

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA  
PSYCHOSOCIÁLNÍCH  
STUDIÍ**

# **Vliv párové psychoterapie na rodinné klima**

Bc. Zuzana Steigerwaldová

## **Diplomová práce**

Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

vedoucí práce: PhDr. Iveta Jelínková, MBA

**Praha 2023**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA  
PSYCHOSOCIÁLNÍCH  
STUDIÍ**

# **The impact of couple therapy on family climate**

Bc. Zuzana Steigerwaldová

**The Master Thesis**

The Master Thesis Work Supervisor: PhDr. Iveta Jelínková, MBA

**Praha 2023**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

V Praze dne 21.6. 2023

Zuzana Steigerwaldová

## **Poděkování**

Za odborné vedení mé diplomové práce, ochotu, za cenné a podnětné rady děkuji vedoucí práce PhDr. Ivetě Jelínkové, MBA. Děkuji svému partnerovi za podporu. Děkuji kolegům párovým terapeutům, kteří mi pomohli oslovit respondenty. Mé poděkování patří i klientům párových terapií, kteří se mnou sdíleli jejich příběh, věnovali mi svůj čas a dovolili mi nahlédnout do jejich soukromí.

## **Anotace**

Diplomová práce s názvem „*Vliv párové psychoterapie na klima v rodině*“ si klade za cíl prozkoumat možnosti párové terapie jako alternativy k rodinné terapii, mediaci a dalším metodám sociální práce s rodinou. V teoretické části se zabýváme vlivem partnerského konfliktu na rodinný systém a možnostmi jeho řešení prostřednictvím psychoterapie, mediace a sociální práce. Záměrem praktické části bylo za pomoci kvalitativního výzkumu popsat u pěti respondentů dlouhodobě docházejících do párové psychoterapie jejich prožívání vývoje nejen partnerského vztahu, ale též vztahu s dětmi a klimatu v rodině – a to před vstupem do terapie, během terapie a po jejím ukončení. Výsledkem práce jsou podrobné analýzy individuální zkušenosti respondentů s vlivem párové terapie na rodinnou krizi. Závěrečnou kapitolou výzkumu je shrnující analýza společných témat, která v rozhovorech vystupují do popředí.

Klíčová slova: párová psychoterapie, rodinná psychoterapie, sociální práce s rodinou, partnerství, partnerský konflikt, rodinné klima, socioemocionální vývoj dítěte

## **Abstract**

The present thesis is called „The impact of couples therapy on the family climate “. The authors’ goal was to investigate the possibility of using couples therapy as an alternative approach to any family crisis, next to other widely used methods, such as family therapy, mediation, or social work. In the theoretical part, the authors investigate the field of a parental conflict and its impact on other members of the family, especially children. The aim of the empirical part of the thesis is to describe the personal experience of the study participants with couples therapy. Here, the authors explore the participants' feelings and attitudes, along with their understanding of how couples therapy might have affected not only their partnership but also their children and the family climate.

Keywords: couple therapy, psychotherapy, family therapy, social work, partnership, conflict, family climate, socioemotional development

# Obsah

ÚVOD.....	1
TEORETICKÁ ČÁST.....	3
1 RODINA.....	3
1.1 DEFINICE RODINY.....	3
1.2 RODINA Z POHLEDU SOCIOLOGIE.....	4
1.3 RODINA Z POHLEDU PSYCHOLOGIE.....	6
1.4 RODINA JAKO FENOMÉN DOMOVA Z POHLEDU FILOSOFIE.....	7
1.5 RODINNÉ KLIMA.....	8
2 PARTNERSKÉ VZTAHY V KONTEXTU RODINY.....	12
2.1 PARTNERSKÉ VZTAHY.....	12
2.2 PARTNERSKÝ SUBSYSTÉM V RODINĚ.....	13
2.3 PARTNERSKÁ KRIZE.....	15
2.4 VLIV KVALITY PARTNERSTVÍ NA SOCIOEMOCIONÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ.....	16
3 INTERVENCE V PARTNERSKÉ KRIZI V RODINĚ.....	19
3.1 RODINNÁ PSYCHOTERAPIE.....	20
3.2 PÁROVÁ PSYCHOTERAPIE A PORADENSTVÍ.....	21
3.3 MEDIACE.....	23
3.4 SOCIÁLNÍ PRÁCE S RODINOU.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 ÚVOD DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI.....	28
5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	29
5.1 CÍLE VÝZKUMU.....	29
5.2 CHARAKTERISTIKA KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU.....	29
5.3 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	30
5.4 METODA SBĚRU DAT.....	31
5.5 METODA ANALÝZY DAT.....	32
5.5.1 <i>Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)</i> .....	32
6 ANALÝZY ROZHOVORŮ.....	35
6.1 SÁRA: OD „BEZKONFLIKTNÍHO“ VZTAHU K SEBEDŮVĚŘE.....	35
6.2 MARIKA: PÁROVÁ TERAPIE ODHALILA NESLUČITELNOU ROZDÍLNOST.....	40
6.3 PATRIK: VINA A VZTEK.....	45
6.4 KATRIN: HLEDÁNÍ NOVÉ PŘITAŽLIVOSTI.....	49
6.5 JÁCHYM: VYDRŽET ZA KAŽDOU CENU.....	54
7 ANALÝZA SPOLEČNÝCH TÉMAT.....	60
DISKUSE.....	72
ZÁVĚR.....	76
POUŽITÁ LITERATURA.....	78

## Úvod

V této práci se zabýváme rodinou, resp. rodinným systémem, a ještě specifičtěji partnerským subsystémem v rámci rodiny. Partnerství hraje v rodinném systému zcela ústřední roli. Vycházíme z teoretického a výzkumy podpořeného předpokladu, že kvalita partnerského vztahu (blízkost, intimita, komunikace atp.) mají zásadní vliv na další subsystémy (děti, sourozenci atp.) a rodinu jako celek, na její soudržnost a celkové emocionální klima. Z toho vyplývá, že pokud je partnerský vztah dostatečně pevný a kvalitní, podporuje pozitivně další členy rodiny, jejich well-being a socioemocionální vývoj, což je klíčové zejména u nezletilých dětí. V opačném případě, je-li partnerský vztah rodičů jakýmkoli způsobem narušený (schází blízkost, intimita, respekt, důvěra, převládají konflikty, je narušená komunikace atp.), negativně působí na další členy rodiny, a to i v případě, že je konflikt skrytý.

Nejčastější manifestací partnerského konfliktu v rodině (skrytého či otevřeného) jsou psychosociální či psychosomatické symptomy u dětí (takové dítě se v terminologii rodinné terapie nazývá identifikovaný pacient). Obtíže tohoto člena rodiny se nemusejí projevovat pouze v psychické rovině, ale též behaviorálně jako např. záškoláctví, zvýšená agresivita, užívání návykových látek a další sociálně patologické chování, které se objeví u dětí v důsledku rodinných konfliktů (např. rozvodu). První volbou v pomoci těmto dětem je odeslat je do péče pedopsychiatrické či pedopsychologické, případně se obrátit na OSPOD a s jeho pomocí hledat relevantní intervenci. Dalším obvyklým řešením je nabídnout rodinnou terapii, která představuje nejkompexnější způsob řešení obtíží u identifikovaných dětí, potažmo širších vztahových obtíží v rodině. Volba rodinné terapie má však řadu praktických úskalí. Vedle nízké dostupnosti rodinné terapie (zejména mimo větší města) může tuto možnost komplikovat např. příliš mladý věk dětí, jejich neochota ke spolupráci či obtíže v koordinaci rodinných setkání všech členů. Třetí volbou vhodnou pro řešení partnerských konfliktů a obtíží v rodinném systému je párová psychoterapie. Ta je často vnímána omezeně pouze jako způsob řešení partnerských konfliktů, avšak rovněž v rámci rodinné terapie se nezřídka pracuje separovaně s partnerskými dvojicemi.

V teoretické části práce obsáhle mapujeme témata rodiny (z pohledu sociologie, psychologie i filosofie), partnerského subsystému v rodině (a jeho vliv na další subsystémy v rodině), otázku dopadů partnerského konfliktu na děti a možných způsobů řešení partnerských konfliktů (párová terapie, rodinná psychoterapie, mediace a sociální práce s rodinou). Cílem praktické části je za pomoci kvalitativního výzkumu probádat vliv dlouhodobé párové



psychoterapie na celkové klima v rodině, socioemocionální vývoj a well-being nejen partnerů, ale i dětí.

Pokud by se ukázalo, a jak se v praxi často ukazuje, že řešení vztahových obtíží v rámci páru má pozitivní vliv i na další členy rodiny, je v řadě případů možné doporučit párovou psychoterapii též za účelem léčby rodinných obtíží, potažmo jako léčbu komplementární k individuální péči o identifikovaného člena rodiny (nejčastěji dítě s psychickými, psychosomatickými či behaviorálními problémy). Párová psychoterapie má oproti rodinné řadě praktických výhod: je dostupnější, snazší na celkovou koordinaci účastníků terapie a v neposlední řadě ji lze praktikovat též v on-line prostředí.

## **Teoretická část**

### **1 Rodina**

Významu slova rodina rozumí intuitivně každý na základě vlastních zkušeností. Rodina je však komplexní fenomén, který má mnoho významových rovin. Na rodinu lze pohlížet z pohledu sociologie jako na základní společenskou jednotku, která vlivem vývoje společnosti prochází významnými proměnami. Pro kontext naší práce je nejpodstatnější pohled psychologický, ze kterého rodina zásadním způsobem formuje psychosociální vývoj jejich členů, zejména dětí. Na rodinu se lze dívat též z pohledu psychotherapeutického, vztahového, kterému věnujeme kapitolu 1.3. V neposlední řadě se lze na rodinu pohlížet z pohledu filozofie jako na fenomén domova. Pohledem ekonomickým, ze kterého je rodina základní spotřebitelskou jednotkou, se v této práci nezabýváme.

V této práci pohlížíme na rodinu zejména jako na komplexní systém, ve kterém jeden člen rodiny ovlivňuje další a naopak. Soustředíme se zejména na formativní vliv partnerské dvojice v rodině na emocionální klima, které ovlivňuje celkovou atmosféru v rodině, well-being jednotlivých členů rodiny a v důsledku socioemocionální vývoj dětí v rodině.

#### **1.1 Definice rodiny**

Rodina podle Matouška (2016) je v tradičním pojetí skupina lidí připoutaná pokrevním příbuzenstvím nebo právními svazky, např. sňatek a adopce. Členové rodiny žijí ve společné domácnosti. Každý z členů plní svou společensky uznanou roli vyplývající ze soužití. V současném pojetí se rodina vymezuje na základě vzájemné náklonnosti a není rozhodující genderové zastoupení jednotlivých členů. Důležitým prvkem jsou blízké a dlouhodobé emocionální vazby.

Giddens (2013), který se na rodinu dívá z pohledu sociologie, ji definuje jako skupinu osob navzájem spjatých manželstvím, příbuzenskými vztahy nebo adopcí, kteří spolu dlouhodobě žijí a jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí. Rodina je skupina osob, která je spojená přímým příbuzenstvím. Mezi jednotlivými členy rodiny vznikají vztahy a zároveň i vazby. Dospělí členové rodiny na sebe berou zodpovědnost za děti.

Rodina podle Šulové (2004) je jedním z nejdůležitějších socializačních činitelů, který ovlivňuje vývoj všech jedinců, kteří jsou jejími členy. Předává prostřednictvím učení modely chování, poskytuje vzory k identifikaci.

Rodinní terapeuti Rieger a Vyhnálková (1997) přirovnávají rodinu poeticky k ostrovu uprostřed oceánu světa. Tato metafora podle nich „Nabízí obrazné vyjádření mnohvrstevnatého, polydimenzionálního ekosystému, jehož obyvatelé jsou tvůrci jeho pevniny. Ostrov rodiny je svébytným integrujícím pojetím rodinného systému“ (s. 9). Ostrov má svoji pevninu, prostor, který poskytuje místo k existenci. Pevnina má své hranice, které vymezují „náš svět“ od světa ostatních. A především má své obyvatele, kteří tvoří organickou strukturu ostrova, jež vyjadřuje potenciální úroveň zdraví, ale i „zamoření“. Každý obyvatel je aktérem procesů odehrávajících se na pevnině. Každý má svoji roli, k ní přináší příslušná moc. Každý ostrov má svůj jazyk, rituály. To vše je součástí příběhu každého ostrova rodiny.

Chvála a Trapková (2017) vnímají rodinu jako bio-psycho-sociální organismus, který nelze redukovat pouze na některou z jeho částí. Rovněž metaforicky označují rodinu jako „sociální dělohu“. Obdobně jako fyziologická děloha vyživuje po devět měsíců plod, sociální děloha poskytuje dětem od narození až do pozdní adolescence bezpečný a vyživující prostor pro jejich socioemocionální vývoj. „Čím dál jasněji jsme si uvědomovali, že oba procesy, ten v biologické děloze a druhý sociální v primární rodině, mají nápadně shodné charakteristiky... proces zrání plodu v těle matky se na vývojově vyšší – psychosociální – úrovni ve svých základních parametrech opakuje“ (s. 69).

Výrost a Slaměník (1998) označují rodinu za sociální skupinu která pro své členy plní následující funkce:

- funkce reprodukční – plození potomků,
- funkce materiální – hmotné zajištění členů rodiny,
- funkce výchovná – výchova dítěte a poskytnutí základní orientace v okolním světě,
- funkce emocionální – poskytnutí citového zázemí pro členy rodiny.

## **1.2 Rodina z pohledu sociologie**

Z pohledu sociologie je rodina základní společenskou jednotkou. Člověk je tvor společenský, což znamená, že pro své přežití a vývoj je odkázaný na své prostředí, na vztahy, ve kterých žije. Podle Minuchina (2013) přežil jedinec ve všech společenstvích jen díky tomu, že patřil k určitému společenskému celku. Člověk je aktivně jednajícím a reagujícím členem společenských skupin. Rodina pak podle něj obstarává dvě základní funkce: vnitřní – psychosociální ochranu rodinných členů, a vnější – přizpůsobení svých členů kultuře a jejímu šíření.

Rodina v postmoderní společnosti prochází dramatickými proměnami (Šulová, 2004, Kuchařová, 2020). Dnešní rodina již není, tak jako v tradiční společnosti, vázaná ekonomickými potřebami (sňatky z majetkových důvodů), náboženskými hodnotami (manželství jako nerozlučitelný vztah před Bohem) ani širšími příbuzenskými či společenskými vazbami. O moderní rodině se dnes často hovoří jako o tzv. nukleární, jíž tvoří pouze manželský pár a děti. Jejich vazby na okolní vztahy (příbuzní, komunita) jsou mnohem slabší než v tradiční společnosti. To vedle svobody s sebou přináší též velkou zátěž v podobě výlučné zodpovědnosti na uspokojování sociálních, ekonomických a vztahových potřeb všech jejích členů.

Kuchařová (2020) ve Zprávě o rodině, kterou každé tři roky zpracovává Ministerstvo práce a sociálních věcí uvádí následující vývojové trendy, které lze u současných českých rodin pozorovat (s. 16).

- Rostoucí diverzita forem rodinného soužití, ale i absolutní a relativní nárůst nerodinných forem soužití, a také života singles.
- Destandardizace životních drah, projevující se rozmanitějšími formami a novým časováním přechodů do partnerství a rodičovství, opakované vstupy do partnerství či manželství, vznik tzv. patchworkových rodin atp.
- Nestabilita rodiny a „křehkost“ partnerských vztahů, oslabené mezigenerační vztahy v důsledku rozpadů partnerství.

Také podle Gjuričové (2009) je současná nukleární rodina zranitelná a často nevydrží. V důsledku toho dlouhodobě stoupá rozvodovost. Úroveň rozvodovosti v České republice je srovnatelná s hodnotami v západní Evropě. Nízké hodnoty jsou v současné době zejména v zemích jižní Evropy. Podle údajů Českého statistického úřadu (2014) intenzita rozvodovosti postupně stoupá od roku 1989. V první polovině 50. let 20. století končila rozvodem desetina manželství. Hranice 30 % byla poprvé překonána v roce 1975. V období 2005–2010 rozvodovost v celkovém trendu stagnovala na úrovni 47–50 %. Ze Zprávy o rodině (Kuchařová, 2020) vyplývá, že hladina rozvodovosti se u nás v posledních letech drží na 57–59 %. Ve většině rozvádějících se manželství jsou přítomné nezletilé děti, nejčastěji jedno (50 %), či dvě (44 %). „Rozvod manželství svých rodičů zažívá přibližně 23 tisíc dětí ročně ... počet dětí ... by byl ... v případě dostupnosti údajů o rozpadech nesezdaných párů jistě výrazně vyšší. K rozvodům s dětmi dochází nejvíce mezi pátým a patnáctým rokem trvání manželství“ (Kuchařová, 2020, s. 55).

### 1.3 Rodina z pohledu psychologie

Psychologie rodiny, podobně jako rodinná terapie pohlíží na rodinu jako na systém (Gjuričová 2009, Minuchin, 2013, Sobotková, 2007). Rodinnému systému rozumíme jako celku, který je více než pouhým součtem individuálních členů rodiny. Tento celek vztahů, který nás od narození po celý život neblíže obklopuje, zásadně formuje naše prožívání, psychické zdraví i chování. Psychický život jedince není podle Minuchina (2013) záležitostí vnitřních procesů, jak se dlouho domnívala psychologie zaměřená výhradně na intrapsychické procesy v jedinci. „Jedinec ovlivňuje své prostředí, které ho zpětně ovlivňuje ... Člověk žijící v rodině je členem sociálního systému, jemuž se musí přizpůsobit ... ovlivňuje vnitřní pochody a změny v prostředí vyvolávají změnu v jedinci,“ píše Minuchin (2013, s. 23). Obdobně podle Matějčka (2005) nejsou prvky rodinného systému jednotliví lidé, ale lidé ve vzájemných interakcích a vztazích. Hovoří proto o síti vztahů, které charakterizují systém jako větší celek než pouhý součet vztahů. „Rodinu nepoznáváme jen na základě znalosti jednotlivců, neboť chování každého ovlivňuje všechny ostatní“ (s. 359).

Systémové myšlení v přístupu k rodině se podle Kratochvíla (2009) stalo novým vědeckým paradigmatem. Zcela podle něj mění porozumění příčinnosti. Od lineární kauzality nastal posun k cirkulární kauzalitě. V systémovém pojetí se zdůrazňuje celost a organizace, dynamická interakce subsystému rodiny, interakce systému s prostředím, propojenost a komplexnost procesů, které se v rodině odehrávají.

Rodinné systémy jsou podle Sobotkové (2007) organizačně složité. Rodiny vytvářejí spletité sítě vzájemně propojených vztahů. Dále jsou otevřené, což umožňuje životaschopnost systému, schopnost reprodukce či kontinuity a schopnost změny. V neposlední řadě jsou adaptabilní. Každý rodinný systém se skládá z několika subsystémů, z nichž nejpodstatnější je manželský (partnerský), dále subsystém rodič–dítě a sourozenecký subsystém.

Psychologie rodiny není ani zdaleka pouhou akademickou disciplínou. Její výsledky zásadně ovlivňují a prolínají se s klinickou praxí – zejména v oblasti rodinného poradenství, sociální práce s rodinou a psychoterapie. Psychologie rodiny zkoumá oblasti jako jsou hranice mezi jednotlivými subsystémy. Funkční rodina by měla mít podle Sobotkové (2007) jasně vymezené hranice, které jednotliví členové respektují. Dále zkoumá vznik a charakter koalic v rámci rodiny. „Koalici chápeme obecně jako spojenectví mezi určitými členy rodiny. Bývá funkční i dysfunkční. Ilustrací funkční koalice může být koalice manželů, jejichž spojenectví je nejsilnějším článkem v rodině“ (Sobotková, s. 36). Psychologie rodiny dále hledá zdroje posilující kohezi neboli soudržnost rodiny. Koheze je často vyjadřována jako věrnost,

oddanost a stupeň intimity v interpersonální dimenzi. V neposlední řadě se zabývá dysfunkcemi rodiny a jejich příčinami. Dysfunkce v rodinném systému může být podle Sobotkové (2007) způsobena již jedním členem rodiny, který vykazuje maladaptivní, nezdravé chování. Dysfunkční rodiny se vyznačují popíráním či neřešením problému, chybějící intimitou, vzájemným obviňováním, rigidními rolami, potlačováním osobní identity na úkor rodinné identity, nejasnou komunikací či chyběním hranic mezi členy rodiny. Na opačném pólu zkoumá psychologie rodiny faktory, které posilují tzv. rodinnou resilienci. K ní přispívá zmíněná koheze, soudržnost rodiny, adaptabilita na proměnlivé požadavky života a otevřená komunikace mezi členy rodiny.

#### **1.4 Rodina jako fenomén domova z pohledu filosofie**

Vedle pohledu psychologického a sociologického můžeme na rodinu pohlížet též z pohledu filosofie, respektive fenomenologie. Vnášíme tento úhel do našich teoretických východisek také proto, že jsme si jako metodu našeho výzkumu vybrali Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Fenomenologická filosofie může na rodinu pohlížet jako na širší fenomén domova. Podle Pavlovského (2015) není rodina, potažmo domov ve svém bytostném určení vymezenitelný fyzicky, není měřitelný a nelze jej obsáhnout ani čistě psychologicky. "Žijeme v době, kde se „duševní“ zaměnilo za „psychologické“, rozumíme domovu jako propletení blízkých příbuzenských vztahů ... ani to ovšem není domov jako takový, i když se v tomto pojetí dostáváme k bytnosti domova o něco blíže než v pojetí např. ekonomickém či sociologickém," píše Pavlovský (2015, s 2.). Domov jako fenomén se podle něj vymyká jakékoli snaze o pozitivistické uchopení, tj. jeho vytyčení v určité pozici. Z pohledu fenomenologické filosofie je domov fenoménem neoddělitelně náležícím k člověku jako Da-Sein, tj. pobytu – jak jej chápe Heidegger, Boss, Patočka a další fenomenologičtí myslitelé. Jako každý fenomén se také domov může zjevovat v různém světle – jako blízký či vzdálený, vlastní či cizí, vřelý či chladný, bezpečný či ohrožující, srozumitelný nebo nikoli... atp.

Fenomén domova promýšlí též přední český filosof a fenomenolog Jan Patočka (2007), ve svém pohledu na tři životní pohyby člověka. Domov je podle něj referentem, ke kterému se člověk vztahuje ve svém prvním životním pohybu. První pohyb, který Patočka nazývá pohybem akceptace, umožňuje lidské existenci vržené do světa bezpečný vstup do veškerenstva, a to výhradně prostřednictvím druhých, nejbližších. V tomto pohybu se ukazuje nesmírná důležitost domova jakožto zkušenosti bezpečného zakotvení prostřednictvím láskyplných, pečujících vztahů. Tady jako lidé nabíráme své první zkušenosti se světem, které následně určují, v jakých barvách se nám bude otevírat a jak budeme světu rozumět. Domov v

jeho první podobě je místem, kde nám je buď umožněno nebo naopak znemožňováno být, kým jsme. Naopak právě absence bezpečného a láskyplného přijetí nás samých v naší jedinečnosti se často ukazuje jako ono podstatné chybení u duševních poruch. Jde o chybení domova jako počátku, možnost důvěry ve svět, který spočívá v Bytí, které je dobré.

První životní pohyb umožňuje člověku bezpečně zakotvit ve světě. Důležitost zakotvenosti zdůrazňuje Mrkvička (2005) jako „Spolupohyb ve vzájemnosti s druhými, v intimitě svazku, v bezprostřednosti sdílení a sdělování“ (s. 96). Podle Růžičky (2003) se místo stává domovem, je-li prostoupeno láskou a vzájemností, je-li útočištěm, kde je člověk přijímán takový, jaký je. „Domov není samozřejmý. Vzniká. Tvoří se. Starost o domov patří k neodvolatelným povinnostem rodičů“ (s. 218).

### **1.5 Rodinné klima**

Předmětem pozornosti našeho kvalitativního výzkumu je rodinné klima a jeho souvislost s kvalitou partnerského vztahu, resp. s jeho proměnou v rámci párové psychoterapie. Na první pohled jde o konstrukt poměrně srozumitelný, ale při bližším zkoumání odborné literatury již mnohem méně jasný a definovaný. Prolíná se s dalšími teoretickými pojmy jako jsou „rodinná atmosféra“ či „well-being“ či „family health“. Šulová (2004) označuje rodinu za „zdravou“, která je soudržná a současně respektuje autonomii každého jednotlivce, poskytuje svým členům pocit emoční blízkosti a vzájemnosti a je otevřená v komunikaci o pocitech a potřebách jednotlivých členů.

Kurock et al. (2022) uvádí, že pojem „rodinné klima“ je používáno poměrně často v klinické praxi, ale ve studiích bylo zatím velmi nedostatečně definované a popsané. Často se prolíná s termíny „rodinné systém“ nebo „rodinné prostředí“. Navzdory jisté vágnosti pojmu rodinné klima existují škály na měření jeho kvality. Family Environment scale (FES) je sebeposuzovací škála vyvinutá autory Moosovými (Moos, 1973). Zahrnuje tři hlavní škály: 1. Vztahy 2. Zvládnutí změny a 3. Osobní rozvoj. Kurdek et al. (1995) zmiňuje další z nástrojů na měření kvality rodinného klimatu je Family Climate Inventory (FCI). Tato škála sleduje takové proměnné jako jsou emoční vazba, podpora, kontrola a způsob řešení konfliktních interakcí. Jako hlavní dimenze rodinného klimatu označuje Kurock et al. (2022) vztahy mezi členy rodiny, resp. jejich kvalita – míra rodinné soudržnosti (koheze), zvládnutí konfliktu a poskytování podpory a emocionální vazby mezi členy rodiny.

Rodinné klima bezprostředně odráží kvalitu vztahů mezi jednotlivými členy rodiny. Na základě prostudované literatury (Kurock et al, 2022, Sobotková 2007) podle nás úzce souvisí

s pojmy koheze rodiny, rodinný well-being, zvládání konfliktů v komunikaci, podpora mezi členy rodiny a způsob vyjadřování emocí v rodině.

Koheze rodiny podle Sobotkové (2007) představují síly, které rodinu drží pohromadě – nejčastěji jsou zmiňovány věrnost, oddanost a míra intimity mezi členy rodiny. Tyto síly mohou kohezi buď podporovat nebo naopak oslabovat. Zdravá koheze se vyznačuje přiměřenou samostatností a nezávislostí jednotlivých členů. Existuje též pseudokoheze, pseudovzájemnost, kterou Sobotková (2007) popisuje takto: "Nevyplývá ze spontánního přání být v blízkosti a v důvěrné interakci s druhými členy rodiny, ale, jak vyplývá z názvu, jde o nepravou, falešnou soudržnost" (s. 41).

Pojem well-being je často uváděn jako synonymum duševního zdraví. World Health Organization. (2022) definuje duševní zdraví jako pocit pohody, v němž jedinec naplňuje svůj potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity. V této definici se zdraví, potažmo well-being, ukazuje jako více než pouhá absence nemoci – ať už somatické nebo psychické. Je spojen s úspěchem a pozitivním prožíváním v profesní i privátní oblasti, zejména pak v mezilidských vztazích. Longitudinální výzkumy dokazují (Ruggeri, 2020), že well-being v dětství je významným prediktivním faktorem well-beingu v dospělosti, který významně ovlivňuje fyzické zdraví i věk dožití, lepší pracovní uplatnění a výsledky, vyšší celkovou životní spokojenost. Ruggeri nabízí srovnání s psychodiagnostickými kritérii duševních onemocnění v DSM-IV a MKD 10. Well-being je podle něj v přímé opozici úzkostným a depresivním poruchám. Well-being se vyznačuje pocitem vlastní kompetence, psychické stability, pocitem životního smyslu, realistickým optimismem, pozitivními emocemi, vztahy, vyšší resiliencí, vyšším sebehodnocením a celkově vyšší životní vitalitou.

Sobotková (2007) o rodinném well-beingu hovoří v kontextu zdraví rodiny a její schopnosti snášet zátěžové situace. Zdravé rodinné fungování je podle ní často vymezováno jako schopnost rodiny účinně zvládat náročné či stresové životní situace a přizpůsobovat se změnám. Ohledně pojmu rodinného zdraví, ale i dalších populárních pojmu, jako je např. „family well-being“, podle Sobotkové neexistuje dosud dostatečný konsenzus. Zdravé rodinné fungování by podle ní mělo být definováno holisticky; měly by se zohlednit interaktivní, vývojové funkcionální, psychosociální i zdravotní procesy v rodině.

Rodinná resilience přispívá jako protektivní faktor ke kvalitě rodinného klimatu. Lze ji rozumět jako „rodinné imunitě“ vůči stresu a zátěži, ať už vnější nebo vnitřní. Vyšší odolnost



vůči zátěži pozitivně ovlivňuje well-being členů rodiny (Ruggeri et al., 2020). Podle Sobotkové (2007) je resilience taková vlastnost rodiny, která jí umožňuje udržet si zavedené vzorce fungování, pozitivní vzorce chování, interakce a funkční kompetence, i když je konfrontována s rizikovými faktory. Jde podle ní o „schopnost rodiny udržet si svou integritu i při působení stresu a v krizích a které umožňují znovu obnovit harmonii a rovnováhu v rodině“ (s. 85).

