusí, její sebevědomí vzrostlo.

„...já jsem začla mít sama k sobě úplně jiné vztah. V podstatě bych řekla, že ve třiceti letech jsem se konečně začla mít jako ráda.“ (Lucie, 30)

Lucie o sebe začala po rozchodu s partnerem více pečovat a věnovat se zájmům, kterým se dlouho nevěnovala. I to nejspíš mělo určitý vliv na její sebelásku.

„...já jsem to měla tak, že jsem byla totálně bez sebevědomí, že jsem si vůbec nedovedla představit, že půjdu někam pracovat. Protože jsem si říkala: „já nic neumím, jazyky neumím, maturitu nemám, vždyt já vlastně umím jenom doma uklízet.“ (Markéta, 52)

„Uklízela jsem rok, začalo mě to i bavit, začala jsem se stýkat s lidma, začala jsem mít i pocit, že jsem užitečná. Chodila jsem třeba uklízet do bytu ke starším paním, který prostě byly šťastný, že jsem přišla, že jim pomůžu, došla jsem jim i pro nákup a začal ten život mít i smysl, ale hlavně jsem se naučila jakoby... naskočit do toho pracovního procesu a bylo to díky tý terapeutce.“ (Markéta, 52)

Pro Markétu bylo těžké najít práci po tom, co byla dlouhé roky v domácnosti. Měla pocit, že nic neumí a proto měla nízké sebevědomí. Když našla s pomocí terapeutky práci, získala pocit užitečnosti a smysluplnosti života, sebevědomí se jí vrátilo. I její příběh se dotýká tedy toho, že potřebovala cítit, že zvládne žít na vlastních nohou, bez manžela.

Sama sebou

Nacházení odpovědi na otázku: „*Kdo jsem?*“ společně sdílí Tereza, Lucie, Markéta a Lenka.

Během Tereziného procesu terapie docházelo k významným změnám v jejím sebepojetím. Na otázku, co jí tato zkušenost a její řešení přinesla, odpověděla: „...stát si za tím co cítím, jakože když se cítím nějak, tak si nemám namlouvat, že to tak není, že se mám cítit jinak.“

(Tereza, 22) Tento výrok je výsledkem procesu její terapie a vyjadřuje přijetí sama sebe i s pocity, které často nemusí být příjemné jí ani jejímu okolí.

„Já jsem se vlastně bála jako nejvíc, když jsme se rozešli, i když jsem to víceméně já pak jako definitivně ukončila, jsem říkala i na tý terapii, že vlastně vůbec nevím, kdo jsem, jakože jak jsem byla v tom vztahu dlouho, tak jsem se jako změnila aniž bych chtěla, takže vlastně jako najít samu sebe jsem si teď dala na takovej jako půlrok...” (Lucie, 30)

„Taky jsem začla hodně sportovat, začla jsem dělat spoustu věcí, který jsem jako za toho vztahu nedělala a chyběly mi, takže jsem se zase začla věnovat svejm koníčkům...” (Lucie, 30)

Lucie byla s bývalým partnerem 8 let. Říká, že se za tu dobu změnila aniž by chtěla. Přestala se například věnovat svým koníčkům, které ji dříve naplňovaly.

„No a naučit se žít sama se sebou, nespoléhat se na toho druhýho a nežít v páru. Vlastně najít zase ten celek, protože my když jsme se rozešli, tak já jsem byla neúplná, já jsem měla pocit, že jsem půlku sebe ztratila a vlastně jsem přišla na to, že po tý terapii vlastně jsem zase celá a dokonce víc, že jsem to já.” (Markéta, 52)

Markéta v rozhovoru několikrát zmiňuje, že během manželství ztratila sama sebe, nežila podle sebe, ale podle manžela. Po odchodu manžela tedy musela sama sebe znovu nalézt.

„...mám pocit, že každej musí bejt v nějaký jako škatulce něčeho a že vlastně mně to jako dodává to, že bejt já, s tím že jsem prostě divná, hlučná, svá, je prostě jako správný a je to to, co já si musím v sobě hejčkat a nesmím se prostě nechat ušlapat tím, že žiju prostě jakoby nespokojenej život.” (Lenka, 33)

Lenka sama sebe považuje za pozitivní a usměvavou ženu, která je svá. Bojí se, že tím, že žije ve vztahu, ve kterém není spokojená o tuto svou přirozenost přichází a snaží se této ztrátě zabránit.

Vztah k terapii

To, jak se participantky k terapii staví a jaký na ni mají názor mělo vliv na kvalitu procesu jejich terapie. Z rozhovoru s Irenou, Lucií a Markétou je jasné, že plně věřili v kompetence jejich terapeuta a tato jejich důvěra jim v procesu terapie pravděpodobně pomohla.

„...řek, že prostě i tak, je to součástí toho procesu, že takový věci se normálně dějou, ať z toho nejsem špatná, že to je jako v pohodě, jenom ať to není moc často, ale že prostě pak s tím stejně jednou přestanu, protože uvidím, že mi to akorát dělá blbě a měl pravdu jako v tomhleto a musím říct, že jako fakt jsem hrozně vděčná za to, že jsem našla tady toho terapeuta, protože ten byl fakt jako výbornej.“ (Lucie, 30)

Lucii se potvrdilo terapeutické prostředí jako bezpečné ve chvíli, kdy se terapeutovi svěřila s tím, že měla sexuální kontakt se svým bývalým partnerem. Terapeut tento fakt přijal jako součást procesu a Lucie mu později dala za pravdu.

„...že to bylo takový komplexní, že to nebylo jenom soustředění se na ten vztah jako takovej, ale jako hlavně jako na mě a kde je jako můj problém v tom, že jsem ochotná dovolit jako tohle. Takže to bych řekla.“ (Lucie, 30)

Lucii vyhovovalo také to, že v terapii neřešili pouze aktuální situaci, ale také na dětství a rodinné vztahy.

„...od té doby mě to jako táhne k té terapii, jakože když mám prostě dlouhodobější problémy, tak prostě se tam vždycky jako ráda vrátím, že vím že to má smysl.“ (Tereza, 22)

„...to je takovej nejjednodušší vlastně, nebo takovej nejupřímnější způsob, jak se s tím prostě srovnat....“ (Tereza, 22)

Tereza má v terapii víru obecně a pokud v životě řeší nějakou těžkou situaci, ráda se do terapie vrací.

Pohlaví terapeuta

Irena v rozhovoru popisuje zkušenost s dvěma terapeuty rozdílného pohlaví, s každým terapeutem pracovala přibližně jeden rok. Od prvního terapeuta odešla právě z toho důvodu, že byl muž a měla pocit, že obhájí mužské zájmy. Zajímavé je, že přínosy práce právě s mužským terapeutem si začala uvědomovat až později.

„No, tam pro mě byl krizovej moment to, že on byl ten chlap, kterej obhájí ty chlapy. Ale mně to došlo až potom, proč to všechno říkal, proto mi to tam pak najíždělo a srovnala jsem si to a vlastně, proto se mohl ten můj chlap vrátit, ale ten se mohl vrátit na základě toho, co mi všechno řekl ten terapeut.“ (Irena, 45)

V této citaci se objevuje i téma víry v terapeutovi kompetence. Narozdíl od terapeutky ženy, kterou Irena navštěvovala později a v její kompetence víru neměla.

„A taky mi hodně pomohlo, že... že to byla ženská, to bylo taky, jako jsem si vlastně říkala, že ten psychoterapeut by nemohl bejt mužskej, že by prostě mě nepochopil.“ (Markéta, 52)

„Říkám, ten čas, ten je velkou překážkou, že když má člověk pocit, že už to někam vede, tak slečna řekne, že už tam na ni čeká další klient. A v tu chvíli prostě, je to jako hrozný zklamání...“ (Markéta, 52)

Pro Markétu bylo stejně jako pro Irenu důležité, aby terapeut nebyl muž.

Závazek

Závazkem rozumím především děti, které jsou tématem, které je společné pro tři rozhovory. Ve zbylých rozhovorech se objevuje závazek také jako majetek, přátelé, naplánovaná společná budoucnost. Děti jsou to, co v případě Lenky i Ireny přimělo participantky zkusit vztah napravit a pracovat na něm. Irena, Lenka a Markéta nejsou pouze manželkami, ale také matkami. Všechny tři dělaly jejich rozhodnutí s ohledem na děti.

Irena veškeré své kroky během krize dělala s ohledem právě na děti a dbala na to, aby je její krize mezi ní a partnerem zasáhla co nejméně. Několikrát v rozhovoru zmiňuje, že děti

potřebují maminku i tatínka úplně stejně a během jejich odluky partnerovi děti světila kdykoli chtěl.

„Jako něco jsme zažili, něco máme za sebou, máme hlavně ty dvě děti, to je jako... ať je to, jak je to.“ (Irena, 45)

Podle Ireniných slov partnerův zájem o děti po jeho odchodu vzrostl. Začal jim věnovat více svého času, našel jim nové kroužky apod. Dalo by se tedy říci, že blaho dětí bylo jejich společným cílem i po jejich odloučení. Díky tomu, že partner chodil za dětmi se také pravidelně potkával s Irenou a postupem času nepečoval jen o děti, ale i o ní, snažil se a dával jí najevo, že je důležitá.

„A vzala jsem to tak, jakože jo hele on se snaží, ty děti má rád, žádněj jinej pán jim tatínka nenahradí, ať je to jak, je to prostě.“ (Irena 45)

Pro Markétu je neodpustitelné, že její manžel, který odešel od rodiny, postavil děti do takové situace.

„Ale ta rodina, to je jako... to mu nikdy neodpustim, to že postavil děti do tý situace, že ty děti se musej vždycky rozhodovat jestli táta nebo máma. To takhle bejt nemá prostě... to je špatně... a hlavně jim dal strašně špatnej vzor do života.“ (Markéta, 52)

Manžel chtěl, aby dětem společně sdělili, že rozvod je jejich společným rozhodnutím. Markéta ale byla toho názoru, aby děti věděly pravdu. Tohle tedy bylo dalším velkým sporem po odloučení mezi ní a manželem, jak popisuje v následující citaci.

„...to pak byl taky velkej spor mezi náma teda kvůli tomuhle, protože já jsem teda dětem začla říkat pravdu a on vlastně furt jim vysvětloval tu svojí pravdu, ten klam a tam byly kvůli tomu velký neshody a to je to, co mu nikdy neodpustim, že se to podepsalo na těch dětech. Ty děti zažívali strašný zklamání, nerozuměly tomu...“ (Markéta, 52)

Lenka je v manželství nešťastná. Důvodem, proč v něm zůstává jsou právě děti.

„...že to prostě nevyřeším a my tu rodinu spolu máme a nemám prostě možnost to jako ukončit a vlastně ani nechci, protože ty děti to maj tak rádi, že jsme jako pohromadě, zatím... až jim bude třeba třináct a budeme se furt hádat, tak možná bude ten čas na to se rozejít, ale ted' to není, takže musím tu energii otočit prostě do sebe a vyrůst prostě z té situace nějakým způsobem.“ (Lenka, 33)

Závazek a tedy odhodlání partnerů pro jejich společnou budoucnost zcela jistě zvyšuje, pokud jsou v partnerství děti, jedinci se totiž neidentifikují jen jako pár, ale také jako rodiče, kteří s dětmi tvoří celou rodinu. Pro dobro jejich dětí se snaží, aby jejich partnerská krize děti zasáhla co nejméně a ideálně zachovali rodinu celou.

Vnímání partnera po nevěře

Toto téma je velmi zajímavým aspektem, který se objevuje v rozhovorech s Markétou, Lucií a Lenkou. Participantky začaly partnera vidět jinak po jeho nevěře. Jak samy říkají, vidějí ho v jiném světle. Zajímavé je, že Irena jediná byla i po partnerově nevěře přesvědčená, že je pro ni i pro její děti správný muž a také je jediná, která partnerskou nevěru svého partnera přijala a nyní jsou spokojení.

„Že ti doklapne i tadyto a vlastně, já si ho furt vážim jako v nějakých věcech. Tady v tom jako selhal jo... šíleně, ale vlastně... ty dobrý vlastnosti, kvůli kterejm jsem si ho vlastně brala a určila si ho, že to bude ten pán, se kterým já budu mít ty děti, protože on je ten jako... to bude jako dobrý, to je ten správněj otec pro moje děti. Takže to vlastně, že mě to i utvrdilo v tom, že to tak je, že to rozhodnutí bylo správně a přesto, že udělal tu chybu, tak je pro mě tak důležitěj v mym životě, že mu prostě odpustim.“ (Irena, 45)

Markétě právě tohle uvědomění, že ve vztahu nebyla spokojená, pomohlo lépe přijmout jeho odchod.

„...vlastně to uvědomění, že ten vztah nebyl úplně ideální a dobrej. To mi hodně pomohlo... to mi pomohlo asi nejvíc, že mi vlastně došlo, že po tom co by nám odrostly děti, že by ten vztah asi pravděpodobně nefungoval. Nebo by možná fungoval v nějakých zajetých kolejkách, ale nebyl by to vztah založenej, aspoň teda z mé strany, na těch správněch hodnotách.“ (Markéta, 52)

„Byly tam věci, který jsem asi... buď jsem je nikomu neřekla, nebo jsem se možná svěřila kamarádce nějaký... s určitěma věcmi, který jsem zažívala v tom vztahu a byly to věci, který jsem nechtěla nikde ventilovat, který jsem chtěla sama v sobě potlačit, nevidět je a to byly vlastnosti mého muže, který vlastně mi silně nevyhovovaly a stavěly ho v mých očích do velmi špatného světla a já jsem je nikdy nechtěla řešit, radši jsem dělala, že je nevidím a ve chvíli, kdy jsme to takhle rozebíraly, jsem si uvědomila, že jsou to věci, který mě stejně celej život trápily. Že jsem o nich stejně věděla, že je to takovej ten kostlivec v tý skříni a stejně by to asi jednou vyšlo na povrch, asi by to tam nezůstalo do nekonečna.“ (Markéta, 52)

Říká, že ví, že tyto negativní vlastnosti měl její muž vždy, ale nechtěla je vidět. Terapie jí pomohla sundat růžové brýle a vidět bývalého manžela v pravém světle.

„... ale vlastně to jako... ona mezi náma byla jako trhlina už předtim. Jsme každej jako jinej a... on je jako věčně mladej a já bych taky chtěla bejt mladá, ale mám ty dvě děti, takže.. takže se s tím jakoby těžko to... ale prostě to udělalo jako hroznou díru mezi náma. A to, že jsem si uvědomila, že jsem mu to neodpustila a že se nechová podle toho, abych mu to vlastně mohla odpustit, tak je takový... jako kdyby tam s náma bydlel někdo třetí. Prostě, že se na něj vždycky podívám a pak se podívám na to, že se mi to prostě nepodařilo odpustit a je to prostě pitomí no... že tak člověk se snaží naučit se s tím žít nějak no...“ (Lenka, 33)

Lenka říká, že partnerovi neodpustila, nazývá to tak, že to mezi nimi udělalo "díru" a je to "jakoby tam s nimi bydlel někdo třetí".

Orientace v situaci, vnímání fenoménu partnerské nevěry

Zorientování v problematice partnerské nevěry bylo důležité zejména pro Irenu a Terezu. Lenka měla také potřebu pochopit situaci, která se v jejím životě děje a hlavně pojmenovat své pocity a stavy.

„Tak jsem se v tadytom stavu, kdy mi bylo nejhůř, tak jsem se vracela k tomu, abych to jako pochopila a on to je vlastně vývoj toho člověka taky tohlencto.“ (Irena, 45)

Irena měla touhu pochopit nevěru jejího manžela. Má znalosti z psychologie z dřívějších studií a v této chvíli, kdy jí bylo nejhůř se k nim vracela a snažila se nevěru pochopit. Došla k názoru, že i nevěra může být vývojem člověka a že se děje.

„...že je to normální, že ti to pak doklapne, že vůbec nejseš vyjímka, že takhle se to děje a je to tak.“ (Irena, 45)

I tato změna jejího pohledu na nevěru měla nejspíš podíl na tom, že dokázala partnerovi nevěru odpustit.

„ta nevěra je jedna z nejhorších věcí a že to úplně zkazí život.“ a „ten kdo podvádí, tak je prostě špatnej člověk.“ (Tereza, 22)

V průběhu terapie se tento její názor postupně proměňoval, až došla k názoru, že: *„prostě se s tím dá jako pracovat a srovnat a že je to vlastně jako běžný, že se to děje. Takže už to potom nebyl takovej strašák.“ (Tereza, 22)*

Tereza v individuální terapii neřešila pouze nevěru jejího partnera, ale také poměr její matky. Její názor na nevěru byl jasný.

„...pro mě je to důležitý, se vyznat v tom, co k čemu vede a proč, takže pro mě je to vlastně jenom výhodný, nic v tom špatnýho nehledám a vlastně se za to nestydím, každému bych to doporučila. Podařilo se mi pojmenovat věci, který mám jako od puberty, že jsou to jako panický ataky a vůbec jsem nevěděla, co to je a když to člověk pojmenuje a vlastně zjistí a roztrídí ty věci a řekne si: „Ale kvůli tomuhle se přece nemusíš klepat.“ Tak to jako ustupuje, z toho najednou člověk jako nemá strach, takže to je jako bezva.“ (Lenka, 33)

Lenka má potřebu vyznat se v situacích, ve kterých se ocitá a také sama v sobě. V terapii pojmenovala panické ataky, které občas zažívá a dokáže s těmito stavy nyní lépe pracovat.

6 Diskuze

Cílem výzkumu bylo zjistit jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii. Pomocí tematické analýzy bylo zjištěno celkem 6 společných témat, které se v rozhovorech objevovala a jsou odpovědí na tuto otázku. Témata se dotýkají zejména sebepojetí, terapeutického vztahu, vnímání partnera, orientace v problematice partnerské nevěry a závazku.

Výpovědi participantek jsou v souladu se zjištěními Fife a kolektivu (2011), kteří uvádějí, že zrazený partner může pociťovat depresi, vztek, pocity opuštění, pocit odmítnutí, sníženou sebeúctu, ztrátu sebevědomí, až příznaky posttraumatické stresové poruchy (Baucom a kol., 2004; , Dean, 2010, Warach a Josephs, 2019). Zejména ztráta sebevědomí, sebeobviňování a ztráta sama sebe se v průběhu terapie objevuje ve společném tématu sebepojetí, kdy participantky popisovaly tento fenomén. Tento jev je také v souladu s výzkumy Waracha a Josephsna (2019), kteří poznamenali, že nevěra může podkopávat sebeúctu zrazeného partnera, může vyvolat pochybnosti o jeho romantické žádostivosti ve srovnání s jinými potenciálními partnery a může přispět k sebeobviňování oběti z nevěry. Zmiňují také, že jsou velmi ohroženy domněnky zrazených partnerů o sobě samých, jak se v předkládaném výzkumu potvrdilo. Participantky především potřebovaly přijít na to, že život zvládají samy, bez pomoci manžela a to jim dodalo sílu a sebevědomí. Ztrátu sebe sama a pocit celosti popisuje ve své práci také Dean (2010), který tento pocit připisuje procesu truchlení. Truchlení popisuje jako emoční a kognitivní reakci, kterou může jedinec zažít v důsledku skutečné, vnímané nebo ideologické ztráty. Když ve vztahu dojde k nevěře, partneři mohou zažívat pocit ztráty porozumění, hodnot, představ o vztahu a nebo samotného vztahu a pocitu celosti, který musí znovu nalézt a v tomto procesu je může podpořit právě individuální terapie.

Z výpovědí participantek vyplývá, že pokud s partnerem tvořily rodinu ve které byly děti, zvyšovalo to jejich odhodlání pro pokračování ve vztahu. Fife a kolektiv (2011) vnímají závazek, jako velmi významnou složku pro úspěch v procesu odpuštění. Závazek zahrnuje citové a psychologické pouto, vidění dlouhodobé perspektivy vztahu, pocit sounáležitosti a identifikaci jako páru či rodiny, nejen dvou samostatných jedinců. Také společné cíle a plány do budoucna zvyšují odhodlání v pokračování ve vztahu (Fife a kol.,2011). Barta a kolektiv (2001) ve své práci definují závazek jako psychologickou oddanost vztahu a motivaci k pokračování ve vztahu. Jsou toho názoru, že síly které slouží k tomu, aby se jedinec více či méně angažoval ve vztahu, zahrnují spokojenost (jak šťastný je jedinec ve vztahu),

alternativní kvalitu (potenciální uspokojení poskytované mimo vztah, např. randění s jinou osobou, bytí sám) a investice (věci, které by jednotlivec ztratil, kdyby vztah skončil, např. sdílené majetky, přátelé, děti). Když srovnáme případ Lenky a Ireny, můžeme vidět velký rozdíl ve spokojenosti ve vztahu i alternativní kvalitě. Lenka ve vztahu není šťastná, pravděpodobně nevidí stávajícího partnera jako kvalitní alternativu a neodpustila mu. Irena naopak i po partnerově nevěře stále vidí jeho pozitivní vlastnosti, kvůli kterým si ho vybrala za životního partnera a říká, že stále ví, že je pro ni vhodným partnerem a pro její děti vhodným otcem. Irena je přesvědčena, že odpustila a tomu, že to dokázala napomohl také terapeutův přístup a jeho víra v možné napravení vztahu. Pokud bychom tento rozdíl interpretovali podle výzkumu Barty a jeho kolegů (2001) mohli bychom předpokládat, že rozdíl mezi zkušenostmi Lenky a Ireny může být způsoben právě kvalitou sil (spokojenost, alternativní kvalita, investice), které určují úroveň závazku.

Markéta a Lenka začaly partnera po jeho nevěře a vidět v jiném světle, spíše v negativním. Tento jev potvrzuje ve své práci Dean (2010), který popisuje, že partnerská nevěra může být pro podvedeného partnera tak otřesná epizoda, že má pocit, že svého partnera již nezná, a zajímá se, jestli vůbec někdy znal. Nevěra ve vztazích může také vést k truchlení nad představou o tom, jaký vztah byl, co představoval a jaký je nyní. Zejména případ Lenky ukazuje, že nevěra způsobuje nestabilitu ve vztahu, vyvolává ztrátu důvěry, zvyšuje konflikty a podkopává pocit sounáležitosti a sdílené identity páru, jak ve své práci píše Fife a kolektiv (2011), pokud partneři chtějí vztah napravit, prokázalo se v tomto výzkumu jako důležité, pomoci v individuální terapii nezúčastněné partnerce připomenout si partnerovi pozitivní vlastnosti a hodnotu, kterou pro ni má, jak tomu bylo v procesu terapie v případě Ireny.

Role terapie

Pro participantky bylo důležité se v situaci, ve které se ocitly, vyznat, v čemž jim pomohla právě individuální terapie. Irena s Terezou v procesu terapie přestaly partnerskou nevěru vnímat tak negativně, jako ji vnímaly, když do terapie nastoupily. Pro Lenku bylo v terapii důležité vyznat se nejen v situaci, ve které se nachází, ale také ve svých pocitech a stavech. V průběhu terapie pro ni bylo důležité, aby ji terapeut ujistil, že pocity a stavy, které zažívá jsou normální a může s nimi pracovat.

Z rozhovorů vyplývá, že důvěra a víra v kompetence terapeuta byla v procesu terapie velmi důležitá. Jak se dalo očekávat, po takto těžké, často až traumatické zkušenosti, klesla

Ireně a Markétě důvěra vůči mužům. Měly proto pocit, že terapeut mužského pohlaví obhajuje mužské zájmy a nebo jim nemůže porozumět, protože je to muž. Irena od terapeuta dokonce odešla a našla si terapeutku ženského pohlaví. Zpětně však hodnotí, že jí terapie s mužem vyhovovala víc a vnímá ji jako užitečnější, zejména kvůli vzájemným sympatiím a víře v jeho kompetence. Je tedy možné, že přes prvotní negativní pocity vůči mužskému pohlaví terapeuta mohla mít tato terapeutická situace a korektivní zkušenost s mužským pohlavím pozitivní vliv na postoj k mužům.

Limity

Jsem si vědoma limitů mého výzkumu, kterými je například malý výzkumný vzorek vzniklý samovýběrem. Pohlaví participantů nebylo kritériem výzkumu, přesto mne oslovily pouze ženy, jsem si vědoma toho, že pokud by byli součástí výzkumu také muži, výsledky by mohly být rozdílné, vzhledem k genderově rozdílným přístupům k nevěře (např. Buss, 1998, Drigotas a Barta, 2001, Urooj a kol., 2015).

7 Shrnutí empirické části

V předkládaném výzkumu vyvstala na povrch řada témat, která se objevila v průběhu procesu individuální terapie. Přes citlivost tématu byly výpovědi žen pestré a participantky byly otevřené, čehož si velmi vážím. Ve výsledcích spatřuji jejich přínos pro terapeutickou práci s ženami, které mají zkušenost s partnerskou nevěrou. Z výsledků předkládaného výzkumu vyplývá, že pro participantky, které se výzkumu zúčastnily bylo důležité, aby jim terapeut pomohl na cestě k znovunalezení sama sebe a získání sebedůvěry. V každém případě, bez rozdílu, zda po partnerově nevěře vztah skončil či pokračoval, bylo pro participantky důležité uvědomění, že dokážou fungovat i bez partnera a tak znovu získat sebedůvěru a sebehodnotu. Na průběh terapie měla vliv kvalita terapeutického vztahu, víra v kompetence terapeuta a pohlaví terapeuta.

8 Závěr

Předkládaná bakalářská práce se zabývala prožitkem vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii a tím jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii.

V teoretické části jsem se zabývala tématem nevěry, jejími příčinami, důsledky a modely. Také jsem na základě výzkumů a názorů psychologů nahlížela na nevěru jako na interpersonální trauma a věnovala se i posttraumatickému stresovému syndromu. Pracovala jsem s odbornou literaturou, zejména zahraničními vědeckými články.

V praktické části jsem se zaměřila na subjektivní prožívání partnerské nevěry a procesu individuální terapie. Zjišťovala jsem, jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii. Výsledkem bylo celkem 6 společných témat, které ukázaly, jak vybrané ženy tuto zkušenost prožívaly a co pro ně v tomto procesu bylo důležité. V diskuzi jsem následně vyvstala témata interpretovala s odkazy na předem prostudovanou odbornou literaturu.

Výsledky ukazují, jaká témata se objevují v procesu individuální terapie s ženami, které mají tuto zkušenost a co vybraným participantkám s touto zkušeností ve zmiňovaném procesu pomohlo. To může být přínosem pro terapeutickou práci s ženami, které v individuální terapii řeší zkušenost s nevěrou jejich partnera.

9 Seznam použité literatury

Allen, E. S., & Atkins, D. C. (2005). *The multidimensional and developmental nature of infidelity: Practical applications*. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1371–1382. doi:10.1002/jclp.20187

Barta, W. D., & Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339–360. doi:10.1177/0265407505052440

Baucom, D. H., Gordon, K. C., Snyder, D. K., Atkins, D. C., & Christensen, A. (2006). *Treating Affair Couples: Clinical Considerations and Initial Findings*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 375–392. doi:10.1891/jcpiq-v20i4a004

Berman, M. I., & Frazier, P. A. (2005). *Relationship Power and Betrayal Experience as Predictors of Reactions to Infidelity*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(12), 1617–1627. doi:10.1177/0146167205277209

Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). *Infidelity in committed relationships I: A methodological review*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216. doi:10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x

Cano, A., & O’Leary, K. D. (2000). *Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 774–781. doi:10.1037/0022-006x.68.5.774

Dean, C. J. (2010). *Psychoeducation: A First Step to Understanding Infidelity-Related Systemic Trauma and Grieving*. *The Family Journal*, 19(1), 15–21. doi:10.1177/1066480710387487

Drigotas, S. M., & Barta, W. (2001). *The Cheating Heart: Scientific Explorations of Infidelity*. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 177–180. doi:10.1111/1467-8721.00143

Duba, J. D., Kindsvatter, A., & Lara, T. (2008). *Treating Infidelity: Considering Narratives of Attachment*. *The Family Journal*, 16(4), 293–299. doi:10.1177/1066480708323198

Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2011). *Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: an interpersonal model*. *Journal of Family Therapy*, n/a–n/a. doi:10.1111/j.1467-6427.2011.00561.x

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2006). *A Multitheoretical Intervention for Promoting Recovery From Extramarital Affairs*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 382–399. doi:10.1093/clipsy.6.4.382

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). *An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213–231. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x

Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2005). *Infidelity*. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 5–16. doi:10.1300/j398v04n02_02

Moller, N. P., & Vossler, A. (2014). *Defining Infidelity in Research and Couple Counseling: A Qualitative Study*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(5), 487–497. doi:10.1080/0092623x.2014.931314

Robinson, J. S., & Larson, C. (2010). *Are traumatic events necessary to elicit symptoms of posttraumatic stress? Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 71–76. doi:10.1037/a0018954

Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). *Posttraumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults*. *Stress and Health*. doi:10.1002/smi.2880

SADILOVÁ, Marcela. *Tvorba a prosazování pravidel chování jako sociálně psychologická dovednost středoškolského učitele* [online]. Brno, 2007 [cit. 2021-07-09]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/zg84e/>. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Ivo PLAŇAVA.

Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 73–82). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-005>

Urooj, A., & Anjum, G. (2015). *Perception of emotional and sexual infidelity among married men and women. Pakistan Journal of Psychological Research, 421-439.*

Vandervoort, D., & Rokach, A. (2003). *Posttraumatic relationship syndrome: The conscious processing of the world of trauma. Social Behavior and Personality: An International Journal, 31(7), 675–685.*[doi:10.2224/sbp.2003.31.7.675](https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.7.675)

Warach, B., & Josephs, L. (2019). *The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. Sexual and Relationship Therapy, 1–23.*[doi:10.1080/14681994.2019.1577961](https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961)

10 Přílohy

Příloha č. 1 - Vzor informovaného souhlasu

INFORMOVANÝ SOUHLAS

IČ _____

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na výzkumu a se zpracováním osobních a citlivých údajů

Výzkumný projekt (studie): Strategie zvládnání partnerské nevěry

Období realizace výzkumného projektu: 2021

Hlavní řešitel výzkumného projektu: Žaneta Železná

Kontakt:

Jméno výzkumníka/administrátora

.....

Osoba, která provedla poučení účastníka o průběhu výzkumného experimentu

.....

Účastník výzkumného projektu:

Jméno a
příjmení.....

Datum narození.....

Adresa
.....

(dále též jako „účastník výzkumu“)

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je výzkum strategií zvládnání partnerské nevěry.

1. Udělení souhlasu

Udělují, jakožto účastník souhlas s participací na výzkumu „Strategie zvládnání partnerské nevěry“.

2. Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumu mohu kdykoliv v jeho průběhu odvolat.

3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou subjektem realizujícím výzkumný projekt zpracovány osobní a citlivé údaje o účastníkovi projektu. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu subjektu realizujícímu výzkumný projekt je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout subjektu realizujícímu výzkumný projekt uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit. Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. Subjekt realizující výzkumný projekt bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou subjektem realizujícím výzkumný projekt zpracovávány po dobu neurčitou. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že subjekt realizující výzkumný projekt provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování. Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů kdykoli odvolat.

4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

5. Prohlášení účastníka výzkumu:

a.	Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu, včetně všech jeho a porozuměl/a mu.	
b.	Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.	
c.	Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.	
d.	Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.	

Účastník výzkumu

.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Příloha č. 2 - Rozhovor s Terezou

Výzkumník: "Tento výzkumný rozhovor je zaměřený na tvůj prožitek individuální terapie jako klienta, který do terapie vstoupil na základě zážitku partnerské nevěry z pozice podvedeného. V rozhovoru se zaměřím na proces vypořádávání se s tímto krizovým zážitkem, důležité momenty v individuální terapii a její přínosy, hrozby a rizika z tvého individuálního pohledu.

Účast je zcela dobrovolná a vše co řekneš bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen anonymizovaná data. Jelikož se jedná o výzkumný projekt, budu náš rozhovor nahrávat, ovšem po nahrání bude okamžitě přepsán a text anonymizován. Kdykoliv se můžeš na cokoli zeptat nebo rozhovor ukončit. Tvé účasti na tomto výzkumu si velice vážím a udělám vše pro tvoje pohodlí a bezpečí."

Participant: "Dobře."

Výzkumník: "Ráda bych tě upozornila, že tento rozhovor není vnímán jako terapeutický. Nebudu tvůj příběh jakkoli hodnotit, ani do něj příliš vstupovat.

Chceš se na něco zeptat než začneme?"

Participant: "Asi ne."

Výzkumník: "Tak tedy můžeme začít?"

Participant: "Ano."

Výzkumník: "Co Tě přivedlo do individuální terapie?"

Participant: „No, takže, to bylo, já jsem byla vlastně s přítelem půl roku a on měl předtím přítelkyni, která se odstěhovala pryč a rozešli se. A my jsme spolu začali chodit hned chvíli na to. Jenže, po půl roce co jsme spolu byli se vrátil k té přítelkyni, aniž by mi to přímo řekl, takže se to ke mně dostávalo spíš jako z jinejch stran, protože já jsem byla ještě asi tři týdny v zahraničí, takže mi to jako psaly kamarádky

a tak. A pak teda my to jako napsal i on. Tak to bylo jako takový první. Pak vlastně jsme se znovu začli vídat, když se rozešli a vlastně to se stalo něco podobného, akorát ne jakoby s tou bejvalou přítelkyní, ale s jeho spolužačkou, kdy vlastně jako já jsem to tak ňák tušila, ale prostě snažila jsem se jako věřit a tak a pak to vlastně jako prasklo, že prostě s ní měl jakoby poměr. No, takže v tu chvíli prostě už jsem z toho byla úplně jako.... tak nějak asi bych řekla, že nějaká moje sebedůvěra byla úplně vlastně na bodu mrazu a v tu chvíli jsem se rozhodla, že prostě.... nebo takhle nebylo to v tu chvíli, třeba dva měsíce jsem prostě z toho byla jako hodně špatná a pak vlastně mamka přišla s nápadem jako terapie. Takže proto jsem začala chodit."

Výzkumník: „A jak dlouho trval ten vztah, jestli se mohu zeptat?"

Participant: „Takhle ty dvě části trvaly rok a čtvrt, něco takovýho."

Výzkumník: „Dobře, děkuji. A co ti podle tebe pomohlo k vyrovnání se s tím. Ty jsi říkala, že jsi měla hlavně problém se sebedůvěrou, byl tam ještě nějaký jiný zásadní problém, který vznikl na základě té nevěry?"

Participant: „No tak ono vlastně u mě to bylo hodně daný i jakoby rodičema, protože vlastně v tu dobu se i řešilo, že mamka měla poměr. Takže to řešili prostě s taťkou. Takže já jsem to měla takhle jako ze všech stran, tak to bylo pro mě takový jako hodně náročný prostě. A teď ještě když jsem viděla, že taťka se s tím neumí vyrovnat, já se s tím moc neumím vyrovnat, tak to bylo prostě takový jako... jestli to jako vůbec jde a jestli prostě si zas jako začnu věřit, ale jako řekla bych, že asi nejvíc, co jako mi ta terapie dala bylo, že prostě to nebyla jako, že jsem za to jako nemohla já, že to nebylo jako tím, že já bych dělala něco špatně nebo tak, že to bylo prostě hlavně jako na straně toho partnera. Takže to bylo pro mě takový jako osvobozující si uvědomit, že za to nemůžu já a že se za to nemusím cítit, jako že jsem jako horší, nebo jako něco míň, nebo prostě mít to nízký sebedůvěrou."

Výzkumník: „Měla jsi nějaký zlomový okamžik, jako moment, který bys vypíchla? Nebo co tě vedlo k tomu, aby sis tohle uvědomila v té terapii, co byl ten zlom?"

Participant: „Asi pro mě bylo podstatný, co si takhle jako pamatuju, vlastně když ta

terapeutka vytáhla karty jako symbolony od Junga a vlastně ukázala mi vztahový karty a já jsem měla vybrat, která ta karta toho vztahu je pro mě jako nejpříjemnější, nebo jak si myslím, že by ten vztah měl vypadat. A já si pamatuju, že jsem si vybrala prostě kartu, kde jako bylo vidět, že jako ty lidi jsou jako chudý, ale jako že spolujako byli a já jsem si to tak obhajovala, jakože jsou spolu v dobrým i ve zlým a tak... ale vlastně ta správná karta byla ta, že jdou dva lidi vedle sebe, držej se za ruku a jsou vlastně oba dva jako volný. Tak v tu chvíli mi jako došlo, že mám vlastně celkově jako ty vztahový věci jako úplně přeházený, že to prostě musím začít jako od znova, si to stavět, jak to vlastně jako má bejt a jak to funguje no."