Klíčovým faktorem ovlivňujícím rodinnou resilienci, potažmo klima v rodině je způsob zvládání konfliktů v rodině a převažující způsob vyjadřování emocí. Sobotková (2007) v konfliktu vyzdvihuje význam jasné komunikace, souladu verbální a neverbální složky komunikace a vyjasnění ambivalentních sdělení. Podle Barkera (2012) jsou rozhodujícími aspekty v komunikaci jasnost, přímost, dostupnost a otevřenost. Naopak upozorňuje na rizika vyplývající z komunikace nepřímé, skryté, vágní, která zvyšuje riziko zmatení a konfliktu. Komunikace v rodinách může podle něj probíhat v rovině instrumentální, provozní anebo emocionální. Ovšem zde chceme dodat, že ani instrumentální komunikace není prostá emocionálního naladění, to však bývá v případě čistě provozní komunikace skryté. Podle řady autorů je taková komunikace pro členy rodiny, zejména děti, více ohrožující. V souladu s principem autenticity a kongruence zdůrazňuje Barker (2012) významnost emocionální účasti mezi členy rodiny. Ta podle něj může nabývat různých podob. Nedostatek emocionální účasti způsobuje vztahové oddálení mezi členy rodiny. Narcistická účast slouží k uspokojení pozornosti jednoho člena rodiny na úkor druhých. Zájem může být proječován v ideálním případě o prožívání druhých, ale také může vznikat z povinnosti, zvědavosti či kontroly. Ideálem emocionální komunikace je tzv. empatická účast, která je založena na skutečném porozumění druhému, jeho pocitům a potřebám.

Emocionální účast je klíčová pro zdravé řešení konfliktů, kterým se žádná rodina, resp. lidé ve vzájemných blízkých vztazích nemohu vyhnout. Každý vztah je stále v různé míře potenciálně konfliktní, už z podstaty toho, že se v něm setkávají dvě nebo více individualit, které mají v různém čase různé potřeby. Konflikty mohou být buď destruktivní – ať svojí intenzitou, četností anebo naopak svojí skrytostí. Konstruktivní řešení konfliktu vyžaduje emocionální a osobnostní zralost účastníků. Troufáme si tvrdit, že způsob řešení konfliktů mezi partnery na základě učení nápodobou (Krejčířová, Langmajer, 2006), ovlivňuje způsob, jakým se děti v rodině učí zvládat konfliktní situace. V rámci rodinné či párové terapie jde proto především o hledání a učení se konstruktivnímu způsobu řešení konfliktů – kongruentní a autentické komunikaci, vyjadřování pocitů, konstruktivní hádce (Kratochvíl, 2009).

Z perspektivy fenomenologické filosofie lze na rodinné klima nahlížet jako na fenomén, respektive v souvislosti s existenciálem Naladěnosti. Stejně jako každé světlo je nějak zabarvené, říká Boss (1992), tak je i člověk je v každou chvíli své existence nějak naladěný a každé naladění je zároveň mírou otevřenosti k tomu, co se mu ve světě ukazuje a otevírá. Naladěnost může nabývat různých kvalit: strachu, nenávisti, hněvu, smutku, lítosti, lhostejnosti, provinilosti, radosti, vášně atp. Nejde však o pouhé nálady a city nebo prožitkový doprovod, jak upozorňuje Condrau (1998). Naladěnost podle Patočky (2003) otevírá člověku svět v určitém porozumění, v naladěnosti vždy nějak rozumíme světu. Příznačné je zde rčení, že sytý hladovému nevěří... Zkrátka proto, že naladěnost sytého je diametrálně odlišná od naladěnosti hladového a každému z nich se svět otevírá odlišně, v jiných barvách a významech. Druh a způsob naladěnosti spoluurčuje podle Čálka (2004) míru zdraví, resp. nemoci. „U zdravého člověka ... umožňuje postřehování plné významovosti všeho, s čím se setkává ... jednostranná naladěnost působí, že její nositel není s to přiléhavě vnímat významy a odkazovací souvislosti věcí a vztahů. Taková nesvoboda poukazuje k duševní nemoci, nezralosti apod.“ (Čálek, 2004, s. 47). U zdravého člověka existuje široký repertoár a pružná přeladitelnost jeho aktuálního vztahování k tomu, co se s ním setkává.

I když fenomenologie a *daseinsanalýza* hovoří o naladěnosti individuálního člověka, lze však podle nás vnímat rovněž celkovou naladěnost rodiny, která ovlivňuje naladěnost jejích členů, porozumění okolnímu světu, potažmo způsob jejich vztahování k sobě i druhým.

## **2 Partnerské vztahy v kontextu rodiny**

Zatímco v první kapitole jsme se zaměřili na rodinu jako celek, na její význam, základní funkce a zdroje ovlivňující rodinné klima, v této kapitole se věnujeme partnerskému subsystému v rámci rodiny. Zejména pak jeho podobě a působení na další subsystémy v období partnerské krize. Protože nejzranitelnějším článkem v rodině je dětský subsystém, prozkoumáme, jak partnerský vztah rodičů formuje, či v případě krize nebo dlouhodobé dysfunkčnosti, deformuje socioemocionální vývoj dítěte.

Člověk je vztahem, říká fenomenologie (Patočka, 2003). Rozumíme tomu tak, že pro bytí člověka je nejcharakterističtější vztahování ke všemu, co k němu přichází. Člověk se vztahuje k sobě, ke druhým a ke světu. Vztahy, v nichž vyrůstá a ve kterých žije, formují jeho naladění i porozumění ve všech těchto dimenzích. Jedině prostřednictvím vztahování člověk realizuje své životní možnosti. Ze tří zmíněných dimenzí se budeme zabývat vztahováním ke druhým,

kteře se odehrává ve dvou základních rovinách: dyadické vztahování ve dvojici (rodič-dítě, partneri) a vztahování ve skupině (rodina).

## 2.1 Partnerské vztahy

Po vztahu rodič-dítě jsou partnerské vztahy těmi nejbližšími dyadickými vztahy, ve kterých žijeme. Obdobně jako vztahy s rodiči, také partnerské vztahy zcela zásadně formují a ovlivňují naše celkové naladění, duševní zdraví a kvalitu života. Podle Balfoura et al. (2012) má charakter a naladění našich partnerských vztahů významné dopady nejen na naše duševní, ale i fyzické zdraví – projevují se v takových proměnných jako nástup a progresse demence ve stáří, úspěšnost hospitalizace se závažným onemocněním, a dokonce i věk dožití.

Vztah v partnerské dvojici se podle Gjuričové (2009) vyznačuje potenciálem být symetrický a současně sexuální. Partnerský vztah definuje takto: „V konkrétním případě ... nemusí být symetrický (např. jeden z partnerů výrazně dominuje) ani sexuální v užším slova smyslu (nedochází k sexuálnímu styku), ale jako možnost sexualita a symetrie rolí hraje ... v tom se partnerské vztahy liší např. od vztahu ve dvojici rodiče a dítěte, kde symetrie ani sexualita očekávány nejsou“ (s. 154).

Co odlišuje partnerské vztahy od jiných blízkých dyadických vztahů – příbuzenství, přátelství... atp. je partnerská láska. Kratochvíl (2009) ji popisuje jako vztah, pro který je charakteristická citová blízkost a přitažlivost. Eros je rovněž jeden z ústředních pojmů klasické psychoanalýzy a Freud (1969) jej dokonce považuje za hnací životní sílu člověka, jehož psychosexuální vývoj vede v ideálním případě ke zralému partnerskému vztahu, ve kterém je schopný „milovat“ a „pracovat“. Čálek (2004) odlišuje partnerskou lásku od zamilovanosti. Zatímco zamilovanost je podle něj „Povzneseně laděná víra, že druhý „ideálně“ naplňuje či může naplnit všechny mé možnosti ... láska je starost o možnosti druhého člověka“ (s. 236). Sternberg (1986) představil tzv. triangulární teorii partnerské lásky, podle níž jsou součástí zdravé partnerské lásky všechny tři její složky: důvěrnost (blízkost, intimita), vášně (tělesná přitažlivost) a oddanost (rozhodnutí, závazek).

Uspokojivé partnerství se podle Langmajera a Krejčířové (2006) vyznačuje zejména hlubokým, intimním emočním vztahem, který je ze všech osobních vztahů v dospělosti nejvíce podobný původnímu vztahu rodič-dítě. Takový důvěrný partnerský vztah poskytuje oběma partnerům možnost regrese – ukázat se druhému v jeho odevzdanosti, zranitelnosti, touze ... zkrátka sdílet vzájemně takové projevy, které jsou v ostatních společnostech nepřijatelné. „V manželství i ve všech mileneckých vztazích jsou nejen tolerovány, ale jsou

pro ně nezbytné“ (Langmajer, Krejčířová, 2006, s. 179). V podobném duchu hovoří Čálek (2004) o partnerské sexualitě, ve které se jeden druhému s důvěrou a v přijetí oddává až na samou hranici vlastní důstojnosti.

S proměnou západní liberální společnosti dochází k významné proměně podoby partnerských vztahů. Ty již nejsou, tak jako v tradiční společnosti, určovány vnější motivací (rodinnými, ekonomickými, společenskými zájmy), ale právě vzájemnými sympatiemi partnerů, jejich přitažlivostí a láskou. To s sebou podle Kuchařové (2020) na jednu stranu nese vyšší míru potenciální spokojenosti partnerů v jejich společném soužití. Na druhou stranu jsou ale vztahy postavené na lásce a přitažlivosti mnohem křehčí, klademe na ně vyšší nároky a máme od nich větší očekávání. „Partnerský život je natolik důležitý, že nelze připustit, aby byl polovičatý, neuspokojivý“ (Kuchařová, 2020, s. 126). V posledních desetiletích se též významně proměňují formy soužití partnerů. Kuchařová (2020) dále uvádí, že vedle klasické formy manželského či nesezdaného soužití se nově objevují tzv. rekonstituované rodiny (s vlastními i nevlastními dětmi), soužití stejnopohlavních párů, specifickou formou pak jsou tzv. LAT soužití (living apart together, spolu ale odděleně) bez dětí, ale i s dětmi.

## **2.2 Partnerský subsystém v rodině**

Ze systemického pohledu tvoří manželé, partneři, rodiče dětí tzv. rodičovský subsystém rodiny, který zásadně ovlivňuje další subsystémy v rodině – „sourozenecký“ i „rodič-dítě“. Jeho kvalita a míra zdraví je proto klíčová nejen pro další subsystémy, ale rovněž pro celkové klima v rodině.

Podle Sobotkové (2007) závisí úspěch a vztahová prosperita rodiny do značné míry na schopnosti ženy a muže vypracovat si vzájemně dobře fungující vztah. Označuje společně se Satirovou partnery za „architektky“ rodiny – jejich vztah formuje všechny další vztahy v rodině. Pokud je vztah partnerů dysfunkční, produkuje dysfunkční vzorce rodičovského chování. Také podle Šulové (2004) hraje rodičovská dyáda pro děti ústřední formativní roli již od raného věku. Rodiče dětem poskytují model chování obou pohlavních pólů, mužské a ženské role a v neposlední řadě též model projevoování emocí, zvládnání a řešení konfliktů.

Za základní dovednost manželského subsystému považuje Minuchin (2013) vyvážený poměr mezi vzájemností a přizpůsobivostí. U partnerského páru se podle něj musí vytvořit takový vzorec sounáležitosti, které každému z partnerů dovolí, aby se jeden druhému „vydal“, aniž by měl pocit, že se mu „vzdal“. Oba se částečně vzdají samostatnosti, aby získali vzájemnost.

Ta jim pak v rámci rodiny, péče o děti, i vnějšího světa plného nároků nabízí útočiště, v němž si mohou vzájemně poskytnout emocionální podporu.

Oblastí partnerského občerstvení sil, vzájemnosti a intimity je partnerská sexualita. Podle Čálka (2004) sexualita představuje v rutinním partnerském životě mezní vybočení z každodennosti. Je-li svobodná a přijímající, nabízí partnerům ladění získávání, lehkosti a obnovy, které stojí proti naladění úzkostnému či depresivnímu. Erotické ladění tak představuje jádro partnerské intimity. Chvála a Trapková (2017) v souvislosti se sexualitou hovoří o vztahové potenci páru, která bývá se sexuální propojená, ale nikoli totožná. Vztahová sexuální potence nemá materiální rozměr, jde o způsob mužsko-ženského vztahování v blízkosti a intimitě. Pokud se jí v některých párech nedostává, hovoří autoři o vztahové dysfunkci páru, která se projevuje emocionálním oddálením a může vést k psychosomatickým projevům, případně neplodnosti.

Ačkoli rodičovství a partnerství koexistují ve vzájemné blízkosti a provázanosti, rozhodně nejde o dva stejné fenomény, mnohdy jsou dokonce protikladné. Rodičovství podle Kuchařové (2020) klade na partnerství enormní nároky. Partnerská rovina rodičovského páru po narození dětí velmi často ustupuje do pozadí jejich pozornosti. Prioritou se stávají děti a jejich potřeby, rovněž každodenní obstarávání a fungování (práce starost o bydlení a finance, péče o domácnost). Kuchařová (2020) upozorňuje na tato rizika pro partnerství a zdůrazňuje, že pro zdravé vztahy mezi členy rodiny a optimální vývoj dětí má být proto na prvním místě pár – otec s matkou.

### **2.3 Partnerská krize**

Protože se v partnerském, resp. rodičovském vztahu setkávají v blízkosti a pod nároky každodennosti dvě odlišné osobnosti, je konflikt (potřeb, zájmů, hodnot, časovosti atp.) téměř neustále potenciálně přítomný. Zatímco v prvním období partnerského vztahu se o jeho mírnění stará bio-psychologický mechanismus zamilovanosti (Kratochvíl 2009), v dalších vývojových fázích jej musejí partneři aktivně řešit. Pokud se jim nedostává zdrojů na vzájemně uspokojivé řešení, nastává partnerská krize. Ta může mít podobu buď akutní či protrahovanou, otevřenou či skrytou.

Kvalitní partnerský vztah podle Kuchařové (2020) není zdaleka idylický ani symbiotický, nýbrž neustále pulsující mezi blízkostí a oddálením. „Ukazuje se, že v partnerských vztazích jsou spokojenější ti, kteří v nich neočekávají jen harmonii, ale partnerství vnímají jako společnou cestu, na které jsou překážky“ (Kuchařová, 2020, s. 158).

Vlivem setrvalých nároků na uspokojování potřeb jednotlivých členů rodiny, stejně tak tlakem vnějšího světa, se rodina ocitá téměř neustále v zátěži. Sobotková (2007) rozlišuje mezi dvěma druhy rodinného stresu. Rodinný distres označuje jako „negativní stav, kdy rodina pocítuje disharmonii a nerovnováhu jako nepříjemnou, dezorganizující a ohrožující“ (s. 77). Naopak rodinný eustres může být dokonce přínosem, když je nerovnováha přijímána jako výzva, kterou je třeba přijmout a řešit. Pokud se nepodaří vzniklou nerovnováhu vyvážit, nastává stav rodinné krize. Ta se podle Sobotkové (2007), na rozdíl od stresu a momentální zátěže, projevuje jako dočasný úpadek a dezorganizace. Upozorňuje, že krizi lze vnímat jako přirozenou součást rodinného života nutnou pro vývoj rodiny. Dokonce může mít i pozitivní, růstový vliv, kdy poukazuje na již nevyhovující vzorce rodinného fungování, které díky rozpoznání a řešení krizi mohou být nahrazeny novými.

Kratochvíl (2009) popisuje v manželství dvě vývojové krize, které se objevují zákonitě a není třeba za nimi hledat vinu některého z partnerů. První, mezi třetím a sedmým rokem trvání manželství, je způsobená přechodem od romantické představy o ideálním partnerství k realitě každodenního soužití, k reálnému obrazu partnerů o sobě. Druhá vývojová krize je podle něj méně hluboká a přichází mezi 17. až 25. rokem manželství. Souvisí se stárnutím partnerů, odchodem dětí z domova a tzv. syndromem prázdného hnízda, kdy si rodina, stejně jako každý z partnerů hledá novou identitu a smysl života.

Více než třicet studií podle Balfoura et al. (2012) ukazuje, že i u šťastně uzavřených manželství klesá v průběhu patnácti let od narození dětí spokojenost partnerů s jejich vztahem. Narůstá u nich nespokojenost, frustrace, hněv, nedorozumění. Podle Sobotkové (2007) bývá nejčastějšími důvody rodinných konfliktů, potažmo krizí, výchova dětí či podíl a způsob péče o domácnost, nebo trávení volného času rodiny. Podle Kuchařové (2020) je jedním ze dvou hlavních důvodů končících rozchodem partnerů nevěra, odlišné názory, nedostatek vzájemné pozornosti a porozumění a malá snaha partnerské problémy řešit.

Rodinné krize podle Šulové (2004) souvisejí s proměnou partnerských vztahů, potažmo rodiny v posledních desetiletích. V současné době není nic, co by drželo partnerské svazky pohromadě uměle (ekonomické a společenské dopady rozvodu). Hodnoty, které dlouhá staletí držely rodinu pohromadě, jsou ohrožovány moderním životním stylem – např. dvoukariéerní partnerství, růst individualismu, nároky na osobní svobodu, autonomii každého z partner. Soudržnost rodiny, resp. partnerského páru je tak křehčí než kdykoli dříve.

## 2.4 Vliv kvality partnerství na socioemocionální vývoj dětí

Děti bez podpory a pomoci svých dospělých nemohou ve světě přežít. Proto si již ve velmi v útlém věku vyvinou speciální dovednosti, které jim umožňují monitorovat své sociální okolí a s jejich pomocí vyhodnocovat, zda je pro ně bezpečné. Již neoanalytici (Šulová, 2004) upozornili na zásadní vliv mezilidského vztahu na psychický vývoj dítěte. V poslední době se pozornost výzkumníků rozšiřuje z dyadického vztahu rodič-dítě na partnerský vztah mezi rodiči. Jeho kvalita, respektive schopnost partnerů ochránit rodinné klima před negativními dopady konfliktu, je pro vývoj dítěte neméně podstatná.

Celá řada autorů (Balfour et al., 2012; Cummings, 2002; Gjuričová, 2009; Kuchařová, 2020; Kurock et al., 2022; Minuchin, 2013) se na základě studia vědeckých výzkumů shoduje na tom, že děti velmi citlivě pozorují a vnímají kvalitu vztahu mezi svými rodiči. Případný konflikt prožívají jako své ohrožení a, jak upozorňuje Kuchařová (2020), mnohdy si ho vykládají tak, že už je rodiče nemají rádi jako dříve, anebo, že jsou právě ony příčinou hádek a sporů mezi rodiči. Vývojová psychologové Cummings a Davies (2002) zdůrazňují, že děti již od věku šesti měsíců jsou zvýšeně citlivé na emocionální komunikaci mezi rodiči. Vztahové napětí před nimi podle něj nelze skrýt. Nazývají děti metaforicky citlivými „měřáky radiace“. Minuchin (2013) uvádí, že vliv rodiny na její členy prokázal výzkum dětských psychosomatických onemocnění. „Výsledky poskytly jasné důkazy pro základní tvrzení rodinné terapie, že dítě je citlivé na stres postihující rodinu“ (Minuchin, 2023, s. 21).

Konflikt sám o sobě je přitom běžnou součástí každodenní zkušenosti v mezilidských vztazích. Důležité však je, jak je vyjádřen a zpracován. Pro děti jsou zejména destruktivní dva druhy rodičovských konfliktů: otevřený a agresivní, dále též uzavřený a skrytý. Otevřeně agresivní konflikt se mezi rodiči projevuje verbální agresí, nadávkami, hrozbami, mnohdy i fyzickou agresí. Tichý konflikt pak mlčením, stažením, pasivní agresí nebo tichou kapitulací jednoho z rodičů.

Cummings s Davisem (2002) považují pro děti za nejvíce destruktivní skrytý, nevyřčený konflikt mezi rodiči. Děti cítí, že se něco děje, ale nerozumí tomu, nemají možnost se k tomu nijak postavit, reagovat, emocionálně to zpracovat. To významně ohrožuje jejich pocit bezpečí. Reagují na to různě: některé se projevují agresí na venek (konflikty s vrstevníky, ve škole atp.), jiné ji obrátí proti sobě (sebepoškozování, deprese, nespavost). Když se rodiče z konfliktu stáhnou, stávají se pro děti emocionálně nedostupnými, děti nevědí, co se děje, jen cítí, že je něco v nepořádku a nevědí co. Na nebezpečí skrytého konfliktu mezi rodiči upozorňuje také Gjuričová (2009), podle které rodiče často podceňují schopnost dětí tvořit si

vlastí porozumění situaci. „Může vzniknout paradoxní stav – rodiče se utěšují, že jejich děti nic netuší, a děti v tom sekundují. Děti však potřebují být seznámeny s novou situací, dozvědět se, jak o ně bude postaráno“ (Gjuričová, 2009, s. 101).

Dlouhodobé vystavení dětí otevřenému či skrytému konfliktu mezi rodiči má zásadní vliv nejen na jejich aktuální prožívání, ale též na psychický vývoj. Flinn a England (1995) sledovali u dětí prožívání rodičovských konfliktů na hladině stresového hormonu kortizolu. Děti, jejichž rodiče byli v častém konfliktu, vykazovaly mnohem vyšší hladinu kortizolu v krvi než děti, které žily ve více harmonickém rodinném prostředí. V důsledku toho byly častěji nemocné, unavené, měly narušený spánek. Na vysokou míru stresu se nikdy neadaptovaly. Je známo, že dlouhodobé působení kortizolu může trvale změnit bio-chemickou architekturu mozku.

Kromě bezprostředního emocionálního a dlouhodobého neurobiologického dopadu mají časté partnerské konflikty také významný vliv na celkový socioemocionální vývoj dětí, rozvoj jejich osobnosti, vztahů s druhými, ale i na jejich chování. Děti, které vyrůstají v chronicky konfliktních vztazích mezi rodiči, tvrdí Balfour et al. (2012), vykazují mnohem vyšší pravděpodobnost výskytu duševních i tělesných onemocnění, narušených vztahů s vrstevníky, výkonu ve škole.

Kurock et al. (2022) sledoval dopad rodinného klimatu na sociální vývoj adolescentů. Pozitivní rodinné klima se podle něj ukazuje jako zásadní prediktor úspěšné psychické adaptace, sebepojetí a sebehodnocení u adolescentů. Adolescenti z takových rodinných prostředí se cítili dostatečně milovaní, přijímaní, a to v nich podporovalo pocit sebehodnoty a sebejistoty i ve vnějším světě. Ukázalo se jako protektivní faktor ve zvládnání šikany, kdy dospívající dokázali vůči šikanujícímu zaujmout aktivně ochrannou pozici, ať už u sebe, či vůči druhým. V neposlední řadě se pozitivní rodinné klima ukázalo jako zásadní prediktor způsobu řešení konfliktů. Dospívající z takového rodinného prostředí se méně často dostávají do konfliktních či násilných situací.

Také Kuchařová (2020) upozorňuje, že míra manželských konfliktů a rodinného stresu predikuje u adolescentních dětí zvýšení či snížení problémů (nízká míra pozitivních emocí, delikvence, užívání návykových látek, úzkost, deprese a hostilita atd.). Jako jeden z hlavních prediktorů pozitivní sociální adaptace u adolescentů se tak ukazuje vyrůstání v bezpečném rodinném prostředí s blízkými emocionálními vazbami mezi členy rodiny.



Z výše uvedeného vyplývá obecný poznatek, že kvalita partnerského vztahu významně ovlivňuje nejen prožívání dětí, ale též jejich socioemocionální vývoj. Kvalita partnerského vztahu mezi rodiči děti ovlivňuje přímo či nepřímo (Krejčířová, Langmajer, 2006). Přímý vliv se děje skrze nápodobu chování a interagování dospělých, kterého jsou děti dlouhodobě svědkem. Když u rodičů vidí a zažívají pozitivní a nestresové interakce, učí se podobnému způsobu vztahování. Nepřímo ovlivňuje kvalita partnerského vztahu vývoj dětí například v tom, kolik kapacity mají rodiče pro emocionální potřeby svých dětí. Když jsou v partnerském konfliktu, zabírá jim tento konflikt velkou část času a pozornosti, kterou by jinak věnovali svým dětem. U novorozenců rodiče poskytují uspokojení všech tělesných, vztahových i emocionálních potřeb, děti jsou na nich plně závislé. Během batolecího a předškolního období si děti postupně rozvíjejí svoji nezávislost a samostatnost, učí se novým sociálním dovednostem, testují hranice druhých. Ve školním období děti nadále rozvíjejí svoji vlastní identitu, stávají se na primární rodině stále nezávislejší, v adolescenci se zapojují do nových sociálních vazeb mimo rodinu. Podle Šulové (2004) lze předpokládat, že kvalita partnerského vztahu více ovlivňuje děti v ranějších vývojových stádiích, zatímco chování a vývoj dětí v pozdějším věku klade stále větší nároky na rodiče, potažmo i jejich vztah.

Chvála a Trapková (2017) rozdělují psychosociální vývoj dítěte z pohledu své teorie rodiny jako „sociální dělohy“ do tří období. Prvních šest let dítěte označují, podobně jako první trimestr plodu v děloze, za nejcitlivější na škodlivé vlivy. Zdůrazňují, že v tomto období je pro vývoj dítěte nejpodstatnější matčina stabilita, která výrazně ovlivňována kvalitním partnerským vztahem. „Konfliktní nebo vyprázdňený vztah s partnerem nevytváří dítěti prostředí, které by je sytilo, jak potřebuje, a následky ... se vlečou jako dluh do dalších let“ (Chvála, Trapková, 2017, s. 107). Ve druhé třetině těhotenství podle Chvály a Trapkové (2017) nastává klid, kdy je plod vyživován placentou v rostoucí děloze, stejně tak ve druhém období socializace dítěte v rodině – od šesti do dvanácti let. Dítě již není závislé výhradně na rodině, na vlivu nabývají širší sociální vztahy – zejména škola a vrstevníci. V poslední třetině, od dvanácti let do plnoletosti, začíná být rodina dospívajícímu těsná, stejně jako děloha plodu ve třetím trimestru. Podobně jako děloha skrze svoji zvýšenou dráždivost, také rodina skrze konflikty postupně uvolňuje dítě do světa. Toto období klade na rodiče, jejich vztah s dětmi, i na jejich vzájemný vztah značné nároky. „Na rodičích se ... projevuje ... únava... Pokud si nenavykli udržovat a pěstovat vedle rodičovského také partnerský vztah, nemohou se se ... navzájem podporovat“ (Chvála, Trapková, 2017, s 109).

### **3 Intervence v partnerské krizi v rodině**

Je zjevné, že partnerské ani rodinné soužití nelze prožít bez konfliktů. Existuje tedy něco jako zdravý konflikt? Cummings a Davies (2002) odpovídají, že ano, řešení partnerského či rodinného konfliktu může podle nich mít dokonce růstový a rozvojový potenciál pro všechny jeho účastníky. Tvrdí, že i když jsou děti svědky toho, že se rodiče hádají, ale dokážou problém otevřeně řešit, jsou děti spokojenější než před konfliktem. Dává jim to zkušenost a naději, že konflikty nemusejí být destruktivní, že mají řešení. Takové konflikty podle Cummingse a Daviese (2002) nenarušují ani vztahy s rodiči, ani psychosociální vývoj dětí.

Chráněným prostředím, ve kterém je možné konstruktivně řešit partnerské či rodinné konflikty a krize je psychoterapie a psychosociální pomoc. Podle Balfoufa et al. (2012) působí psychoterapie na vztahové obtíže v rodině rozhodně více než medikace. Podle charakteru obtíží v rodině a dostupnosti služeb rozlišujeme několik základních forem psychosociální intervence. Rodinná terapie pracuje s celým rodinným systémem. Párová terapie se subsystémem partnerů. Mediace je zaměřená na konkrétní, praktické kroky směřující ke zklidnění vypjaté konfliktní situace v rodině nebo mezi partnery. A sociální práce s rodinou může kombinovat všechny výše uvedené postupy. Ačkoli mezi veřejností je psychosociální pomoc postupně stále přijímanější, jak se ukazuje z klinické praxe, jsou podle Kuchařové (2020) partnerské problémy nadále nejčastěji překonávány vlastními silami a služby odborníků jsou vyhledávány spíše sporadicky. Poradenské a psychotherapeutické služby, programy na podporu partnerských vztahů podle ní vyhledávají převážně lidé s vysokoškolským, případně středoškolským vzděláním.

#### **3.1 Rodinná psychoterapie**

Rodinná psychoterapie bývá metodou první volby při řešení vztahových obtíží v rodině. Ty se mohou manifestovat buď zřetelným konfliktem, krizovou situací, anebo často skrytým způsobem, kdy má obtíže (vztahové, psychosomatické či behaviorální) jeden ze členů rodiny, nejčastěji dítě. Takovému dítěti se v terminologii rodinné terapie říká identifikovaný člen. Podle Minuchina (2013) je takový člen symptomem širších vztahových dysfunkcí v rodině. Bylo by však chybou léčit pouze tohoto člena bez ohledu na jeho bezprostřední vztahové okolí. „Označení jedné osoby jako zdroje problémů jednoduše uchová strnulou a neodpovídající rodinnou strukturu ... Úkolem rodinného terapeuta je identifikovanému pacientovi v rodině pomoci přetvořit rodinný systém ... Výsledkem terapie je restrukturační rodiny“ (Minuchin, 2013, s. 103).