Výzkumník: „A bylo něco, co ti v tom bránilo v té terapii? Nebo nějaký krizový momenty, který bys tam našla?"

Participant: „Hmm, krizový momenty?"

Výzkumník: „Nebo co ti bránilo v procesu té terapie, jestli jste se na něčem třeba zasekli nebo tak."

Participant: „Joo jako určitě. Já jako celkově jako nejsem úplně člověk, kterej by byl jako, že když mám nějakou svojí verzi, tak je hrozně těžký, abych ji jako změnila. Takže tam byly momenty, kdy prostě jsem jako si myslela, že prostě to tak není, že to prostě je moje chyba a že já jsem něco udělala špatně a vlastně strašně dlouho mi jako trvalo si jako přiznat že ne, že třeba to jako nebylo úplně jen na mojí straně. Takže to bylo takový dlouhý. Pak tam byl vlastně faktor toho, že jsem si uvědomila, jak moc vlastně mě v tom ovlivnila ta situace rodičů, kdy prostě, pak jsem teda nevěděla, jestli řešit sebe a nebo rodiče a byla jsem v tom taková vlastně zmatená, že jsem jako nevěděla, vlastně co je ta správná cesta a celkově jsem se několikrát vrátila jako na začátek, kdy jsem si už jako několikrát myslela, že už jako jsem to jako vyřešila a vlastně třeba za dva tejdny jsem zjistila, že mě to furt prostě jako trápí a že jsem se s tím furt prostě jako nesrovnávala. Takže to bylo takový jakože vim, že by to bylo mnohem kratší jako, kdyby tam nebyly tyhle momenty."

Výzkumník: „Je něco, co ti ta krize jako taková a její řešení v terapii, co ti to přineslo?"

Participant: „Jo, to určitě. To jako co mě napadá hned první, tak je jakože stát si za tím co cítím, jakože když se cítím nějak, tak si nemám namlouvat, že to tak není, že se mám cítit jinak. Potom určitě jako to, že se ta nevěra jako může stát a dá se to prostě... nějak... jako dá se s tím srovnat, není to nic jako vlastně... protože já jsem to měla tak nastavený jako vlastně od toho tat'ky a mamky, jako že ta nevěra je jedna z nejhorších věcí a že to úplně zkazí život a tak a takhle vlastně. Tam jsem si uvědomila, že to tak není, že prostě se s tím dá jako pracovat a srovnat a že je to vlastně jako běžný, že se to děje. Takže už to potom nebyl takovej strašák."

Výzkum: „Vnímáš, že ti tahle krize a její řešení v individuální terapii něco vzala?"

Participant: „Hmmm asi mi vzala spoustu mých jako přesvědčení o tom, jaká jsem, s tím že nakonec to jako bylo dobře. Ale v tu chvíli to pro mě bylo těžký, protože jsem měla prostě daný nějaký, o sobě nějaký jako vlastnosti, kterým prostě jsem věřila, že prostě taková jsem. A pak vlastně jsem zjistila, že to vlastně tak úplně není a že to je taková maska spíš. Aaa... takže to, ale vlastně nakonec je to dobře. Jsem jako ráda, že jsem se víc poznala, ale bylo to těžký jako, měnit vlastně nějaký přesvědčení sama o sobě."

Výzkumník: „Vnímáš nějakou zásadní změnu v tvém životě po ukončení té terapie? Ty jsi o tom teda už mluvila, ale je ještě něco, co by jsi k tomu mohla říct?"

Participant: „Asi jsem i tolik přestala odsuzovat lidi, který byli nevěrný, že vlastně jsem to nějakým způsobem, jako ne pochopila, ale prostě vím, že se to může stát, takže jako už ty lidi prostě jako nesoudím, což dřív jsem měla jako jasně daný, že ten kdo podvádí, tak je prostě špatnej člověk a teď už to tak jako nemám. Ale zároveň jako už vím, že to dokáže s člověkem taky dost zamávat a že prostě celkově jako asi, ještě co je, tak jako od té doby mě to jako táhne k té terapii, jakože když mám prostě dlouhodobější problémy, tak prostě se tam vždycky jako ráda vrátím, že vím že to má smysl."

Výzkumník: „Rozumím. A jinak tedy asi i to, co jsi říkala předtím, že jsi přehodnotila různé svoje přesvědčení, které jsi měla at' už z dětství nebo od rodičů."

Participant: „Jo,jo,jo, vlastně to co jsem říkala už jako předtím no. Tak to, plus tohle.“

Výzkumník: „Tak jo, děkuji. To je asi všechno z mojí strany. Jestli je ještě něco, co bys ráda řekla, co pro tebe bylo důležité, tak sem s tím.“

Participant: „Asi jakože mi přijde škoda, že prostě lidi, který jsou na straně toho jakoby podvedeného, tak že prostě to v té terapii jako neřešej, že mi přijde, že to je takovej nejjednodušší vlastně, nebo takovej nejpřírodnější způsob, jak se s tím prostě srovnat. A znám spoustu lidí, který jako... kterým byl prostě partner nebo partnerka nevěrný a prostě stali se z nich takový prostě zapšklí lidi, který nikomu jako nevěřej a tak. Takže mi přijde jako super, že na tohle děláš ten výzkum, že mi to přijde fajn zjistit, jako jak to lidi vlastně maj.“

Výzkumník: „Super, děkuji moc. Tak já děkuji za tvůj čas a otevřenost, opravdu si toho moc vážím.“

Participant: „Není vůbec zač.“

Příloha č. 3 - Rozhovor s Irenou

Výzkumník: „Tento výzkumný rozhovor je zaměřený na tvůj prožitek individuální terapie jako klienta, který do terapie vstoupil na základě zážitku partnerské nevěry z pozice podvedeného. V rozhovoru se zaměřím na proces vypořádávání se s tímto krizovým zážitkem, důležité momenty v individuální terapii a její přínosy, hrozby a rizika z vašeho individuálního pohledu.“

Účast je zcela dobrovolná, vše co řekneš bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen anonymizovaná data. Jelikož se jedná o výzkumný projekt, budu náš rozhovor nahrávat, ovšem po nahrání bude okamžitě přepsán a text anonymizován. Kdykoliv se můžeš na cokoliv zeptat nebo rozhovor ukončit. Tvé účasti na tomto výzkumu si velice vážím a udělám vše pro tvé pohodlí a bezpečí.

Ráda bych tě upozornila, že tento rozhovor není vnímán jako terapeutický. Nebudu tvůj příběh jakkoli hodnotit, ani do něj příliš vstupovat.

Chceš se na něco zeptat než začneme?"

Participant: „Já jsem chodila nejdřív k jednomu terapeutovi a pak k terapeutce, tak mám čerpat z obou? Protože já jsem ho pak poprosila, když on mi řekl, že mám teda depresi, že musím začít lupat, tak já jsem ho poprosila, jestli bych ho mohla vyměnit, že nemůžu chodit k chlapovi. Ale vlastně to, ty sezení, když to porovnáš a tou paní, tak tam to bylo daleko lepší.“

Výzkumník: „A to byla individuální terapie teda jo?“

Participant: „Jo.“

Výzkumník: „Tak určitě mluv o obojím.“

Participant: „Můžu kombinovat?“

Výzkumník: „Můžeš kombinovat.“

Participant: „No tak jo.“

Výzkumník: „Ještě na něco se chceš zeptat?“

Participant: „No, už asi ne.“

Výzkumník: „Kdyby cokoli, tak klidně můžeš říct, jakože stačí a nemusíme pokračovat.“

Participant: „Jo, dobře.“

Výzkumník: „Tak, co tě přivedlo do té individuální terapie?“

Participant: „No asi to, že jsem to chtěla nějak jako vyřešit, hlavně já jsem se úplně zhroutila a takovej ten strach, co tě přepadne, tak vlastně nevíš, nevíš co dál, kam to směřovat, jestli jako se stěhovat. Ted' on, jako ten partner, se chce rozvádět, takže ty najednou stojíš před nějakým rozhodnutím, tys ho neudělala, udělal ho za tebe někdo jinej že jo a ty vlastně nevíš, co máš dělat. A moje jediný co bylo, ať mi to někdo řekne a já to udělám. Jenomže oni mi nic neřekli že jo, k tomu člověk musí prostě dojít. No, takže takový to, ať mi teda někdo jako poradí. No a u toho terapeuta to bylo takový to: „Nedělejte vůbec nic, hlavně nedělejte vůbec nic.“ A řekl mi úžasnou větu, že kdyby měl tu moc, tak by nechal uzákonit, že když se takhle jako někdo zamiluje v tom páru, tak že nesmí nic podepisovat, protože ty lidi toho pak jako litujou a oni si to hlavně nepamatují, oni jak jsou prostě zasažený těma všema jako, tím atakem toxinů nad neurotransmitery. (smích)“

Výzkumník: „Tím zamilovaným myslíš toho druhého partnera jo?“

Participant: „Jo, ten by neměl nic podepisovat a já jakožto zklamaný partner, bych neměla taky vůbec nic dělat. Protože ono je to nejdůležitější jako, protože ona ta zamilovanost trvá půl roku až rok že jo, pak to vyprchá. A ten chlap si nic nepamatuje, on si spoustu věcí vůbec nepamatuje, že to dělal. A co jsem se ptala jako taky jinýho pána, kterej to taky proved manželce, tak já jsem se ho třeba ptala, jak dlouho to trvalo, a on řekl, že neví, že byl v úplným oparu, jako že si časově vůbec... takže ten terapeut měl v tomhle pravdu, kdežto já jsem vůbec nevěděla, co mám udělat, jestli teda mám prodávat barák nebo jak to bude že jo, jestli ty děti vykořenit. A hlavně ono, když jsou tam ty děti, tak je to průser, protože ono se jim rozpadne jako to jejich nejdůležitější že jo, jako maminka a tatínek a ted' já jsem je chtěla odstěhovat, já jsem furt uvažovala, že se vrátím do jižních čech, že prostě tady nebudu. A... jenomže to by jim asi ublížilo ještě víc, takže já jsem furt řešila ještě děti, jak pro děti jako nejšetrnějš a ten terapeut mi říkal: „Nedělejte vůbec nic.“ A pak jsem přišla k tý pani a ta mi řekla: „Tak se odstěhujte, kde bude dobře vám, tam bude dobře dětem.“ No ale ono to tak není že jo, já bych ještě dětem sebrala kamarády. No přišlo mi to jako lepší od toho chlapa, to co mi říkal on, než ona. A nejhorší je teda ten strach, protože jak... to je největší nebezpečí, protože ty jseš v takový panice, že nevíš, co máš udělat, nikdo ti neporadí, stejně je to na tobě a tebe ještě ten strach jako ničí. Jako ten strach co bude. Ta budoucnost, že si to najednou musíš přeskládat. Protože něco plánuješ, šestnáct let plánuješ a najednou to někdo rozhodne za tebe, že to bude jinak, ale tys to takhle jako neměla vymyšlený, to on rozhodne za tebe ten partner. Takže tohlencto no.“

Výzkumník: „Takže to tě dovedlo do té terapie, abys dokázala vlastně...“

Participant: „Udělat nějaký ten krok.“

Výzkumník: „No a co ti v té terapii pomohlo nejvíc k vyrovnání se s tím, s tou zkušeností?“

Participant: „Ty vado, já vůbec nevím. To bylo takový jako, já ani nevím, jako s čím jsem tam vždycky přišla. Já jsem vlastně ani neměla nic k řešení, protože vlastně stejně to bylo o mně, ale jenom jsem měla nějaký termín, že tam mám být, tam jsem si to odseděla, teď jsem něco říkala a vlastně jsem k ničemu třeba ani nepřišla. A vlastně... hele mně nejvíc pomohly moje kamarádky, jako ty co byly okolo mě, ty mě nejvíc podržely. Ale zase... tím že jsem lupala, tak bylo potřeba, abych chodila na ty terapie že jo, to je takovej... jako kdybych lupala, tak bych lupala, ale nic by to, nikam by to nevedlo že jo. To lupe každěj. A já jsem slíbila své psychiatrice, že opravdu budu poctivá a povedu to někam.“

Výzkumník: „A jak dlouho jsi chodila na ty terapie?“

Participant: „Hele tak, no, rok jsem brala prášky, takže rok jsem chodila určitě k té pani. Ta mi to protahovala, nejdřív jsem chodila po čtrnácti dnech, pak už třeba jenom po měsíci a pak myslím, že mi říkala, že stačí... no asi po měsíci to bylo. No a chodila jsem, fakt ten rok jsem chodila k té ženské a když to vezmu s tím terapeutem, tak tak dva roky to třeba trvalo ty všechny věci.“

Výzkumník: „Hm, to je docela dlouhá doba. Takže si v té terapii nevybavuješ to, co by ti pomohlo?“

Participant: „Hele já ti to řeknu ještě, jak to bylo s pani. Mně přišlo, že pani potřebuje pomoci víc než já. Mně přišlo, že byla úplně mimo. (smích) Teď já jsem jí tam něco hučela že jo, teď ona mi kejvala a vlastně jako... pak vždycky nějaký to rozřešení bylo úplně proti nějakému mému, proti tomu, co jsem si myslela, že je špatně pro moje děti. Víš, že já jsem furt měla, přestože jsem asi měla řešit sebe, tak já jsem řešila ty děti, ony byly malý.“

Výzkumník: „Chápu. A s tím terapeutem? Tam bylo něco, co ti pomohlo?“

Participant: „Hele, asi že byl v klidu. Ono bylo nejdůležitější to, že mě vyslechl a bylo vlastně dobrý, jakože mě jako pochopil a říkal mi takový věci jako, že to přejde. Že mi vlastně říkal takový ty... jakože to bude dobrý. Pak možná i, já jsem to třeba v tu chvíli možná nechtěla slyšet, ale on mi říkal: „Ale ono mu to dojde a on se bude chtít vrátit a to bude pak průšvih, ono osmdesát procent chlapů se vrací a když nebude mít kam, tak to bude průšvih.“ A já jsem ho furt odpinkávala. Říkala jsem, že ho nechci, když tohle udělal. Ale on vlastně držel za toho chlapa a možná to bylo dobrý, že byl, že jako si člověk uvědomí, že se to děje všude všem, že to je vlastně jako úplně normální, on mě postavil k tomu že jako: „Neblázněte, to je prostě normální věc, to se v životě děje, takhle to je. To když se to někomu nestane, tak je to zázrak že jo.“ Že ten byl tak jako na zemi.“

Výzkumník: „A k tomu jsi chodila jak dlouho teda?“

Participant: „No tak ten první rok, no.“

Výzkumník: „A vy jste spolu s partnerem tedy zůstali že? Takže se asi něco stát muselo, že jsi se s tím zvládla vyrovnat, tak co to bylo?“

Participant: „No, ono jde o ten čas a o to odpuštění. Já si myslím, že se strašně teď co sousedi jsou od sebe, tak ta sousedka se ptala mého muže: „No a jak jste to udělali, že jste se k sobě vrátili?“ Protože tam to rozbila ona. A můj muž jí říkal: „No, já nevím no, tak chce to čas.“ Protože on se vracel vlastně po třech letech. A já jsem, když mi to jako říkal, že vlastně jako neví, proč jsme se k sobě vrátili, tak já jsem mu říkala, že si myslím, že nejdůležitější je upustit ego, vykašlat se na to: „Ty jsi mi ublížil, ty jsi ten hajzl.“ Víš, takový to a on... no hele a úplně co je teda nejstrašnější, co si ty dva řeknou, protože to nevemeš zpátky a ono, když si ty lidi řeknou to co... a my jsme si taky řekli lecos, tak je to tam pořád. A ty se na to musíš vykašlat. Že on mi řekl, že jsem kráva. (smích) Tak dobrý, tak já jsem to přijala, odpustila jsem to, že už jako, že jsem to prostě odpinkla. Tak nejdůležitější je to ego, tak prostě ho, prostě ho vygumovat. Jako něco jsme zažili, něco máme za sebou, máme hlavně ty dvě děti, to je jako... ať je to, jak je to. A co mě ještě překvapilo, jak já jsem ho vždycky milovala a obdivovala, tak najednou jsem ho úplně nenáviděla, ale úplně jako z celého... jako z nějaký hloubky, jak to bylo vedle sebe, jak to bylo strašně křehký ten předěl mezi tou láskou, tím milováním a tím nenáviděním. A jako ublížili jsme si, určitě jsme si slovně ublížili, protože

já jsem mu údajně řekla, a to já si taky nepamatuju, já jsem mu řekla, že by bylo lepší, že by byl mrtvej, než kdyby odcházel, než kdyby se zamiloval. A to zase on furt slyší, že jsem mu já řekla tohle. "

Výzkumník: „No a co byl ten zlomový okamžik?“

Participant: „No hele, my jsme se vlastně k sobě chovali slušně, i co se jako dětí týkalo. Bylo tam spousta věcí, že jak máme společný známý, takže jsme se potkávali na různých společných akcích a on začal najednou fungovat, začal chodit víc za dětma. Přestože jako úplně na začátku je úplně hodil přes palubu, vůbec ho nezajímaly, tak najednou se jim začal víc věnovat. Tím, že za nima začal chodit, tak tam jsem byla já že jo. Začal bejt pozornej a v podstatě to udělal tak jako na začátku, jako když jsme spolu začínali chodit třeba. Tak se začal chovat takhle, jakože najednou ti začne dávat najevo, že jseš vlastně důležitá, že jseš ten nějaký středobod, že se jako, asi se musel hodně snažit. A já jsem se vykašlala na nějaký ego. A vzala jsem to tak, jakože jo hele on se snaží, ty děti má rád, žádněj jinej pán jim tatínka nenahradí, ať je to jak, je to prostě.“

Výzkumník: „A pomohla ti v tom ta terapie nějak? Ať už ten terapeut a nebo ta terapeutka. "

Participant: „No, já si myslím, že právě ten terapeut jako tím, že mě právě stavěl na zem, tím že mi říkal, jakože: „Nedělejte nic, on se vrátí, všechno to bude třeba jinak, než si jako myslíte.“ Tak vlastně to mi asi pomohlo taky, že jsem to pak jako měla v takovym tom, že to věděl. A pak se vlastně ani nedivíš tomu a nebráníš se tomu, že se jdeš vracet. Ta druhá mi řekla, ať se odstěhuju, jestli to tam cejtim, ať jdu, že kde bude dobře matce, tam bude dobře dětem. Což má ale taky pravdu, ale ty děti tam neznaly nikoho, neměly tam kamarády, zase šrotuješ jako, jak bych to.... já jsem takovej empatik. (smích) Že jako, no tak kdyby se mi to stalo, udělali mi tohle moji rodiče, jak bych... no a to by se mi asi nelíbilo.“