Podle Kratochvíla (2006) je rodinná terapie metodou, která se zabývá rodinnými problémy, pracuje s celou rodinou a pohlíží na každého pacienta jako na dílčí součást rodinného systému a v jeho problémech hledá souvislosti se současným fungováním jeho rodiny. Nosným pilířem teoretického uvažování o rodině, výzkumných studií i klinické praxe se stává systémový přístup (viz kap. 2.2), který zdůrazňuje tzv. cirkulární kauzalitu (namísto lineární), tj. vzájemnou kauzální propojenost různých jevů a vztahů v rodině a jejím okolí.

Systemické uvažování podle Gjuríčové (2009) vede terapeuty tomu, že pohlížejí na rodinu a její různorodé vztahy a problémy jako na jeden celek, ve kterém symptomatické chování jednotlivce má svou roli v tom, jak funguje celek. Rodinný terapeut podle Minuchina (2013) nepřemýšlí o „podstatě“ osobnosti, jež by zůstávala za všech okolností neměnná. „Nahlíží na jedince jako na člena různých sociálních rámců, v nichž jedná a je vystavován jednání. Pojetí středobodu patologie je mnohem širší“ (Minuchin, 2013, s.19.). Také podle Skorunky (Skorunka in Vybíral, Roubal, 2010) všechny modely rodinné terapie vycházejí z předpokladu, že maladaptivní chování jednoho člena rodiny je „... manifestací... poruchy na úrovni rodinného systému, např. narušené komunikace, nejasných pravidel, napjatého emočního klimatu“ (s. 236).

Rodinná psychoterapie přitom vychází z odlišných předpokladů než individuální psychoterapie (Gjuríčová, 2009; Minuchin, 2013). Individuální psychoterapie spatřuje zdroj psychických a vztahových obtíží v jednotlivci a jeho intrapsychickém světě. Gjuríčová (2009) zdůrazňuje, že Freud si byl sice vědom toho, že pacientova rodina a nejbližší okolí mají na nemoc i terapii velký vliv, s rodinou ale nepracoval, dokonce to: "Považoval ... za velkou překážku terapie a jeho snahou bylo, aby rodina do terapie vůbec nezasahovala" (s. 20). Od 40. let 20. století nastává obrat od výlučné intrapsychické perspektivy k širšímu pojetí rodinných vztahů a jejich vlivu na jednotlivce. Mezilidské vztahy podle Gjuríčové (2009) od té doby přestávají být pouze něčím, co se odráží v psychice jednotlivce, terapeuti jako Virginia Satirová a další začínají pracovat s celou rodinou.

### **3.2 Párová psychoterapie a poradenství**

V očích laické, ale i odborné veřejnosti je párová psychoterapie vnímána jako prostor pro řešení výlučně partnerských problémů. Výzkumná, klinická, ale i privátní zkušenost stále více poukazuje k tomu, že párová psychoterapie může být prospěšná nejenom pro partnery, ale rovněž pro jejich nejbližší rodinné prostředí, zejména děti a jejich zdravý vývoj.

Kratochvíl (2009) odlišuje párovou, manželskou terapii od manželského poradenství. Terapie se podle něj zaměřuje na léčení poruch manželského soužití, opakujících se konfliktů a hledání hlubších souvislostí v emocionální rovině mezi partnery. Manželské poradenství podle něj nabízí rovněž kvalifikovanou odbornou pomoc, která je ale obvykle zaměřená na řešení konkrétního problému, poskytování rad a podpory v dané situaci.

Párová terapie podle Kratochvíla (2009), podobně jako psychoterapie individuální, vychází z různých psychologických škol a teoretických předpokladů. Dynamická manželská terapie hledá interpersonální dynamiku v páru, zkoumá např. nevědomá očekávání vyplývající z minulosti partnerů. Behaviorální a kognitivní manželská terapie „... usiluje o přímou změnu současného chování s využitím podmiňování a učení“ (Kratochvíl, 2009, s. 22). Pracuje s nácvikem dovedností, adaptivního chování a s racionálním náhledem na vztahovou situaci mezi partnery. Oproti tomu humanisticko-psychologická manželská terapie podporuje zejména otevřenou a kongruentní komunikaci mezi partnery. Vybízí partnery v otevřeném vyjadřování svých potřeb, pocitů, učí je empaticky naslouchat jeden druhému a klade důraz na význam jedinečnosti a prostoru pro každého z partnerů. Systémové pojetí manželské terapie pracuje na stejném principu systemického myšlení jako rodinná terapie (viz výše). A jako poslední směr uvádí Kratochvíl (2009) tzv. racionálně edukativní manželskou terapii, jejímž průkopníkem v české tradici byl Plzák. Tento přístup pracuje s odbouráváním romantických představ o partnerství a snaží se je nahradit racionálním pojetím, střízlivým hodnocením a praktickým řešením problémů.

Lebow a Sydner (2022) poukazují k rostoucí popularitě párové psychoterapie v západní společnosti, a to jak mezi psychoterapeuty, tak jejich klienty. Ve 21. století se podle nich z párové psychoterapie stala dospělá psychoterapeutická disciplína rovnocenná individuální, rodinné i skupinové psychoterapii. K tomu podle nich přispívají tři společenské faktory. Prvním je fakt, že k psychickému distresu u klientů ve stále větší míře přispívají partnerské krize a konflikty. Vztahové obtíže prokazatelně vedou u postižených partnerů k symptomům, jako jsou depresivní či úzkostné stavy, závislost na návykových látkách či k somatickým i psychosomatickým onemocněním. Druhým faktorem je rostoucí klinická, výzkumná a individuální zkušenost s tím, že partnerské obtíže mají negativní dopad nejen na partnery samotné, ale též na jejich potomky a jejich vývoj. Jako třetí důvod rozšíření párové terapie uvádějí autoři stále vyšší očekávání partnerů od partnerských vztahů, než měli jejich předci.

Balfour et al. (2012) je přesvědčený, že partnerské vztahy zásadně tvarují náš svět a životy – ovlivňují náš emocionální, kognitivní a fyzický vývoj – od dětství až po stáří. Párová

psychoterapie podle něj proto může být přínosem v mnoha oblastech, a to nejen pro pár samotný, ale především k dětem v rodině, v jejich psychosociálním vývoji, školním úspěchu, pomáhá snižovat symptomy distresu. Balfour et al. (2012) je přesvědčený, že zlepšení partnerského vztahu skrze psychoterapii či párové poradenství dokáže zkvalitnit a rozvinout též rodičovské dovednosti. Zdůrazňuje důležitost vnímat párovou terapii jako primární prevenci vztahových, potažmo psychických obtíží u jednotlivých členů rodinného systému. Podle Kuchařové (2022) ale čtyři z pěti partnerských dvojic přicházejí do párové terapie pozdě. Pravděpodobnost její úspěšnosti se snižuje, a proto spíše než za primární prevenci ji považuje za prevenci terciální, jejímž úkolem je mírnit dopady již vzniklého problému.

Párová psychoterapie je stále častěji předmětem vědeckých studií. Lebow a Sydner (2022) ukazují na výzkumných datech, jak je párová psychoterapie účinná. Klienti, kteří podstoupili párovou psychoterapii, se po ukončení léčby cítili v partnerském vztahu lépe než po stejné době 80 % párů, kteří léčbu neabsolvovali. Zvláště účinná se párová psychoterapie ukazuje být u konkrétních témat – mezi jinými zejména zvládání sexuálních obtíží, nevěry či násilí v partnerství. Párová psychoterapie se podle nich ukázala být jako účinnější léčba psychických obtíží spojených s partnerskými problémy než psychofarmaka či individuální psychoterapie. V neposlední řadě se prokázalo, že pozitivní dopady párové psychoterapie přetrvávají ještě roky po jejím ukončení.

Obdobně jako individuální psychoterapie, také párová hledá účinné faktory, které nejvýznamněji přispívají k pomoci klientům řešit jejich vztahové obtíže. Některé z nich oba terapeutické přístupy sdílejí jako společné. Oba se opírají o důvěrný a bezpečný terapeutický vztah, dodávají naději na zlepšení a poskytují klientům zpětnou vazbu. Lebow a Sydner (2022) ale poukazují k některým, které jsou typické pouze pro párovou terapii. Jedná se o podporu partnerského vztahu jako „třetího člena“ terapie, aktivní terapeutický styl, narušování dysfunkčních vztahových vzorců a podpora nových, funkčních. Také Gjuríčová (2009) vyzdvihuje důležitost aktivity párového terapeuta, který se v procesu párové terapie (na rozdíl od klasického pojetí terapie individuální) stává nejen posluchačem, ale významným, aktivním publikem.

### **3.3 Mediace**

Dalším z možných způsobů řešení rodinných konfliktů je mediace, resp. rodinná mediace. Smyslem mediace jako takové je pomocí řízeného rozhovoru dosáhnout vzájemné dohody v konfliktu znesvářených stran. Mediace pochází z latinského „mediare“ – zprostředkování – a podle Holé (2011) představuje alternativní mimosoudní řešení sporů a konfliktů, které je

zaměřeno na zprostředkování dohody mezi oběma stranami. Mediace je zakotvena v zákoně č. 202/2012 Sb. o mediaci. Westphalová et al. (2021) vidí mediaci jako multidisciplinární obor, ve kterém se prolínají celé řady oblastí: zejména právní, psychologická a sociální práce. Mediace nachází uplatnění v advokacii, občanskoprávních sporech, významnou měrou také ve firemním a obchodním prostředí.

Rodinná mediace je jedním z nástrojů sociální práce a nejčastěji bývá spojována s řešením otázek a sporů ohledně rozvodu a porozvodového uspořádání rodiny. Rozvodovou mediaci proto často využívají soudy jako nástroj, jak dospět ke společné dohodě partnerů. Rodinná mediace se však netýká pouze rozvodových situací. Může být využita jako nástroj řešení jakýchkoliv vztahových, majetkových, výchovných a dalších problémů v rodině (Westphalová et al., 2021). Rodinná mediace může také podle Šiškové (2016) pomoci nejen před rozvodem, během či po něm, ale pomáhá hledat řešení například při nedorozumění ve vícegeneračním soužití, v řešení majetkových záležitostí, uzavírání předmanželských smluv. Zkrátka, působí jako prevence jakéhokoli nedorozumění v krizových situacích v rodině, které je možné skrze rozhovor včas zastavit a předejít jejich eskalaci a zejména rozpadu rodiny.

Westphalová et al. (2021) dále uvádí výčet toho, co rodinná mediace není: „Není rodinnou terapií, rodinným poradenstvím či primární snahou o usmíření. Není soudem o vině na rozpadu vztahů ani rozhodnutím mediátora o řešení výchovných, vztahových a majetkových věcí. A... není ani prostředkem regulace státu a jeho institucí“ (s. 258). Cílem rodinné mediace je podle ní především stabilizace poměrů v rodině, nabídnout všem jejím členům bezpečný prostor pro komunikaci a řešení konfliktů. Obdobně jako mnohé studie (viz výše) vidí v párové terapii alternativu k práci s celou rodinou, také Šišková (2016) podotýká, že rodinná mediace významně ovlivňuje též ty členy rodinného systému, kteří v mediaci nejsou fyzicky přítomní. „Propojení vztahů v rodině a taky propojení dopadů na další členy rodiny je evidentní“ (Šišková, 2016, s. 18).

Rodinná mediace přitom sdílí s rodinnou či párovou terapií řadu společných rysů, zároveň je však v mnoha ohledech odlišná. Podobně jako terapeut, také mediátor umožňuje pomocí rozhovoru vzájemné porozumění znesvářených stran. Také mediátor poskytuje klientům přijetí a respekt a důvěru. Oba směry též pracují se zakázkou, která je však v mediaci mnohem více propracovaná a směřuje ke konkrétní dohodě, kterou obě strany nakonec stvrdí svými podpisy. Zásadním rozdílem mezi terapií a mediací je míra řízení a struktury, která je v mediaci mnohem pevněji určena. Mediace bývá také výrazně kratší než psychoterapie.

Šišková (2016) popisuje některé typické fáze mediačního procesu. Nejprve mediátor vytvoří s klienty kontrakt: Vysvětlí, co mediace může, anebo naopak neumí přinést, objasní roli mediátora a stanoví základní pravidla procesu (oslovování, délka setkání, mlčenlivost atp.). Ve druhé fázi mediace vyslechne mediátor obě strany, nedovoluje jim zpočátku vzájemnou komunikaci, dává prostor každé ze stran, aby vyjádřila svůj pohled na situaci. V další fázi vyzve mediátor, aby každá ze stran zopakovala, jak rozumí postoji, názorům, potřebám a pocitům druhé strany. Ve čtvrté fázi hledají společně možnosti řešení, které by bylo přijatelné pro všechny. V páté části s pomocí mediátora strany rozpracují vybrané řešení do konkrétních kroků. Závěrečnou fází spolupráce je sepsání dohody, ve kterých obě strany formulují do nejmenších detailů kroky vedoucí k naplnění jejich dohody.

### **3.4 Sociální práce s rodinou**

Párová psychoterapie, rodinná terapie, mediace, koučování. To vše jsou možné způsoby a přístupy k řešení konfliktů vzniklých v rodinném prostředí. Všechny tyto nástroje jsou zároveň možnostmi sociální práce s rodinou. Považujeme za bezpředmětné, ba dokonce za nebezpečné vytyčit hranici mezi psychoterapií a sociální prací. Klíčovým rysem sociální práce je interdisciplinarita (Westphalová et al., 2021). Rodiny se ocitají v nejrůznějších obtížných, konfliktních, zátěžových situacích, ve kterých je možné a zároveň žádoucí využít některý z palety různých přístupů vhodných pro intervenci. V některých rodinách je primárním problémem partnerský konflikt, tam se ukazuje jako nejvhodnější použití párové terapie, na kterou se v naší diplomové práci zaměřujeme. V jiných vystupují do popředí psycho-somaticko-sociální obtíže dětí, v takovém případě je podle nás vhodná rodinná psychoterapie. Tam, kde je nezbytné dojít ke konkrétní dohodě, nabízí se jako vhodná intervence například mediace. V případech, kdy není možné najít shodu mezi rodiči a zabezpečit tak dětem zdravé prostředí pro jejich socioemocionální vývoj, má podle Westphalové et al. (2021) sociální práce též možnost umístit dítě do náhradní rodinné či ústavní péče.

Sociální práce s rodinou, respektive sociální terapie jako její významná součást, má podle Zakouřilové (2014) široké možnosti působení. Od provázení, přes vedení až po represí (s ohledem na ohrožení klienta). Sociální terapie pomáhá zejména jednotlivcům a rodinám v takových situacích, které jsou za hranou jejich možností je vyřešit vlastními silami. Stává se tak nástrojem sociálně právní ochrany dětí. A to zejména v těchto situacích, které uvádí Zakouřilová (2014, s. 17):

- Ochrana práv dítěte na příznivý vývoj a řádnou výchovu,

- Ochrana oprávněných práv dítěte včetně ochrany jeho jmění,
- Působení směřující k obnovení narušených funkcí rodiny,
- Zabezpečení náhradního rodinného prostředí pro dítě, které nemůže být trvale nebo dočasně vychováváno ve vlastní rodině.

Povinnost poskytovat sociální terapii a péči vyplývá z následujících dvou zákonů:

- Zák. č. 108/2006 Sb, o sociálních službách
- Zák. č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí

Zakouřilová (2014) zdůrazňuje, že sociální práce s rodinou a sociální terapie nejsou totožné s psychoterapií. Sociální práce podle ní nejde do takové hloubky psychiky člověka jako psychoterapie. Nepracuje s klientem na medicínské bázi, nepředepisuje léky ani hospitalizaci. Sociální terapeut zná mnohem blíže prostředí, ze kterého klienti pocházejí, jeho vztah s nimi je v určitém smyslu bližší než u psychoterapeuta, protože sociální práce je často realizována v terénu. Sociální terapie podle Zakouřilové (2014) mnohem častěji pracuje s klienty, kteří nejsou motivovaní ke změně jako klienti v psychoterapii, dokonce je možné jejím prostřednictvím pracovat i přes nesouhlas klienta. Součástí sociální terapie mohou být i represivní zásahy, jak zmiňujeme výše. V sociální terapii je kladen mnohem větší důraz na řešení než na porozumění a emoce. Sociální terapie může trvat mnohem déle, sociální pracovník může rodinu provázet i desítky let.

Sociální práce podle Zakouřilové (2014) zahrnuje celé spektrum možností a nástrojů. Kromě sociální terapie nabízí potřebným klientům poradenství, diagnostiku, primární, sekundární i terciální prevenci, krizovou intervenci, resocializaci a zejména spolupráci s dalšími odborníky (psychoterapeut, psycholog, psychiatr, učitel, právník, daňový poradce, státní orgány atp.). S psychoterapií však sociální práci spojují některé významné společné prvky. Mezi nimi především důraz na podporu klienta, nalézání jeho vlastních zdrojů řešení situace, klíčovou roli rozhovoru a terapeutický vztah.

Hovoříme-li o sociální terapii rodin, nelze opomenout pojem „sanace rodiny“. Sanací rodiny rozumíme „... soubor činností sociálně-právní ochrany, sociálních služeb a dalších opatření a programů, které jsou poskytovány a/nebo ukládány převážně rodičům dítěte nebo dítěti ohroženému ve svém sociálním, biologickém a psychologickém vývoji“ (Bechyňková, 2012, s. 12). Sanace neboli podpora rodiny, je podle ní souborem postupů, které mají za cíl obnovu funkcí rodiny. Je pojmem nadřazeným nad sociální terapií. Podstatou sanace je udržet rodinu



pohromadě a udržet děti a rodiče ve svém přirozeném prostředí. Podporuje člena rodiny, který svým postojem, chováním nebo nemocí ohrožuje členy ostatní. V současné době je tento přístup upřednostňován v mnoha zemích, také v ČR. Je první volbou při postupu Orgánu sociálně-právní ochrany dětí při ohrožení zdraví, vývoje a života dítěte (Matoušek, 2016). Sanace spočívá v uzdravení rodinného prostředí. Provádí se, aby se předešlo jeho odebrání a mohlo zůstat ve svém přirozeném prostředí, také jako předcházení a zmírnění příčin ohrožení. Při sanaci se poskytuje pomoc a podpora rodičům a celé rodině.

Z výše uvedeného podle nás zjevně vyplývá, že párová, potažmo rodinná psychoterapie jsou vedle dalších metod a způsobů sociální práce s rodinou významnými a mocnými možnostmi sanace rodiny v konfliktních a zátěžových situacích. Jsou tedy nedílnou součástí sociální práce jako takové.

## Praktická část

### 4 Úvod do výzkumné části

Na základě studia odborné literatury a dostupných výzkumů jsme se rozhodli prozkoumat možnosti párové psychoterapie jako alternativy k rodinné terapii a mediaci a dalším metodám sociální práce s rodinou v krizi. Provedli jsme mapující výzkum v oblasti této problematiky. Ve své práci se snažíme odpovědět na tuto výzkumnou otázku: „*Jaký je vliv párové psychoterapie na klima v rodině?*“ Ve výzkumu se podrobně zabýváme vlivem a dopady partnerského konfliktu a jeho řešení pomocí párové psychoterapie na prožívání jednoho účastníka párové psychoterapie a na rodinné klima.

Celkem jsme analyzovali pět hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s respondenty z partnerských párů dlouhodobě navštěvujících párovou psychoterapii, které žijí ve společné domácnosti s dětmi různého věku.

Ve svém výzkumu jsme se rozhodli vycházet z kvalitativní metodologie, která je podle nás adekvátní pro objektivně obtížně dostupnou osobní prožitkovou zkušenost (Hendl, 2005). Kvalitativní metodologii jsme zvolili také proto, že jsme na začátku svého zkoumání měli pouze vágní představu o možných vlivech párové psychoterapie na rodinný systém, prožívání dalších členy rodiny, potažmo na klima v rodině.

Níže představená sonda do zkušeností jednoho ze členů partnerského páru v rodině s dětmi má charakter výzkumu mapujícího. Výsledky prezentujeme v podobě kasuistik jednotlivých respondentů a jedné kapitoly shrnující zásadní podobnosti mezi jejich individuálními zkušenostmi.

## 5 Metodologie výzkumu

### 5.1 Cíle výzkumu

Domníváme se, společně s dalšími autory (viz teoretická část práce), že lepší porozumění působení párové psychoterapie může přinést vhléd do možností párové psychoterapie jako nástroje sociální práce s celou rodinou, u které nutně nemusí být přítomná celá rodina i s dětmi. Takový model představuje časově, finančně a v řadě dalších ohledů dostupný způsob řešení konfliktů v rodinném prostředí.

Cíl našeho kvalitativního výzkumu byl následující:

- Zjistit, jak naši respondenti prožívali vliv párové psychoterapie na jejich vztah k sobě, k partnerovi, k dětem a její vliv na rodinné klima.

Odpovědět na výzkumnou otázku „*Jaký je vliv párové psychoterapie na klima v rodině?*“

### 5.2 Charakteristika kvalitativního výzkumu

Vzhledem ke zkušenostní a prožitkové charakteristice zkoumaného tématu jsme se rozhodli použít kvalitativní metodologii zakotvenou ve fenomenologické filosofii. Pro porozumění osobní zkušenosti je podle nás zcela adekvátní použít idiografický přístup, což samo o sobě vylučuje použití kvantitativní metodologie. Idiografický přístup znamená snahu plně porozumět jednomu konkrétnímu případu předtím, než se přechází k dalším. Tento přístup stojí v opozici k přístupu nomotetickému, ve kterém jde o postihování společných znaků skupin zkoumaných osob na základě matematicko-statistické analýzy. Nomotetický přístup považuje fenomenologie za vhodný pro zkoumání přírodních jevů, avšak zcela nepřiměřený člověku. „*V psychologii mají takové poznatky vždy jen zprůměrovaný, resp. pravděpodobnostní ráz, zatímco v psychoterapii se pracuje s živoucími jednotlivci, resp. jejich jedinečnými a konkrétními zkušenostmi*“ (Čálek, 2004, s. 65).

Stručnou a hojně citovanou charakteristiku kvalitativního výzkumu formuloval Milovský (2006) následovně: „*Kvalitativní přístup je v psychologických vědách je přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání*“ (s. 88).

Kvalitativní metodologie je podle Gadamera (2010) zcela přiléhavá ke zkoumání individuální zkušenosti jednotlivců. Humanitní vědy se podle něj setkávají s takovými druhy zkušenosti, které leží vně soudobé vědy, resp. její metodologie. „*Ve všech těchto způsobech... se ohlašuje pravda, kterou nelze verifikovat metodickými prostředky vědy,*“ říká Gadamer (2010, s. 15) a navrhuje proto metodu, která by spočívala v porozumění. K němu podle něj vede cesta kvalitativního výzkumu skrze fenomenologii a hermeneutiku. Metodou používanou k odhalování a popisu jednotlivých fenoménů je tzv. fenomenologicko-hermeneutická metoda.

Ve všech fázích výzkumu (sběru dat i jejich následné analýze) jsme vycházeli z fenomenologicko-hermeneutické metody. O této metodě hovoří Hendl (2005), který ji nazývá „fenomenologickým zkoumáním“. Podle něj je vhodné zvolit tento přístup v následujících případech. Jsme přesvědčeni, že okolnosti naší studie splňovaly všechny tyto předpoklady:

- Chceme-li prozkoumat význam prožité zkušenosti jedince.
- Studovaný fenomén lze zachytit pokusem porozumět zkušenostem účastníka.
- Fenomén není dostatečně prozkoumán.

Ke sběru dat jsme použili polostrukturovaný hloubkový rozhovor a při analýze jeho obsahu jsme se opírali o základní principy IPA – Interpretativní fenomenologické analýzy (více níže). Jako formu prezentace výsledků jsme zvolili kasuistický přístup, který umožňuje hlubší popis a vhled do souvislostí prožívané zkušenosti respondentů při nevelkém počtu individuálních případů, který vylučuje jakoukoli objektivizaci.

### **5.3 Výzkumný vzorek**

Jako metodu výběru vzorku jsme vybrali příležitostný výběr, který není náhodný ani reprezentativní. Podle Ferjenčíka (2000) jde o takový typ výběru, kdy do vzorku z dané populace vybereme jedince, kteří jsou právě po ruce. Takový výběr je však vhodný pro mapující výzkumy, které jsou sondou do dané problematiky. Právě takového charakteru je náš výzkum.

Jako participanty výzkumu jsme oslovili vždy jednoho z partnerského páru, který dlouhodobě docházel do párové psychoterapie. Vzhledem k našemu záměru hloubkově prozkoumat individuální zkušenosti účastníků jsme oslovili menší počet. Výzkumný vzorek tvořilo pět účastníků, tři ženy a dva muži. Všichni se dlouhodobě účastnili párové terapie a byli ochotni nám poskytnout rozhovor o jejich prožitcích, které s jejím vývojem souvisely.

Původním záměrem bylo oslovit jednotlivé páry a vést s nimi společný rozhovor, což se později ukázalo jako metodologicky komplikované. Oslovení kolegové praktikující párovou psychoterapii nám opakovaně sdělili, že z jejich klientů s rozhovorem souhlasil jen jeden, mnohdy žádný. Současně jsme si uvědomili, že by v rámci diplomové práce bylo obtížné vytvořit současně analýzu jednotlivce, tak páru a následně srovnání všech respondentů a partnerských párů. Proto jsme vedli rozhovor vždy jen s jedním participantem. Podmínkou byla jejich dlouhodobá účast na párové terapii. Někteří respondenti ji mají ukončenou, jiní v ní nadále pokračují.

Respondenti se výzkumu účastnili dobrovolně, byli motivováni vlastním zájmem o partnerskou a rodinnou tematiku, zpravidla na doporučení svého individuálního či párového terapeuta. Všichni participanté ústně souhlasili s navrženým průběhem výzkumu, stejně tak i s písemným zpracováním jejich kasuistik, pod podmínkou, že bude změněno jejich jméno. To jsme dodrželi a uvádíme každého respondenta pod jiným jménem. Po zpracování jednotlivých analýz respondenti dostali texty ke kontrole a pro vyšší validitu každý ještě sepsal svoji závěrečnou reflexi na naši analýzu jejich zkušenosti. Všichni respondenti se výzkumu účastnili bezúplatně a mohli kdykoli svoji účast odvolat, což se nestalo.

#### **5.4 Metoda sběru dat**

S participanty výzkumu jsme vedli hloubkový polostrukturovaný rozhovor na téma jejich jedinečné individuální zkušenosti z párové psychoterapie. Polostrukturovaný hloubkový rozhovor vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek, umožňuje zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě a je jednou z nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu (Šed'ová, Švaříček, 2007.) Každý z rozhovorů trval zhruba dvě hodiny. Se třemi respondenty jsme se, vzhledem k jejich časové vytíženosti, setkali v on-line prostředí, se dvěma osobně v prostoru mé terapeutické pracovny. Každý z rozhovorů byl s jejich souhlasem nahráván na diktafon a následně přepsán do textové podoby (viz přílohy).

Hlavní otázky polostrukturovaného rozhovoru byly následující:

- *Jak se párová terapie promítala do vašeho prožívání vztahu k sobě samým, do vztahu s partnerem, k dětem a k rodině (před terapií, v průběhu a současný stav)?*
- *Jak se párová terapie promítala do prožívání vašeho partnerství a rodičovství (před terapií, v průběhu a současný stav)?*
- *Jak se párová terapie z vašeho pohledu promítala do života a prožívání vašich dětí (před terapií, v průběhu a současný stav)?*

- *Jaké bylo převažující naladění ve vaší rodině před párovou terapií, jak se měnilo během terapie a jaké je dnes?*

## **5.5 Metoda analýzy dat**

Předmětem našeho výzkumu byla jedinečná životní zkušenost účastníků našeho výzkumu – ve vztahu k sobě samým, v partnerském vztahu, ve vztahu k dětem a k rodině jako celku. Hlavním cílem našeho bádání bylo zachytit tuto zkušenost samotnou, nikoli ji redukovat na "abstraktní předmět zkoumání", který by se dal měřit nebo statisticky popisovat. Proto jsme se v rámci interpretace dat, v souladu s fenomenologickým východiskem, rozhodli využít metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která nám přišla adekvátní k předmětu zkoumání.

### **5.5.1 Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)**

Metoda Interpretativní fenomenologické analýzy (dále jen IPA) byla vyvinuta Smithem (2011) v 90. letech, aby uspokojila potřebu fenomenologického přístupu, který by byl přístupný výzkumníkům, aniž by vyžadoval hluboké filosofické znalosti. Původně byla spojována s psychologií zdraví, ale v současnosti se rozšířila i do oblastí psychoterapie, klinické psychologie a dalších výzkumných oblastí (Řiháček et al., 2013).