Výzkumník: „Takže i ty děti byly velkou motivací vlastně k tomu.“

Participant: „Jo, a já jsem nikdy neříkala dětem, že tatínek je hajzl. To jsem si teda jako myslela a to si myslím furt. (smích) Ale děti to ode mě nikdy neslyšely. Že je ještě důležitý, jako držet to že... hele oni potřebujou oba. Jako, mají tátu a mámu úplně stejně a to co je mezi náma, je mezi náma a s těma dětma to vůbec nesouvisí. Takže, já jsem mu

řikala: „Kdykoli je budeš chtít vidět, budete spolu. Já ti nebudu vůbec v ničem bránit, naopak já budu ráda, že budete spolu.“ A je fakt, že on nikdy neměl jako čas a díky tomu jeho odchodu člověče je to takový jako nastartování. Mně to přijde, jakože to bylo třeba důležitý k nastartování něčeho. Že jemu došlo, že fakt se tím dětem asi nevěnoval, takže si fakt udělal, že v práci měl jeden den volno, měl ty děti, fakt se o ně staral, našel jim i další nové kroužky. Víš, že najednou si to úplně přeskládal.“

Výzkumník: „A co k tobě? Byl tam rozdíl v tom jeho chování než se to stalo a pak, když jste se k sobě vraceli?“

Participant: „No, určitě. On bral všechno automaticky. A oni si to... ale když to ženská tak jako hrne a nepotřebuje. Protože já jsem nikdy nic nepotřebovala, u nás jako... smontovávala jsem nábytek já, přivrtávala poličky. On nikdy nic vlastně jako... já jsem po něm nic nepotřebovala. A on byl všude... on hrál divadlo, byl v zastupitelstvu, on vůbec neměl takový to, že má ještě tu rodinu. A najednou... ale on se rozhodl že odejde, on se rozhodl, že o nás přijde o všechny, tak mu to začlo chybět. Ale jemu to došlo asi taky až po roce, až když se prostě odmiloval nebo když spadly ty růžový brejle že jo. Protože to on byl zamilovanej úplně strašně. Chytlo ho to okolo čtyřicítky a já jsem si říkala, sakra, vždyť to chlapy bere v padesáti. Jenže ono je to... pak jsem taky četla někde nějaký články, že je to dřív, jak ty chlapi tu kariéru nastartují, tak že je to všechno jako zrychlenější a že je to chytá dřív. A je fakt, že okolo čtyřicítky to chytlo všechny okolo nás. Ale je to vlastně úplně normální jako vývoj, já co jsem koukala jako do psychologíí. Protože já jsem vlastně dělala státnici z psychologie. Takže já jsem se pak jako vracela k tadytěm otázkám jako láska a zamilovanost. Tak jsem se v tadytom stavu, kdy mi bylo nejhůř, tak jsem se vracela k tomu, abych to jako pochopila a on to je vlastně vývoj toho člověka taky tohlencto. No, ale kdyby nás to učili už na základce, že se to děje a kdyby se to třeba netutlalo a víc se o tom mluvilo, já si myslím, že to by se jako mělo, říkat dětem už na základní škole, ať jsou připravený. (smích) Víš, že by je to jako ne... protože mě to vlastně úplně jako zabilo, já jsem jako úplně vlastně umřela sama v sobě.“

Výzkumník: „Takže ti vlastně možná pomohlo i to povědomí o tý psychologii, jak to vlastně teda jako je?“

Participant: „Hm, jo. No protože, jak jsem to nezažila, naši víš co, ty byli úplně jako, ty jsou úplně ideální, ale tam nikdy taky nevíš. Ono se tam možná něco stalo, protože já si něco matně pamatuju, že můj otec byl asi zamilovanej do sousedky, ale ono jak se to tutlalo, tak vlastně to šlo mimo mě a my jsme byli malí a mamka ta nás jako uchránila. A jsou úplně úžasný do teďka, jsou úplně nejlepší žejo, moji rodiče skvělí. A kdo tohleto má. No, ale taky tam ta krize byla, když jsem si pak jela jako zpětně, tak taky museli něco jako... řešit.“

Výzkumník: „Bylo něco, co bránilo v procesu té terapie a nebo nějaké krizové momenty? Ty jsi mluvila o tý terapeutce, že tam asi bránilo, že prostě jste si asi nesedly.“

Participant: „Hm, jako ona byla milá, ono to jako nebylo špatný, ale ty vado já vůbec nevím, jak to jako popsat. Pro mě ta paní byla chudák, který potřebuje zachránit.“

Výzkumník: „A u toho terapeuta bylo něco, co bránilo? Nebo nějaký krizový moment?“

Participant: „No, tam pro mě byl krizovej moment to, že on byl ten chlap, kterej obhajuje ty chlapy. Ale mně to došlo až potom, proč to všechno říkal, proto mi to tam pak najíždělo a srovnala jsem si to a vlastně, proto se mohl ten můj chlap vrátit, ale ten se mohl vrátit na základě toho, co mi všechno řekl ten terapeut. A on byl skvělej, on mě vůbec jako neukecával, nic. On říkal, že to moje rozhodnutí naprosto respektuje, že v pořádku, ať si to zařídím, jak potřebuji. Řekl mi jenom, že mu musím slíbit, že budu na ty terapie chodit, že když budu jako mít ty prášky, protože já jsem to furt chtěla nějak zvládnout a já jsem opravdu měla jako až jako sebevražedný tendence a on mi říkal, že budu něco brát, že žádný čajíčky a tohle, že vůbec se mnou nebude diskutovat, že prostě mám regulérní depresi, že se o tom nebudeme bavit, já prostě nasadím antidepressiva a že jediný teda, když ho opouštím, mu musím slíbit, že budu chodit na ty terapie. A to bych teda, to si myslím, že... jak spousta lidí okolo mě lupe, protože... je to strašný, ale je toho hrozně moc, kolik lidí lupe antidepressiva, tak většina lidí na ty terapie nechodí a to vůbec nemá to, co to má vlastně splnit. A já jim furt říkám: „A chodíš na terapie?“ „Nechodím, mně to pomůže.“ Ale on neřeší nic vlastně.“

Výzkumník: „To je pravda. No a vnímáš, že ti ta krize celkově a to její řešení v té terapii nebo ona samotná něco přinesla?“

Participant: „Hmm, hele já si myslím, že určitě to je takový jako nastartování. Že vlastně to, že se to stane, tak tě to donutí znova žít, když přejdeš tímhle... tou hrůzou, když tím jako přejdeš, tak já jsem daleko silnější, kdyby se teď zamiloval, tak mu řeknu: „Tak běž, tak si to jdi zkusit.“(smích) Víš, že mám úplně, ale naprosto odlišnej jako pohled na to. To, co mě šlo zabít, tak mě vlastně hrozně jako zvedlo, posílilo. Já bych řekla, že ten život i jako beru, že mě to i jako hodilo s těma dětma jako jinam, že to už jako nemám... že tou krizí, jak jsem furt řešila jako děti, děti, ať se maj dobře děti. Že mě to posunulo... že ale oni nejsou jenom děti, jsem tady na prvním místě já, já se budu řešit, tak i to mě vlastně vytáhlo a je vlastně dobrý, že dcera mi řekla a jako my se o tom bavíme, my to nemáme, jakože je to tabu. Tak se o tom bavíme, procházíme a ona mi řekla: „Mami ty jsi stejně úplně nejlepší maminka, žes to jako zvládla.“ Ale je to o tom jako nešpinit, oni si lidi strašně ubližujou tím, že na sebe hážou. Ale ty děti s tím nic nemají, do toho se nemaj jako vlastně tahat. A ten terapeut mi ještě říkal, protože vlastně můj muž odešel, tam to bylo ještě blbý tak, že... on se zamiloval, odstěhoval se a po měsíci se vrátil. No jenomže, jak to neměl vyřešený, tak za půl roku odcházel znova, protože ta láska je tak silná a on s ní chce zestárnout že jo. A to byl ten terapeut na mě naštvanej, že jsem mu to neřekla, když jsem mu volala, když jsem se jako k němu hlásila, tak mě jako seřval, že jsem mu to měla říct, protože je strašně důležitý, když už odejde, ať už je pryč půl roku, ať už je. Jenomže... zase na druhou stranu pro mě, já jsem byla tak zbitá, že pro mě byla záchrana, že se vrátil, já jsem měla pak půl roku na to se nachystat, že... jo, debil, debil, debil, ale vrátil se a je to dobrý. On kdyby byl toho půl roku pryč, tak vůbec nevím jako, to já bych byla ještě víc jako zlomená. No, ale pak si tím jakoby podřízl úplně větev, že odešel po druhý. A pro mě to byla jakože konečná, no tak jako nashledanou. Ale už to bylo jako lepší, že jsem byla připravená, člověk pak zjistí, že může žít sám, že vlastně to, že tam je ten chlap, že to je starost navíc, že on tam... to je třetí dítě. Takže mi to vlastně dalo i to sebevědomí, že to prostě zvládnou, že se vlastně jako nic neděje. A ještě mě možná zachránilo to, že jsem si našla chlapa, to bylo taky dobrý vlastně, to bych taky doporučila všem. (smích) Ať si něco najdou, ale ať to není hned vážný, ale jako užít si to. Ale třeba k tomu mi ten terapeut řekl: „Ježišmarja, no ale to je převozník.“ Tak tím mě nasral ještě víc, ale on měl pravdu. (smích) On měl vlastně ve všem pravdu. Ale bylo to tak, jak to je. On mi říkal, že je jedenáct možností, nebo jedenáct tadytěch manželských krizí, který jdou pořád podle stejného scénáře, takže on to musí vědět, vždyť to dělá celej život. A říkal mi to tak, jak to je. Ale já jsem tohle nechtěla slyšet, já jsem chtěla být ta dvanáctá, ten úplně jinej případ, kterej on ještě neměl. Je strašně důležitý, že to slyšíš od někoho úplně jako třetího, kdo tě nezná, kdo tam jenom nahlíží do toho. A bylo vlastně i dobře, že on ho jako, že on

toho partnera vlastně taky jako chrání před tebou... že je to normální, že ti to pak doklapne, že vůbec nejseš vyjímka, že takhle se to děje a je to tak."

Výzkumník: „A máš pocit, že ti něco vzala ta krize?"

Participant: „(povzdech) No, vzala mi určitě deset let života."

Výzkumník: „Deset let?"

Participant: „No, jako bylo to fakt drsný, já jsem fakt byla na tom špatně, ale... hele já si to asi nepřipouštím, to co bylo, co mi to vzalo. Tak jako to asi nechci, to už jako... už je to za mnou a už si to nechci jako říkat, že jako to bylo tak strašný. Ono to bylo strašný, vždycky to strašně bolí, ale co si jako... víš, tím že ti to nastartuje to lepší, to další, tak je ti to vlastně úplně šumák. Ohromný bylo, že tam byl moment, kdy si myslíš, že jseš dole, že seš fakt, jako že jseš dole... no a teď lezeš, lezeš nahoru a už tam jako skoro seš, ale někdo přijde a takhle tě tam jako ještě šoupne. To byl ten jeho druhej odchod. To jsem si říkala: „Sakra, tak já jsem tam furt nebyla." (smích). Víš, že vlastně nevíš, že ještě vlastně může bejt hůř, pak se tam dostaneš, pak už je to úplně v pytlí, ale ono když už je to úplně blbý, tak vlastně už to horší bejt nemůže, takže ty už vlastně pak fakt jenom lezeš, lezeš a lezeš a.... a dáš to no. Hele já si myslím, že i ta práce, i to že si tam dáš toho terapeuta, že už jenom ten pocit, že něco děláš, ať ti to dá nebo nedá, je to jedno... ty prostě něco proto děláš, aby si se z toho jako vyvlíkla, že už to je strašně důležitý. Proto nechci říkat, že pani byla špatná, ona tam prostě byla... ona tam byla a měla tam bejt. A vůbec to nevadí, že jako jsem s ní ani vlastně nesouhlasila. A furt mi tam zase najížděl ten terapeut, kterej mi před půl rokem říkal něco úplně jinýho, tak se mi tam vracel vlastně do toho."

Výzkumník: „A vnímáš nějakou zásadní změnu v tvém životě po ukončení té terapie nebo celkově po té krizi?"

Participant: „Hele ono je to dobrý... a je dobrý na tom jako zamakat. A to ta terapie ten úkol taky vlastně splnila, že tím jak pracuješ na sobě, tak pracuješ na celý té situaci a zapracuješ si i na tadytom a ono to může prostě dopadnout no."

Výzkumník: „A máš pocit, že jsi jiná, než jsi byla předtím?"

Participant: „Určitě. I ten vztah je jinej, já si myslím, že si i sebe víc vážíme. Že prožíváme ty věci teď víc jako, že jak bereš toho partnera nějak jako samozřejmost, tak ho tam máš, on ti najednou odejde a tobě dojde, že to samozřejmý vůbec není, že to je jako půjčený. A hlavně, že ti vůbec ten člověk nepatří. Já jsem vždycky jela takový to "my". Ale není "my", jsem já a je on. Že ti doklapne i tadyto a vlastně, já si ho furt vážím jako v nějakých věcech. Tady v tom jako selhal jo... šíleně, ale vlastně... ty dobrý vlastnosti, kvůli kterejm jsem si ho vlastně brala a určila si ho, že to bude ten pán, se kterým já budu mít ty děti, protože on je ten jako... to bude jako dobrý, to je ten správněj otec pro moje děti. Takže to vlastně, že mě to i utvrdilo v tom, že to tak je, že to rozhodnutí bylo správně a přesto, že udělal tu chybu, tak je pro mě tak důležitěj v mým životě, že mu prostě odpustím."

Výzkum: „Tyjo, tak klobouk dolu, že jste to spolu takhle zvládli. Za mě to je všechno, ale jestli máš ještě něco, co bys chtěla říct, tak pověz."

Participant: „Ne, já myslím, že je to taky jako celý."

Výzkum: „Tak jo, tak ti děkuju moc."

Participant: „No, já ti děkuju."

Příloha č. 4 - Rozhovor s Lucií

Výzkumník: „Tento výzkumný rozhovor je zaměřený na váš prožitek individuální terapie jako klienta, který do terapie vstoupil na základě zážitku partnerské nevěry z pozice podvedeného. V rozhovoru se zaměřím na proces vypořádávání se s tímto krizovým zážitkem, důležité momenty v individuální terapii a její přínosy, hrozby a rizika z vašeho individuálního pohledu.

Účast je zcela dobrovolná, vše co řeknete bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen anonymizovaná data. Jelikož se jedná o výzkumný projekt, budu náš rozhovor nahrávat, ovšem po nahrání bude okamžitě přepsán a text anonymizován. Kdykoliv se můžete na cokoliv zeptat nebo rozhovor ukončit. Vaší účasti na tomto výzkumu si velice vážím a udělám vše pro vaše pohodlí a bezpečí.

Ráda bych vás upozornila, že tento rozhovor není vnímán jako terapeutický. Nebudu váš příběh jakkoli hodnotit, ani do něj příliš vstupovat.

Chcete se na něco zeptat než začneme?"

Participant: „Así ne, asi je to v pohodě.“

Výzkumník: „Dobře, můžete mi tedy prosím říct, co vás přivedlo do té individuální terapie?“

Participant: „No... my jsme tam nejdřív chodili jako pár a já jsem pak vlastně pokračovala sama, když jsem se víceméně jako rozhodovala, jestli ten vztah ukončit nebo ne, takže jsem vlastně pak pokračovala sama a tam jsem chodila asi tři měsíce.“

Výzkumník: „A do té párové terapie vás tedy přivedla ta nevěra partnerova a nebo to bylo něco jiného?“

Participant: „No, to bylo takovejch jako víc věcí, ale samozřejmě ta nevěra to byl takovej asi jako největší problém. S tím, že my jsme to jako furt se tak snažili jako řešit a že teda půjdeme do tý jako poradny, že nám to třeba pomůže, že to nějak jako dáme a když... nebo jako v průběhu toho, jsem si jako začla uvědomovat, že si nejsem úplně jistá, jestli to jako kousnu tohleto všechno a pak jsem vlastně já už začala chodit sama, protože jsem si... nebo jsem se snažila si jako uvědomit, jestli to teda chci, nebo nechci. A v průběhu tý terapie, jsem se vlastně jako rozmyslela, že už vlastně nechci, protože jsem se nechala podvádět opravdu jako hodně dlouho a pak jsem si řekla, že už to nemá smysl no.“

Výzkumník: „Rozumím a to byl z partnerovi strany teda nějaký jako dlouhodobý milenecký vztah?“

Participant: „No... jo, on jakoby pak začal jakoby si s někým a mně teda trvalo, než jsem na to samozřejmě přišla, pak mi tvrdil, že to není pravda, pak jako teda samozřejmě už jsem věděla, že je to pravda. No tak jsem si říkala, no tak jako okej, to je prostě krize, jsme spolu byli vlastně sedm let, dohromady osm, ale jako ten osmej byl hroznej a tak jsem si říkala, že to nějak jako... že to prostě je nějakěj jako momentální stav a že mi ten vztah za to vlastně

stojí. I on se vlastně jako snažil, takže jsem si říkala, že to bude dobrý, pak že teda půjdem na tu terapii, že nám to pomůže a tam jsme se to taky snažili vlastně řešit a pak, když já jsem začla chodit sama, tak jsem si tak pomalu začla uvědomovat, že to vlastně asi už řešit ani nechci no, protože to trvalo vlastně třičtvrtě roku a pak jsem si řekla, že mi to vlastně za to už jako nestojí."

Výzkumník: „A pamatujete si, co byl ten zlomový moment toho, že jste si tohle uvědomila?"

Participant: „Noo... to bylo ještě na tý párovce, kdy vlastně já jsem vlastně jako nechtěla ten vztah ukončit, on teoreticky taky ne, ale prakticky jsme nevěděli, jak v tom pokračovat a právě tam byl jakoby moment, kdy já jsem si řekla... že mě napadlo, jestli vlastně v tom, po tom všem, chci pokračovat, že jako se ke mně choval hrozně, po těch všech letech jsem to úplně jako nečekala tohleto jednání a no... vlastně když jsme tam byli spolu, tak jsem si uvědomila... jako já jsem si to nechtěla přiznat, ale začla jsem přemejšlet nad tím, že vlastně nejsem si jistá, jestli v tom vztahu vlastně chci ještě pokračovat. A proto jsem pak začla chodit vlastně na tu individuální terapii."

Výzkumník: „No a co vám pomohlo během té individuální terapie vyrovnat se s tím, že se tohle stalo?"

Participant: „No, ono tam bylo hodně asi zlomový to, že v podstatě ta holka nevěděla, že vlastně je furt se mnou, takže nám lhal jako oběma a ona na to přišla a dala mu na výběr, že teda jako buď já nebo ona a on si vybral jí a tak jsem řekla okej, no tak tím končíme a vlastně tohleto pro mě bylo asi nejvíc... samozřejmě on pak zase druhý den samozřejmě že nee, že jako mě miluje a tohle, ale jakože vlastně tohle byl asi největší zlom pro mě... bylo teda strašný, ale jako nejvíc mi to pomohlo si uvědomit, že tohleto dál prostě nejde no a pak, pak to šlo tak nějak vlastně jako samo, jakože první měsíc byl fakt hroznej, to jsem furt jenom jako brečela a musím říct, že já jsem si našla fakt jako supr terapeuta a vůbec nechápu, jak jako mně z toho jako dostal, protože jsem si myslela, že třeba další rok budu úplně nepoužitelná a on mi vlastně po třech měsících řek, že si nemyslí, že ho ještě potřebuju a že by to jako ukončil, že mu to přijde už jako zbytečný, no a na tom jsme se shodli, protože už jsem tak nějak jako všechno si vyřešila no... čímž nechci říct, že mě to furt jako nebolí, ale jako už to není pro mě tak strašný, už je to jenom takový jako, že občas si vzpomenu, je mi z

toho smutno, ale už to není tak hrozný, jako třeba před... vlastně to bylo v prosinci, tak v tom prosinci to bylo hrozný."

Výzkumník: „To chápu. A teda, když se to takhle povedlo ta terapie, tak vybavujete si, co vám tam nejvíc pomáhalo, od toho terapeuta?"

Participant: „No, on se mnou neřešil jenom vyloženě jako ten vztah, jako takovej, ale řešil se mnou hodně i to, jako proč já jako dovolím všechny tyhle věci, aby se mi jako děly a takže se mnou šel fakt jako do dětství, řešil se mnou prostě spoustu věcí, který se mi jako staly a já jsem je jako nechtěla vůbec řešit nebo jsem je měla jako v sobě... jako takový to téma o kterým se nechci vůbec bavit a donutil mě vlastně jít na terapii se svým tátou, se kterým jsem měla hodně komplikovaněj vztah, což vlastně strašně mi pomohlo, protože od té doby jsem se tak úplně uvolnila a že to bylo takový komplexní, že to nebylo jenom soustředění se na ten vztah jako takovej, ale jako hlavně jako na mě a kde je jako můj problém v tom, že jsem ochotná dovolit jako tohle. Takže to bych řekla."

Výzkumník: „Super, děkuju. A bylo něco, co bránilo v procesu té terapie nebo nějakěj krizovej moment v té terapii?"

Participant: „No, to bych ani neřekla, ale celkově jako vim, že mi bránilo hodně to, že... na jednu stranu jsem ho nechtěla vidět, na druhou stranu on mě furt jako kontaktoval, pak jsme se spolu ještě párkrát vyspali, takže to bylo takový jakože, tohle jako že spíš... člověk to má tak zažitý a po těch letech je těžký se toho tak jako vzdát, i když ten člověk vám vlastně strašně ublíží, tak to jako nechcete úplně pustit no a to i když ta terapie byla fakt dobrá, tak i tak jsem měla pár jako uklouznutí, že stejně jsem se nim pak viděla, pohádali jsme se nebo jsme se spolu vyspali, takže to no. Jako nevrátili jsme se k sobě, tak nějak jsme v kontaktu, ale málo, já se snažim nebo jako nechci s ním spát, protože on by samozřejmě chtěl, ale mně to jako nedělá dobře a snažim se ten kontakt co nejvíc omezit, ale je to v tomhle trochu těžký, protože on nechce to jako respektovat, takže s tímhle ještě trochu jako bojuju no."

Výzkumník: „Takže vlastně ty rizika v té terapii nebo v tom procesu je vlastně tohle, jako to pokušení?"

Participant: „No, mně je spíš jako blbý mu jako říct, jako já už jsem mu to říkala, ale furt mu opakovat: „Dej mi pokoj, dej mi pokoj.“ Že je mi ho pak jakoby líto, protože já vim, že ho mám jako svým způsobem ráda, prostě osm let je nějaká doba, ale na druhou stranu jsem si jistá, že ho zpátky nechci, ale spíš jako tím, že ho znám a vim, že je takovej v některej věcech divnej, tak je mi jako blbý mu říct: „Hele fakt už mi dej pokoj, já už tě nechci v životě vidět.“ Takže to je takovej můj jako boj teďko trochu. Takže no... to bych řekla, že je trochu problém.“

Výzkumník: „Chápu. No a nějaký jiný krizový moment nebo něco, co šlo těžko překonat během té terapie?“

Participant: „No, jako pro mě třeba bylo těžký, což ten terapeut vůbec nechápu, jak jako vytáh, ani jakože jak to jako poznal, protože my jsme samozřejmě řešili celkově jako nějaký momenty mého života a mně se vlastně jako ve třinácti stalo, že mě v podstatě jako někdo znásilnil, ale já jsem to nikdy nikomu vlastně neřekla, takže to bylo takový jako pro mě boj, protože on to chtěl řešit a já jsem si úplně nebyla jistá, jestli to chci řešit, takže to byl takovej moment, kterej byl pro mě jako hodně nepříjemnej, ale vlastně ve finále jsem za to ráda, protože jsem se s tím tak jako snáz vyrovnala a i celkově jako ten postoj k těm chlapům mám teď takovej jako jinej, než jako předtím.“

Výzkumník: „To je super. No a máte pocit, že vám ta krize a to její řešení v té terapii něco přinesla?“

Participant: „Jako, jak to myslíte?“

Výzkumník: „Jestli se třeba ve vašem životě něco pozitivně změnilo.“

Participant: „Jo to určitě, to jako hodně věcí se změnilo, já jsem začla mít sama k sobě úplně jinej vztah. V podstatě bych řekla, že ve třiceti letech jsem se konečně začla mít jako ráda. Hodně se mi vylepšil vztah jako s tátou a bráchou, kterej byl předtím jako hodně špatnej. A celkově jako mám pocit, že se mi žije mnohem líp, než jako předtím. Že se cejtím taková jako svobodnější.“

Výzkumník: „Díky. A je něco, co vám to vzalo? To všechno co se stalo, jsou nějaké negativní dopady té krize a jejího řešení na váš život?“

Participant: „No tak jediný co, tak my jsme vlastně měli před svatbou, takže to je takový že... k tomuhle jsem teď taková jako, nechci říct úplně skeptická, ale vim, že to teď fakt jako nechci a jako celkově asi budu mít trošku problém s tou důvěrou, protože já vim, že ne každé lže, ale to bych řekla, že s tímhle mám teď trošku jako problém no. Ale já tím, že teď nechci jako úplně vztah, tak to úplně neřeším a jako negativní... no jako někdy... někdy jakože mi to chybí, i když vlastně jako nechybí jako, že mi chybí ten pocit, že někoho máte, můžete se o někoho opřít, ale vlastně jakože, to je asi jako jediný, co bych řekla, že je takový jako negativní. Jako samozřejmě nechcete vědět, že vás někdo podvádí že jo... nebo takhle, chcete to svým způsobem vědět, ale nechcete, aby se vám to dělo, takže jako to... a když pak jako ještě zjistíte, že si jí tahal k vám domů, kde jako taky tam... no tak to je takový jako docela nechutný vlastně no.“

Výzkumník: „Moje poslední otázka je, jestli je nějaká zásadní změna ve vašem životě po ukončení té terapie. Vy už jste něco říkala, tak je ještě něco?“

Participant: „Taky jsem začla hodně sportovat, začla jsem dělat spoustu věcí, který jsem jako za toho vztahu nedělala a chyběli mi, takže jsem se zase začla věnovat svejím koníčkům, začla jsem běhat, což mě úplně neskutečně chytlo, což vůbec nechápu, minulej rok jsem se o to pokoušela a byla to katastrofa, teď jsem uběhla svejch prvních deset kiláků, takže z toho jsem úplně nadšená, celkově jsem se začla jako věnovat sama sobě a dělat takový ty věci, který jsem strašně dlouho nedělala, posledních tak osm let zhruba. (smích) Já jsem se vlastně bála jako nejvíc, když jsme se rozešli, i když jsem to víceméně já pak jako definitivně ukončila, jsem říkala i na tý terapii, že vlastně vůbec nevím, kdo jsem, jakože jak jsem byla v tom vztahu dlouho, tak jsem se jako změnila aniž bych chtěla, takže vlastně jako najít samu sebe jsem si teď dala na takovej jako půlrok, že prostě budu dělat jenom to co chci a to co mě baví a neřešit teda žádný vztahy, ani nic podobnýho, takže to mám takovou jako výzvu teďko no.“

Výzkumník: „Tak z mojí strany je to asi všechno.“

Participant: „Fakt? Tak to bylo rychlý teda.“

Výzkumník: „No, jestli máte ještě něco, co byste ráda řekla, tak klidně řekněte.“

Participant: „Já nevím no, já jako můžu za sebe říct, že opravdu... nevěřila jsem tomu, ale jsem hodně ráda, že jsem na tu terapii šla, i jako na tu individuální, protože nejdřív jsem se za to jakože styděla, ale jako pak ve finále jsem byla ráda, já jsem chodila každéj tejdne a cejtla jsem se vlastně tejdne od tejdne jako líp a i když vlastně jsem se s nim třeba vyspala, tak i ten terapeut... já jsem se hrozně bála jako, aby mi nevynadal nebo něco a on řek, že prostě i tak, je to součást toho procesu, že takový věci se normálně dějou, ať z toho nejsem špatná, že to je jako v pohodě, jenom ať to není moc často, ale že prostě pak s tím stejně jednou přestanu, protože uvidím, že mi to akorát dělá blbě a měl pravdu jako v tomhleto a musím říct, že jako fakt jsem hrozně vděčná za to, že jsem našla tady toho terapeuta, protože ten byla fakt jako výbornej. A jinak je to asi všechno.“

Výzkumník: „Možná mě ještě napadl dotaz. Když nastala ta nevěra, tak jaký ten vztah byl předtím, byly tam už nějaký problémy nebo to odstartovala ta nevěra?“

Participant: „No, byly, ale my jsme si to ani jeden jako nechtěli přiznat, on vlastně odjel na misy, já jsem si uvědomila, když on byl pryč, že úplně nežiju, tak jak bych chtěla a když se vrátil z tý mise, tak to bylo takový, no... bylo to takový blbý, s tím že jsme teda se bavili, jestli teda se vzít, nebo ten rozchod nebo co teda, jak to bude... no a mezi tím... on vlastně, protože on jako neměl moc holek přede mnou a já jsem mu teda jako říkala, tak se jdi s někým vyspat prostě a neříkej mi to a jako uvidíme... jestli to potřebuješ, tak to udělej. No a... akorát on s ní tak nějak jako začal chodit no... s tím jsem tak jako nepočítala. (smích) Ale tak asi... asi to tak mělo bejt prostě no... takže to bylo jako... asi jedna z vícero věcí, až na to že mi ani jeden jsme to vlastně nechtěli vidět nebo jsme si to nechtěli přiznat nebo já nevím.“

Výzkumník: „Jasně no. Tak z mojí strany už je to tedy asi opravdu všechno.“

Participant: „Dobře, tak jo. Děkuju.“

Výzkumník: „Já vám moc děkuju za otevřenost.“

Příloha č. 5 - Rozhovor s Markétou

Výzkumník: „Tento výzkumný rozhovor je zaměřený na váš prožitek individuální terapie jako klienta, který do terapie vstoupil na základě zážitku partnerské nevěry z pozice podvedeného. V rozhovoru se zaměřím na proces vypořádávání se s tímto krizovým zážitkem, důležité momenty v individuální terapii a její přínosy, hrozby a rizika z vašeho individuálního pohledu.

Účast je zcela dobrovolná, vše co řeknete bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen anonymizovaná data. Jelikož se jedná o výzkumný projekt, budu náš rozhovor nahrávat, ovšem po nahrání bude okamžitě přepsán a text anonymizován. Kdykoliv se můžete na cokoli zeptat nebo rozhovor ukončit. Vaší účasti na tomto výzkumu si velice vážím a udělám vše pro vaše pohodlí a bezpečí.

Ráda bych vás upozornila, že tento rozhovor není vnímán jako terapeutický. Nebudu váš příběh jakkoli hodnotit, ani do něj příliš vstupovat.

Chcete se na něco zeptat než začneme?"

Respondent: „Ne"

Výzkumník: „Tak tedy můžeme začít?"

Respondent: „Ano."

Výzkumník: „Co Vás přivedlo do individuální terapie?"

Respondent: „Takže.. přivedl mě rozchod mezi mnou a mužem...způsobenej tím, že můj muž si našel milenkku. Ten vztah nezvládl podle svých představ a myslel si, že to ustojí, že to bude flirt a že se k rodině vrátí a místo toho zjistil, že se zamiloval a že potřebuje prostě s tou ženou novou bejt za každou cenu a že teda opouští rodinu. Což byl pro mě šok. Natolik velkéj, že jsem musela vyhledat krizové centrum. Kde mi dali prášky na uklidnění, na spaní abych prostě ty první dny zvládla. Pak jsme to začali řešit s mužem, dostali jsme se na terapii partnerskou, tam nám asi po třech schůzkách řekli, že nám nepomůžou, že manžel je pevně rozhodnutý, že má svoje představy o budoucím životě s novou partnerkou. Až takový, že prostě prohlásil, že s ní chce mít děti, že prostě je pevně rozhodnutý... no a mně bylo teda

doporučeno ať si najdu svého psychoterapeuta, kterej by mi pomohl se s tou situací vyrovnat. Tak jsem oslovila psychoterapeutku z toho krizového centra, protože mi přišla sympatická. A zhruba po třech týdnech po té události jsem začla docházet pravidelně každý týden na terapii individuální. A asi po měsíci jsem k tomu ještě navštívila psychiatra, který mi napsal antidepressiva. Potom jsem ještě asi dva měsíce docházela na tu terapii. Po dalším půl roce jsem vysadila antidepressiva a tím to bylo celý ukončený ta terapie.”

Výzkumník: „Dobře, děkuji. A co máte pocit, že vám nejvíce pomohlo v té terapii abyste se s tím vyrovnala?”

Respondent: „V té terapii mi asi nejvíc pomohlo, že mě slečna terapeutka vedla zpět do toho vztahu našeho, kde vlastně se odhalily už určitý indicie nespokojenosti v tom vztahu. Ale zajímavý je, že nespokojenost byla z mé strany, ne z manželovi a paradoxně teda ten vztah pak ukončil manžel, ne já. Ale... vlastně to uvědomění, že ten vztah nebyl úplně ideální a dobrej. To mi hodně pomohlo... to mi pomohlo asi nejvíc, že mi vlastně došlo, že po tom co by nám odrostly děti, že by ten vztah asi pravděpodobně nefungoval. Nebo by možná fungoval v nějakých zajetých kolejích, ale nebyl by to vztah založenej, aspoň teda z mé strany, na těch správných hodnotách. Byla by to nějaká setrvačnost, zvyk, pouto majetku a možná že by se stalo, vzhledem mé povaze, což mi taky ta terapeutka v podstatě v tom hodně pomohla, abych se podívala v podstatě na to, kdo já jsem, jakou já mám přirozenou povahu. Takže mi pak jako došlo, že možná že by se ve mě zase vzbudila vlastně ta moje přirozenost a časem by se stejně ukázalo, že ten vztah jako není založenej na nějakých pevných základech. Držely nás pohromadě děti nebo aspoň mě.”

Výzkumník: „Chápu. A byl v té terapii nějaký okamžik, který byste mohla říct, že byl zlomový proto, abyste si tyhle věci uvědomila?”