Teoretickými základy této metody jsou fenomenologie, hermeneutika a idiografický přístup. Fenomenologický přístup se projevuje snahou zkoumat a vysvětlit konkrétní zkušenosti lidí v konkrétním čase. Zakladatelem fenomenologie byli filosofové Edmund Husserl a Martin Heidegger, na rozdíl od nich však IPA počítá s interpretačním přístupem výzkumníka a nesnaží se o jeho eliminaci (Hroch et al., 2014). Fenomenologie podle Heideggera znamená „...to, co se ukazuje, nechat vidět z něho samotného tak, jak se samo od sebe ukazuje“ (2008, s. 52). Hermeneutikou rozumíme v souladu s Gadamerem takový výklad, kterému jde o smysl v jeho fundamentálně existenciálním výměru. Fenomenologie totiž nehledá kauzalitu, ale smysl lidského počínání (Čálek, 2004).

V rámci hermeneutiky, která se zabývá procesem utváření smyslu a významu, se v IPA pracuje se dvěma pojmy. Prvním je dvojitá hermeneutika, která zahrnuje dvě interpretace: výzkumník se snaží porozumět respondentovi, který sám usiluje o porozumění své zkušenosti (Smith, 2011). Druhým pojmem je hermeneutický kruh, který vyjadřuje vztah mezi celkem a jeho částmi. Pro porozumění celku je nutné poznat jednotlivé části a naopak, pro pochopení částí je třeba chápat celkový kontext, smysl výpovědi. Základem fenomenologicko-hermeneutické metody je tzv. hermeneuticky vedený rozhovor, ve kterém jde především o porozumění přirozenému světu konkrétního člověka. „Porozumění znamená vyslovení

*významnosti, souvislosti, smyslu jako pravdy té, které věci... v tom se zjevuje, jak si dotyčný člověk rozvrhuje realitu, jak chápe svět a život“* (Čálek, 2004, s. 90). Rozhovor je veden v rovině bezprostředně srozumitelného jazyka, tj. bez překladu do umělých pojmových konstruktů a interpretačních schémat.

Jak bylo uvedeno výše, IPA umožňuje hloubkové porozumění individuální zkušenosti s dostatečnou pozorností k detailům a nuancím výpovědi a jejím významům. Díky širokému záběru tématu je tato metoda ideálním nástrojem pro zachycení celých rozhovorů bez jejich redukce a umožňuje zkoumat téma z různých perspektiv.

Během provádění analýzy jsme se řídili doporučeními Koutné, Kostníkové a Čermáka (2013), kteří rozdělili proces analýzy IPA do několika fází:

1. V první fázi jsme se zaměřili na **reflexi vlastního porozumění danému tématu**. Pro dosažení transparentnosti výzkumného procesu jsme provedli rozhovor sami se sebou a zaznamenali si klíčové body.
2. **Čtení a opakované čtení**: Cílem této fáze bylo vstoupit do perspektivy participantů a porozumět jejich pohledu. K dosažení tohoto cíle jsme opakovaně poslouchali nahrávky rozhovorů a četli jejich přepisy.
3. **Počáteční poznámky a komentáře**: V této fázi jsme si na okraj textového přepisu dělali poznámky a zaznamenávali první postřehy. Měli jsem volnost ve výběru důležitých výroků, parafrází, významů slov, stejně jako ve zaznamenávání vlastních emocí a postřehů, které sloužily jako základ pro budoucí interpretaci.
4. **Rozvíjení rodících se témat**: V této fázi jsme pracovali více se svými poznámkami než s původním textem. Cílem bylo přetvořit je do smysluplných celků, témat. Zatímco v předchozí fázi jsme podtrhávali zajímavé momenty z rozhovorů, nyní jsme začali přidávat vlastní poznámky, které se staly základem pro vytváření témat. Následně jsme poznámky přepsali na papír a rozstříhali je na jednotlivé lístečky. Poté jsme je seskupovali do skupin, vytvářeli mentální mapy témat. Ty jsem si následně vyfotografovali.
5. **Hledání souvislostí mezi tématy**: Částečně jsme s tímto krokem začali již v předchozí fázi, kdy jsme seskupovali své poznámky do témat. Nicméně skutečné souvislosti mezi těmito tématy se začaly objevovat až při samotném psaní. Výsledný text se často odchýlil od původních mentálních map, se kterými jsme pracovali. Během psaní jsme se průběžně vraceli k přepisům rozhovorů a vybírali citace, abychom udrželi text zakotvený v autentických výpovědích participantů.

6. **Analýza dalších případů:** Stejný postup jsme použili při analýze dalších případů.
7. **Hledání vzorců (podobností a rozdílů) mezi případy:** Nejprve jsme seskupili všechna hlavní témata spolu s jejich podkategoriemi. Během psaní závěrečné analýzy jsme se pak vrátili k jednotlivým analýzám a přepisům, kde jsme hledali individuální aspekty společných témat. Cílem nebylo pouze najít společné znaky, ale i rozlišovat jejich individuální odlišnosti a souvislosti s příběhy jednotlivých participantů.



## 6 Analýzy rozhovorů

V této části práce přinášíme analýzy rozhovorů zpracované pomocí metody IPA. Doporučený postup, kterým jsme se řídili, jsme popsali v kapitole 5.5.1. Po doslovném přepsání jednotlivých rozhovorů, které uvádíme v příloze, jsme rozhovory opakovaně četli, dělali do nich poznámky, hledali hlavní témata, vypisovali je a třídili pomocí papírových lístků, jejichž obsahový výstup uvádíme v tabulce v příloze.

Během četby jsme se zaměřili na porozumění jedinečné osobní zkušenosti každého respondenta. Ve výpovědích jsme pak hledali, nikoli podle struktury otázek, ale podle toho, jak se nám při opakované četbě ukazovaly, smysluplné celky – témata a fenomény, které vystupovaly do popředí. Ty jsme se pokusili představit v kazuistických analýzách a jsou označeny mezititulky, které podle nás vystihují nejdůležitější tematické okruhy výpovědi. V analýzách jsme věnovali pozornost nejen doslovným sdělením respondentů a jejich smyslu, ale též našemu vlastnímu pozorování a pocitům z rozhovoru. Naše porozumění formulované v analýzách dokládáme doslovnými citacemi z rozhovorů. Na závěr každého rozhovoru uvádíme reflexi respondenta, kterou sepsal v reakci na naši analýzu, věříme, že tento krok zvyšuje validitu našeho porozumění.

V této části přinášíme celkem pět analýz výpovědí respondentů a jednu závěrečnou analýzu shrnující podobnosti, které jsme objevili napříč všemi rozhovory. Obdobně jako v dílčích kazuistikách, se i zde snažíme o seskupení témat do smysluplných celků. Jak je z analýz patrné, nechali jsme se vést nejen přirozeným porozuměním významu výpovědí, ale též fenomenologickým myšlením, které nám v podobě fenoménů a existenciálů dává oporu při hledání společných základů lidské vztahovosti.

### 6.1 SÁRA: Od „bezkonfliktního“ vztahu k sebedůvěře

Rozhovor s paní Sárrou se odehrál v příjemném, klidném ladění. Proběhl on-line ve večerních hodinách, kdy jsem díky tomu poznala i obě dcery, které přišly, i když už měly dávno spát.

Sára byla ve vztahu se svým partnerem čtrnáct let. Odešla za ním do Vídně, kde už dlouho pracoval. O tom, že by to bylo jinak, ani nepřemýšleli. Bylo to samozřejmé, protože měl ve Vídni vybudované zázemí, dobrou práci a pro Sárrou to byla současně výzva, které se nebála. Velká láska, kterou k němu cítila, jí dávala chuť a sílu to zvládnout. Svoji práci mohla i nadále provádět vzdáleně. Jak ale později v rozhovoru popisuje, omezená znalost jazyka a život v neznámém kulturním prostředí ji učinil více závislou na partnerovi. Nejdříve jí to imponovalo a k partnerovi cítila obdiv. Postupně se ale ocitla v pozici nekompetentní ženy a

později i matky. Obě dcery (7 a 13let), které spolu s partnerem mají, porodila ve Vídni a dodnes, i po rozvodu, je ve střídavé péči vychovávají.

*„Žijeme ve Vídni, partner tam žil už roky přede mnou a já tam za ním odešla a nikoho tam nejdříve neměla. Neuměla jsem tak dobře německy, možná to taky pramenilo dost z toho. Byla jsem díky tomu víc závislá, nebo spíš bylo snazší věci vyřizovat s partnerem nebo to nechat na něm.“*

*„Ono se vlastně nic navenek nedělo. Žádné hádky ani spory, partner byl silný v argumentaci a vždy mou potřebu něco řešit taktně smetl ze stolu. Bylo zbytečné něco začínat. A já mu vlastně uvěřila.“*

### **Zachraňme náš vťah: „Chci to jinak.“ vs. „Chci to jako dřív.“**

Na otázku, proč s manželem vstoupili do párové terapie, odpověděla Sára bez přemýšlení jednoznačně. S nápadem podstoupit párovou terapii přišla ona, protože se už delší dobu cítila nevyslyšená, osamělá a nerespektovaná. Partner souhlasil, protože cítil ze Sáry citové ochlazení a chyběla mu partnerská blízkost a intimita, kterou dřív ve vztahu měli. I když byl tímto motivovaný, sám se ve vztahu cítil převážně šťastný a nerozuměl proměně Sářina prožívání. Jeho cílem bylo vrátit vše do starých kolejí

*„Ale jemu to tak vyhovovalo, až do té doby, kdy jsem se začala víc prosazovat. Takže jeho problém byla má změna, tu nechtěl, chtěl, aby to bylo jako dřív.“*

*„Byla to taková nějaká asi jako šance, jak teda... zkouška nějak to zachránit nebo nějak to prostě pohnout dál pro mě. A pro manžela to zase bylo o tom vrátit vztah do starých, pro něj dobrých, kolejí.“*

### **Krásná, dokonalá rodina bez hádek**

Rodina Sáry byla navenek dokonalá. Dlouho si neuvědomovala, proč by měla být ona sama nespokojená, i když se tak přesto cítila. Nerozuměla tomu, a když o tom s partnerem mluvila, bez hádek jí vysvětlil, že se určitě plete a že je vše v pořádku. Věřila mu.

*„No, to jsme neměli hezký vztah, ale v té době jsem si to ještě nepřipouštěla, že tam je těch problémů tolik nebo jich tam je víc, než jsem si myslela. Takže proto se to neřešilo, žádný problémy, o ničem se nemluvilo, ale šťastná jsem rozhodně nebyla a až později jsem si uvědomila...“*

Pro děti bylo velkým překvapením a šokem, když se dozvěděly, že se rodiče rozvádějí, protože, ani ony samy je nikdy neviděly se hádat.

*„My jsme se hlavně navenek chovali klidně, no jako vždy. Hlavně žádný konflikty.“*

Otevřený konflikt byl pro oba nepřipustný, v tom se naprosto shodovali řadu let. Teprve v terapii pochopili, že to není důkazem kvalitního vztahu, ale projevem strachu, co by konflikt mohl přinést. Dlouho žili v mylné naději, že když svoji nespokojenost nevyřknou, tak zmizí. Namísto toho skrývaný konflikt neviditelně rostl, odcizil je a udusil jejich vztah.

*„Prostě u nás v rodině nebyl prostor pro konflikt, šileně dusivý, až potom jsem si to díky terapeutce, která nás ponaučila, že je to v pořádku a dokonce zdravé, normální. Takže to byla jedna z věcí, který jsme si uvědomili, že si člověk myslí, že když se nehádá, že to je správný, a pak zjistí, že to je špatně.“*

### **Znovunabytí sebedůvěry**

Když jsem se Sárrou vedla rozhovor, cítila jsem z ní otevřenost i respekt. Ke mně, k potřebám jejích dcer, i k sobě. Mluvila s rozvahou a klidně. Zpětně popisovala zkušenosti a prožitky z jejich partnerské krize, přitom se příliš nevinila. Ale nebylo tomu tak podle jejích slov vždy. V partnerském vztahu spíše trpěla nedostatkem sebevědomí. A když se po delší odmlce rozvzpomínala na přínos své individuální terapie, kterou několik let před partnerskou krizí začala podstupovat, s lehkou nostalgií uznala, že jí pomohla navrátit sebedůvěru, které se ve vztahu vzdala.

*„Ale myslím si, že nebyť těch terapií, tak se v tom člověk plácá možná ještě teď, možná ještě další roky. A vlastně bych nebyla rozhodně tam, kde jsem teď, a nebyla bych šťastná, spokojená, sebevědomá, to jsem tehdy rozhodně nebyla.“*

*„Uvědomit si svou potřebu a svůj charakter. Svoje... nevím, jak to pojmenovat, najít sama sebe de facto.“*

*„A myslím si, že to, jak jsme se chovali a jak jsme to řešili, nebo respektive neřešili, tak to bylo v tu danou chvíli prostě to nejlepší, co jsme uměli.“*

### **Sbližení se starší dcerou**

Vztah se starší dcerou se prolíná celým rozhovorem. A jak sama Sára popisovala, prošel díky partnerské krizi a terapii zásadní proměnou. Sára dlouho nechápala, ale cítila, že je jejich vztah komplikovaný, přestože vidí v dceři sebe samu. Dlouho tomu nerozuměla a trápilo jí to.

Až zpětně vnímá, že to bylo dáno dynamikou vztahu s manželem, kdy nebyla v souladu s jeho výchovou a přístupem. Přestože přísnější pravidla určoval otec, dcera se zlobila na matku, které se neostýchala vymezit. K tátovi si to nedovolila. Z reakcí dcery i Sáry cítím znovu malou sebedůvěru a schopnost se vymezit.

*„Například partnerova přílišná přísnost ohledně používání telefonu. Odmítal pochopit, že už začíná dospívat a my drželi pravidla, jako když jí bylo osm. Cítila se vyčleněná a já si to nedokázala prosadit, ale paradoxně ona byla víc našťvaná na mě, nebo možná, to mně dávala najevo. Před otcem si to nedovolila. Nevím, myslím.“*

Díky párové terapii a projevovanému respektu terapeutky si Sára postupně více uvědomovala samu sebe a začínala věřit svým pocitům, které ji současně napojovaly na potřeby dcery. Tím se pomyslná bariéra, která bránila zdravějšímu vztahu mezi matkou a dcerou, postupně uvolňovala. Jako velký průlom si Sára uvědomuje, jak cítila potřebu být k dětem autentická a přestat skrývat partnerskou krizi. Přes nevoli partnera se nebála při terapiích prosadit svůj názor. Když mi o tom vyprávěla, bylo cítit její dojetí, úlevu a možná lítost, že to nedokázala dříve.

*„Určitě to byl rozdíl, protože mně se ulevilo, takže určitě to musela cítit ze mě, že najednou maminka je víc v pohodě. A vyvíjelo se to nějak mezi náma, hlavně ten vztah mezi mnou a dcerou se vyklidnil a pročistil. Ona pak tak dospěla, byla s ní řeč, a přitom jsem jí mohla věřit. No nedivím se jí, my jsme se k ní fakt chovali pořád jako k malému dítěti.“*

Sára si postupně dovolovala – v partnerském vztahu i k sobě samé – dospět, a tím umožnila dceři, aby mohla započít její vlastní dospívání.

### **O svých pocitech bez viny**

Záhy se v terapii ukázalo, že ačkoli oba chtěli zachránit vztah, každý od terapie očekával něco jiného. Sára chtěla hledat novou cestu, její partner se chtěl vrátit se ke známé, pro něj dobré, jistotě, jak to ve vztahu měli dříve. Přesto Sára popisuje nadějně chvíle, kdy si uvědomovala, že mají na čem stavět. Jako důležité poznání v terapii popisuje novou zkušenost se otevřít a mluvit o sobě bez zaviňování druhého. I když přišli kvůli vztahovému problému, objevili souvislosti s jejich přístupem k rodičovství, výchově a prosazováním svých postojů.

*„No a klíčové podle mě bylo, když jsem já pochopila, že se k něčemu dostaneme jedině, když budeme každý za sebe upřímný a nebudeme se vinit.“*

*„Takže spíš jako takovéto uvědomování si spíš vzájemných, nebo těch svých pocitů a citů k druhému. Taky se ukazovaly limity každého z nás a přesvědčení, kterých jsme se nechtěli vzdát.“*

### **Jak důstojně odejít**

*„Tam se pak postupně ukazovalo, že já fakt potřebuju prostě jen něco jiného, co mi partner prostě ze své podstaty nemůže nabídnout a ani já mou změnou jemu taky ne.“*

Cíl zakázky „zachránit partnerský vztah“ nebyl naplněn, Sára si v průběhu terapie uvědomila, že potřebuje ze vztahu odejít. Přestože to pro celou rodinu bylo těžké, díky terapii se s partnerem dokázali důstojně a celkem v klidu rozejít. Sára si uvědomuje bolest, kterou svým rozhodnutím dětem způsobila, zároveň vnímá i přínos svého rozhodnutí pro všechny, který je pro ni cennější. Poslední měsíce terapie s manželem pracovali na tom, jak rozchod sdělit dětem, jak s nimi komunikovat a nastavit péči.

*„A vím, že prostě samozřejmě pro děti to nebylo lehký v období, ale díky těm terapiím si myslím, že jsme to zvládli, jak nejlépe jsme mohli asi...“*

*„A vlastně zároveň si uvědomit, jak ten život chci dál pokračovat, což teda byl bohužel, nebo bohudík, teď bez toho partnera. Ale myslím si, že nebýt těch terapií, tak se v tom člověku plácá, možná ještě teď, možná ještě další roky.“*

### **Naladění: Od umělé harmonie k autenticitě**

Z období před krizí je z rodiny cítit napjatá harmonie a jasné rozdělení rolí, které neviditelně znemožňují růst (dospívání), svobodu a blízkost každého ze členů rodiny. Není prostor pro konflikt. Stává se to postupně neudržitelné. Pevné hranice se prolamují, přichází chaos, který se oba rodiče snaží utajit a stále hrát podle původního scénáře. I tak už touha po svobodě prosakuje i k dětem a ukazuje se na vztahu dcery se Sárou. S nově objevenou autenticitou matky přichází nejprve rozčarování a překvapení, které generují nejistotu a obavy. V průběhu terapie se ukazuje, že přes všechny snahy nemá v tomto partnerství šanci zakořenit, a tak skrytý konflikt ústí v rozchod. Ten je pro Sáru postupně úlevné, a přináší dospělost, dospívání a mateřskou blízkost.

I když byla párová terapie jasnou volbou z důvodu vztahového problému, Sára si uvědomuje, jak vztahová dynamika a její proměna v terapii ovlivnila prožitky a vývoj dětí.

*„Tak nejdříve byl problém jen u nás dvou, vlastně jsme si ani neuvědomovali, že to tak zasahuje děti. To nám došlo, teda mně, až na té terapii. Že celý náš vztah je určitým způsobem ovlivňuje i třeba můj vztah s dcerou. Jak pořád opakuju. Do rodinné terapie bych asi neměla odvahu, když jsme jeli v módu, před dětma se nic neřeší. Ale vlastně to taková rodinná byla, ovlivnilo to celou rodinu.“*

### **Sára: Reflexe analýzy**

Děkuji za velmi autentické shrnutí mých pocitů. Vaše analýza mi opět potvrdila mé správné rozhodnutí, které jsem díky terapii udělala. Před rozhovorem jsem měla znovu obavu otevřeně o svých pocitech a stavech mluvit, ale díky Vám to šlo velmi přirozeně a uvolněně. Moc by mě potěšilo, kdyby se moje kazuistika dala otisknout a mohla tak motivovat další lidi, kteří nejsou ve vztazích šťastní, a dát jim odhodlání to řešit.

### **6.2 MARIKA: Párová terapie odhalila neslučitelnou rozdílnost**

Marika svůj příběh vyprávěla velmi barvitě s emočním nábojem, občas se zastavila a reflektovala, že i když už přešel nějaký čas, stále cítí tíhu, lítost a zklamání. O vztah s partnerem dlouho stála, i vzhledem k malému synovi, na kterého dlouho čekali. Sama byla překvapená, že se jejich neslučitelná rozdílnost ukázala už po narození syna a v plné síle teprve během párové terapie.

Marika se svým partnerem žila deset let. Znali se ze střední školy, ale dali se dohromady až později, kdy se setkali ve stejné životní etapě a vztahových očekáváních. Dnes mají spolu pětiletého syna, ale už rok a půl spolu nežijí.

Do párové terapie docházeli jeden a půl roku. Marice se tam ukázalo, že na vztahu nemůže dál pracovat, protože se partner nebyl schopen emočně otevřít, setrval mlčel, snažil se vyhovět a získat Mariku zpět a potlačoval svůj hněv. Vlivem rodičovství přišli o společné zájmy, které je do té doby spojovaly. Nejprve se oba upnuli na vytouženého syna, který přišel na svět až po umělém oplodnění. Když se Marika nadechla – po období, kdy nemohla otěhotnět, po těžkém porodu i začátcích mateřství, chtěla zpět probudit partnerství a blízkost.

### **Před terapií: potřeba oživit partnerství**

Marika popisuje období před terapií jako obtížné. Byla dlouhodobě nespokojená, frustrovaná. Snažila se partnerovi komunikovat svoji nespokojenost z nedostatku partnerské vzájemnosti a blízkosti, ale cítila se opakovaně nevyslyšena. Manžel neměl potřebu něco řešit, protože se prý cítil ve vztahu spokojený, a to ji znejišťovalo ještě víc.

Po narození syna se komunikace a pozornost zúžily jen na rodičovství. Naprosto se ze vztahu vytratila intimita a partnerská blízkost. Marika se po těžkém porodu a v nové životní roli matky toužila vrátit k roli ženy a nově zažívat partnerskou intimitu.

*„Já jsem nám zařizovala poměrně dlouho pořád nějaké hlídání, ať chůvou nebo rodiče, abysme spolu mohli být sami a vlastně mi jen přišlo, že on o to ani nestojí. Takže ten čas byl takový prázdný. A i když byl, tak vlastně nebyl naplněný. Takže jsem cítila, že to je jenom prostě moje potřeba a fakt jako to bylo prostě blbý.“*

I když o společné terapii uvažovali delší dobu, rozhodujícím impulsem byla nevěra Mariky. Oba si uvědomili, že je to je velké ohrožení vztahu a do terapie šli s nadějí. Marika cítila, že se nedokáže mileneckého vztahu vzdát, protože jí přinášel to, co ve vztahu s manželem dlouhodobě nemohla zažívat. Přesto chtěla pracovat na jejich komunikaci a porozumění a najít pramen problému, který se ve vztahu dlouhodobě projevoval. Její manžel si také uvědomil, že je třeba něco změnit, ale z pohledu Mariky si chtěl v terapii jen postěžovat, protože přátelům by se styděl svěřit. Jeho jediné téma byla nevěra Mariky.

### **Přetížení rodičovstvím**

Z vyprávění vyplývá, že problémy, které byly nakonec důvodem rozchodu, měly souvislost s komunikací a rozdílným očekáváním od partnerství a ukazovaly se i skrze rodičovství. Marika při dotazu na toto téma začíná už porodem, kdy potřebovala od partnera podporu, jak psychickou, tak v činech. Místo toho prožívala jeho neschopnost ji podpořit a zastat se jí v komunikaci s lékaři. I když si uvědomovala, že v krizích není silný a nemůže se o něj opřít, sama se ve vztahu opírala o jeho spolehlivost a péči v praktických, každodenních věcech.

*„Ukazovalo se, že opravdu, jak já jsem si myslela, že v těch praktických věcech se na něj mohu spolehnout. Že mě prostě odveze, přiveze, já nevím, že prostě něco zařídí, ale že takový ty emocionální věci nebo vůbec takovýhle ty prostě náročný životní situace, které jsou spojené s nějakou krizí, s emocema, no nevím...“*

Na začátky rodičovství Marika vzpomíná s těžkostí. Syn byl první měsíce plačtivý a málo spal, přisuzuje to jeho těžkému a dlouhému porodu, kdy uvízl v porodních cestách. Narodil se s predilekcí a následně bylo třeba s ním několikrát denně cvičit Vojtovu metodu, což bylo náročné pro něj i pro Mariku.

Zároveň Marika hovoří o abnormální péči a úzkostnosti její i partnera, která se zvětšovala a působila na všechny členy rodiny. Atmosféru mezi ní a parterem popisuje jako dusno, které

prostupovalo i do rodičovských rolí, a nevyčlená očekávání, kdo se kdy o syna postará. Z rozhovoru vyplývá, že Marika přisuzuje plačtivost syna jen těžkému porodu, ale když mluví o dusnu v partnerství a jejím psychickém stavu v počátcích mateřství, mám představu, že jedno podporovalo druhé.

*„Takže ty začátky byly těžké, nicméně se to samozřejmě nějak lepšilo. Jak byl syn větší, ale mezi námi už to udělalo takový klín v tom smyslu, že ten manžel se cítil nějak přetěžovaný. Jo, ale nic neřekl. Zase opět, nic neřekl. Prostě jel jak namazaný stroj a neřekl nic.“*

### **Témata: Nevěra, zamrzlá komunikace a vyhaslá intimita**

Úvodním tématem párové terapie byla nevěra Mariky. Partner hovořil jen o ní, ale Marika chtěla hledat důvody své nespokojenosti a proč má potřebu utíkat ze vztahu. Chtěla si udržet rodinu, ale potřebovala ventil v podobě paralelního vztahu, který ji nabízel úlevu a čerpala z něj energii. Přiznává, že kdyby partner nepátral a nezasáhl, možná by se to pozitivně promítlo i na jejich soužití. Mileneckého vztahu se nechtěla vzdát a zároveň chtěla manželství dát šanci. V terapiích se otevřela témata komunikace, intimity, rodičovství, rodinných vztahů obou partnerů a nedostatečné podpory ve vztahu.

*„... ale pro mě ta komunikace byla fakt jako nejdůležitější, protože tam prostě byl pro mě bod zlomu, když se nemůžu dorozumět s někým, kdo je se mnou v tom vztahu a vlastně neví, co se mu děje, nedokáže to pojmenovat, neví, co s tím. Takže nějak, že tomu prostě nerozumí, ale ani tomu jako nějak nechce porozumět.“*

Přestože Marika vyjadřovala velkou důvěru v terapii, s lítostí nejprve přiznala, že se terapie nikam nevyvíjela. Zpočátku cítila, že si má partner potřebu pouze stěžovat a vinit ji, čemuž rozuměla. Ale později měla pocit, že se společně s terapeutem z něj snaží „dostat něco víc, ale on zarputile odolával.“ Postupně začínala chápat, že jí partner prostě nerozumí a není schopen hledat hlubší důvody jejich krize a současně není schopen si to přiznat. Tehdy začala chápat, že nemají šanci se nikam pohnout.

*„A že kolikrát se opakovala taková zajímavá věc, co se dělo, že on opravdu kejval v momentě, kdy ale vůbec nevěděl, která bije.“*

### **Urychlená separace syna a větší autonomie matky**

Hned na úvod otázky na rodičovství Marika s uvolněním přiznává, že jedno z témat bylo dovolit si svěřit syna na hlídání další osobě. Se svými obavami začala pracovat na individuální terapii, ale potřebovala součinnost partnera. To vnímá jako jednu z mála věcí,



kteřá se v terapii povedla. Ostatní témata, jak řiká, „*oddřela sama*“. Díky tomu se odvážíla dělat si věci více po svém, a to ji přineslo úlevu. Období, kdy procházeli terapií, bylo zhruba do dvou let věku syna a jeho plačtivé a úzkostné prožitky přisuzuje spíše vývoji.

*„Takže tam se nic moc nezměnilo, že to prožíval těžce, že jsem já odcházela a bylo takový těžký pro něj být s někým jiným, takže myslím že tam spíš on prožíval jako to naše odloučení prostě. Odloučení od nás teda nesl těžce, ale jinak asi nevnímal, snad, že se mezi náma něco děje.“*

Zásadním zlomem pro všechny bylo partnerské a rodičovské odloučení, které sice nebylo bezprostředně po ukončení terapie, ale v Marice už dlouho zrálo. Tehdy cítila, že syn do té doby nechápal, co se děje a že postupně začínal situaci vnímat. O jeho prožitcích souvisejících s laděním rodiny mluví až v přítomném čase. Dnes je zralý klást otázky, které ji bolí. Cítí, že by stál o to být s oběma dohromady, ale zároveň vidí, jak rozdílné přístupy oba s bývalým partnerem mají, a je i dnes pro ni obtížné nezasahovat do jejich vztahu. V průběhu vyprávění se dostává k tomu, že přes všechny těžkosti chce nést zodpovědně své rozhodnutí a že se jako rodič cítí lépe teď, kdy vychovává syna střídavě sama.