Respondent: „Mmm, ano, myslím že ano. Byly tam věci, který jsem asi... buď jsem je nikomu neřekla, nebo jsem se možná svěřila kamarádce nějaký... s určitejma věcmi, který jsem zažívala v tom vztahu a byly to věci, který jsem nechtěla nikde ventilovat, který jsem chtěla sama v sobě potlačit, nevidět je a to byly vlastnosti mého muže, který vlastně mi silně nevyhovovaly a stavěly ho v mých očích do velmi špatného světla a já jsem je nikdy nechtěla řešit, radši jsem dělala, že je nevidím a ve chvíli, kdy jsme to takhle rozebíraly, jsem si uvědomila, že jsou to věci, který mě stejně celej život trápily. Že jsem o nich stejně věděla, že

je to takovej ten kostlivec v tý skříni a stejně by to asi jednou vyšlo na povrch, asi by to tam nezůstalo do nekonečna. V podstatě mi došlo, že sice ten vztah ukončil manžel velmi nečekaně a z mé strany... já jsem to vlastně považovala za ránu pod pás, podraz, nespravedlnost, strašnou nespravedlnost jsem cejtila. Tak vlastně na tý terapii jsem si uvědomila, že možná je to takhle správně. Sice jsem ten konec neudělala já, udělal ho manžel, ale asi to takhle bude jako i lepší. A to mi hodně pomohlo vlastně jít jako dál tím životem i přes to, že jsem měla v tu chvíli pocit, že jsem člověk bez budoucnosti, že všechno zmizelo, že jsem úplně jako... stojím na začátku a teď nevím co bude. Všechny sny se zhroutily, všechny plány zmizely. Tak zase na druhou stranu ta terapeutka dokázala ve mě vzbudit tu zvědavost, co bude teď, co bude dál a že to nemusí bejt nic špatnýho, že to může bejt i zajímavý a že to může bejt i hezký a takže... nějaká taková přirozená zvědavost mě začla jakoby hnát tím jakoby do toho života znova. A taky mi hodně pomohlo, že... že to byla ženská, to bylo taky, jako jsem si vlastně říkala, že ten psychoterapeut by nemohl bejt mužskej, že by prostě mě nepochopil. A takže byla to ženská mladá, mladá holčina, která prostě mě začla podporovat, podněcovat ve mě takový to, že život nekončí, že mě čeká určitě spoustu zajímavých věcí a že určitě někde se pohybujou lidi, který teprve čekaj na to, až mě poznaj a já bych k nim v životě vlastně nenašla cestu, kdybych zůstala tam, kde jsem byla a taky mi ukázala, co by mi vlastně... ona mi to neukázala, ona dokázala ve mě vzbudit takový to uvažování, jak by to bylo dál ten život s tím mužem, vlastně rozebraly jsme, jaký on je, kam on směřoval a kam jsem směřovala já, jak by to vypadalo dál, jak by to vypadalo za rok, za dva. Nutila mě přemýšlet o tom a já jsem si vlastně uvědomila, že tam už v tomhle tom životě, kromě nějakých příjemných věcí, jako je třeba cestování, tak už mě tam vlastně nic jako nečekalo. Překvapení v tom vztahu žádný už by mě nečekalo, protože jsme spolu byli dvacet čtyři let a člověk se na starý kolena nemění, to se vlastně nemění nikdy si myslim a já už jsem prostě a po týhle tý zkušenosti jsem zjistila, že ten muž je ten člověk, o kterým jsem tušila, že je, ale radši jsem to nechtěla vědět. Radši jsem žila v tý představě, že je jinej, radši jsem si v duchu udělala nějakou tu svojí představu. Takže najednou ta realita tady byla natvrdo a vlastně já už bych se nikdy nemohla vrátit do toho snu o tom člověku, už bych ho nikdy neviděla těma růžovýma brejlema, po tom co mi ještě všechno potom byl schopnej říct, vyjadřoval nějaký svoje myšlenkový pochody. Ta společná terapie byla taky dobrá, že vlastně ta terapeutka nás jako vedla k tomu, abysme se každej vyjádřili ke konkrétní situaci, abysme si neskákali do řeči, ona to vlastně vedla, takže když nastal nějaký problém, tak on se vyjádřil podle svého, já se vyjádřila podle svého a vlastně tam bylo strašně vidět, jak na ty věci máme odlišný názory. Takže já jsem potom to v tý své terapii využila a vlastně tam

jsme dospěli i k tomu závěru, že ten vztah prostě by dál vlastně nefungoval, to mi pomohlo hodně se s tím srovnat, že teda jsem si říkala, tak fajn, hlavně že to přišlo teď, dokud ještě jsem já nevím... bylo mi čtyřicet osm let, takže ještě jsem schopná někoho si najít a začít znova, ještě mám spoustu sil a elánu. Jsem si říkala, no tak kdybysme se třeba měli rozejít až nám bude šedesát, tak se samozřejmě ty šance na nový život zmenšují a je to těžší a horší, takže vlastně ve finále jsem si v tom nacházela ty dobré věci, že jsem si říkala, no tak ukončil to sice tvrdě, hnusně, ukázal prostě svoji pravou tvář, ale zase na druhou stranu asi by to stejně jednou skončilo a ještě by to skončilo, že bych si zvykla třeba, ještě bysme byli dál, ještě bysme byli víc majetkově jako zabředlí... takže vlastně jsem si dokázala díky té terapii najít všechny ty plusy, který to mělo a zjistila jsem, že jich je hrozně moc. Člověk si říká, proč se to stalo zrovna teď, proč se to nestalo před rokem? Tyhle odpovědi na ty otázky jsem tam našla na té terapii. Dám příklad: „Proč se to stalo, když jsme se přestěhovali do nového domu... on mě nechal si přičuchnout k něčemu hezkému, novému, splnil mi sen a okamžitě mi ho vzal... to je prostě věc, která dokáže člověka strašně zašlapat do bláta... prostě tahleto myšlenka a myslím si, že spousta lidí se na takový myšlenku dokáže, nebo i já bych třeba měla ty tendence se v tom furt rochnit dokola a furt se tím trápit a zaobírat, jak je ten svět nespravedlivej, jak je ten osud ke mně krutej a co jsem komu udělala, že... protože já jsem ještě ten dům v podstatě nakreslila, vymyslela, našla jsem pozemek... všechno jsem udělala. Manžel byl zaměstnaněj, v práci od rána do večera a veškerou tuhleto činnost nechával na mě. Takže byl to vlastně dům podle mých představ, dalo by se říct, že to bylo moje dílo. On to vlastně v uvozovkách "pouze financoval", jinak to bylo celý prostě moje práce, moje dílo. O všechno jsem se postarala a když jsem dosáhla toho cíle a měla jsem teda teď kon sklízet ovoce své práce, tak mi to bylo odebráno. A nebylo v mých silách ani finančních tam zůstat, samozřejmě dům na hypotéku že jo, takže mi nezbyvalo nic jiného, než se z toho domu odstěhovat zpátky do paneláku. Je to věc, která by dokázala nadělat spousty vrásek a ta terapeutka to dokázala celý otočit. Dokázala mě přimět k tomu, abych to celý otočila, že teda je to v podstatě dobře, že jsem v tom domě jako nezůstala a že je dobře, že jsem se odstěhovala dřív, než jsem si tam třeba stačila udělat zahradu. Další věc, dobře, že se to stalo dřív, než jsme stačili prodat chatu, kde teď mám tu svojí zahrádku. Dneska je ta chata moje, jenom moje a já tam mám tu svoji zahrádku, kterou jsem tam dvacet let budovala a těším se z ní a utíkám tam, je to prostě moje teritorium, moje láska a díky vlastně tomuhle jsme tu chatu neprodali. Další věc, díky tomu rozchodu, když měl měsíc třeba máslo na hlavě, tak byl ochotnej udělat cokoli, takže jsem mu vybrala z karty peníze a zrekonstruovala jsem si svůj byt v Praze, takže tady mám teď všechno úplně nový, což pro mě byla taky hodně důležitá

věc v tom novém životě, že jsem prostě začínala v novém, hezkém, čistém, podle svých představ a to znamená prostě, že mi do toho nikdo nemluvil. Takže ten začátek pro mě byl takovej jako hezkej, veselej. Do toho mě vlastně ta psychoterapeutka taky navedla, jako ať se na to těším. Pro mě třeba bylo hrozný, jít si vybírat nábytek, protože já jsem chodila po obchod'áku a brečela jsem, že vybírám vlastně, ne do toho novýho domu, pro celou naši rodinu, ale jdu zpátky a co teď se mnou bude. Ona to dokázala zase celý otočit, že je to supr, že mi do toho nikdo nekecá. Říkala: „Jak to bylo předtim, když jste si vybírali nábytek?“ Můj muž byl manipulátor a dokázal mi podsunout věci tak, aby to vypadalo, že je to z mého rozhodnutí, ale já jsem vnitřně věděla, že já bych si vybrala něco úplně jinýho . A vždycky mě přinutil, že jsem si vlastně vybrala to, co chtěl on, přitom já bych chtěla něco úplně jinýho. Na těhle věcech mi ukazovala, jak jsem byla manipulovaná celých těch dvacet čtyři let. V podstatě jsem neudělala vlastní rozhodnutí za těch dvacet čtyři let. On to dokázal tak šikovně navlíknout, že to vypadalo naopak, on se mě přišel na všechno zeptat, zajímal ho můj názor, všude prezentoval, že já jsem paní domu, ale to bylo úplně obráceně, akorát on mě téměř kecama dokázal přimět k tomu, že já jsem si to myslela, že o všem rozhoduju. Ve finále, když se naše představy hodně vzdalovaly, tak mi dokázal vysvětlit svýma argumentama, že ten jeho názor je lepší a vždycky nechal to rozhodnutí nakonec na mě a já jsem ho nechtěla zklamat a ve finále jsem rozhodla podle něho. Tohle všechno mi při těch terapií docházelo, že jsem nebyla sama sebou, že jsem žila pod jeho nadvládou dvacet čtyři let, že jsem se chovala, tak jak chtěl on, že jsem zařizovala věci, tak jak chtěl on a ve finále jsem si říkala: „No tak já mám teď zase šanci se vrátit o těch pět a dvacet let zpátky a zase začít bejt sama sebou.“ Tyhle věci bych si nedokázala sama přiznat, kdyby nebylo tý terapie, protože ona to tam ze mě všechno vytáhla. Vytáhla ze mě věci, který byly dávno někde zapomenutý, ale bohužel tam furt byly a hrozně formovaly moje chování a jednání a takže vlastně ve finále ta terapie mě dovedla k tomu, že je to takhle dobře, že to takhle celý skončilo. Takže já mám s tou terapií hodně, hodně dobrou zkušenost. Možná že bych k těmhle věcem taky jednou došla, ale trvalo by to dlouho a v tý první chvíli, kdy člověku začne odcházet i fyzická stránka, to tělo prostě neposlouchá... a to jsem měla ještě štěstí, že jsem nechodila do práce, že jsem byla teda v domácnosti, protože si vůbec nedovedu představit, že bych do toho všeho měla chodit do práce. ."

Výzkumník: „Bylo něco co bránilo v té terapii? Třeba nějaké krizové momenty, co vás nějak zasekly v tom procesu tý terapie?“

Participant: „No... jedinej krizovej moment jsou peníze. Ty terapie stojej spoustu peněz a asi bych tam taky chodila dýl ještě. Slečna říkala, že by to chtělo, abych ještě třeba přišla. Pak jsem teda chodila jednou za čtrnáct dní. Přes léto jsem začla mít jiný zájmy, už se mi tam ani nechtělo, ale furt byly situace, kdy bych tam třeba i ráda zašla. Protože manžel mi vlastně potom dával neustále kapky, vždycky, když už jsem trošku se jako zmátořila, tak vždycky přišel s nějakou novinkou, která mě zase srazila zpátky na kolena jo.. jakože si vezme děti a mladou pani a pojedou spolu na dovolenou někam, takže ta představa, že prostě moje děti trávěj dovolenou s nějakou pani, s kterou dovolenou trávit nechtěj, ale tatínek je vidí rád, takže děti vlastně musej, tak to mě strašně... strašně mi to vadilo a strašně mě to bolelo, ale nedalo se s tím vůbec nic dělat. Takže v tuhle chvíli bych třeba ráda za tou terapeutkou zašla, aby mi zase nasměrovala, co v tom mám vidět dobrýho, protože já v tomhle prostě neviděla nic dobrýho, mě prostě nic nenapadlo, co by v tom mohlo bejt dobrýho. Snad jedinej rčení: „Co tě nezabije, to tě posílí“. A hrozně mi to přišlo nespravedlivý, že proč tim maj trpět děti, co oni chudáci, jak k tomu přijdou. Jenomže v tu chvíli už jsem měla odejmutou kartu a už jsem měla jenom nějakej rozpočet a už jsem na to prostě neměla na ty terapie. A ta terapie strašně rychle utíká, pro člověka kterej potřebuje se vyjádřit a potřebuje přijít na to, co vlastně, s čím tam vlastně přišel, protože já tam přijdu s problémem, ale dobrat se k jádru toho problému trvá. A někdy jsme se třeba dostaly do úplně slepý uličky a ve finále jsme zjistili, že tudy cesta nevede, že se zase musíme vrátit úplně někam jinam. Abysme se něčeho dobraly, tak ta terapie prostě podle mýho minimálně tři hodiny, do těch třech hodin se dá něco vyřešit, aby ten člověk odešel nějak spokojenej, že teda na něco přišel a to stojí strašný peníze tohle.”

Výzkumník: „A co se tedy týče procesu té terapie, vybavujete si něco, co by bylo jako překážkou v tom posunout se dál?”

Participant: „Ne, ne, ne. Tam si jako nevybavuju nic. Říkám, ten čas, ten je velkou překážkou, že když má člověk pocit, že už to někam vede, tak slečna řekne, že už tam na ni čeká další klient. A v tu chvíli prostě, je to jako hrozný zklamání, protože člověku se začne v tom mozku jako něco spínat jo? Nějaký souvislosti a najednou začnete mít pocit, že to někam jde, že vlastně na něco jakoby přicházíte nebo že začínáte něčemu rozumět a v tu chvíli je konec a nedá se svítit. A příště musíte začít nanovo. To je strašná překážka v tý terapii tohleto. Myslím si, že člověk, který potřebuje intenzivní pomoc teď, tak by pro něj bylo snesitelnější tam třeba být každej den, udělat si na chvíli přestávku, ale nezapomenout ten tok myšlenek,

bejt tam třeba intenzivně celý den. Víím, že třeba pro toho terapeuta to musí bejt strašnej jako záhul v podstatě, jako se věnovat intenzivně tolik hodin jednomu klientovi, ale pro toho klienta je to hrozně jako důležitý. Bylo fajn, když se nám podařilo to jako uzavřít. Ze začátku se vždycky narazí na ty problémy, který jsou vidět jakože hned. Jenomže, když je ten čas delší a ten terapeut je dobrej, tak vlastně dokáže vyštourat ty podkobercovky, ty co nejsou tak vidět. A to jsou podle mě ty zásadní věci a bez nich to nepůjde. Ty se musej dostat ven na povrch a ty se musej řešit, protože když tam zůstanou, tak se nevyřeší nic a tohle potřebuje prostě svůj čas. Takže čas a peníze no... ty terapie prostě maj ten svůj omezenej čas."

Výzkumník: „Co vám ta krize a její řešení přineslo? Vy jste vlastně říkala, že ty negativní emoce ta terapeutka dokázala přetvořit v to pozitivní vidění budoucnosti, tak je tam ještě něco, co byste vypíchla?"

Participant: „No... pomohla mi postavit se na nohy i finančně. Na vlastní nohy... aspoň teda částečně, protože jedna teda z těch věcí, co člověka... jak jsem říkala, nedovedu si představit, že bych v tu chvíli byla zaměstnaná, ale zase tyhle ty krize, i ty lidi který choděj do práce, to nějak zvládnout musej, ale zase jsou teda ušetřený toho problému, co teď s tou prací, aspoň jsou teda nějak zajištěný, já jsem sice měla pro sebe čas, si všechno zařídit, na přestěhování a tak, protože jsem nemusela chodit do práce, nemusela jsem se starat o peníze, to byla jako moje výhoda, ale zase na druhou stranu, jsem byla bez práce a věděla jsem, že mě manžel věčně podporovat nebude, že teda mi nějak ten přítok peněz utne, takže jsem se musela vlastně začít starat o to, co bude dál. A protože jsem byla dvacet let bez práce, bez praxe, v mým oboru se strašně moc věcí změnilo, takže naskočit zpátky byl velkej problém. Takže vlastně ta terapie vlastně mi pomohla v tom se i s tímhle tím nějak vyrovnat. Protože nevim... já jsem to měla tak, že jsem byla totálně bez sebevědomí, že jsem si vůbec nedovedla představit, že půjdu někam pracovat. Protože jsem si říkala: „já nic neumím, jazyky neumím, maturitu nemám, vždyt já vlastně umím jenom doma uklízet". V tomhle mi pomohla, abych našla to sebevědomí, abych si teda uvědomila, že na tom nejsem tak, jak se vidím, tak strašně. Mi teda s tímhle tím jako pomohla... no a vlastně mi pomohla jako najít cestu, jak na to. Jak se s tím pomaličku vyrovnat. Ptala se mě co umím. No vlastně, já jsem vyučená fotografka, no a v tom oboru během toho, co jsem byla doma, tak se přešlo na digital, takže žádný to co jsem byla já zvyklá, tak všechno prostě přes počítač, s photoshopem. Takže, to jsem si říkala, že to jsem úplně v háji, že prostě jsem mimo, takže tudy cesta nevede. Vlastně ona mi pomohla v tom, že řekla: „No dobře no, tak umíte uklízet, tak běžte uklízet ne?"

Když říkáte, že máte uklizený byt za já nevím.. nějakou dobu a tohle. Někde začít musíte. Jestli se cítíte silná v tom, že dokážete dobře uklidit byt, tak běžte uklízet. A nevíte, co vám život přinese." No tak jsem řekla, že dobrý no... ale jak mám najít klienty? Takže i s tímhle mi pomohla, že jsou na internetu nějaký ty firmy a tohleto. Nojo, jenomže tam musíte být registrovaná a tohleto a tamhleto, takže i s takovouhle praktickou věcí mi hrozně jako pomohla. Říkala, že to není takovej problém a že se na to podíváme spolu. A najednou tady byl někdo, kdo mi jakoby fakt, fakt mi s něčím pomohl a nebylo to takový to, nojo, každý umí poradit. Ale ona mi s tím i pomohla a mě to strašně jako nakoplo jo, takže jsem prostě došla na nějakou adresu, kde mi dali asi hodinový školení. A vlastně jsem zjistila, že mám na víc, že mám lepší metody, takže jsem se přihlásila do nějaký aplikace a tam jsem si teda mohla kdykoliv ještě, kdy já jsem chtěla vybrat klienta. Já jsem jim dala jenom živnostník a oni za mě převzali zodpovědnost, pojištění, všechno, ručili za mě že jo, takže já jsem prostě začla uklízet. Uklízela jsem rok, začalo mě to i bavit, začala jsem se stýkat s lidma, začala jsem mít i pocit, že jsem užitečná. Chodila jsem třeba uklízet do bytu ke starším paním, který prostě byly šťastný, že jsem přišla, že jim pomůžu, došla jsem jim i pro nákup a začal ten život mít i smysl, ale hlavně jsem se naučila jakoby... naskočit do toho pracovního procesu a bylo to díky té terapeutce. Protože kamarádky, ty dokážou jenom člověka litovat... a říkat, jak jsem na tom špatně, ale neukážou vám cestu."

Výzkumník: „Je něco, co Vám ta krize, tedy ta nevěra a její řešení v terapii vzala?"