*„Vlastně to moje rodičovství, jako teďka už mi to přijde tak pohodový. Jo, proti tomu začátku, jsem se dostala do takové fáze, že fakt to máme se synem najetý. Máme najetý věci, co rádi spolu děláme, a to jedeme, a to funguje úplně super a fakt nenarážíme si myslím, velmi.“*

### **Naladění: Odcizení, úzkost, dusno a úleva z rozhodnutí**

Naladění rodiny před vstupem do terapie bylo delší dobu napjaté a dusné. Nejprve napětí pramenilo z jejího zklamání, kdy cítila, že jí partner není dostatečnou oporou, například při porodu syna. V období po porodu mluví o úzkostném vztahu obou rodičů k synovi, který byl plačtivý. V přetížení z rodičovství zcela ztratili partnerskou blízkost, kterou Marika těžce postrádala, zatímco partner tuto potřebu zjevně neměl. Úzkost a dusno bylo pro Mariku tak nesnesitelné, že měla potřebu hledat si ventil a úlevu v mimopartnerském vztahu. Ani následná terapie nepřinesla úlevu, naopak se některé věci více vystupňovaly. Marika si začala více uvědomovat, jak jí ve vztahu je, a nechtěla se vzdát nevěry.

*„... Že prostě nechci tady jako opouštět něco, co je pro mě dobré a přínosné v tuhle chvíli. A já jsem prostě možná víc byla taková radikálnější potom. No a ten partner vůbec prostě to nedával.“*

Po ukončení terapie Marika začala vztah vzdávat a od manžela se odpojila. Její manžel se po půl roce rozhodl odejít, aby jí dal prostor se vybouřit. To přineslo úlevu a zároveň potřebu nové podoby rodičovství, na kterou si museli všichni zvyknout. Vzhledem k tomu, že oba bydlí vedle sebe a jsou v častém kontaktu, Marika přiznává, že si čas od času znovu položí otázku, jestli by nešlo být spolu. Jestli se bývalý partner neotevřel, ale pokaždé si odpoví stejně. Že nikoli.

Největší přínos párové terapie spatřuje Marika v urychlení procesu partnerské separace a uvědomění, že nemá smysl ve vztahu pokračovat. Na otázku, zda by byla ochotná jít s partnerem do nějaké další terapeutické spolupráce, třeba kvůli výchově syna, mi odpověděla:

*„Jo, jo. My jsme o tom i přemýšleli a mluvili. I bývalý partner říkal, pojďme na nějakou terapii, ať to upravíme. Myslím, že nám na tom, aby byl syn v pohodě oběma záleží. To bych asi teď toho syna vynechala, jedině, až by byl větší. Ale spíš jen my dva. Už o tom docela přemýšlím, protože nám to nejde.“*

I přestože párová terapie nedokázala zachránit jejich vztah a rodinné soužití, oba rodiče mají v terapeutickou intervenci důvěru.

### **Marika: Reflexe analýzy**

Bylo pro mě zajímavé číst shrnutí nelehkého a důležitého období v mém životě. Jak jsem o něm mluvila já, a současně, jak ho vidí někdo druhý. Uvědomila jsem si, že to zdaleka není uzavřená kapitola a zarazilo mě moje přemýšlení o tom, zda jsou ještě nějaké šance na znovuoobnovení vztahu. Uvědomuji si, že to stále prověřuji. Je to celé dost citlivé, tak si doufám, až to budu číst za delší dobu, snad se mi k tomu bude vztahovat snáz.

### **6.3 PATRIK: Vina a vztek**

Patrikovi je čtyřicet osm, se svojí ženou byl do minulého roku dvaadvacet let v partnerském vztahu, od podzimu žijí odděleně. Mají dvě děti Elišku (17 let) a Alexe (12 let). Eliška zůstává po odchodu otce v domě s matkou, syn je v neformální střídavé péči, manželé ještě nejsou rozvedeni. S partnerkou docházeli zhruba rok do párové terapie a nyní pokračují u jiného terapeuta v terapii zaměřené na hledání nové podoby rodičovství a péči o potřeby dětí v rozdělených domácnostech.

### **Před terapií: Pouze rodiče a zadržovaný vztek**

Svůj partnerský vztah v době před vstupem do párové terapie popisuje primárně jako rodičovský. Rodičovství malých dětí mu přinášelo radost, na své potřeby v partnerství podle svých slov zapomněl a ani si je neuvědomoval.

*„A partnerský život byl spíš životem rodičovským, ale myslím, že jsme se v tom měli lidsky rádi. A nějak jsme oba hodně dělali věci pro toho druhého, pro děti. Myslím, že jsme se snažili jeden druhému hodně vyhovovat v tom, co jsme si mysleli, že ten druhý chce. A myslím, že jsme hodně každé potlačovali sebe.“*

Partnerské i rodičovské rozpory začaly nabývat na síle s tím, jak jejich děti rostly. Když se dostala jejich dcera do puberty, začala mít konflikty s matkou, což on těžce nesl. Spíše, než své ženě rozuměl dceři, nešlo mu ženu partnersky ani rodičovsky podpořit, což mu ona opakovaně vyčítala. Jejich přístup k výchově malých dětí byl spíše liberální, s nástupem puberty měla žena tendenci být více autoritativní, a on naopak ještě více liberální než dříve. To podle mě vytvářelo výraznou nerovnováhu ve výchově a jejich vztahu k dětem.

Partnersky žili v posledních letech, nejvíce pak od covidu, spíše vedle sebe, každý především svojí prací a povinnostmi, na partnerské potřeby oba rezignovali. Intimita – tělesná i duševní pomalu ale jistě mizela.

V období asi dva roky před vstupem do první párové terapie začala mít jejich dcera psychické obtíže. Jednak se u ní začaly projevovat poruchy příjmu potravy, hlídala si stravu, omezovala se v jídle. Dále časem rodiče zjistili, že se dcera sebepoškozuje řezáním. Patrik chtěl situaci řešit pomocí rodinné terapie, ale žena to odmítala s tím, že se (on) domnívá, že se bála objevit, že udělali ve výchově nějakou chybu. On již tušil, že sebepoškozování dcery a její problémy s jídlom signalizují nějaký skrytý vztahový problém v rodině.

Naladění v rodině před vstupem do první párové terapie popisuje jako zadržovaný vztek. I drobné konflikty často končily emočními výbuchy zejména dětí, on sám prý také často byl vzteklý a do něčeho praštil. Svě vlastní naladění popisuje jako unavené, bez radosti a subdepresivní.

*„... řekl bych, že tam byl v celé naší rodině takový zadržovaný vztek, který ta dcera obracela proti sobě. Takový zadržovaný, občas vybuchl. I já jsem měl občas výbuchy vzteku. Jsem někdy zařval, někde s něčím praštil, třísknul jsem do zdi.“*

## **V terapii: Vina a zase vina**

Důvod vstupu do párové terapie byl ten, že se Patrik zamiloval do jiné ženy a jeho nevěra byla odhalena. Do terapie vstupovali s manželkou s odlišným očekáváním: Patrik se nového vztahu odmítal vzdát a chtěl v párové terapii hledat způsob, jak udržet rodinu pohromadě a žít pod jednou střechou pouze jako rodiče. Jeho žena do párové terapie vstupovala s tím, že chce zachránit a obnovit partnerský vztah. Postupně se ale hlavním tématem jejich partnerské terapie stávala témata jejich nejednoty ve výchově dětí

*„Můj postoj byl, že po dvaadvaceti letech takovýhle fáze můžou nastávat a můžeme to nějak ustát. Já ze svého paralelního vztahu teď vystoupit nechci, nedokážu to a pojďme žít jako rodiče pod jednou střechou. To jsem si přál. Ale to byl pro moji ženu neakceptovatelný návrh. Ta se chtěla bavit pouze o tom, zachránit náš vztah, pracovat na něm, ale za podmínky, že ukončím svoji nevěru. A to jsem opakovaně odmítl.“*

Převažující naladění v rodině během první párové terapie, která trvala zhruba rok, bylo skrývání konfliktu před dětmi, skryté a bouřlivé konflikty mezi partnery a obviňování ze strany manželky. Oba naplno zaměstnával partnerský spor, jejich rodičovství ustoupilo do pozadí – pod tíhou řešení toho, jaká bude další podoba jejich soužití. Ve vztahu se ženou převažovalo obviňování z její strany. Děti o podstatě konfliktu nevěděly třičtvrtě roku, rodiče jim pouze sdělili, že mají obtíže ve vztahu a že se je snaží řešit v terapii. Dcera se na situaci adaptovala tak, že byla co nejméně doma a trávila čas s novými spolužáky ze střední školy. Syn se uzavřel do sebe a svého pokoje k počítači, kde hrál hry a postupně se na nich stal závislým.

*„... řešili jsme nás a na děti jsme téměř úplně zapomněli. Neměli jsme kapacitu řešit jejich potřeby a opakovaně jsme upadali do spirálových řešení, vždy téhož, kvůli partnerské krizi.“*

První párová terapie po roce vyšuměla do ztracena. Pro manželku Patrika nesplnila její očekávání v tom, že zachrání jejich partnerský vztah. Pro Patrika ale měla řadu přínosů. Terapie mu pomáhala mírnit všudypřítomné pocity viny. Kromě zaviňování od manželky vinil také on sám sebe, že tuto situaci způsobil tím, že setrvává v paralelním vztahu, kterého se nechce vzdát. Zejména zdůrazňuje, že v terapii a skrze ni si prvně dovolil ve vztahu otevřeně a svobodně pojmenovávat, jak se cítí a co chce – nejen ve vztahu, ale i v životě a ve vzniklé situaci.

*„... pomáhalo to, když tam byl někdo třetí, kdo vyjadřoval pochopení, taky ocenění, že k tomu nepřístupujeme lhostejně a že se snažíme, i když je to strašně těžký... A to pomáhalo naopak od té terapeutky, že nás vedla k tomu, abysme nehledali viníka.“*

*„Nevím, jestli to pomáhalo nám jako páru, ale mně osobně jako jo. Cítil jsem se v tom svobodně. Poprvé v životě jsem ty věci začal říkat tak, jak je mám.“*

### **Druhá terapie: Hledání nového rodičovství**

První párová psychoterapie skončila tím, že rodiče sdělili dětem, že se jim nepodařilo v terapii partnerské problémy vyřešit a že se rozcházejí. Otec odchází bydlet do pronájmu, matka zůstane v domě. Dcera se odmítla pohnout z domu, syn souhlasil se střídavou péčí. Po počátečním šoku, kdy děti novou zprávu popíraly, se u syna naplno projevy psychické a výchovné obtíže. Propadal se do depresivních stavů a odmítal dlouhodobě docházet do školy. Z toho důvodu partneři opět vyhledali odbornou pomoc, a protože syn odmítl účastnit se terapie společně s rodiči, začali docházet do další párové terapie, která byla zaměřená na zvládnutí situace rodičů v oddělených domácnostech.

Za pomoci této terapie si každý z partnerů hledal a dodnes hledá nový způsob, jak být ve vztahu k oběma dětem, zejména pak k synovi, rodičem sám za sebe. Naladění v rozdělené rodině v tomto období Patrik popisuje jako erupci synova vzteku a lítosti, mezi partnery nadále převažuje ze strany ženy hledání viníka za vzniklou situaci, kterým je v jejích očích nevěrný muž. V tomto období v terapii řešili synovo odmítání poslušnosti v dodržování hranic (chození do školy, hraní na počítači) a výbuchy agrese syna vůči matce.

*„Je to zaměřené na rodičovství, na zvládnutí toho, co se děje, protože po tom odchodu to bylo úplně nejvíce dramatické, všechno to eruptovalo v životě a chování mého syna. Takže dá se říct, že v terapii pokračujeme, má to spíš charakter nějaký mediace, týká se výhradně našeho rodičovství a toho, jak zvládat to, jak syn těžce to naše oddělení prožívá.“*

Terapie nicméně přináší jisté proměny toho, jak v rodičovském vztahu je každý z nich. Žena Patrika podle něj hledá ve svém výchovném přístupu větší měkkost a pochopení, Patrik se naopak učí být pevnější v hranicích vůči dětem, primárně k synovi.

*„... moje žena vlastně ve vztahu k synovi, ale i k dceři je mnohem taková víc jako měkkí, já naopak jsem objevil nějakou novou polohu. Myslím si, že jsem v té výchově syna mnohem pevnější.“*

Zatímco první terapie páru byla o hledání cesty, jak spolu nadále být ve změněném partnerském vztahu, druhá terapie byla primárně o rodičovství. Patrik explicitně říká, že to je taková rodinná terapie bez dětí. Syn i dcera odmítli do společné terapie docházet, přesto se v ní oba rodiče snaží nalézt novou podobu dvou nových světů, ve kterých jejich syn nově žije.

*„Takže my řešíme hlavně to, jak v tom být my dva pro ty děti, v jejich nejlepším zájmu a v tom nám to pomáhá. Byť je to teda dřina a neustále zakopáváme o skrytý a hluboký partnerský zranění, konflikty, plynoucí z té situace.“*

Naladění v rodině po zhruba roce druhé terapie popisuje jako vyčerpání a únavu, beznaděj a smutek. Vyčerpání z opakujících se konfliktů se synem, stejně jako z toho, že i do jejich rodičovství neustále vstupují skryté partnerské konflikty a zaviňování. Beznaděj z toho, že se dosud nikomu z rodiny výrazně neulevilo. To pouze Patrikovi, když se rozhodl odejít ze společného bydlení, a tím ustaly nepřetržité konflikty se ženou, oba tak podle něj získali více prostoru a pozornosti pro potřeby dětí. A smutek z celé té těžké situace, který je podle Patrika neodolatelný, manifestuje se spíše jako vztek.

Co v terapii Patrik považoval za nejpřínosnější? Jako první zmiňuje pocit bezpečí v těžké situaci, kdy mu terapeuti pomáhali hovořit otevřeně s partnerkou, a také to, že na výrazné problémy se synem nebyli sami. V neposlední řadě mu terapie pomáhala mírnit, resp. unášet pocity viny a rozlišovat mezi vinou a osobní zodpovědností.

*„A v té první, přes to všechno, jak je to těžké, jak to vypadá, tak fakt mám pocit, že jsme v té krizi udělali, jako co jsme v tu chvíli mohli. Myslím, že i moje žena udělala, co bylo v jejich možnostech. Holt, aby to bylo jinak, líp, pro všechny, to v našich možnostech prostě nebylo.“*

### **Patrik: Reflexe analýzy**

Číst porozumění mé životní situaci a mému prožívání od někoho druhého, komu jsem svůj příběh vyprávěl, byl silný zážitek. Místy mě až mrazilo. Bylo to jako dívat se do zrcadla, kdy se sobě nelíbíte, současně si ale uvědomujete, že právě tak vypadáte. Vidím ve svém chování směrem k rodině plno svých chyb, vidím, jak jsem svým rozhodnutím rozbil dosavadní podobu světa všem členům rodiny. Současně ale také vidím, že jsem se rozhodoval v souladu se svým prožíváním, se svými dlouhodobě prověřovanými pocity, a to je pro mě dodnes oporou. Vím, že jsem se mohl snažit zachránit partnerský vztah s mojí ženou, přijímám odpovědnost za svoji nevěru, která působila v našem partnerském vztahu jako rozbuška dlouho neřešeného a zamlčovaného. Nicméně také vidím, že jsem, snad i svým dětem, šel jako příklad v tom, že pro mě není možné jít proti svým pocitům, snažit se o něco, co necítím. Chvillemi se mi daří nalézat porozumění a soucit nejen ke všem členům rodiny, kterým jsem svým chováním a rozhodnutím ublížil, ale také k sobě samému. Vidím, že kdybych se rozhodl jinak, bylo by to na sílu, nebyla by to pravda, nebylo by to autentické. Snad jsem i svým dětem tímto ukázal, že je možné rozhodovat se v životě zodpovědně podle toho, co opravdu

cítím a že to sice vede k dočasné destrukci dosavadních jistot, ale též to může vést k něčemu novému a pravdivějšímu. Rodičem zůstávám a budu nadále. Partnerem své ženy nikoli.

#### **6.4 KATRIN: Hledání nové přitažlivosti**

Setkání s Katrin proběhlo on-line, abychom se snáze sladily v čase. Ale už po chvíli povídání mi bylo líto, že nesedím vedle ní. Cítila jsem touhu se s ní potkat osobně, a to jsem ještě neznala její příběh, který mě v tom utvrdil. Z Katrin vyzařovala ochota a zájem o tématu se mnou mluvit. Její vyjadřování a procítěnost mě tak vtáhly do děje, že jsem zapomněla držet strukturu rozhovoru. Když jsme se dostaly do závěrečné fáze, bylo mi líto, že naše setkání končí. Mluvila jako kniha, kterou čtete jedním dechem, kultivovaně, srozumitelně s láskou k celé své rodině a s respektem i k sobě samé, a přitom docela smutně. Přes bolest, kterou popisovala, jsem z ní cítila životní vášeň, která mě k ní táhla.

#### **Od obdivu k partnerovi ke ztrátě přitažlivosti**

Katrin je se svým partnerem sedmnáct let, mají spolu dvě děti, dvanáctiletého chlapce a desetiletou dívku. Partnerství a rodinné soužití popisuje jako dlouhodobě harmonické a něžně pečující. Manžel je o něco starší, velmi vzdělaný, zodpovědný a jak Katrin popisuje: *„Vždycky byl tak trochu napřed v tom smyslu toho dospělého vývoje a mně to nesmírně imponovalo, takže já jsem se hodně jako snažila. Jednak být jako on a pak taky, nutno říct, jakože jsem ho hodně respektovala, obdivovala... a tak.“*

Do párové terapie se dostali přes individuální terapii Katrin, ve které hledala důvody svého smutku a odpojení od sebe i od partnera v posledních letech. Nejprve to vnímala jako své selhání a zmatení, ale díky terapii si uvědomila, že její prožitky patří k jejímu osobnostnímu vývoji, který nazývá odborně *„Midlife Transition“*, současně též k dynamice a vývoji vztahu s manželem. S ideou párové terapie přišla ona a partner ochotně souhlasil. Jak Katrin popisuje, udělal by cokoli, aby se vše změnilo nebo vrátilo do starých kolejí

*„A najednou mi ten vztah přestal dávat smysl tak, jak ho máme, nebo tak, jak ho žijeme, a začala jsem být v důsledku hodně taková odtážitá, oddělená, fyzická intimita přestala fungovat. A to jsem brala jako svoje velký selhání, nebo v zmatení i selhání. Nevěděla jsem moc, proč se mi toto děje, ani proč se nám toto děje.“*

#### **Ztráta asymetrie, období “dospívání ve vztahu“**

V průběhu své individuální terapie, ještě před začátkem té párové, si Katrin uvědomovala postupnou ztrátu asymetrie, která ji k partnerovi do té doby přitahovala. Ve svém osobnostním

vývoji se podle svých slov dostala na jeho úroveň a současně přestala vidět, pro co by nově mohla manžela obdivovat. Stáhla se do sebe a emočně se odpojila od partnera a částečně i od dětí. Své prožívání v rodině a ve vztahu před vstupem do individuální – a posléze párové – terapie popisuje takto:

*„Takže pak bylo opravdu období nějakého roku a půl, kdy mně bylo hodně špatně, já jsem vlastně nedokázala být autenticky sama sebou, ve svém těle a prožívání. Což právě mělo vliv i na děti, protože i tak jsem byla dost smutná, dost taková mentálně zahlcená tím, co se děje. A měla jsem tam takové momenty emoční odtažitosti celkově, od všech.“*

### **Rodičovství před terapií: Harmonie proti autenticitě**

Rodičovství před vstupem do terapie popisuje Katrin podobně jako svůj partnerský vztah – symbioticky. Harmonie byla i zde důležitější než vztah k sobě samé a její autenticita. Rodičovská harmonie se projevovala tím, že nechávala manžela určovat pravidla (paradoxní je, že ten o to vysloveně nestál). Sama přiznává, že se často upozadila nebo nutila do některých věcí, aby nebyla v rozporu s partnerovým rozhodnutím či domnělým očekáváním.

*„Což třeba právě mělo vliv i na děti, protože i tak jsem byla dost smutná, dost taková mentálně zahlcená nějak tím, co se děje. A měla jsem tam takové momenty jako emoční odtažitosti celkově, od všech.“*

### **Ztráta přitažlivosti a vyjadřování emocí**

Jedno z hlavních témat párové terapie, které se promítá i do dalších dílčích oblastí, je partnerská asymetrie. Ta dříve, zejména na počátku jejího partnerského vztahu, způsobovala přitažlivost. Jak ale postupně mizela, ovlivňovala partnerskou intimitu a sexualitu, zvláště na straně Katrin. Díky párové terapii si dovolila toto těžké téma oslovit. I když oba k tomu díky párové terapii postupně získávají svobodnější postoj, přiznává, že přitažlivost k partnerovi stále necítí. Ač by ráda.

*„Ale prostě v té sexualitě to neustále nejde, no. Že prostě tím, jak se to vyrovnalo, tak to je vlastně špatně najednou. Ztratilo to, co to přitažlivost dělalo, že vlastně... No, teď se uvidí, co to přinese dál.“*

Touha po symbióze, kterou oba partneři dlouho sdíleli, jim zároveň znemožňovala být ve vztahu i v rodině autenticky. V průběhu terapie si uvědomili, že symbióza je znesvobodňuje v jejich prožívání, sdílení a vyjadřování emocí. To je samotné překvapilo.



*„My vlastně jsme tam přicházeli s tím, že vůbec nejsme zvyklí přemýšlet nebo mluvit o tom, jak se v tom vztahu cítíme. A vlastně to byl takový velký moment, kdy se začalo tohle otvírat. A přesto se ukázalo, že třeba opravdu máme problém trochu s tím, nebo respektive manžel, na tom se nepoznají ty emoce.“*

Nově nalezená autenticita a možnost individualizace (odlišení se, vyvázání ze symbiotického vztahu) se díky párové terapii projevila i na rodičovství a na prožívání a chování dětí. Umožňuje všem členům rodiny být více za sebe, vnímat a projevovat své osobní potřeby. Zprvu zvláště dcera reagovala na autenticitu a větší autonomii matky odmítavě a vnímala ji jako pokles respektu a obdivu k otci. Sama to sice reflektovat nedokázala, ale vyplynulo to z jejích reakcí a porozumění matky.

Katrin přiznává, že pro děti musela být ztráta dosavadní stability a jistoty znejišťující. Ale díky podpoře její i manžela mohou být více sami sebou a hledat si svoji cestu. V tom vidí velkou hodnotu i pro děti, zvláště ve věku, kdy začínají dospívat.

*„Tím, jak se to vlastně celé trochu rozvolnilo, tak my oba vidíme, že ty věci můžou dopadnout úplně různě v tom životě, nebo se můžou vyvíjet podle různých vzorců, a že to není tak sešněrované, jak jsme měli tu představu asi, že to tak jakoby sešněrované bude.“*

### **Vydržet v nejistotě hledání nové cesty**

Katrin popisuje současný stav, kdy přes prázdniny mají v párové terapii pauzu, jako sledování a hledání nové cesty. Sama vnímá, že na sebe vyvíjí určitý tlak, protože manžel by jí rád byl opět emocionálně i fyzicky blízko. I když by sama vědomě ráda totéž, pocitově jí to stále nejde. On netouží po jejím dřívějším obdivu, ale chybí mu její náklonost a blízkost.

*„Takže já se vlastně nějak smírju pomalu s tím, že tohle to už není a nebude. Manžel se s tím smírjuje, bych řekla hůř.“*

*„No, já si myslím, že děti možná vnímají nějakou naši větší vzájemnou otevřenost. Protože to si myslím, že se fakt hodně zlepšilo s manželem, že ten vztah sice není takový, jak jsme si malovali, že bude, v tom intimním, ale zároveň jsme daleko víc připravení si říkat věci tak, jak jsou. A já si myslím, že tohle ty děti taky vnímají.“*

### **Proměna naladění: Od relativní stability k autenticitě a mírnému optimismu**

Před začátkem párové terapie popisuje Katrin naladění rodiny jako *„mírněnou pohodu, relativní stabilitu a vyrovnaný klid“*. V průběhu terapie si uvědomila, že potřebuje změnu, a

tak začala do rodiny vnášet svoji větší otevřenost a autonomii, přitom s citem pro zachování bazální jistoty. V naladění se díky párové terapii objevil mírný optimismus, který Katrin popisuje jako: „... *připravenost, jako všímat si potřeb jednotlivých členů. Že jako na to teďka vlastně jsme všichni zcitlivělí, nebo s manželem jsme na to zcitlivělí.*“

### **Vliv párové terapie na děti: Otevřenost a nejistota**

Podobnou dynamiku jako v partnerském vztahu rodičů, popisuje Katrin i u dětí. Mladší dcera je více expanzivní a dokáže se velmi dobře prosazovat, zatímco syn je spíše opatrnější a nemá rád konflikty. Vedle dosavadního rodinného souladu se i dětem dostává díky změně rodičů také možnost se prosadit a vidět druhého a jeho potřeby. Další změnou je vývoj a změna zajetého vnímání vztahů, které je podle Katrin v době dospívání dětí důležitým vývojovým úkolem. Věci nemusejí být stále stejné. I když změna může přinést nejistotu, nemusí to nutně znamenat nic zlého, ba naopak.

*„Ale já si skoro myslím, že my trochu děláme to, že ty poznatky z párové terapie přinášíme pak i těm dětem. A že oni to mají trochu tak jako rodinou terapii.“*

Ačkoliv partneři zvolili pro řešení svých obtíží párovou terapii, Katrin si všímá jejího vlivu nejen na děti, ale i směrem k širší rodině. Zmiňuje, že díky sebepoznání získala nové náhledy na interakce s partnerovými i svými rodiči.

Díky párové terapii si Katrin uvědomila, že partnerské a rodinné uspořádání si s manželem tvořili nevědomě z původních vztahů z primárních rodin, dále též z představ a norem společnosti. Dnes vidí, že to tak být nemusí.

*„A uvědomit si to, jak tam potřebuji být v tom vztahu, no tak to mně přijde, že je asi úplně největší přínos, které já tam vidím za sebe. To fakt pomůže nějak člověku žít tam svobodně, reflektovaně a přitom zároveň ohleduplně nebo s respektem k tomu druhému.“*

Párová terapie, kterou Katrin podstoupila se svým partnerem, měla a nadále má podle ní očividný vliv i na jejich děti. K tomu říká: *„Já si skoro myslím, že my trochu děláme to, že ty poznatky z párové terapie přinášíme pak i těm dětem. A že oni to mají trochu tak jako rodinou terapii.“*

### **Katrin: Reflexe analýzy**

Čtení analýzy jako by mě vrátilo zpět do našeho rozhovoru. Uvedené interpretace dobře odrážejí to, co jsem chtěla sdělit. Nebylo snadné pro mě mluvit o problémech, kterým jako rodina čelíme, ale na druhou stranu jsem ráda za příležitost celý vývoj reflektovat.

### **6.5 JÁCHYM: Vydržet za každou cenu**

S Jáchymem jsme se setkali osobně. Působil na mě ambiciózně, otevřeně a mile, i když lehce nadřazeně. Vtipkoval, ale v průběhu rozhovoru se nebál vyjádřit nesouhlas a vymezit se. Na otázku, jak dlouho je ve vztahu se svojí partnerkou, se sám zarazil a musel počítat. Výsledek dvacet šest let ho samotného překvapil. Mají dvanáctiletá dvojčata dívky a devítiletého syna. Ze všech respondentů jsou v párové terapii nejdéle – zhruba pět let. Jeho odpovědi na mé otázky byly vyčerpávající, snažil se být strukturovaný. Často jsem v nich viděla ambivalenci v jeho prožívání.

S partnerkou se znají od střední školy a začali spolu chodit hned po nástupu na VŠ. Začátky vztahu Jáchym popisuje se zjevnou láskou a s tím, že v partnerství našel, co mu v životě a jeho původní rodině chybělo. Mluví především o blízkosti, jistotě, ale už v úvodu zmiňuje nesvobodu. Ta mu zpočátku nevadila, protože byla součástí velkého zájmu od jeho partnerky, který do té doby neznal. Zároveň ale dodává:

*„... bylo to fajn, ale druhou stranu to bylo vykoupené tím, že člověk ztrácel sám sebe, ztrácel jsem své koníčky, své záliby... to, co mě jako bavilo, ztrácel jsem jakoby sebe a kamarády jsem ztrácel.“*

Postupně se mu podařilo vypracovat si úspěšnou kariéru, ale stálo ho hodně energie, aby se prosadil doma i v práci. Cítil se být partnerkou omezován, ale nedokázal se ozvat, vymezit se. Veškerou energii vložil do budování kariéry, finančních jistot, domova i společenského statusu. Přišla doba, kdy se začal v těchto ohledech cítit saturovaný, a tehdy, jak říká: „... hledal jsem zase zpátky sám sebe a zjistil jsem, že takhle žít nechci, že chci i nějaký svůj život, třeba sporty.“

Z jeho řeči jsem cítila velký důraz na výkon, který, když se týkal rodiny a jejího zabezpečení, zajišťoval její soudržnost. Jakmile Jáchym začal mluvit o sobě, co by chtěl čistě pro sebe, měl pocit, že tím rozbíjí rodinu.

*„Nebyla možná nijaká diskuse, jen vyhrožování, tak jsem se postavil na zadní, začal jsem si dělat věci podle sebe, i když to bylo jako dost peklo, ale alespoň jsem cítil, že jsem se cítil nějakým způsobem svobodnej.“*

## **Terapie jako boj o svobodu**

S partnerkou nějakou dobu žili podle pevně nastavených pravidel, která ona do vztahu přinesla ze své původní rodiny. Rodinné hranice byly nepropustné a Jáchymovi se je podařilo prolomit jen vzdorem, který mu sice přinesl svobodu, ale zároveň partnerskou krizi. Snažil se dělat v životě, co chce on sám, i když s tím jeho partnerka nesouhlasila. I když se chvílemi oba snažili situaci řešit, vedlo to vždy k vyostřené hádce, která jim vzala sílu a skončila partnerčinou nemocí. Bylo jasné, že sami to nevyřeší, a tímto způsobem se několik let točili ve stejném kruhu. S ideou párové terapie přišel Jáchym. Jak říká, trvalo mu přesvědčit k ní partnerku dva roky. Po dvou letech a společném vyčerpání ze vztahu si k párové terapii našla cestu a nejprve se společně zúčastnili víkendového workshopu pro páry, který našla ona sama. Nabyli důvěru a začali navštěvovat terapii.

## **Rodičovství mu vzalo partnerskou blízkost**

Počátek rodičovství vnímá Jáchym jako velkou změnu. I když říká, že si to moc nepamatuje, mluví konkrétně. Vztah k dětem si užíval, ale vzápětí popisuje, že partnerství se pro něj změnilo. Vztah, který byl do té doby velmi intenzivní, ochladl.

*„Do té doby si mě partnerka hodně všimala a pak, po narození dvojčat, nastal vlastně úplně konec, byl jsem úplně na vedlejší koleji, byl jsem na posledním místě i za psem. No a pak se narodilo další dítě – syn, no tak to byl úplněj konec.“*

Na otázku, jaká byla jejich vzájemná rodičovská spolupráce, odpovídá, „...že v pohodě.“ U malých dětí se oba snažili a kooperovali. Dokud děti neměly svůj vlastní názor, bylo to jednodušší. Ale postupně se i s vývojem a změnou potřeb dětí jejich rodičovské názory rozcházely, a jejich výchova se začala rozcházet. Z rozhovoru vyplývá, že Jáchym by je rád podporoval v růstu sebevědomí a příliš je neovlivňoval v názorech. Nechal by je hledat si vlastní cestu. Partnerka svou úzkostností potřebovala neustále zajišťovat kontrolu a ochranu před nebezpečným světem. Jáchym rodičovskou spolupráci shrnuje takto: *„Hodnoty máme stejný, ale způsoby, jak je naplnit, ne.“*

## **Nemoc jako útěk z konfliktu mezi svobodou a jistotou**

Děti na rodinné klima reagovaly častou nemocností. Není z rozhovoru zřejmé, jak moc byly nemocné fakticky, ale Jáchym popisuje, že je tak partnerka viděla. Pohled na zdraví dětí bylo častým tématem neshod, ale zdá se, že intervence matky byly silnější. Přátelské vztahy měly děti jen ve škole, kde často kvůli nemoci chyběly, a volný čas trávily hlavně s rodiči.

Rodina žije v poměrně uzavřeném světě, před kterým se partnerka snaží všechny chránit. Matkou jsou děti vychovávány k poslušnosti a opatrnosti. Otcem ke svobodě a výkonu. Napadá mě, že rozdílnost přístupů pro ně může být obohacující a zároveň matoucí. Jáchym popisuje, že si svůj prostor postupně více dokáže vybojovat, i když někdy na sílu.

*„No v podstatě žádnéj, úplně nulovej prostor v tom mají. Nebo si to vybojují podle sebe, ale na sílu. Děti mají přikazováno od partnerky až do teď, jak se mají obléct, co mají jíst, kam si mají sednout, co můžou říkat. A navíc je to hodnoceno, takže prostor nulový.“*

O tom, že jsou často všichni nemocní, se Jáchym v průběhu rozhovoru zmiňuje opakovaně. I když v různém kontextu, má nemoc vždy nakonec stejný efekt – sblíží a udrží všechny pohromadě. Jeho onemocnění souvisí s vyčerpáním, kdy se musí prosazovat, aby mohl jít sportovat nebo s dětmi na výlet. Chvilí to ustojí, ale po těžkých hádkách se vyčerpá a vzdá se nemoci. Jeho žena, jak Jáchym vysvětluje, je nemocná pořád nebo otázku zdraví a strachu z nemoci často otevírá.

*„Vždycky, když bylo období víc špatný, tak byly nemocný děti. Partnerka byla nemocná, já jsem byl nemocnej, je to dost psychosomatický. Když jsem ve větším stresu, tak jsem nemocnej. Anebo jsem přetíženj z toho partnerství, z toho vztahu, že to není pohoda. A tam jsou nemocný samozřejmě i děti, že jo.“*

*„Proč jsme šli do terapie bylo hlavně kvůli nám dvěma, možná kvůli mně. Já už jsem v tom takhle nemohl být dál. A taky jsem byl často nemocnej. A partnerka podle mě simulovala, když jsem chtěl třeba někam jít.“*

### **Jak sladit kontrolu se svobodou**

Zakázkou párové terapie byla péče o vztah, o tom vzájemně porozumět svým potřebám a najít cestu k relativně spokojenému soužití. Je cítit, že to tak bylo pro oba partnery. Jak se ukázalo, bylo potřeba navodit nějakou změnu, určitě pro Jáchyma. Ta v něm ale generovala strach, úzkost a nejistotu. Jeho partnerka potřebovala jistotu, kterou se dlouhodobě snažila zajišťovat kontrolou. Nacházela ji v tradicích a pravidlech, která se zásadně neporušují. Jáchym, ačkoliv tomu v terapii porozuměl, měl opačnou potřebu uvolnění, svobody a individualizace.

*„Partnerka se totálně vydá úzkosti, má strach o děti a jejich zdraví, strašně si to bere, nemá pak energii, já taky nemám energii, protože mám fakt náročnou práci, a nechci řešit ty věci co ona, ale pak jsou z toho výčitky.“*

Jako zásadní opakující se téma, které se zatím příliš nevyvíjí, vnímá Jáchym vzájemný respekt a přístup k dětem. Mluví o jasné představě, ale je cítit, že ji s partnerkou nedokážou sladit. Ani jemu nejde bezesbytku přijímat její postoje a odpovídá na ně vzdorem, mlčením nebo sarkasmem.

*„Nezpochybňovat, že něco takhle mám, jak to mám. Klidně doptat se, proč to tak myslí... no a když já řeknu, že chci jít v pět ven, tak neočekávám, že řekne že nesmím. Nebo jako vydírání psychický, že jsem nebyl s dětma a jak si dovoluju jít pryč a děti z toho budou mít doživotní trauma.“*

### **Naladění: snaha o dokonalost, žijeme ale každý sám**

Otázku na naladění rodiny jsem položila v průběhu rozhovoru vícekrát. Z Jáchymova delšího zamyšlení a ticha byla cítit ambivalence a tíha. Když hovořil o období před terapií, nazval ho „žádné“. V tu chvíli rozuměl slovu naladění jako očekávání. Po mém vysvětlení hovořil o pedantském dodržování blízkosti a žádné svobodě v osobním prostoru a prožívání.

*„... všechno se musí obětovat rodině, všichni musej bejt spolu, musej spolu i jíst, dělat všechno spolu, až pedantsky to precizně dodržovat, musíme bejt alá dokonalá rodina.“*

Podruhé o naladění hovořil v souvislosti s otázkou, co jim s partnerkou při terapii pomáhá. Souhlasně citoval terapeuta, který reflektoval, že je podporuje v jejich naladění a vnímání druhého. Zde bylo cítit, že významu rozumí. Jindy bylo možná obtížné ho popsat nebo vyslovit. A když jsem položila otázku na jeho vývoj v průběhu terapie, odvážně mi řekl, že s tím slovem má problém. Pokusila jsem se ho přeformulovat na náladu a prožívání. Ani tak v sobě odpověď nemohl najít. Byla cítit frustrace, které mu přemýšlení nad touto otázkou přinášelo.

*„Abych řekl pravdu, o tom já jsem nikdy nepřemejšlel. Buďto tam chci bejt a jsem tam, anebo tam nechci bejt a dělám si ty věci podle sebe. No takhle vlastně jako, nálada se určitě zlepšila..“*

Osobně vnímám z jeho vyprávění velmi protichůdné a matoucí naladění. Když Jáchym hovořil o začátku vztahu, mluvil o ztrátě svobody a upřené pozornosti od partnerky směrem k němu. Když se narodily děti, začal si připadat ostrčený a opomíjený. Zároveň si nemohl dovolit svobodu. Odevzdání se rodině jej vede k prožívání blízkost, potřeba autonomie k pocitům osamění. Zároveň je z něj cítit strach a úzkost, které ústí do agrese, vyčerpání a nemoci. Ta vede k opětovné blízkosti a souladu.

Jáchym se opakovaně brání popsat naladění v rodině s tím, že tomu slovu nerozumí a že není možné, aby byla nějak naladěná rodina, tolik lidí podle něj nejde sladit jako třeba hokejový tým. Z jeho odporu k tomuto tématu a dalších výpovědí mám pocit, že jsou v rodině všichni poměrně emočně izolovaní a vzdálení, každý si žije ve svém světě, sám za sebe. V závěru rozhovoru je patrná partnerská vzdálenost Jáchyma od jeho ženy, neumí si představit, že by s ní byl, až děti odrostou. Dnes, zejména kvůli dětem, je schopný to vydržet, ale utíká do svého světa, své práce, aktivit a zejména sportu.

*„Prostě, až budou velké děti, tak nevím, jestli budu s tou partnerkou. Není žádný důvod, proč bych s ní potom nějakým způsobem byl.“*

### **Výdrž a výkon**

Už fakt, že partnerství trvá šestadvacet let a terapie pět let, vypovídá o obdivuhodné síle nezdolnosti a silové výdrži obou partnerů. Zvláště při tíze a frustraci, kterou oba v partnerství zažívají. Je cítit tlak na výkon udržet partnerství a rodinu za každou cenu. Výkon, který se ukazuje ve výchově, apelu na vzdělání, dodržování pravidel. Představuji si, že mu výkonnost pomáhá překonávat překážky, ale zároveň odvrací pozornost od nás samých a neumožňuje něco vzdát, vystoupit z něčeho, v čem nám není dobře. Své partnerství popisuje jako dlouhodobý boj.

*„Podle mě to není vůbec partnerský, co zažíváme. Podle mě je to boj já nechci bojovat. Mě to nebaví bojovat.“*

### **Přínos terapie: Cesta, jak to přežít**

Ačkoliv se původní zakázku terapie (péče o vztah, vzájemně porozumět svým potřebám a najít cestu k relativně spokojenému soužití) nedaří naplnit, stále v ní pokračují a jsou spolu. Čím déle jsme spolu mluvili a nořili se do hloubky věci, byla z Jáchyma cítit bolest, nervozita i vyčerpání. Podobně mluvil o svém vztahu.

*„Že si myslím, že ta situace neřešitelná. Ta terapie to nedokáže vyřešit ten problém, nejlepší řešení je rozejít se. Podle mě je to jako nejlepší řešení. Na druhou stranu tím bych zničil život dětem, a to jako nechci.“*

Zároveň, o něco dříve, popisuje Jáchym párovou terapii jako bezpečný prostor, kdy se s partnerkou oba učí kultivovaně diskutovat. Zvláště partnerka si schovává třaskavá témata na čas terapie, a to přináší rodině úlevu. Oběma ulevuje, že terapeut jejich spory normalizuje.

Uklidňuje je, že spory ve vztahu jsou běžné a že dokonalost neexistuje. Kdo se za ní žene, nemůže být šťastný.

*„Že se snažíme ty samy věci řešit víc konstruktivně. Dá se říct, že řešíme ty věci míň destruktivně, pro všechny, i pro děti.“*

I když Jáchym mluví o vztahu, často zmiňuje děti a to, jak se jejich partnerský vztah na nich odráží.

### **Jáchym: Reflexe analýzy**

Analýza poměrně přesně shrnuje rozhovor, který jsme vedli a vlastně i celý můj partnerský život. Díky párové terapii se situace v naší rodině nezhoršuje, ale naopak spíše mírně zlepšuje. Spory, které s partnerkou vedeme, dokážeme řešit lépe a konstruktivně. Terapie mi pomohla si uvědomit, že nemůžu všechnu svou energii nechat v práci a potřebuji si ji šetřit i na doma na rodinu. Pokud přicházím domu bez energie, tak je složité cokoliv řešit či přijímat.



## 7 Analýza společných témat

Po podrobné analýze jedinečných zkušeností našich respondentů s párovou psychoterapií a zejména toho, jak ji prožívali, jsme dále pokročili k souhrnné analýze společných témat, která se v jejich výpovědích opakovala nebo překrývala. Cílem této souhrnné analýzy je zaměřit se na styčné body u jednotlivých účastníků výzkumu v jejich prožívání terapie a vývoje jejich vztahu k sobě, k partnerovi a s dětmi během docházení do psychoterapie. Rovněž jsme se ve všech rozhovorech tázali na vliv párové terapie na změnu či vývoj klimatu, naladění v rodině jako celku.

### Ztráta partnerské blízkosti

Nejprve si všímáme důvodů, které vedly respondenty ke vstupu do párové psychoterapie. Jako nejčastější téma u všech respondentů nacházíme postupnou a dlouhodobou ztrátu partnerské blízkosti, mužsko-ženské přitažlivosti a intimity. Důvody této ztráty byly různé: přetížení rodičovstvím, zodpovědnost za děti, přemožení každodenními povinnostmi, nedostatečné sdílení emocí. U mnohých byla ztráta blízkosti způsobena rozpadem počáteční partnerské symbiózy a obtížným hledáním nové blízkosti ve vyjevující se vzájemné odlišnosti.

**Patrika** a jeho ženu sice do párové terapie přivedla vyhrocená partnerská krize, za kterou ovšem stála dlouhodobá ztráta partnerské intimity. Spíše než jako partnerský a mužsko-ženský popisuje svůj vztah se ženou jako přátelský a rodičovský. „... *partnerský život byl spíš životem rodičovským... poslední roky, začalo to s covidem, jsme každý žili jen vedle sebe... V intimní sféře jsme s mojí ženou žili čím dál méně, posledních několik let... já jsem cítil úplnou nechuť k intimnímu přiblížení.*“

**Marika** s partnerem měli vztah postavený na společných aktivitách a zájmech, o které přišli s narozením dlouho očekávaného syna. Za ztrátou jejich partnerské blízkosti stálo oboustranné přetížení péčí o syna, dále pak zaměření partnera pouze na rodičovskou roli a jeho emocionální uzavřenost. I když Marika stála o oživení partnerského vztahu a opakovaně se snažila jej probudit, výsledek byl pro ni hluboce neuspokojivý. Naprosto se ze vztahu vytratila intimita a partnerská blízkost. Marika se po těžkém porodu a nové životní roli matky toužila vrátit k roli ženy a nově zažívat partnerskou intimitu. „*Já jsem nám zařizovala poměrně dlouho pořád nějaké hlídání, ať chůvou nebo rodiče, abysme spolu mohli být sami a vlastně mi jen přišlo, že on o to ani nestojí. Takže ten čas byl takový prázdný.*“

**Katrin** posledních několik let cítila hlubokou životní nespokojenost, která ji dovedla do individuální psychoterapie. Zde poměrně záhy rozpoznala souvislost s proměnou jejího prožívání partnerského vztahu. Uvědomila si, a přiznala, svoji postupně se ztrácející přitažlivost ke svému muži, které rozumí jako důsledku svého osobního zrání a vývoje k větší autonomii v životě i ve vztahu. Přiznala si, že k partnerovi postupně ztratila obdiv, který k němu měla od počátku vztahu díky jejich věkovému rozdílu. *„Vždycky byl tak trochu napřed v tom smyslu toho dospělého vývoje a mně to nesmírně imponovalo... my jsme měli hodně harmonický ten vztah... A najednou mi ten vztah přestal dávat smysl tak... a začala jsem být v důsledku hodně taková odtaziťá...“*

Také **Sára** popisuje svůj partnerský vztah jako na první pohled harmonický, k partnerovi byla loajální a vnímala jej jako dospělejšího. S nápadem podstoupit párovou terapii přišla ona, protože se už delší dobu cítila nevyslyšená, osamělá a nerespektovaná. Partner souhlasil, cítil ze Sáry citové ochlazení a chyběla mu partnerská blízkost a intimita, kterou dříve ve vztahu měli. *„... z mé strany nějaká nespokojenost, nepochopení v tom vztahu, takže nějaká citová vzdálenost, že jsem cítila, že ho přestávám milovat.“*

U **Jáchyma** vedly ke ztrátě partnerské blízkosti mnohaleté konflikty se ženou ohledně výchovy dětí a jejího kontrolujícího přístupu ke všem členům rodiny. Jáchym se cítil nejen nepřijímán, s narozením dětí přišel o ženinu pozornost, ale navíc setrvale kritizován za vyjadřování svých potřeb, kontrolován a ovládán. *„Nebyla možná nijaká diskuse, jen vyhrožování, tak jsem se postavil na zadní, začal jsem si dělat věci podle sebe, i když to bylo jako dost peklo... po narození dvojčat, nastal vlastně úplně konec, ...“*

## **Nevěra**

Ve dvou případech byla hlavní příčinou vyhledání párové psychoterapie partnerská krize způsobená nevěrou jednoho z partnerů. Z jejich rozhovorů je ale zjevné, že za touto krizí stála dlouhodobá nespokojenost nevěrného partnera a jeho strádání v naplňování potřeb partnerské blízkosti a intimity.

**Patrik** i **Marika** stáli o partnerskou terapii dlouhodobě, ještě předtím, než navázali mimomanželský vztah, jejich partneři to však s obavami opakovaně odmítali. Teprve nevěra se stala důvodem jejich vstupu do terapie. Současně oba – Patrik i Marika – se odmítali svého mileneckého vztahu vzdát a chtěli v terapii hledat porozumění jejich partnerské krizi a způsob, jak nadále zůstat ve vztahu jako rodiče.

Patrik: „*Já ze svého paralelního vztahu teď vystoupit nechci, nedokážu to a pojďme žít jako rodiče pod jednou střechou. To jsem si přál. Ale to byl pro moji ženu neakceptovatelný návrh. Ta se chtěla bavit pouze o tom, zachránit náš vztah.*“

Marika: „*To byl důvod, kde on už na to přistoupil, že řekl, že už teda fakt musíme někam jít. Že prostě tohle je špatný, protože já jsem se toho Honzy nechtěla úplně vzdát.*“

### **Aby to bylo jako dříve**

Většina respondentů často zmiňovala touhu svých partnerů po tom, aby vztah a život byl po párové terapii zpět jako dříve. **Sára** uvádí, že její partner šel do terapie s nadějí, že se vše vrátí do starých kolejí, do bezkonfliktní rodinné harmonie. Partner **Katrin** byl sice podle svých slov otevřený ke změně, ale nejvíce nadále toužil mít vztah s Katrin, jako byl dříve. Partner **Mariky** dlouho věřil, že se jeho partnerka vybouří a vrátí se k němu zpátky, nebyl přitom schopný vyslyšet její volání po jeho větší otevřenosti. Manželka **Patrika** věřila, že jejich terapii zachrání jejich partnerský vztah bez nutnosti jeho větší revize. Podle nás to poukazuje k asymetrii v ochotě k osobní změně a vývoji partnerů.

Sára: „*Byla to taková nějaká... šance... zkouška... to zachránit nebo nějak to prostě pohnout dál pro mě. A pro manžela to zase bylo o tom vrátit vztah do starých, pro něj dobrých, kolejí.*“

Katrin: „*Takže já se vlastně nějak smírju pomalu s tím, že tohle to už není a nebude. Manžel se s tím smírjuje, bych řekla hůř.*“

Marika: „*... hrozně dlouho čekal na mě, že se vybouřím... on se mě pak ptal, že jak dlouho myslím, že to potrvá a já jsem řekla, já nemám žádnou jako fázi, kdy se potřebuji vybouřit, že to je součást té separace naší...*“

### **Svoboda**

Svobodu považujeme společně s fenomenologií za ústřední existenciál, jednu z nejzákladnějších dimenzí lidské existence, která je bezprostředně spjatá s duševním zdravím člověka. Svoboda představuje možnost činit rozhodnutí určitým způsobem v sobě daný, horizontem vlastní smrti vymezený čas (Hogenová, 2005). Svoboda je z pohledu fenomenologie synonymem duševního zdraví, resp. mírou patologie. „*Každá nemoc je především ztrátou možnosti otevřít se světu, je ztrátou možnosti, které člověku nabízí daná situace... Nemoc je vlastně ztrátou svobody,*“ říká Hogenová (2005, s. 104).

Svoboda byla ústředním tématem a důvodem párové terapie u **Jáchyma**. Skrze terapii si potřeboval prosadit svoji osobní svobodu v partnerském vztahu. Tu dlouhodobě vnímal jako omezovanou představami své ženy, jak by se měl chovat a jak by měl žít jako správný otec a partner. Téma svobody se u něj zvýraznilo s dospíváním dětí, kdy začal vnímat jako nepřijatelný autoritativní styl výchovy jeho ženy. *„Ta moje témata jsou právě větší svoboda, aby se tyhle zajeté koleje mohly změnit, abych si mohl dojít zasportovat a mít čas... jenom pro sebe... tak jsem se postavil na zadní, začal jsem si dělat věci podle sebe, i když to bylo jako dost peklo, ale alespoň jsem cítil, že jsem se cítil nějakým způsobem svobodnej.“*

**Katrin** i **Sára** získaly během terapie ve svých partnerských vztazích více svobody a autonomie. Zatímco do té doby byly ve vztahu ke svým partnerům spíše submisivní a vzhlížející, skrze partnerskou krizi a terapii se staly sebevědomějšími a nezávislejšími na partnerových názorech a postojích. Nutno dodat, že oba partneři byli výrazně starší. Katrin svoji situaci popisuje jako výsledek „Midlife transition“ a ztrátu dosavadní vztahové asymetrie, která jí dříve přinášela partnerskou přitažlivost, ale připravovala ji o svobodu. A naopak – s nově nabytou autonomií a svobodou, začala ztrácet partnerskou přitažlivost. V průběhu terapie si uvědomila, že ji jejich dlouholetá partnerská symbióza ji znesvobodňuje v prožívání, sdílení a vyjadřování emocí. Sára se po boku svého partnera snažila řadu let naplňovat představu ideální, bezkonfliktní rodiny a páru.

Také **Patrik** žil ve své rodině a partnerství dlouhodobě nesvobodně, svůj život podřizoval svým i s partnerkou sdíleným představám, jak má správná rodina vypadat. Partnerské konflikty se zvýraznily v době, kdy jejich děti vstoupily do puberty. Zatímco ve výchově malých dětí byli se svojí ženou zajedno, jejich přístup se začal výrazně odlišovat v době, kdy si dospívající děti začaly více prosazovat vlastní právo na svobodu a autonomii. Skrze párovou terapii Patrik začal v partnerství nově objevovat svůj vlastní prostor, začal říkat, jak věci cítí a má. *„... jsme žili každej jen svýma povinnostma... A s tou pubertou... tam jsme na to každý měli jiný názor. Žena chtěla přitáhnout šrouby dceři... způsob, jakým to vyžadovala, mně byl hodně proti srsti....“*

### **Autenticita**

S existenciálem Svobody úzce souvisí fenomén autenticity. Autenticitou rozumíme možnost chovat se, vztahovat k druhým, sobě i ke světu pravdivým způsobem, v souladu se svými vlastními pocity.

**Patrik** si v bezpečném prostoru párové terapie prvně ve svém partnerském vztahu dovolil svobodně hovořit o svých pocitech, o tom, co mu v partnerství schází, o tom, že se nechce vzdát svého paralelního vztahu. „...jsem se cítil jako dobře v tom, že jsem ty věci konečně mohl naplno a pravdivě říkat. To, že nejsem spokojený roky v intimní oblasti, v mužsko-ženské komunikaci, v intimitě, v sexualitě, to jsem celé roky neřekl, a to jsem řekl poprvé na párové terapii.“

**Katrin** si na párové terapii prvně dovolila pojmenovat své pocity v partnerství, které si mezi čtyřma očima s partnerem říct nedokázali. Hovořila otevřeně o svém prožívání, absenci přitažlivosti, nechuti k intimitě. Autenticita zažitá v terapii se přenesla i do jejich rodinného života např. v oblasti výchovy dětí. Katrin si nyní dovolí mít vztah s dětmi více podle sebe, neohlíží se stále na očekávání svého partnera. K autenticitě Katrin i jejího manžela pomáhala terapie tím, že jim nabízela bezpečný prostor ke vzájemné větší otevřenosti. „*My vlastně jsme tam přicházeli s tím, že vůbec nejsme zvyklí přemýšlet nebo mluvit o tom, jak se v tom vztahu cítíme. A vlastně to byl takový velký moment, kdy se začalo tohle otvírat.*“

**Sára** dlouho se svým partnerem udržovala obraz dokonalé rodiny, kde nejsou konflikty. Skutečně nebyly, alespoň ne otevřené. Díky párové terapii si dovolila začít hovořit o svých potřebách, pocitech a emocích, které zdaleka nebyly v souladu s očekáváním partnera. Takto nově zakoušená autenticita se také u Sáry přenesla do vztahu k dětem, zejména ke starší dceři, se kterou si našla novou podobu jejich vztahu.

## **Vina**

Vina je v různých podobách přítomná ve výpovědích všech respondentů. Také vina patří mezi ústřední bytostné rysy člověka, existenciály (Pavlovský, 2010). Ve fenomenologii přitom odlišujeme tzv. existenciální vinu od viny patologické, nepravé, neurotické. Chronické pocity neurotické provinilosti často sahají do našeho dětství v primárních rodinách a mocně ovlivňují i naše vztahy v dospělosti. V partnerských vztazích pak ožívají i vlivem, zpravidla nevědomé, manipulace partnerů mít své protějšky podle svých představ. Naši respondenti se opakovaně cítili provinile vůči svým partnerům a rodině za to, že ve vztahu pociťují nespokojenost a že chtějí změnu. Neurotická vina přitom brání převzetí viny existenciální, totiž plné odpovědnosti za své pocity i jednání, za to, že se v souladu se svými pocity rozhodneme pro jednu životní možnost, a tím se proviníme, zadlužíme vůči jiným možnostem, které se s ní vylučují, které naplnit nemůžeme. U všech respondentů podle nás párová terapie pomohla do značné míry se zbavit viny neurotické a převzít skutečnou, existenciální vinu, odpovědnost za

sebe ve vztahu k partnerovi i k rodině. Tři z respondentů našli během terapie odvahu odejít ze svého partnerského vztahu, zbylí dva nadále hledají způsob, jak být ve vztahu, ale přitom se nevzdávají svých potřeb, za které se již necítí provinile.