Participant: „Vzala mi rodinu. Vzala mi ty děti. To je věc, kterou mu nikdy neodpustím. Dokážu se dneska povznést nad vším. Nad tím, že nemám dům, kterej jsem si postavila, dokážu se povznést nad tím, že nemám kde parkovat, protože sídlištní parkování je o nervy a když on tam má tři nebo čtyry parkovací místa, který jsem tam vytvořila a parkovat na nich nemůžu... to všechno dokážu si říct: „Ale klidně, mně to je jedno... já mám zase tohle a tamto." Ale ta rodina, to je jako... to mu nikdy neodpustím, to že postavil děti do té situace, že ty děti se musej vždycky rozhodovat jestli táta nebo máma. To takhle bejt nemá prostě... to je špatně... a hlavně jim dal strašně špatnej vzor do života. On jim v podstatě dal ten vzor, že prostě... je on a jeho nějaký sobecký zájmy, že jsou vlastně povýšený nad tou rodinou, nad tím společným blahem... a s tímhle já se vůbec neztotožňuju. Že to vlastně všechno upřednostnil. A bojím se toho, že ty děti jednou podle toho vzoru taky budou takhle jednat. Takže když... on to co po mě chtěl, abych to jako před těma dětma tajila ten pravej důvod, že teda má milenkou a že odchází kvůli jiný ženě a chtěl před těma dětma bejt neposkvrněnej a

chtěl abysme jim říkali, že jsme se rozešli, že to bylo přání nás obou. Tak tohle ještě je další věc, kde se v té terapii rozcházej... Společná terapie, ta manželská ta to podporuje nebo aspoň teda ta terapeutka to podporuje... tohle oklamání těch dětí. Zatímco tahle terapeutka, a tím mi i právě hodně vyhovovala, proto jsem jí chtěla, tak ta to jako odsoudila, že prostě děti musej znát pravdu a musej se s tím nějakým způsobem prostě vypořádat, ale nemůžeme tím dětem jako lhát... a to pak byl taky velkej spor mezi náma teda kvůli tomuhle, protože já jsem teda dětem začla říkat pravdu a on vlastně furt jim vysvětloval tu svojí pravdu, ten klam a tam byly kvůli tomu velký neshody a to je to, co mu nikdy neodpustím, že se to podepsalo na těch dětech. Ty děti zažívali strašný zklamání, nerozuměly tomu... Dcera se musela vlastně přizpůsobit jeho pravidlům, aby mohla dál studovat, aby mohla fungovat, protože teda tatínek ji nějak tak finančně drží, je to tak do teď. Já bych nedokázala jí ty studia zaplatit a tatínek to zaplatí levou zadní, ale má svoje podmínky, který teda musí dcera dodržovat a nejsou ty podmínky fér si myslím. Kdyby se ty podmínky nevztahovaly k jeho novému vztahu s novou partnerkou, tak bych je samozřejmě akceptovala, řekla bych si: "ano, dobrý, dcera chce po tátovi peníze, chce studovat, takže samozřejmě za to musí něco udělat". Ale to co vlastně on po těch dětech chce... aby vlastně měli rádi jeho novou partnerku. A ty děti vědí, že ta nová partnerka vlastně jim vzala tátu, rodinu... a teď se k ní prostě mají hezky chovat, to mi prostě přijde jak znásilňování těch dětí. A on na to šel strašně tvrdě a urputně už od samýho začátku a hrozně nekompromisně, ještě jsme ani nebyli odstěhovaný a on už je bral na výlety s mladou pani a to bylo tak strašně krutý tohleto... a děti byly nešťastný prostě z toho, ale nedovolily si vůči tatínkovi nic říct, nedokázaly mu říct prostě do očí, že mu na mladou pani kašlou, že tam nechťejí, ať s nima jede bez ní. Protože můj syn je takovej cíť a velkej, takže když na první Vánoce mi tady brečel, že s nima nechce jet na hory, tak když se konečně odhodlal to tátovi říct, že teda by s nim chtěl jet na hory, ale ne s ní. Tak on na něj spustil lavinu svých citů a vydírání citovýho. Prostě dělal jim v hlavě hroznej zmatek. Takže syn přišel, že tatínek zase bez té pani bude smutnej... jo a hrozný věci prostě co těm dětem dělal. Tak tohle... tohle prostě nikdy asi mu neodpustím. To na celý té krizi bylo možná to nejhorší ve finále... a ty děti se tomu prostě musely přizpůsobit. Dneska už je to prostě... ty děti se s tím prostě jako srovnaly. Dcera si našla svůj vztah, narodily se jí nový dvě sestry, takže si k nim nějaký hezkej vztah jakoby našla, ale určitě to v ní navždycky bude jako stresový období a určitě to takhle prostě bejt nemá. Co si dospělý lidi mezi sebou dělaj, tak odnášej ty děti a to je to nejhorší."

Výzkumník: „Rozumím. A kdybyste měla říct nějakou zásadní změnu ve vašem životě po ukončení terapie, co by to bylo? Vy jste toho řekla hrozně moc, ale je něco nejzásadnějšího?“

Participant: „Že jsem se finančně postavila na vlastní nohy. Druhá změna byla, že si teda svůj čas a své zájmy řídím podle sebe, takže si vlastně ten život řídím podle vlastních představ. Nemusím se nikomu teda přizpůsobovat žejo... ale to nevím, jestli je tohle jako výsledek terapie, to je výsledek toho, že člověk prostě zůstal sám.“

Výzkumník: „No jasně, ale vy jste říkala, že vám ta terapeutka pomohla na to koukat pozitivně.“

Participant: „No a naučit se žít sama se sebou, nespolehat se na toho druhýho a nežít v páru. Vlastně najít zase ten celek, protože my když jsme se rozešli, tak já jsem byla neúplná, já jsem měla pocit, že jsem půlku sebe ztratila a vlastně jsem přišla na to, že po tý terapii vlastně jsem zase celá a dokonce víc, že jsem to já. Že ten partner mě strašně formoval k obrazu svému.“

Výzkumník: „Moc děkuji. Tak to je z mojí strany vše, já Vám moc děkuji, že jste se výzkumu zúčastnila, vážím si toho. Jestli máte ještě něco, co byste k tomu chtěla říct, tak klidně sem s tím, ať už k nevěře nebo terapii.“

Participant: „Nevím, máte nějakou otázku? Jakoukoli.“

Výzkumník: „Já už jsem všechny vyčerpala, z mé strany tedy už žádná není. Spíš jestli máte vy něco co byste ještě chtěla říct. Samozřejmě nemusíte, už jste toho řekla spoustu.“

Participant: „Mě už ani nic nenapadá.“

Výzkumník: „Dobře, tak děkuji.“

Participant: „Já také.“

Příloha č. 6 - Rozhovor s Lenkou

Výzkumník: „Tento výzkumný rozhovor je zaměřený na váš prožitek individuální terapie jako klienta, který do terapie vstoupil na základě zážitku partnerské nevěry z pozice podvedeného. V rozhovoru se zaměřím na proces vypořádávání se s tímto krizovým zážitkem, důležité momenty v individuální terapii a její přínosy, hrozby a rizika z vašeho individuálního pohledu.

Účast je zcela dobrovolná, vše co řeknete bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen anonymizovaná data. Jelikož se jedná o výzkumný projekt, budu náš rozhovor nahrávat, ovšem po nahrání bude okamžitě přepsán a text anonymizován. Kdykoliv se můžete na cokoli zeptat nebo rozhovor ukončit. Vaší účasti na tomto výzkumu si velice vážím a udělám vše pro vaše pohodlí a bezpečí.

Ráda bych vás upozornila, že tento rozhovor není vnímán jako terapeutický. Nebudu váš příběh jakkoli hodnotit, ani do něj příliš vstupovat.

Máte ještě nějakou otázku, než začneme?"

Participant: „Nemám."

Výzkumník: „Dobře. Moc si vážím toho, že se mnou tenhle zážitek chcete sdílet."

Participant: „Já už to... jakoby na terapii chodím... skoro od té doby, co jsem se vdala, no od roku dva tisíce patnáct podle mě chodím na terapii. S tím že jsem měla nějaký blok třeba pět měsíců a pak jsem třeba nějakou dobu nechodila, ale vlastně od tady týhle události před dvěma lety chodím vlastně jakoby pravidelně celou dobu a jsem s tím vlastně hrozně spokojená. Pro mě to je... já jsem jako hrozně emotivní člověk a vlastně jako třeba můj muž je úplněj opak, ten tohle vůbec jako neřeší a pro mě je to důležitý, se vyznat v tom, co k čemu vede a proč, takže pro mě je to vlastně jenom výhodný, nic v tom špatnýho nehledám a vlastně se za to nestydím, každému bych to doporučila. Podařilo se mi pojmenovat věci, který mám jako od puberty, že jsou to jako panický ataky a vůbec jsem nevěděla, co to je a když to člověk pojmenuje a vlastně zjistí a roztrídí ty věci a řekne si: „Ale kvůli tomuhle se přece nemusíš klepat." Tak to jako ustupuje, z toho najednou člověk jako nemá strach, takže to je jako bezva."

Výzkumník: „S tím úplně souhlasím. Co vás tedy primárně přivedlo do té terapii.“

Participant: „Bavíme se teda o té situaci nastalý teda ohledně té nevěry, tak přivedlo mě... do toho tam se jakoby staly dvě věci, kdy já jsem měla svojí psychoterapeutku, ke které jsem chodila a když bylo potřeba, tak jsem jí zavolala a takže té jsem zavolala v rámci toho, že je to všechno úplně jakoby na houby, že nevím, co mám dělat, plus jsem ale sešla s psychiatrem a dostala jsem medikaci. Napsali mi antidepresiva, plus jsem měsíc brala i lexaurin a tak, protože jsem z toho byla fakt ze všeho úplně jako v háji, s čímže ale já jsem vlastně brala ty léky, ale nedocházela jsem k tomu doktorovi na kontrolu a celá ta akce s tadytim, že jako manžel se zamiloval někde jinde, odešel a vrátil se, trvala dohromady tři měsíce, takže vlastně to jaká to byla nálož pro mě... i s tím, že jsem jakoby začla brát ty léky, tak vlastně si člověk... to bylo tak rychlí, že vlastně se člověk nestihl v té situaci ani jako zorientovat, protože to bylo najednou.. bum rána, teď se podělej, seš tady s dvěma dětma, já tě nemiluju odcházím prostě s tvou kamarádkou a teďka jako ego... první věc prostě jako frčí ego, prostě jako ublíženost, našťvanost, všechno a pak jsem v rámci asi i těch jako léku, jsem se nějak jako srovnala... a už byl zpátky. (smích) Takže jakoby, že ten proces toho jako srovnání se s tou situací a uvědomění si toho, kdo dělal jaký chyby a proč se to stalo, vlastně byl strašně rychlejší a pro mě to znamenalo to... já jsem strašně chtěla tu rodinu udržet, takže jsem to vzala všechno tak, jak to je a vlastně ty důsledky toho a to, jak vlastně to pokazilo celý náš vztah, vylézá až teďka. Jo, že jsem vlastně v sobě všechno hrozně jako zavřela a řekla jsem si: „Buď ráda, že je prostě zpátky.“ A měla jsem pocit, že jsem to jako odpustila, ale... vlastně jsem mu to neodpustila. Pak to vypadalo, že to vlastně bude všechno jako fajn chvíli, ale vlastně to jako... ona mezi náma byla jako trhlina už předtím. Jsme každý jako jinej a... on je jako věčně mladej a já bych taky chtěla bejt mladá, ale mám ty dvě děti, takže.. takže se s tím jakoby těžko to... ale prostě to udělalo jako hroznou díru mezi náma. A to, že jsem si uvědomila, že jsem mu to neodpustila a že se nechová podle toho, abych mu to vlastně mohla odpustit, tak je takový... jako kdyby tam s náma bydlel někdo třetí. Prostě, že se na něj vždycky podívám a pak se podívám na to, že se mi to prostě nepodařilo odpustit a je to prostě pitomí no... že tak člověk se snaží naučit se s tím žít nějak no... takže to je jakoby aktuální téma, který v té terapii nějak jakoby řešíme a tak no... nevím jestli to dává smysl, co říkám.“

Výzkumník: „Úplně v pořádku, dává. Takže teď řešíte to, abyste to zvládla zpracovat.“

Participant: „No, vlastně se to celý spíš jako překlopilo k tomu, že já tam furt jako řeším ty stejný témata dokola, jak on mě štve, jako na mě jako nemá čas, jak ta rodina nefunguje a vlastně jsem si uvědomila, že celou tuhle energii musím vzít a investovat úplně jiným směrem, že to prostě nevyřeším a my tu rodinu spolu máme a nemám prostě možnost to jako ukončit a vlastně ani nechci, protože ty děti to maj tak rádi, že jsme jako pohromadě, zatím... až jim bude třeba třináct a budeme se furt hádat, tak možná bude ten čas na to se rozejít, ale teď to není, takže musím tu energii otočit prostě do sebe a vyrůst prostě z té situace nějakým způsobem.”

Výzkumník: „Rozumím. No a je něco, co vám jako pomohlo, teda vyrovnat se s tím nebo přijmout to, že se to stalo?”

Participant: „Já musím říct, že teda byla bezvadná ta medikace. (smích) To byl nejkrásnější rok mého života. Ale.. vyrovnat se... to je právě jako těžký pro mě, protože já jsem strašně jako poslušnej člověk. Takže vlastně jako v té situaci ve který já jsem byla, jsem to vzala tak, že to tak je a prostě musím se s tím vyrovnat. Takže vlastně paradoxně jsem tou situací v té daný chvíli jako prošla... já jsem tomu furt nerozuměla, furt jsem se ptala jako: „Proč, proč se to stalo?” A pak jsem se přestala ptát, protože jako... co je mi do toho, jako to jsou jeho myšlenkové pochody a mně vlastně je do toho úplně jako fuk, tak to mně jakoby ulevilo.. odprostit se od toho co on, že to jsou věci, který neovlivním, že můžu ovlivnit jenom sama sebe a pak mi v tom vlastně začalo bejt i docela dobře, ale těžko říct na kolik to bylo... nebo kolik procent váhy má ta terapie a kolik ta medikace. Možná to oboje dohromady zapadlo jak mělo a já jsem přestala bejt hysterická.”

Výzkumník: „Rozumím a jak dlouho jste brala tu medikaci?”

Participant: „Brala jsem to půl roku a což bylo taky vlastně jakoby... to bylo celý prostě úplně šílený, protože to začlo někdy, takhle v březnu. Já jsem ty léky začala brát asi po čtrnácti dnech, kdy jsem prostě zhubla za těch čtrnáct dní asi třináct kilo a máma řekla, že takhle to nejde, odtáhla mě k tomu doktorovi, pak bla bla bla... on se vrátil někdy jako na konci května a pak jakoby to vypadalo jako že hrozná romantika, hrozně jako se k sobě vracíme bla bla... no, pak jsem to přestala brát v září, takže jakoby po půl roce, ale s tím, že jsem vlastně tomu doktorovi zavolala, že se jakoby cejtím v pohodě a on řek: „No, tak dobrý, tak to jako během čtrnácti dní vysaďte.” A byla to největší kravina prostě, co jsem mohla

udělat. Udělalo mi to jako strašně zle. A můj muž neměl jako trpělivost na to, byť jsem mu to vysvětlovala. Říkala jsem mu: „Ty věci, který se teď se mnou dějou já neovlivním.“ Prostě vylítne to, spadne to, nic s tím prostě neudělám. A tam zase se to celý podělalo a od té doby už je to podělaný. No, takže tak no, nevím jestli jsem odpověděla na co jste se ptala."

Výzkumník: „Jojo, určitě. A byl nějaký okamžik v té terapii, který byl pro vás zlomový v tom, abyste dokázala to přijmou?"

Participant: „No, já mám pocit, že v tu chvíli, kdy jsem na tu terapii chodila... teďka zpětně, jako pomáhalo mi to hrozně, ale spíš to byla jenom taková jako... moje myšlenky lítaly furt jako kolem a bylo hrozně těžký to uchopit, takže vlastně jako paradoxně to až teďka, jakoby na to dokážu nějakým způsobem nahlížet a jako pro mě bylo důležitý pochopit, že jsem žila vlastně v nějaký představě svojí, že jsem toho člověka jako neviděla reálně, což ho vlastně jakoby svým způsobem hrozně jako štválo, ale že jsem si tak strašně přála, aby to bylo fajn a bylo to nějak tak, jak jako to vidím, že to bylo takový jako... přestala jsem díky tomu... té situaci i díky tomu, jak jsem to rozebírala jako nějak na zemi. Jo, že jsem přestala si představovat, že by to mohlo bejt dobrý, ale snažím se tu situaci brát jako víc reálně. Což ale bohužel není můj styl života, já jsem jako takovej snílek a vždycky se snažím koukat jako na život z té světlejší stránky a vlastně mně to jako ublížilo v tom, že najednou je člověk tak jako, proti mě jako pragmatickej a realistickej, až cynickej někdy a to není úplně můj styl života, že bych radši byla ta rozhopsaná, usmívající se holka a to prostě nějak jako není teďka no... a nevím, jestli to ještě někdy přijde."

Výzkumník: „Já myslím, že jo."

Participant: „Jo, třeba až přijde nějaký Fernando. (smích)"

Výzkumník: „A když už jsme se toho dotkly, je něco, co vám to přineslo celá ta krize?"

Participant: „No, já jsem jakoby potom. Kromě toho, že jsem byla šíleně hubená a bylo to skvělý, vydrželo mi to přesně asi tak pět měsíců, tak jsem v tu chvíli měla pocit, že můžu skály lámat, že když jsem se jako oklepala z toho ega zhrzelýho, tak mi bylo hrozně dobře, že tam není, že ho nemusím řešit a on mi to zase sebral tím, že přišel. Takže z toho, jak já jsem byla jako sebevědomá a věděla jsem co chci, tak najednou zas je tam ten chlap, kterej vám

furt zase rozhazuje ty sandály a je to prostě vlastně... z toho, že jsem byla najednou na sebe pyšná, tak zase jsem ta jako otrávená, protivná ženská, která si s tím jako neví rady."

Výzkumník: „A v tom vztahu se něco pak nezměnilo?"