**Katrin** se dlouhodobě cítila provinilá za své pocity nespokojenosti, podrážděnosti a odtažitosti, kterým nerozuměla a které ji dovedly do psychoterapie. Zde zahlédla pravé důvody své nespokojenosti a dokázala je přijmout s plnou vážností a zodpovědností. Přestala se cítit nepatřičně, nedostatečně a provinile za své pocity a postoje k partnerství i rodičovství. *„A to jsem brala jako svoje velký selhání nebo v zmatení i selhání. Nevěděla jsem moc, proč se mi toto děje, ani proč se nám toto děje... Takže jsem začala tu svoji individuální terapii, to mě trošku dalo dohromady, trošku mi to dalo nějaké náhledy a vlastně pak jsme začali od září právě i tu párovou terapii“*

Ústředním tématem terapie **Patrika** byla vina, respektive hledání cesty k přijetí pravé viny a odmítnutí patologické viny, zaviňování a hledání viníka partnerské krize. Patrikova nevěra byla hlavním důvodem pocitů jeho provinilosti vůči ženě a dětem. V terapii ale zahlédl, že pocity viny byly v rodině přítomné dlouhodobě, objevovaly se v odlišném přístupu k výchově dětí, v obavách manželky vstoupit do terapie, kde by se mohlo ukázat, že něco dělají špatně. V terapii porozuměl, že jeho opakované výbuchy vzteku, podobné pozoroval dlouhodobě i u dětí, byly často zoufalou odpovědí na zaviňování, které v rodině bylo všudypřítomné. Terapie mu pomáhala mírnit pocity neurotické viny. Kromě zaviňování od manželky vinil také on sám sebe, že tuto situaci způsobil tím, že setrvává v paralelním vztahu, kterého se nechce vzdát. Za pomoci terapie našel odvahu přijmout zodpovědnost a po roce z partnerského vztahu odešel. *„... pomáhalo to, když tam byl někdo třetí, kdo vyjadřoval pochopení, vlastně pro nás oba... taky ocenění, že k tomu nepřístupujeme lhostejně a že se snažíme, i když je to strašně těžký... A to pomáhalo naopak od té terapeutky, že nás vedla k tomu, abysme nehledali viníka.“*

**Jáchym** ve svém partnerském vztahu pociťoval vinu pokaždé, když chtěl rozhodovat a jednat za sebe, v souladu se svými pocity a potřebami, které byly odlišné od očekávání jeho manželky. Také jeho vedly pocity viny k výbuchům vzteku, jindy se jim bránil pasivní agresí – zlehčením či ironií. V situacích, kdy vztek nepomohl, upadal Jáchym, stejně jako další členové rodiny, do somatické nemoci. Opakovaně hovoří o své přetíženosti v partnerství a ačkoli výslovně nezmiňuje pocity viny, cítíme z kontextu jeho výpovědí, že v jeho příběhu hrají klíčovou roli. Potřeba ustát si ve vztahu svoji svobodu bez pocitů viny byl důvod, proč vstoupil do párové terapie a nadále je hlavním tématem terapií. *„Když já řeknu, že chci jít v*

*pět ven, tak neočekávám, že řekne že nesmím. Nebo jako vydírání psychický, že jsem nebyl s dětma a jak si dovoluju jít pryč a děti z toho budou mít doživotní trauma.“*

**Sára** se, podobně jako Katrin a Marika, cítila provinile za to, že začala být ve vztahu nespokojená, zatímco její partner byl spokojený a nechtěl žádnou změnu. Musela čelit pocitům viny za to, že boří obraz spokojené, harmonické a bezkonfliktní rodiny. Díky párové terapii si připustila, že bezkonfliktní partnerství není ideálem, naopak může být spíše projevem nezdravého vztahu. Pocity viny a méněcennosti vedle staršího a „bezkonfliktního“ partnera se u Sáry postupně proměňovaly ve stále větší sebedůvěru. V to, že může cítit, co cítí a mít potřeby odlišné od partnera, a hovořit o nich bez pocitů viny. Skrze nalezení neprovinilé autenticity se v párové terapii ukázalo, že potřeby a očekávání od vztahu jsou mezi partnery natolik odlišné, že se Sára rozhodla ze vztahu odejít. Převzala skutečnou vinu a zodpovědnost za to, jak se ve vztahu cítí a co od partnerství potřebuje. „... až potom jsem si to díky terapeutce... že je to v pořádku a dokonce zdravé, normální... nebýt těch terapií, tak se v tom člověk plácá možná ještě teď....“

**Marika** prožívala pocity neurotické provinilosti nejméně ze všech respondentů. Stála si za svými pocity, uvědomovala si, že se dlouhodobě snaží oživit skomírající partnerství. Ani za svoji nevěru se necítila provinile, vnímala ji jako přirozený důsledek své dlouhodobé frustrace a jako způsob, jak nasycit své nenaplněné potřeby. V terapii opakovaně čelila zaviňování od partnera za svoji nevěru a zahlédla, že to bylo jediné partnerské téma, které její muž do terapie přinesl. Dovedlo jí to k uvědomění, že není otevřený jakýmkoli jiným změnám v jejich vztahu. To ji časem přivedlo k rozhodnutí ze vztahu odejít a začít si budovat svůj partnerský život jinde. Pocity viny zažívala zejména ve chvílích, kdy na svém synovi viděla důsledky jejich rozchodu a pokračujících konfliktů ohledně výchovy, do kterých dodnes prosakuje zaviňování ze strany opuštěného manžela.

## **Rozhodnutí**

Přijetí zodpovědnosti za svoji volbu, přijetí existenciální viny, se odráží v našich životních rozhodnutích. Tři z respondentů – Sára, Patrik a Marika – se rozhodli odejít z jejich partnerského vztahu, protože se jim během párové terapie jasně ukázalo, že setrávat v něm je pro ně nadále z různých důvodů nemožné.

Cíl zakázky „zachránit partnerský vztah“ nebyl u **Sáry** naplněn, uvědomila si, že potřebuje ze vztahu odejít. Přestože to pro celou rodinu bylo těžké, díky terapii se s partnerem dokázali

důstojně rozejít. „*Tam se pak postupně ukazovalo, že já fakt potřebuju prostě jen něco jiného, co mi partner prostě ze své podstaty nemůže nabídnout a ani já mou změnou jemu taky ne.*“

Také **Patrik** po roce terapie zjistil, že jeho představa o způsobu řešení partnerské krize je neslučitelná s představou jeho manželky. Zatímco on chtěl za pomoci párové terapie hledat cestu, jak být nadále rodiči a žít s dětmi pod jednou střechou a nechtěl přitom z mileneckého vztahu odcházet, jediným řešením pro jeho ženu bylo, aby se s milenkou rozešel. Takto vypjaté krajní postoje vyústily v rozhodnutí Patrika odstěhovat se. Kromě bolesti ze ztráty rodiny mu to přineslo úlevu od úmorných a vleklých partnerských konfliktů.

Ani **Marika** se nechtěla vzdát svého paralelního vztahu, což bylo pro jejího partnera nepřijatelné. Z jejího vyprávění není zcela zřejmé, kdo nakonec udělal rozhodnutí o rozchodu, nicméně Marice se během terapie jasně ukázala vzájemná neslučitelnost s partnerem, která se pro ni vylučovala s partnerským životem a chutí v něm pokračovat.

## **Přesah párové terapie do rodiny**

Dosud jsme hledali styčné plochy v prožívání respondentů ve vztahu k sobě a v partnerství. Cílem naší studie je také sledovat, jaké dopady měla párová terapie i na nepřítomné členy, na děti a na rodinu jako celek. Tuto oblast nazýváme jako rodinné klima, potažmo naladění v rodině. V závěrečné části souhrnné analýzy si povšimneme, jak partnerskou krizi prožívaly děti, jak párová terapie měnila vztah respondentů s dětmi a jak se vyvíjelo a měnilo během terapie klima v rodině.

### **Symptomy konfliktu v rodině**

Původní partnerský konflikt, se kterým posléze naši respondenti vstoupili do párové terapie, se u mnohých projevoval v jejich rodinném systému již dlouho před terapií. U **Sáry** a **Katrin** a **Mariky** měl podobu jejich rostoucí nespokojenosti, úzkostí, pocitů méněcennosti a nedostatečnosti v partnerské i rodičovské roli.

Sára: „*Já jsem se to tenkrát opravdu bála řešit a mluvit o tom... vůbec v tom vztahu o spoustě věcech, o nějaké nespokojenosti třeba nebo o nějakých jiných možnostech nebo touhách životních... cítila jsem se osamocena a nevyslyšena. Ono se vlastně nic navenek nedělo. Žádné hádky ani spory, partner byl silný v argumentaci a vždy mou potřebu něco řešit taktně smetl ze stolu.*“

Katrin: „*... tak jsem byla dost smutná, dost taková mentálně zahlcená nějak tím, co se děje. A měla jsem tam takové momenty jako emoční odtážitost celkově, od všech....*“



V rodině **Jáchyma** se skrytý partnerský konflikt projevoval psychickým a somatickým onemocněním. Jáchym i jeho děti byly v důsledku přetížení periodicky nemocné. *„Vždycky, když bylo období víc špatný, tak byly nemocný děti. Partnerka byla nemocná, já jsem byl nemocnej, je to dost psychosomatický.“*

Stejně tak **Patrik** upadal do únavy a nemoci. *„Nevím, jestli se to souvisí s partnerským vztahem nebo něčím jiným, periodicky nemocnej, unavenej, podrážděnej,“* říká. Pár let před vstupem do párové terapie se u jeho dcery objevily psychické obtíže – porucha příjmu potravy a sebepoškozování. Zpětně to Patrik vidí jako projevy dlouhodobě nevyřešených konfliktů v rodině. *„... tam byly dost konflikty mojí ženy s dcerou. Nevím, jaký byl přesně důvod, ale dcera si začala hodně hlídat stravu... a pak se začala sebepoškozovat, řezat... jsem chtěl hodně rodinou terapii, tak poslední dva roky, ale moje žena to nechtěla, myslím, že se bála, že zjistí, že děláme něco blbě. Já jsem věděl, že něco děláme blbě,“* říká Patrik. Teprve partnerská krize vyvolaná jeho nevěrou přivedla Patrika a jeho manželku do párové terapie.

Také syn **Mariky** byl od narození velmi dráždivý a plačtivý, což ona přisuzuje těžkému porodu, z příběhu Mariina dlouhodobé nespokojenosti v partnerství se však lze domnívat, že část neklidu jejich syna mohla být reakcí na disharmonii mezi rodiči.

### **Od dusna a napětí k uvolnění a naději**

Naladění v rodinách se na počátku terapií ukazovalo zpravidla jako nejasné napětí či dusno z nevyřešeného, nepojmenovaného a mnohdy dokonce neuvědomovaného partnerského konfliktu, potlačovaných emocí a neuspokojených potřeb. U **Patrika** mělo naladění před terapií charakter napětí s výbuchy vzteku. **Sára** i **Jáchym** popisují úsilí partnerů o dokonalou harmonickou rodinu.

Patrik: *„Myslím si, že to obviňování bylo v jakémkoliv konfliktu i s dětma, že se hledal viník. Tak to bylo takový zaviňování, naladění do viny, do ticha. Občas tam opět byly ty výbuchy vzteku, skrývání a takového velkého napětí skrytého.“*

Sára: *„... jsme se teda nikdy nehádali, což byl jeden, a při terapii zjistili, jeden z důvodů, proč ten vztah nebyl funkční, že vlastně jsme se nikdy nedokázali pohádat, takže jsme si nikdy nedokázali říct svůj názor.“*

Nicméně díky bezpečnému prostoru terapie začali pěstovat otevřenost ve vzájemné komunikaci, což někdy přineslo explicitní konflikty, zároveň ale též uvolnění ve vztahu k sobě samým. To se projevovalo zejména v tom, že si dovolili bez pocitů viny hovořit o

svých potřebách a pocitech. **Patrik**, **Katrin** i **Sára** zažívali úlevu zejména v tom, že mohli prvně v terapii otevřeně se svými partnery o tom, jak se ve vztahu doopravdy cítí a co potřebují.

Závěr terapie či současný stav mnozí prožívají s mírnou nadějí na změnu, současně ale též jako velkou nejistotu, jaká tato změna bude a co přinese jim i dalším členům rodiny. U **Patrika** převažovalo po roce terapie vyčerpání a smutek z toho, že se rodina rozpadla. Také **Marika** prožívá ze svého rozchodu s manželem smutek a soucítí se synem, který si situaci nevybral, ale musí ji snášet. **Katrin** v terapii stále hledá odpověď na otázku, zda dokáže znovu objevit ztracenou přitažlivost k partnerovi, což není vůbec jasné. Přesto hovoří o jisté naději v nejistotě. „... *je tam zároveň i nějaká naděje, že ať už ty věci budou, jak budou, tak že budou jako zvládnutelné pro všechny a že vlastně budou moct ty lidi být nějak právě sami za sebe, jak chtějí.*“

### **Proměna vztahu s dětmi**

Z příběhů vyplývá zřetelně, že párová psychoterapie ovlivnila především dynamiku vztahu mezi partnery a v neposlední řadě též vztah respondentů k sobě, svému prožívání, sebehodnotě a potřebám. Proměny v těchto oblastech se přirozeně promítaly do vztahu s dětmi a celkové rodinné dynamiky. Děti si všímaly změn ve vztahu rodičů, mnohdy zaznamenaly i změnu chování rodičů k nim.

Častým tématem terapií bylo hledání způsobu, jak v rodinném konfliktu ošetřit potřeby dětí, jak jim umožnit lépe porozumět, co se v rodině děje.

Opakovaným tématem terapií byl nesoulad partnerů ve výchově zejména dospívajících dětí a hledání nové podoby rodičovství. Rozdíly ve výchovných přístupech byly důvodem vstupu partnerů do terapie u Patrika a Jáchyma. **Jáchym** v párové terapii bojoval se svoji ženou nejen o svoji vlastní svobodu, ale též o svobodný vývoj svých dětí. „*Je to takovej model z padesátých let minulého století... rodina jako v těch černobílých filmech. Rodiče, v našem případě rodič, mají absolutní pravdu a děti poslouchají. A to mělo platit i pro mě.*“

Uvolnění, které terapie párům přinesla, se mnohdy promítla i do vztahu s dětmi, respondenti opakovaně hovoří o proměně jejich vztahu s dětmi, nalezení jejich vztahu nově, více individualizovaně, bez ohledu na vztah partnera s dětmi. **Sára** díky terapii našla nový, dospělejší vztah se svojí starší dcerou. „... *mně se ulevilo, takže určitě to musela cítit ze mě, že najednou maminka je víc v pohodě. A vyvíjelo se to nějak mezi náma, hlavně ten vztah mezi mnou a dcerou se vyklidnil a pročistil,*“ říká.

**Katrin** si dovolila trávit čas a dělat věci s dětmi více po svém. „... *si dovoluju být ... víc sama za sebe, bez té symbiózy, tak je jasný, že to mění i ten můj vztah a přístup k těm dětem, kde já jsem s nimi víc sama za sebe.... můžeme dělat vlastně věci, které já mám ráda...*“

**Marika** si po svém odchodu nově buduje vztah se synem, současně musí čelit navracejícím se pocitům viny za to, že mu rozbila rodinu. „... *myslím, že jsem si se synem vybuodovala takový hezký vztah. A zároveň prožívám ten pocit viny... na mě dolehne... jestli to opravdu tak není, že jsem rozbourala tu rodinu. A že on samozřejmě by hrozně chtěl, abysme spolu byli, k tomu se už syn vyjadřuje.*“

**Patrik** skrze terapii nachází ve své rodičovské roli novou pevnost ve výchově dětí. „... *jsem objevil nějakou novou polohu. Vždycky jsem byl jako hodně demokratický ve výchově, takže myslím, že pravidla nejsou úplně tesané do skály, ale nějak je nově mnohem víc ctím a ctím a myslím si, že jsem v té výchově syna mnohem pevnější.*“

### **Vztahy v širší rodině**

U dvou z respondentů se partnerská krize promítla též do vztahů v širší rodině. **Mariku** její rodina za její postoje a odchod od manžela odsoudila a přiklonila se na jeho stranu. Terapie jí pomáhala udržet si na sebe i na vztah s manželem reálný pohled a nepropadnout do pocitů viny, které přicházely nejen od partnera, ale též od vlastních rodičů. „... *naši ho hrozně adorujou a mě říkají, jaká jsem hustá. Prostě, že vlastně jsem to celý rozvrátila, že on je úplně úžasný. A on je jako Mirek Dušín pro ně a prostě jsem totální mrcha. To mi řekla máma, že jsem kurva. Takže no, prostě moje máma.*“

**Katrin** si uvědomila, že díky hlubšímu sebepoznání plynoucímu z terapie se cítí svobodnější a dospělejší také vůči členům širší rodiny. „... *se třeba... proměnilo to, jakým způsobem já interaguju s rodičema manžela. Jak si hlídám nebo nehlídám svůj osobní prostor i ve vztahu k nim...*“

### **Párová terapie jako alternativa k rodinné**

Během výzkumu jsme si kladli otázku, zda může být párová terapie alternativou k rodinné terapii či jako jeden z rovnocenných způsobů práce s rodinou, i přesto, že se v ní setkávají pouze partneři bez dětí.

Aniž bychom se na to přímo tázali, **Katrin** sama označila párovou terapii za péči o celou rodinu. „... *to se promítá fakt i do toho rodičovství jako hodně... já si skoro myslím, že my*

*trochu děláme to, že ty poznatky z párové terapie přinášíme pak i těm dětem. A že oni to mají trochu tak jako rodinou terapii.“*

**Patrik** ve své druhé párové terapii řešil výhradně rodičovská témata a hledal, jak pomoci synovi překonat jeho psychické obtíže vzniklé rozchodem rodičů. Patrik navíc uvádí, že by své děti do rodinné terapie nedostal. „... *jak dcera, tak syn účast na rodinný terapii úplně odmítají... Takže my řešíme hlavně to, jak v tom být my dva pro ty děti, v jejich nejlepším zájmu a v tom nám to pomáhá... Vlastně jsou v té terapii neustále přítomní, ale nepřítomně.“*

**Marika** si dobře uvědomuje, že partnerské konflikty zasahují dodnes do výchovy jejich syna, i když už žijí s partnerem odděleně, plánují proto opětovný vstup do párové terapie zaměřené na výchovu syna. „*My jsem o tom i přemýšleli a mluvili. I bývalý partner říkal, pojďme na nějakou terapii, ať to upravíme. Myslím, že nám na tom, aby byl syn v pohodě oběma záleží... To bych asi teď toho syna vynechala, jedině, až by byl větší. Ale spíš jen my dva.“*

## Diskuse

Ve své diplomové práci představujeme výsledky našeho mapujícího kvalitativního výzkumu, který má být sondou do osobní prožitkové zkušenosti jednoho z účastníků párové psychoterapie. Skrze rozhovor se snažíme zachytit jeho prožívání během procesu párové psychoterapie ve vztahu k sobě, k partnerovi a dětem. Z výpovědí se pokoušíme vyzorovat, zda a jaký vliv měla párová psychoterapie na jeho prožívání a emocionální klima v rodině a well-being dětí.

Přínos naší práce, jak její teoretické, tak praktické části, spatřujeme zejména v propojení sociální práce a psychoterapie. S překvapením opakovaně pozorujeme, že v odborném diskursu na akademické půdě, stejně tak v odborné literatuře vede mezi sociální prací a psychoterapií pro nás nesrozumitelná hranice. V odborných textech o sociální práci (např. Zakouřilová, 2014) je zřídka zmíněna psychoterapie, a naopak v odborné literatuře o psychoterapii (např. Gjuríčová, 2009) je málo zmínek o sociální práci. V naší práci se snažíme oba obory propojit, vycházíme z přesvědčení, že psychoterapie a její jednotlivé modalitty (individuální, párová, rodinná) jsou nedílnou a přirozenou součástí širšího oboru sociální práce. V našem postoji se odvoláváme např. na Westphalovou (2021), podle které je klíčovým rysem sociální práce interdisciplinarita.

Prostřednictvím našeho výzkumu jsme chtěli – jak odborné, tak zainteresované laické veřejnosti – poukázat na důležitost kvality partnerských vztahů v kontextu rodiny, na dopady partnerského konfliktu (zjevného či skrytého) na další členy rodiny, zejména na děti, jejich well-being a socioemocionální vývoj. Výsledky naší kvalitativní studie jasně poukazují na možnost párové psychoterapie jako na jeden z účinných nástrojů (sociální) práce s rodinnou v krizi. Z výsledků našeho výzkumu (viz níže) se ukazuje, že párová terapie nepůsobí pouze na přítomné partnery, ale zásadně ovlivňuje jejich vztah k dětem a rodinné klima. Z toho důvodu se domníváme, že párová terapie může být dokonce metodou první volby při řešení rodinných obtíží. Navíc bývá lépe dostupná, je snazší na rodinnou koordinaci a mnohdy levnější než terapie rodinná.

Potřebujeme zdůraznit, že jsme si vědomi limitů našeho výzkumu. Předně jej spatřujeme v tom, že se sice zabýváme obory psychoterapie a sociální práce, ale těžiště našeho tématu spočívá v psychoterapii. Jedním z cílů naší práce bylo poukázat na blízké propojení sociální práce a psychoterapie. Až zpětně vidíme, že jsme mohli klást větší důraz na toto propojení,

například začleněním otázek na zkušenost respondentů s jinými formami sociální práce. To jsme neudělali.

Dále zdůrazňujeme, že jde o mapující sondu do dané tematiky, výzkumný vzorek není reprezentativní ani homogenní, a proto nelze výsledky považovat za signifikantní. To ani nebylo naším záměrem. Výběr výzkumného vzorku byl nenáhodný, požádali jsme kolegy praktikující párovou psychoterapii, aby oslovili s nabídkou výzkumného rozhovoru své klienti. U všech klientů, kteří se jako respondenti do výzkumu přihlásili, lze přepokládat jejich vysokou motivaci, zájem o dané téma, schopnost introspekce, které jsou pravděpodobně vyšší než u průměrného klienta párové terapie, a to má jistě vliv na výsledky našeho šetření. Předpokládáme proto, že párová psychoterapie jako způsob řešení rodinných krizí je vhodná pro motivované klienty. Výzkumný vzorek dále nebyl ani zdaleka homogenní. Někteří respondenti docházeli do párové psychoterapie několik let, jiní mnohem kratší dobu. Důvody jejich vstupu do terapie byly též rozdílné – někteří chtěli hledat ztrácející se partnerskou blízkost, jiní do terapie vstoupili ve vyhrocené partnerské krizi. Rovněž věk jejich dětí byl různý, stejně jako délka trvání jejich partnerství. S některými jsme se znali osobně, s většinou nikoli, osobní znalost mohla mít vliv na míru jejich otevřenosti či naopak uzavřenosti. Navíc jsme rozhovory vedli pouze s pěti respondenty, což je pro účely mapující studie dostačující. Ovšem již vůbec to není dostatečné pro jakékoli generalizace a závěry o vlivu partnerské terapie na klima v rodině.

Dále jsme si vědomi, že výběr pouze jednoho ze členů páru zásadně limituje výpovědní hodnotu o celkové situaci v rodině a prožívání druhého z partnerů. Výsledky zde prezentované jsou vždy čistě subjektivním pohledem respondenta na jeho partnerský vztah, vztah dětmi i klima v rodině. Kdybychom hovořili s jejich partnery, zajisté bychom získali mnohdy protikladný, každopádně však obsahově mnohem bohatší obraz vývoje rodinných vztahů a klimatu v rodině. Zařazení obou partnerů do výzkumu proto považujeme za ideální model. Ten jsme však, vzhledem k jeho metodologické, obsahové a časové náročnosti nedokázali realizovat. Rozsah by podle nás odpovídal spíše nárokům disertační práce. Po dohodě s vedoucí diplomové práce jsme proto zvolili rozhovor pouze s jedním z partnerů, při vědomí všech limitů a možných zkreslení.

Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA) jsme použili z důvodu prozkoumání jedinečné prožitkové dimenze jednotlivých účastníků výzkumu. Na základě prostudované odborné literatury (Řiháček et al., 2013) jsme postupovali podle předepsaných kroků, potřebujeme však zdůraznit, že jsme tuto metodu použili poprvé, a tak je velmi

pravděpodobné, že naše aplikace vykazuje limity plynoucí z nezkušenosti začátečníka. Jako způsob validizace jsme použili metodu tzv. triangulace, kdy jsme po sepsání analýzy vzešlé z rozhovorů požádali respondenty o sepsání krátké zpětné vazby na náš text.

Máme potřebu zopakovat, co jsme psali již v kapitole o metodologii výzkumu. Výše představená sonda do zkušeností jednoho ze členů partnerského páru v rodině s dětmi má charakter výzkumu mapujícího. Vycházíme z čistě idiografického přístupu. Výsledky prezentujeme v podobě kasuistik jednotlivých respondentů a jedné kapitoly shrnující zásadní podobnosti mezi jejich individuálními zkušenostmi. Vzhledem ke kvalitativnímu charakteru výzkumu a malému počtu participantů si tento výzkum nečiní nároky na jakékoliv generalizace. Věříme však, že zjištěné výsledky mohou naznačit jistý trend, který může být prověřen v budoucnu dalšími výzkumy kvantitativního charakteru, kde by se vliv párové psychoterapie na klima v rodině měřil pomocí statisticky uchopitelných proměnných (např. pomocí dotazníků, škál atp.)

Výsledky našeho šetření v řadě důležitých témat potvrzují zjištění uváděná v teoretické části práce. Zřetelně z nich vyplývá vliv partnerského konfliktu (otevřeného či skrytého), potažmo kvality partnerského vztahu, na prožívání a zdravotní stav dětí v rodině. Některé z dětí našich respondentů reagovaly na partnerský konflikt nemocností, plačtivostí, vztekem, poruchou příjmu potravy či sebepoškozováním. V tomto se výsledky naší studie shodují s celou řadou autorů (Balfour et al., 2012; Cummings, 2002; Gjuríčová, 2009; Kuchařová, 2020; Kurock et al., 2022; Minuchin, 2013), kteří na základě vědeckých výzkumů ukazují, že děti velmi citlivě pozorují a vnímají kvalitu vztahu mezi svými rodiči.

Důvodem partnerské krize byla u všech respondentů ztráta partnerské přitažlivosti, kterou naši respondenti považují v partnerském vztahu za klíčovou a nepostradatelnou složku. V tomto se shodují s autory řady knih a studií, kteří poukazují na zásadní vliv partnerského mužsko-ženského vztahování na rodinné klima (Chvála, Trapková, 2017; Kuchařová, 2020; Minuchin, 2013; Sobotková, 2007; Šulová, 2004).

Řada našich respondentů výslovně uvedla, že na základě vlastní zkušenosti vidí, jak párová psychoterapie působí i také na jejich děti, které nejsou v terapii fyzicky přítomné. V tom se shodují např. s Kuchařovou (2020), Balfoufem (2012) a Šiškovou (2016). Péče o děti byla u některých klientů hlavním tématem jejich párové psychoterapie – ať už v období konfliktu, kdy hledali způsob, jak své děti ochránit před jeho negativními dopady, anebo po rozchodu,

kdy v terapii hledali nové způsoby, jak být pro děti v rodičovské roli v oddělených domácnostech.

V neposlední řadě se párová psychoterapie ukazuje jako místo, kde se partneři učí otevřené komunikaci, jasnému vyjadřování svých pocitů, postojů a potřeb. Tato dovednost je pak zásadním přínosem pro řešení konfliktů, které zažívají v rodinném a partnerském životě. Jak upozorňuje celá řada autorů, skrytý a nevyřčený konflikt je pro děti mnohem horší než konflikt otevřený (Cummings, 2002; Gjuríčová, 2009). Naopak konstruktivní konflikt (Kratochvíl, 2009) může dětem ukázat, že konflikty nemusejí mít destruktivní dopad na vztahy a naladění v rodině. V neposlední řadě se pak také děti od svých rodičů učí otevřené a kongruentní komunikaci prostřednictvím učení nápodobou (Krejčířová, Langmajer, 2006).



## Závěr

Diplomová práce nese název „*Vliv párové psychoterapie na klima v rodině*“. Klade si za cíl prozkoumat možnosti párové terapie jako alternativy k rodinné terapii a mediaci a dalším metodám sociální práce s rodinou v krizi. V naší výzkumné sondě do jedinečné osobní zkušenosti respondentů se podrobně zabýváme dopady partnerského konfliktu na prožívání všech členů rodinného systému a pozorujeme vývoj působení párové psychoterapie nejen na pár samotný, ale i na další členy rodiny a na celkové klima v rodině.

V teoretické části obsáhle mapujeme témata rodiny (z pohledu sociologie, psychologie i filosofie), partnerského subsystému v rodině (a jeho vliv na další subsystémy v rodině), otázku dopadů partnerského konfliktu na děti a možných způsobů řešení partnerských konfliktů (párová terapie, rodinná psychoterapie, mediace a sociální práce s rodinou). Za významnou považujeme část věnující se vlivu partnerského konfliktu (otevřeného či skrytého) na celkové emocionální klima v rodině a socioemocionální vývoj dětí. Sami jsme byli překvapeni, jak nedostatečně je v literatuře prozkoumaný termín „rodinné klima“, který se v práci pokoušíme jasněji definovat a zkoumat.

V praktické části se za pomoci kvalitativní metodologie snažíme nacházet odpovědi na výzkumnou otázku: „*Jaký je vliv párové psychoterapie na klima v rodině?*“ Za výzkumný vzorek jsme zvolili pět rodičů dětí různého věku, kteří dlouhodobě (minimálně jeden rok) docházeli do párové psychoterapie. Jich jsme se pomocí polostrukturovaného hloubkového rozhovoru dotazovali na podobu a vývoj jejich partnerského vztahu a řešení konfliktu, vztah s dětmi a proměny rodinného klimatu v období před, v průběhu a po skončení párové psychoterapie.

Za metodu analýzy takto získaných dat jsme zvolili Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Ve výsledcích prezentujeme u každého respondenta podrobnou analýzu prožívání vývoje jeho osobní, partnerské a rodinné situace během párové psychoterapie. V souhrnné analýze společných témat se pokoušíme nalézt styčná témata a fenomény, které v rozhovorech vystupují do popředí. U všech respondentů byla příčinou vstupu do terapie dlouhodobá ztráta partnerské blízkosti a intimity, ve třech případech byla bezprostředním důvodem nevěra. Partneri našich respondentů šli do terapie sice dobrovolně, ale ve všech případech si, spíše než změnu, přáli vrátit vztah do podoby, jak byl dříve. Jako tři hlavní fenomény, resp. existenciály (z pohledu fenomenologie) se ukazují Svoboda, Autenticita a Vina. Terapie u třech respondentů vedla k přijetí zodpovědnosti za své pocity a činy a z partnerství odešli.

Dále jsme sledovali, jakým způsobem se partnerský konflikt, potažmo jeho řešení pomocí párové psychoterapie promítá do celé rodiny, zejména pak směrem k dětem. Z rozhovorů vyplývá zřetelný vliv partnerského konfliktu na prožívání a chování dětí v rodině. Děti konflikt mezi rodiči cítily, i když nebyl vyřčený, reagovaly na něj psychosomatickými obtížemi, vztekem, úzkostmi a v jednom případě též sebepoškozováním. Dále je zjevný pozitivní dopad párové psychoterapie na všechny subsystemy v rodině, nejen ten partnerský. Párová terapie přinesla respondentům úlevu a naději v řešení jejich partnerské krize, nabídla jim podporu a bezpečný prostor pro svobodnou a otevřenou komunikaci o svých pocitech a potřebách. V neposlední řadě jim umožnila věnovat více pozornosti dětem a nově hledat a rozvíjet své rodičovství, svobodněji a nezávisle na svém partnerovi. V několika případech vnesla terapie změny prožívání také vztahů v širší rodině.