Participant: „Ne, jako vypadalo to chvíli, že to bude bezva. Jo, změnilo se... ono to totiž, vám to řeknu, jak to jakoby bylo... změnilo se to, jak on se vrátil kvůli dětem, to mi řekl, že by to bez nich prostě nezvládl a že se na mě pokusí nahlížet jako na člověka, nebo tak to neřek, to jsou moje interpretace. Nicméně, nějak to chvíli vypadalo děsně romanticky a pak to zase celý zmizelo. A vlastně rok na to, naši kamarádi měli svatbu, všichni se tam opili a ona tam byla i tadyta ženština a odtáhla ho tam do křoví na tý svatbě a to vlastně... mě je to jako jedno jo... že člověk si spíš přijde jako pitomec, protože ona do mě furt hučela, tam je ještě ta paralela s tou jako ženskou, se kterou jsem furt měla pocit, že jí jako... vždyť se vlastně nic nestalo a že jí jako dám šanci... a máma mi říkala: „Vůbec se s ní už nikdy v životě nebav, prostě to je mrcha, udělá to znova." A já jí říkala že ne no a... prásk. Tak jako to mě udělalo, že jsem jako silná v kramflecích už v tomhle prostě a dávám mu to sežrat. Vlastně tohle na podruhý, když se to stalo... předtím jsem se bála, když se vrátil, o tom mluvit, připomínat mu to, protože jsem se hrozně bála, že se sebere a odejde. A teď když se to stalo jakoby podruhý, i když se vlastně nic nestalo, ale jako... je to prostě hrozně ponižující, když se něco takovýho jakoby stane, když tam jsou všichni lidé a děti a to. Tak najednou jsem si uvědomila, že ho s tou situací musím prostě strašně konfrontovat a řekla jsem mu: „A budu ti to říkat, prostě dokud mě to bude trápit." Protože předtím jsem to v sobě celý zamkla a pak to na mě, za rok a půl, jako vyskočilo celý, ale v plný síle a a jako, když se ta důvěra ztratí, tak to nemůže člověk ještě víc v sobě jako držet... nebo já taková nejsem... takže jsem ho s tím konfrontovala, takže napodruhý vlastně jsem se z něj nepodělala strachy, jako že odejde. Protože jsem věděla, že to prostě zvládnou a že vlastně by to bylo jako dobrý, kdyby tam nebyl. Ale tak furt jsme spolu, asi to nějaký důvod má, proč jsme spolu, ale... no je to prostě, je to hnusný, ale to co se stalo mezi náma byla už taková třešnička na dortu, protože prostě... jako tomu vztahu nevěnoval nikdy ani jako... možná mu křivdim... ale budovat vztah je podle mě jako jiný a mám pocit, že ten vztah táhnu na zádech já a... takže vlastně, když to řeknu jako vulgárně... na mě sral, až se na mě vysral. A takže na podruhý už jsem věděla, že jako jedinej důvod, proč to s nim chci řešit, jsou ty děti, kdybysme ty děti neměli, tak už prostě jako není co. No ale tak co mi to dalo... lezu z toho prostě furt já silnější a silnější, nebo nevím jestli silnější, to je takový klišé, ale... ženská, prostě si přijdu

víc jako ženská, která prostě v životě něco jako prožila a nějak s tím jako naložila, byť jako se mi vlastně neděje nic špatného. Jen je smutný, že člověk jako čeká, že když se jako topí v nějakým bahně, že pak to jako začne bejt bezva, ale že vlastně, tak to jako vůbec není. Že teď jsem v takový fázi toho, že opravdu jedinej, kdo s tím může něco udělat jsem já, ale já mám vlastně hrozně svázaný ruce, takže vlastně tam sedím v tom rákosí a čekám, co vlastně bude. To je jako... je to dobrý v tom, že si z něj už nic nedělám. Dřív jsem ho měla jako, že je to přece ten mužskej a já se o něj mám starat a já jsem ta, která to jako nezvládá a vlastně, už jsem schopná jako upřímně říct: „S tímhle mě štvěš, tohle neděláš dobře.“ A to samý říct o sobě. Ale furt jsem na to vlastně sama, lepší by bylo, kdybysme se snažili oba."

Výzkumník: „A na partnerské terapii jste někdy byli?"

Participant: „Jo, zkoušeli, vlastně proto já jsem ukončila tu terapii po tom, co on se vrátil, protože jsme nastoupili na párovou terapii. A byli jsme jednou u jednoho terapeuta, ten jakoby mu nevyhovoval, pak jsme se objednali k dalšímu a tam jsme byli jednou a pak začal lockdown, takže jsme měli pak dvě hodiny ještě jako online. A on nás rozdělil, že jsme měli jednu společnou, pak jsem já měla tu sólo a on už se s nim nedomluvil na tý svojí sólo hodině, takže tím to jakoby skončilo. Což je vlastně jako úplně k vzteku, jo, že mám pocit, že prostě já na sobě jako hrozně dřů a on prostě na to kašle a pak prostě asi se naštvál ten terapeut a už jakoby nám neodpovídá na mailly. A mně už je to jedno, já už jakoby nemám pocit, že potřebuju s ním něco řešit, že ta párová terapie... já ty věci vim a jako bylo by fajn, kdyby někdo řekl: „Ale on to vidí takhle.“ Ale on mi to přece může říct i sám ten mužskej. Je to... jsme zaseklí prostě hrozně, nevím kam tohle povede celý. Za dva měsíce mi bude třicet tři a ještě před dvouma rokama jsem si říkala, že to je bezva, že mi bude třicet jedna a že vlastně mám v životě všechno, co jsem chtěla. Jo, mám prostě děti, přestěhovali jsme se do baráčku a pak najednou to úplně vzalo celý jako nějaký jinej konec. Asi vlastně je smutný, že se na sebe podívám do zrcadla a vlastně si říkám: „Ježiš, ty seš tak hnusná.“ Jo, ustaraná, šedivá, bez nějakýho drivu, je to takový prostě, nemám se ráda a to je škoda a ten důvod proč se nemám ráda je, že žiju prostě v něčem, co není pro mě jako přínosný nějakým způsobem."

Výzkumník: „A má s tím co dělat ta nevěra? S nějakým tím sebevědomím?"

Participant: „To ne, to jako naopak, vlastně jsem... ještě jak jsem byla jako strašně krásná, jak jsem byla hubená, tak to že se vrátil, pro mě bylo úplně, jak kdybych prostě ji zaklekla a

jo, ona je prostě ještě taková jako, úplně opak mě... blondýna, 150 cm, modré oči a tak jsem jakoby měla radost z toho že, vlastně jsem to jako vyhrála. Což je jako hrozně přízemní, ale jako proč si ten pocit jako nedopřát no... ale vlastně jako ve finále, jako rok na to, jsem si říkala, jako do háje, proč si ho nenechala."

Výzkumník: „A on se zamiloval?"

Participant: „Mh, jo... ale vlastně celý to bylo takový, jako těžko říct, ale jako intrikánství trošku jako ze strany té holčiny, protože ona to tak jako zkouší všude možně, jako spíš je hrozný, že jako ona věděla o mně úplně všechno, jako i kde spolu spíme a pak se prostě... no to je jedno, jako já to beru... to je hrozně zvláštní, jak jako ten mozek funguje, že... mně bylo prostě v tu chvíli fakt jako hrozně, hrozně a já si nejsem schopná ten pocit vybat. Jo a vlastně, když o tom mluvím, tak to ve mě nevyvolává vůbec žádný emoce a tohle já se děším. Jak moc jsem ty věci, jako v sobě zamkla. A mně to zafungovalo jako svěle, já jsem teda vůbec nejedla, tak tři tejdny jsem jako nejedla vůbec nic, ale to bylo tak skvělé, já jsem měla tak bystrý smysly, já jsem najednou věděla, co mám dělat, každej krok, kterej sem dělala, byl úplně, já mám pocit, že to nejedení je jako úplně nejlepší terapie podle mě jako na hlavu. Ale nebylo to cílený, já jsem prostě nemohla fyzicky nic sníst a za to jsem vykourila dvě krabičky denně, tak to bylo prima, ale spíš mě jako hrozně překvapilo, co to udělá s tím mozem. Že opravdu jako když člověk nezatíží to tělo jako nějakým trávením a něčím, tak ta hlava funguje úplně jako, úplně jinak, na to jsem vůbec nebyla zvyklá a vlastně jsem začla držet přerušovaný půsty, že nejím dopoledne a za to dopoledne toho fakt jako spoustu zvládnou hlavou. A jakmile se najím, tak konec. Ale bůh ví, třeba jsem si to naopak jako rozházela úplně a nevím no... ale jako tohle byl jako velmi zajímavý poznatek jako pro mě a vlastně už se mi to od té doby jako nikdy takhle nepodařilo. Jakože jsem držela nějaký jako jednodenní půsty a už to nejde. Celkově to jídlo je pro mě jako... že mám někdy jako emoční přejídání a tak. Tak je vlastně zvláštní, že jsem to celý jakoby nezajídala, ten stres. No, to je jen takový jako odbočení."

Výzkumník: „No, dala bych si na to nejedení pozor. A bylo něco, co bránilo v tom procesu té terapie nebo nějaký krizový moment?"

Participant: „Já jsem totiž nastoupila na tu terapii před rokem a teďka chodím jakoby k psychiatrovi, kterej dělá psychoterapii a vlastně jsem se k němu objednala, kvůli tomu že mi

bylo prostě fakt hrozně blbě a říkala jsem si: „Tyjo, tak možná mi opravdu v mozku chybí nějaký kus toho hormonu a možná to, že mi bylo rok dobře s antidepressivama, že bych to měla brát dál, že prostě třeba jsem jeden z těch lidí, co jako nemá tu chemickou rovnováhu.“ Takže jsem se k němu objednala, jako jestli bych měla brát ty léky a on si mě nechal. A ještě vlastně to bylo jakoby paradoxní, jsme byli u toho párového terapeuta a nějak jako jsme se tam seznamovali a já jsem mu říkala, že jsem jakoby hodně emotivní člověk, že jako když se směju, nebo když jsem veselá, tak to ví celá vesnice a když jsem smutná, tak taky. A on se na mě tak podíval a řekl mi: „A nejste vy jako maniodepresivní?“ To řekl před tím manželem a já... to bylo pro mě něco tak strašného, dát takovou zbraň prostě někomu do ruky. Takže ještě jakoby kvůli tomu jsem se tam objednala no a tak ten si úplně klepal na rameno, že jako ne. A vlastně teď jsme se dostali k tomu, jestli si myslí, že se v sobě jakoby moc nípám a on říkal: „Ne, já si myslím, že jste jenom hrozně nešťastná. A tohle když vám jako řekne někdo, tak je to vlastně hrozně úlevný, že si jako nevydejšili, že to vidí i někdo jako jiný a možná kdyby tam seděl můj muž, tak by mu řekl to stejné, protože si myslím, že je taky nešťastnej, ale on s tím nic nedělá, já jo. Takže... no teď jsem zase odbočila od té překážky, pardon, to se omlouvám.“

Výzkumník: „Ne, úplně v pohodě, pro mě je důležitý všechno co říkáte. Nemusí to být striktně jen odpověď na tu otázku, takže se klidně motejte a já to pak nějak rozmotám.“

Participant: „Ježiš, to je krásný, já budu mít krásnou neděli. (smích)“

Výzkumník: „A je něco, co vám vzala ta krize nebo klidně i ta terapie?“

Participant: „Terapie určitě ne, já si myslím, že v té terapii jsem jakoby schopná rozlišit, co mi vyhovuje a co mi nevyhovuje a jako musím říct, že vlastně... akorát mě naštvál ten párový terapeut a jako bylo to... celkově to bylo hrozně zvláštní ty jakoby párové terapie s nim, protože jsme tam byli ve dvou, tak jako furt jsme z toho oba odcházeli s pocitem, že jsme oba jako úplný kretění. Jo, přitom já jsem měla pocit, že mu hrozně nadržuje tomu mému manželovi a přitom měl ale stejnej pocit on. Jo, že to... fakt tomu moc nerozumím, ale možná, že kdyby jsme to dokončili, tak bysme se z tohohle dostali sem jo, ale pak když jsem s nim měla tu individuálku, tak vlastně o mně mluvit hrozně hezky, tak je to prostě škoda, že jsme to nedokončili. Tak to je jako jedinej, takovej jako negativní zážitek, kterej jsem měla. Že jako... dáte partnerovi do ruky diagnózu od oka, jako to byl docela přešlap. Ale jako mě

to zase přivedlo k tomu, že jsem si našla toho psychiatra, chodím na terapie k úžasnýmu doktorovi, řek mi, že nejsem blázen, že nepotřebuju medikaci, že nemám depresi, jo že prostě, že všechno je tak, jak má bejt. A tak možná, že vlastně tím dal... jo, škoda, že jsme to neukončili. A ta situace mi vzala strašně moc, vzala mi tu veselou holku ve mně, to je strašný. Takže to mi vzala, prostě tu holku a jako ta vyleze jednou za rok, nebo dvakrát tahle holka vyleze a je to úplně, jak když se ze mě otřese, ale jinak prostě je zamčená někdy v nějaký věži a to je smutný no."

Výzkumník: „Ona zase vyleze určitě. A vnímáte nějakou zásadní změnu po té terapii nebo potom, co jste nastoupila do terapie?"

Participant: „Jo, rozhodně. Všechno. A vlastně, co mi taky tadyta krize dala, to je vlastně jakoby bezva, že jsem pojmenovala ty panický ataky, že jsem fakt vůbec nevěděla, co to je. Tak toho se jako zbavit, nebo to umět nějak jako ovládnout, je prostě strašně příjemný a jako i ta medikace je příjemná. To už jsem říkala. (smích) Ne, že bych s tím nějak experimentovala, ale... No já jsem strašně ráda, že nejsem blázen. Že člověk má jakoby pocit, nevím jestli to je dnešní dobou, výchovou nebo když já jsem měla výchovu jako liberální v tomhleto jako být odlišná, ale že mám pocit, že každéj musí bejt v nějaký jako škatulce něčeho a že vlastně mně to jako dodává to, že bejt já, s tím že jsem prostě divná, hlučná, svá, je prostě jako správný a je to to, co já si musím v sobě hejčkat a nesmím se prostě nechat ušlapat tím, že žiju prostě jakoby nespokojenej život. Vlastně to... já dělám v družině teďka s dětma a je to sranda, že člověk se na sebe někdy kouká jakoby z tý situace, jakože mi vlastně, třeba ta práce mi zase dovolila otevřít si to dítě vnitřní v sobě. A jako celkově, vlastně ta terapie mi strašně pomohla jako ve vztahu s mojí mámou, což jako... vlastně vztah s manželem a vztah s mojí mámou jsou jako dvě, hrozně těžký koule na noze, který mám a vlastně jsem si tu mámu jako díky tomu strašně vyřešila, já jsem se přestala bát a to je jako skvělý. Přestala jsem se i jako bát svýho manžela, ale pořád tam jako nějaký ten vnitřní tlak jako... toho bejt poslušná, tam je. Ale s tou mámou jsem se toho úplně zbavila a to je úžasný a to mi ta terapie jako dala. A já to strašně vidím, že ten můj chlap jako funguje, když, jak říká babička, jsem si jistá v kramflecích a já nevím proč, to jako chvíli mám a pak najednou se z něj vlastně jakoby podělám a on nic nedělá, to není jakoby jeho chyba. Ale já jsem vyrostla bez táty, takže vůbec to jako nemám nakoukaný, tadyty vzorce prostě toho chování, fakt jsem vyrostla jenom s mámou, žádný sourozence nemám, takže ta nukleární rodina byla fakt jako malá. Tak je to... prostě se to učím no.. a taky mu to říkám, že mě to doma

nenaučili. A on taky pochází z takový jako zmatený rodiny, tak prostě... snažim se jako rozklíčovat všechny ty věci a nevzalo mi to nic a dalo mi to hodně."

Výzkumník: „Rozumím, děkuji moc, za mě je to všechno. Jestli máte ještě něco, co byste chtěla říct, tak klidně povězte."

Participant: „Já nevim, já mám pocit, že jsem vám tady za tu chvíli řekla úplně všechno o sobě."

Výzkumník: „Taky si myslím, že jste toho řekla hodně a jsem za to moc ráda, díky."

Participant: „Tak já myslim že dobrý, díky. "

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Žaneta Železná

Studijní program: Psychologie

Název práce: Strategie zvládání partnerské nevěry

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D.

Rok dokončení práce: 2021

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh):

Přímé citace: 19 765

Ostatní text: 85 732

Celkový počet znaků: 105 497

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: BP_Zelezna_2021.pdf

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Žaneta Železná

Obor studia: Psychologie

Název práce: Strategie zvládnání partnerské nevěry

Vedoucí/oponent práce: doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

x				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaká doporučení pro práci terapeutů z vašich zjištění vyplývají?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Bakalářská práce se zaměřuje na partnerskou nevěru, strategie jejího zvládnání z pohledu podvedeného partnera a jeho prožívání procesu individuální terapie. Teoretická část práce se zabývá vymezením nevěry ve vztahu k jejím příčinám, důsledkům a modelům nevěry. Zaměřuje se také na nevěru jako traumatickou zkušenost. Teoretická část je psána čtivě, srozumitelně, obsahuje pravopisné chyby a překlepy, technické nepřesnosti zvláště u sekundárních odkazů a rovněž faktické či stylistické podivnosti (např. vdaný muž apod.) v rozsahu v celku běžném na tuto kvalifikační úroveň práce. Co mi v teoretické části chybí je argumentační linka, která by vedla čtenáře k snaze porozumět tomu, jaký problém autorka řeší. Vlastně až do konce teoretické části není jasné, čím se chce autorka výzkumně zabývat a proč. V úvodu praktické části je problém nastíněn, ale stále vlastně není zřejmé, proč jsou témata v uvedených terapiích významná a je proto vhodné se na ně zaměřit. Autorka si klade výzkumnou otázku: Jaká témata se objevila během procesu vypořádávání se s partnerskou nevěrou v individuální terapii? Cílem je porozumět zkušenosti a tématům podvedených prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Participantky (N=5) byly vybrány formou účelového kriteriálního výběru. Data jsou analyzována IPA. Výsledky jsou pečlivé, přehledné a mají relevantní přínos pro psychoterapeutickou práci. Celkově práci hodnotím jako povedenou a přínosnou.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Žaneta Železná
Obor studia: Psychologie
Název práce: Strategie zvládnání partnerské nevěry
Vedoucí/oponent* práce: doc. PhDr. Alena Kajanová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 63

Počet stránek příloh: 45

Počet titulů v seznamu literatury: 21

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Popisujete negativní dopady nevěry na partnera, setkala jste se v literatuře i s dopady na „nevěrníka“ (výčitky svědomí, úzkosti, atp.)?
Z mého pohledu by pro práci byly vhodnější hloubkové rozhovory, jaký spatřujete přínos v polostrukturovaných?
Výzkumná část se věnuje pouze ženám. Myslíte, že by byly výsledky odlišné, kdyby se jednalo o muže?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Jedná se o velmi zdařilou a originální práci, ke které mám jen tři drobné výhrady:
Z mého pohledu by pro práci byly vhodnější hloubkové rozhovory, absentuje odůvodnění volby polostrukturovaných.
Proč se studie zúčastnilo právě pět žen? Jednalo se o všechny, které se ozvaly?
Drobné chyby v seznamu zdrojů (citačního charakteru).

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 28.7.2021



* nehodící se, škrtněte