Z našich výsledků se ukazuje, že párová psychoterapie je vhodným nástrojem řešení nejen partnerských obtíží, ale též behaviorálních, psychosomatických či sociálních problémů dětí v rodině. I když děti nebyly v procesu párové terapie nikdy fyzicky přítomné, byly velmi často přítomné tematicky, a už tento způsob jejich přítomnosti měl zásadní vliv na jejich prožívání i celkové klima v rodině. Ve světle získaných teoretických poznatků z literatury i výzkumů, stejně jako z výsledků našeho praktického bádání jsme přesvědčeni, že párová terapie představuje jeden z nejdostupnějších způsobů řešení partnerských, potažmo rodinných obtíží a klade ji na roveň terapie rodinné a dalších metod sociální práce s rodinou.

## Použitá literatura

- Balfour, A., Morgan, M., Christopher, V. (Eds.). (2012). *How Couple Relationships Shape our World: Clinical Practice, Research, and Policy Perspectives*. Routledge.
- Barker, P. (2012). *Rodinná terapie*. Triton.
- Bechyňková, V. (2012). *Případové konference*. Praha: Portál.
- Boss, M. (1992). *Nárys medicíny a psychologie: vybrané kapitoly*. Svazek první. J&J.
- Condrau, G. (1998). *Sigmund Freud a Martin Heidegger: daseinsanalytická teorie neuróz*. Triton.
- Cummings, M., Davies, P. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of child psychology and psychiatry*. 43(1), 31-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11848336/>
- Čálek, O. (2004). *Skupinová daseinsanlyza*. Triton.
- Český statistický úřad (2014). *Obrat v rozvodech*. <https://www.czso.cz/csu/czso/0b00225862>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál.
- Flinn, M., England, B. (1995). Childhood stress and family environment. *Current Anthropology*, 36(5), 854–866. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/204444>
- Freud, S. (1969). *Vybrané spisy II-III*. Avicenum.
- Gadamer, H., G. (2010). *Pravda a Metoda I: nárys filosofické hermeneutiky*. Triáda.
- Giddens, A. (2013). *Sociologie*. Argo.
- Gjuričová, Š., Kubička, J. (2009). *Rodinná terapie*. Grada.
- Heidegger, M. (2008). *Bytí a čas*. (2. vyd.). Oikoymenh.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Hogenová, A. (2005). *K filosofii výkonu*. Eurolex Bohemia.
- Holá, L. (2011). *Mediace v teorii a praxi*. Grada.
- Hroch, J., Konečná, M., Hlouch, L. (2010). *Proměny hermeneutického myšlení*. Centrum pro studium demokracie.

- Chvála, V., Trapková, L. (2017). *Rodinná terapie psychosomatických poruch* (3. vyd.). Portál.
- Koutná Kostínková, J., Čermák, I. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
- Kratochvíl, S. (2006). *Základy psychoterapie*. Portál.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.
- Krejčířová, D., Langmajer, J. (2006). *Vývojová psychologie* (2. vyd.). Grada.
- Kuchařová, V. (Ed.). (2020). *Zpráva o rodině*. VÚPSV.  
<https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/Zpr%C3%A1va+o+rodin%C4%9B+2020.pdf/c3bdc63d-9c95-497d-bded-6a15e9890abd>
- Kurdek, L. A., Fine, M. A., Sinclair, R. J. (1995). School adjustment in sixth graders: Parenting transitions, family climate, and peer norm effects. *Child Development*, 66, 430 – 445. <https://www.jstor.org/stable/1131588>
- Kurock, R., Gruchel, N., Bonanati, S. et al. (2022). Family Climate and Social Adaptation of Adolescents in Community Samples: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 7, 551–563. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00189-2>
- Lebow, J., Sydner, D. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 61(4), 1359-1385. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36175119/>
- Matějček, Z. (2005). *Výbor z díla*. Karolinum.
- Matoušek, O. (2016). *Slovník sociální práce* (3. vyd.). Portál.
- Minuchin, L. (2013). *Rodina a rodinná terapie*. Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Moos, R. H. (1973). Conceptualizations of human environments. *American Psychologist*, 28(8), 652–665. <https://eric.ed.gov/?id=EJ085445>
- Mrkvička, J. (2005). *Předpoklady psychoterapie*. Theo.
- Patočka, J. (2003). *Úvod do fenomenologické filosofie* (2. vyd.). Oikoymenh.
- Patočka, J. (2007). *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Oikoymenh.

- Pavlovský, P. (2010). *Psychické onemocnění v zrcadle snů*. [Diplomová práce, Karlova Universita]  
[https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/33437/DPTX\\_2009\\_2\\_0\\_127802\\_0\\_90985.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/33437/DPTX_2009_2_0_127802_0_90985.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pavlovský, P. (2015). Duševní nemoc a privace domova. *Paideia*, 12(1). 1-19.  
<http://paideia.pedf.cuni.cz/index.php?sid=2&lng=cs&lsn=10&jiid=36&jcid=291>
- Rieger, Z., Vyhánková, H. (1997). *Ostrov rodiny*. Konfrontace.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á. et al. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*. 18. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Růžička, J. (2003). *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Triton.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et al. (2013) *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova Universita.
- Skorunka, D. (2010). Rodina jako cíl intervence a/nebo partner ke spolupráci. In Z. Vybíral, J. Roubal (Eds), *Současná psychoterapie* (s. 235-269). Portál.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2010.510659>
- Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Portál.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.  
<https://psycnet.apa.org/record/1986-21992-001>
- Šišková, T. (2016). *Průvodce rodinnou mediací*. Portál.
- Šulová, L. (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum.
- Švaříček, R., Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.
- Výrost, J., Slaměník, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie*. Portál.
- Westphalová, L., Šínová, R., Holá, L., Leix, A., Kovářová, D. (2021). *Nástroje řešení rodičovských konfliktů*. Leges.

World Health Organization. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

Zakouřilová, E. (2014). *Speciální techniky sociální terapie rodin*. Portál.

## **Bibliografické údaje**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Zuzana Steigerwaldová

**Studijní program:** Sociální práce se zaměřením na komunikace a aplikovanou psychoterapii

**Název práce:** Vliv párové psychoterapie na rodinné klima

**Vedoucí práce:** PhDr. Iveta Jelínková, MBA

**Rok dokončení práce:** 2023

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh):** 186 407

**Přímé citace:** 6 205

**Ostatní text:** 444

**Celkový počet znaků:** 186 851

**Názvy souborů:**

DP\_Steigerwaldova\_Zuzana\_Vliv\_parove\_psychoterapie\_na\_rodinne\_klima.pdf

DP\_Steigerwaldova\_Zuzana\_Vliv\_parove\_psychoterapie\_na\_rodinne\_klima.doc

## Přílohy

Příloha č. 1.

### Tabulka analýzy témat

SÁRA	MARIKA	PATRIK	KATRIN	JÁCHYM
Od bezkonfliktního vztahu k sebedůvěře	Párová terapie odhalila neslučitelnou rozdílnost	Vina a vztek	Hledání nové přitažlivosti	Vydržet za každou cenu
Zachraňme náš vztah “Chci to jinak.” vs “Chci to jako dřív.”	Před terapií: potřeba oživit partnerství	Před terapií: Pouze rodiče a zadržovaný vztek	Od obdivu k partnerovi ke ztrátě přitažlivosti	Terapie jako boj o svobodu
Krásná dokonalá rodina bez hádek	Přetížení rodičovstvím	V terapii: Vina a zase vina	Ztráta asymetrie, období “dospívání ve vztahu”	Rodičovství mu vzalo partnerskou blízkost
Znovunabytí sebedůvěry	Témata: Nevěra, zamrzlá komunikace a vyhaslá intimita	Druhá terapie: Hledání nového rodičovství	Rodičovství před terapií: Harmonie proti autenticitě	Nemoc jako útěk z konfliktu mezi svobodou a jistotou
Sblížení se starší dcerou	Urychlená separace syna a větší autonomie matky		Ztráta přitažlivosti a vyjadřování emocí	Jak sladit kontrolu se svobodou
O svých pocitech a bez viny	Naladění: Odcizení úzkost, dusno a úleva z rozhodnutí		Vydržet v nejistotě a hledání nové cesty	Naladění: Snaha o dokonalost, žijeme, ale každý sám



Jak důstojně odejít			Proměna naladění: Od relativní stability k autenticitě a mírnému optimismu	Výdrž a výkon
Naladění: Od umělé harmonie k autenticitě			Vliv párové terapie na děti: Otevřenost a nejistota	Přínos terapie: Cesta, jak přežít

<b>Společná témata</b>	<b>Přesah párové terapie do rodiny</b>
Ztráta partnerské blízkosti	Symptomy konfliktu v rodině
Nevěra	Od dusna a napětí k uvolnění a naději
Aby to bylo jako dříve	Proměna vztahu s dětmi,
Svoboda	Vztahy v širší rodině
Autenticita	Párová terapie jako alternativa rodinné
Vina	
Rozhodnutí	

## **Přepisy rozhovorů s respondenty**

Níže uvádíme doslovné přepisy rozhovorů se všemi pěti respondenty. Tazatel je v rozhovoru označen jako Z (Zuzana), respondent vždy iniciálou křestního jména, které bylo po dohodě změněno.

### **Rozhovor: SÁRA**

Tazatel (iniciály): Z

Respondent (iniciály): S

Datum rozhovoru: březen 2023

Z: Jak dlouho jste spolu, kolik máte dětí a jak staré?

S: Takže jsme spolu byli čtrnáct let, máme dvě děti a dětem je třináct a sedm let.

Z: Jak dlouho se byli v terapii?

S: V terapii jsme byli rok a půl.

Z: Rok a půl. A před jakou dobou terapie skončila?

S: Terapie skončila před jedním rokem, kdy došlo k rozvodu.

Z: Rozdělíme rozhovor do třech období. Období před vstupem do terapie, v průběhu terapie a po. To je současný stav. Tam uvidíme, vzhledem k tomu, že jste rozvedení, jak to půjde popsat.

S: Dobře, pokusím se to tak rozdělit.

Z: Začneme tedy před vstupem do terapie. Nějak to období, ne úplně těsně, ale třeba ten poslední rok před tím vstupem. Jak vypadal váš partnerský život? Jak jste se v něm cítila? Jak jste ho žila? A co se odehrávalo?

S: V období před vstupem do té terapie?

Z: Ano, před začátkem párové.

S: No, to jsme neměli hezký vztah, ale v té době jsem si to ještě nepřipouštěla, že tam je těch problémů tolik nebo jich tam je víc, než jsem si myslela. Takže proto se to neřešilo, žádný problémy, o ničem se nemluvilo, ale šťastná jsem rozhodně nebyla a až později jsem si uvědomila, že vlastně se to mělo řešit dřív, že jsme měli pomoc vyhledat dřív a nastoupit do terapie dřív, protože by se možná náš vztah i přesto dal zachránit, ale takže třeba rok předtím,

než jsme začali terapie, jsem už cítila, že ten vztah není úplně naplňující a spokojený a šťastný.

Z: A šlo by si vzpomenout, jak jste se v něm cítila?

S: Určitě. Šťastná jsem rozhodně nebyla, cítila jsem se osamocena a nevyslyšena. Ono se vlastně nic navenek nedělo. Žádné hádky ani spory, partner byl silný v argumentaci a vždy mou potřebu něco řešit taktně smetl ze stolu. Bylo zbytečné něco začínat. A já mu vlastně uvěřila.

Z: A dá se nějak v krátkosti říct, co se odehrávalo? Co vlastně bylo něco konkrétního třeba?

S: Bylo tam no, bylo toho víc. Asi těch důvodů, proč jsem se cítila jako nespokojená nebo ne úplně šťastná. A starala jsem se o děti, nechodila jsem do práce, takže jsem se cítila nenaplněná, co se týká nějakého profesního osobního života. Cítila jsem se spíš jenom jako služka a matka a žena v domácnosti a uklízečka a kuchařka a nedostatečně za to ohodnocená, nemyslím finančně, ale emočně ohodnocená a uspokojená a necítila jsem podporu tenkrát od mého manžela, aby se nějak situace změnila a když jsem cokoli chtěla změnit, tak to prostě nebylo vyslyšeno jako spousty mých nějakých návrhů na změny a návrhy ve vztahu, abysme třeba něco dělali společně a podobně, tak nic nebylo vyslyšeno a vlastně se to jenom prohlubovalo a uvědomovala jsem si víc a víc, že takhle to nechci.

Z: Jak jste prožívala rodičovství? Ve vztahu k sobě, dětem a v té spolupráci. Klidně to zkuste rozdělit.

S: Rodičovství ve vztahu k sobě první. Rodičovství ve vztahu ke mně? Roli matky, chápu, chápu. No, to bylo určitě něco, co je to hodně let zpátky, teda třináct let zpátky, kdy se narodila první dcera. Byla chtěná, chtěně miminko, co jsme plánovali a moc jsme se moc těšili. Takže roli matky jsem si užívala, i přesto, že jsem ze začátku hodně pracovala, tak jsem se snažila nějak všechno skloubit. A asi to bylo fajn, že jsem měla nejen roli rodičovství. Nejen matkou, ale ještě i tu práci k tomu, že to mě naplňovalo, to mě hodně bavilo, oboje. A pak vlastně s příchodem druhé dcery, tak co myslím, že to dalo zase našemu vztahu nějaké náboj. Ale už jsem nepracovala, to se nedalo skloubit. Domluvili jsme se, že se budu starat o rodinu a manžel chodil do práce. Tedy pracoval víc z domova. Teď mluvím o tom vztahu, ale ještě abych se vrátila, jak jsem to já cítila. Tak jsem si roli matky určitě hodně dlouho užívala, ale zase právě se dostávám k tomu, že když už ta druhá dcera... já nevím, byly jí tři, čtyři roky, což je třeba ty tři roky zpátky, tak už jsem právě se začínala uvědomovat víc, že bych se chtěla vrátit do práce, že bych chtěla dělat něco jiného než jenom ty děti. Takže do té doby jsem si tu roli matky užívala, ale pak právě mi tam začalo zase něco chybět.

A co se týká toho partnerství, tak to fungovalo velice dobře, protože můj partner byl akční, co se týká pomoci nebo starosti o děti. Takže jsem v něm měla, to bylo jedna z věcí i potom v těch terapiích, u kterých jsme se vraceli a na které jsem poukazovala, že to byla jedna z věcí, který jsem si na něm vážila. Nebo tak teďka budu mluvit v minulém čase, že to už není můj manžel. Takže to byla jedna z věcí, kterou jsem si ještě vážila, protože, co se holky narodily, tak zastával roli otce na sto procent. A já viděla, že se na to můžu maximálně spolehnout, že kdykoliv je potřeba, já jela třeba sama do Prahy a on se staral o holky, tak jsem nemusela bát a věděla jsem, že je prostě dobře postaráno o děti, takže jeho jedna z velkých silných stránek určitě, tam byla ta podpora veliká.

Ale pak se zase, teďka mluvím zpětně, protože mluvím ze zkušeností i pozdější terapie, které jsme měli, kdy se vlastně jako člověk dostal, probojoval se k tomu, že bylo v rolích našeho rodičovství spousty překážek, kdy já úplně nesouhlasila s jeho výchovou, ale prostě nějakým způsobem se to bála říkat. Já jsem se to tenkrát opravdu bála řešit a mluvit o tom. Teď to samozřejmě vidím úplně jinak, ale tenkrát celkově, jak se člověk bál mluvit, vůbec v tom vztahu o spoustě věcech, o nějaké nespokojenosti třeba nebo o nějakých jiných možnostech nebo touhách životních. Tak vlastně to byla jedna z věcí, i to rodičovství, že jsem tu výchovu chtěla třeba jinak, než chtěl partner. Ale bylo to dané tak, jak on chtěl, protože já si nedokázala prostě nějakým způsobem prosadit svůj názor. Necítila jsem se před ním tak kompetentní, možná ani chytrá. Tak mě nějak obratně vždy usadil. Pak už jsem do toho nechtěla jít.

Z: Dobře. A ve vztahu dětem, to jste už řekla, že je to hezké. Ale i tak se to nějak proměňovalo?

S: Jo, jako ve vztahu k dětem. Jak jsem o tom mluvila, jako v roli matky za sebe, a když jsem byla sama s dětma, to mi bylo lépe. No ale i tak, vlastně to tam v rodině fungovalo nebo bylo tam jako všechno v pořádku.

Z: A jde říct, jak období před terapií prožívaly děti, když už tam byla ta krize.

S: Jo, tak asi ta mladší... Tak tím, že už je to pár let zpátky, tak ta byla ještě hodně malá, takže ta to určitě to jako vnímala, to neříkám, že ne, ale nedávala to nějakým způsobem jako... tolik najevo, nebo nějakým způsobem, a jsem to z ní tolik necítila, že by vnímala její nebo naši nespokojenost nebo nějaký problémy v tom vztahu. My jsme se hlavně navenek chovali klidně, no jako vždy. Hlavně žádný konflikty.

U té starší určitě tam byla vidět nejistota, že ví, že se něco děje, ale samozřejmě absolutně neměla ponětí, co se tam může dít. A asi právě ta nejistota jí dávala pocit častějších nemocí třeba a podobně, co jsem vnímala. Vlastně to i dost zajídala. A i můj vztah s ní, s tou starší dcerou, byl tím hodně narušen, že jsme se jako povahově hodně podobný. A vlastně jsme spíš tak bojovali spolu, než abysme spolu měli nějak kamarádský nebo hezký vztah. Jo, myslím, že jsme spolu bojovali, protože tam byl nějak partner a já nevěděla, jak situaci řešit a asi se to odráželo nebo vybíjelo na vztahu s tou dcerou. Taky dost zásahy partnera do výchovy, kdy já nebyla silná proti tomu vzdorovat, ale vlastně se s tím neztotožňovala.

Jinak škola a zájmy si myslím, že ve škole jako dobrý, to tam nějak našťestí nezanechalo žádných stopy. Starší dcera je našťestí taková pečlivá důsledná, že to se vůbec nezměnilo prospěch ve škole, ani vztahy s kamarády nebo zájmy taky ne, ale spíš taková ta celková nejistota a úzkost. No a pak ten vztah určitě mezi mnou a ní a taková ta nejistota, že nevěděla, že chodila, koukala, jestli se spolu bavíme, nebavíme, jestli se hádáme, nehádáme, taková ta nejistota. Protože jsme samozřejmě o tom s ní vůbec nemluvili před tou terapií.

Z: Dobře, tak poslední otázka prvního bloku, jak byste popsala převažující naladění rodiny před vstupem do terapie?

S: No, jako asi nejistota pro všechny, bych to nazvala, protože nikdo nevěděl, co se děje. Spíš asi podle mě nikdo z nás nevěděl ani neviděl způsob, jak tu danou situaci řešit, jak to uchopit, jak komunikovat, jak to vlastně... Partner v ničem problém neviděl, to já byla nešťastná a on říkal, ať se srovnám já. Jako vždy, Jen to jenom zase zahrabat pod koberec a neřešit to, ne to nějakým způsobem otevřít a vyhledat nějakou pomoc, odbornou a takže tak, spíše jako nejistota no celé rodiny

Z: A zkoušeli jste něco ještě před terapií?

S: Nějak jako určitě tam byly nějaké jako záchvěvy, hlavně z mé strany, o něčem se nějak bavit a pokusit se řešit, že to určitě bylo, ale... až když jsem řekla, že už nemohu, tak to asi partner pochopil. Jinak debaty pro mě vždy končily nepochopením. Že cokoliv jsem se snažila nějak si vlastně postěžovat nebo říct teda, co bych ráda jinak nebo, co se mi nelíbí. Tak vlastně jsem měla vždy pocit, že se to otočilo proti mně a nebyla jsem vyslyšena asi nikdy.

A vlastně pak už jsem ani neměla chuť vlastně cokoliv řešit, protože už jsem věděla dopředu, že to vlastně nebude, že to bude k ničemu a stejně žádné řešení nebude, tak jsem si říkala, proč vlastně dávat do toho tu sílu a tu energii.

Z: Dobře. Napadá vás ještě něco, co by si tomu prvnímu období dodala?

S: Asi ne, tak teďka zpětně člověk vidí, že je zkušenější samozřejmě, takže to člověk vidí jinak, že každý má právo na názor, mohl by to řešit jinak, určitě více se o věcech bavit a podobně, ale tak to

člověk vidí k těm terapiím, ale jinak to člověk vůbec nevěděl, v tomhle z ty věci. Takže asi já říkám, že člověk dělá všechno tak, jak v tu danou chvíli nejlíp umí. A myslím si, že to, jak jsme se chovali a jak jsme to řešili, nebo respektive neřešili, tak to bylo v tu danou chvíli prostě to nejlepší, co jsme uměli. Takže bohužel s nic dalšího k tomu nemám.

Z: Tak teď se podíváme do období během terapie. A vlastně projedeme ty samé otázky. A co vás do terapie přivedlo? Já vím, že jste to řekla, jenom to možná zopakujme.

S: No do terapie nás přivedla nespokojenost dlouhodobá, dlouholetá ve vztahu.

Z: Jen vaše nebo obou? Kdo vlastně byl tím iniciátorem?

S: Tím iniciátorem jsem byla já, ale určitě to byla jako nespokojenost obou. Pak už to bylo jinak, protože já už odmítala vztahové věci. Partner to musel cítit. Nebo no, já si myslím, že ze začátku si to nepřipouštěl. Tvrdil, že by to byly jenom moje, moje problémy, nikoli nespokojenost obou stran.

Já si myslím, že to tenkrát viděl, že to je jenom nespokojenost z mé strany a nějaké jenom moje výmysly. A vím, že na začátku i těch terapií i vlastně přímo terapeutka, co mu řekla, že vlastně bylo, že musela mu otevřít oči, že vlastně i z jeho strany je tam nějaká nespokojenost, jako jsou problémy, že to není jenom prostě z mé strany, že to není jenom jednostranný, že to prostě je z obou dvou stran. Ale jemu to tak vyhovovalo, až do té doby, kdy jsem se začala víc prosazovat. Takže jeho problém byla má změna, tu nechtěl, chtěl, aby to bylo jako dříve. Takže to bylo na můj popud, a ještě tam byla ta otázka, že to... Ale nakonec tam šel dobrovolně. Byla to taková nějaká asi jako šance, jak teda... zkouška nějak to zachránit nebo nějak to prostě pohnout dál pro mě. A pro manžela to zase bylo o tom vrátit vztah do starých, pro něj dobrých, kolejí.

Z: Nějaký pokus tedy?

S: Jasně. Protože od začátku samozřejmě člověk nevěděl, co od toho čekat, jak se to bude vyvíjet, jestli vůbec partner bude chtít a bude spolupracovat a jaký to bude mít vliv na děti a podobně. Ale já v to měla důvěru, byla jsem ztracená a už po docela úmorné době, kdy jsme pořád řešili dokola a k ničemu to nevedlo, jsem si říkala, že to musí snad něco přinést minimálně nového, někam nás to dostat. Já byla vyčerpaná. A děti to musely cítit. I když ne tak ztlačně, cítit to být muselo.

Z: Jaká partnerská témata se během terapie objevovala?

S: Jaká partnerská témata? No tak vlastně to, co jsem zmiňovala, že vlastně témata byly z mé strany nějaká nespokojenost, nepochopení v tom vztahu, takže nějaká citová vzdálenost, že jsem cítila, že ho přestávám milovat. Nějakým způsobem tam určitě byla snaha i o to,

aby se zlepšila komunikace s dětma, aby se nějakým způsobem prosadil i můj názor. Hlavně k té starší dceři. Například partnerova přílišná přísnost ohledně používání telefonu. Odmítal pochopit, že už začíná dospívat a my drželi pravidla, jako když jí bylo osm. Cítila se vyčleněná a já si to nedokázala prosadit, ale paradoxně ona byla víc našťvaná na mě, nebo možná, to mně dávala najevo. Před otcem si to nedovolila. Nevím, myslím.

A hlavně, na čem nám oběma záleželo, v tom jsme se shodli, bylo, aby tím nebyly postižené děti nebo a ještě víc výchova, nebo aby i dál, i přesto, že my tam nějakou krizi máme, což říkám, že si partner teda dlouho nepřipouštěl, to bylo z mé strany, tak aby tam to co nejméně narušilo ten vztah s těma dětma.

Z: A která z témat nebo sezení považujete za klíčová?

S: Takže to je těžké, protože to je před rokem a půl, nebo jaké to bylo před rokem? Určitě byly na začátku nějaký klíčový. Za začátku to bylo intenzivnější. My jsme ty terapie měli třeba jednou za čtrnáct dní. Takže to bylo intenzivní. A vím, že to bylo hodně jako emoční nebo hodně jako hodně dlouho trvalo, než jsme se propracovali k nějakým, že to bylo taky jako oťukávání a klíčový? No vlastně jako na začátku asi klíčový nebyly, ale víc si je pamatuju, protože to bylo také spíš zjišťování, umění se otevřít a umění o tom teprve mluvit jinak než zaviňujícím způsobem. Protože bývalý partner o tom nějak neměl chuť mluvit a nechtěl, ani si podle mě nepřipouštěl nějaký problém, tak o tom ani mluvit nechtěl.

Klíčový byly podle mě tak po pár sezeních, možná po deseti sezeních, kdy jsme se konečně dopracovali k tomu, že tam je opravdu nějaký problém, začali jsme se vlastně vracet na začátek našeho vztahu, pak i k výchově těch dětí, kde právě bylo řečeno, že já jsem spousty věcí třeba chtěla dělat jinak a bála jsem se to řešit nebo zmínit a bylo to jednostranné, takže já už tenkrát v tom nebyla spokojená. Jenže jsem asi nebyla dost zralá, navíc jsem byla v cizí zemi. Žijeme ve Vídni, partner tam žil už roky přede mnou a já tam za ním odešla a nikoho tam nejdříve neměla. Neuměla jsem tak dobře německy, možná to taky pramenilo dost z toho. Byla jsem díky tomu víc závislá, nebo spíš bylo snazší věci vyřizovat s partnerem nebo to nechat na něm.

Takže to si myslím, že to bylo po nějakých deseti sezeních takový jako klíčový, kdy jsme opravdu... i partner si začal uvědomovat, bývalý partner, že tam opravdu nějaké problémy nebo ty věci k řešení jsou. A nacházeli jsme vlastně ještě původ těch problémů. A pak se myslím, že to bylo ke konci těch sezení, kdy jsme docházeli k závěru, hlavně teda z mojí strany, že vlastně nechci v tom vztahu dál pokračovat, že to chci ukončit, ale že víme, že musíme s těma dětma nějakým způsobem komunikovat o těchto věcech otevřeně. A byly klíčové v tom, že mě to vlastně naučilo, jak s těma dětma o tom mluvit a jak být k nim upřímný a vlastně hlavně, abysme se s bývalým partnerem na tom shodli, aby nějak ta výchova pokračovala prostě jako rodiče, i když nebudeme jako partneři dál spolu, tak aby ta výchova těch dětí pokračovala na té rodinné bázi pořád a mluvili jsme s těma dětma o tom otevřeně. To jsme do té doby moc nedělali, vlastně jsme před dětma těžkosti skrývali. Hlavně aby bylo na oko vše ok.

No a klíčové podle mě bylo, když jsem já pochopila, že se k něčemu dostaneme jedině, když budeme každý za sebe upřímný a nebudeme se vinit. Tam se pak postupně ukazovalo, že já fakt potřebuju prostě jen něco jiného, co mi partner prostě ze své podstaty nemůže nabídnout a ani já mou změnou jemu taky ne. Změnou myslím, že jsem se konečně zpátky našla. Strašný po tolika letech. No.

Z: A dá se říct, jak se ta témata vyvíjela?

S: Vyvíjela se tak, že jsme pomalu dost bolestivě, ale vlastně v časově omezeném a vcelku bezpečným prostoru docela kultivovaně začali otevřeně mluvit a ne na sebe útočit. No a vycházely z toho na povrch problémy, kde to vůbec vzniklo, kde to vůbec nastalo. Jestli tam je něco, co jde změnit, nebo k zamyšlení, jestli to chceme změnit. Takže spíš jako takovéto uvědomování si spíš vzájemných, nebo těch svých pocitů a citů k druhému. Taky se ukazovaly limity každého z nás a přesvědčení, kterých jsme se nechtěli vzdát. Já už se vzdávat nechtěla, zjistila jsem, že jsem to dělala celé roky. Vzdávala jsem se sebe. No partner si nepřipouštěl změnu, možná o tom mluvil. Myslel si, že to spraví, když budeme spolu a uděláme tlustou čáru. Ale už to v tom mém novém, pro něj novém, pro mě znovu objeveným nastavení, prostě nešlo. No.

Z: Co vám v té terapii nejvíc pomáhalo?

S: No. V terapiích jako přímo jako při tom sezení? Nebo?

Z: Uchopte to, jak chcete vy?

S: Co nám pomohlo? Asi nejvíc to, že vůbec tam ta terapie byla. Pak určitě pomáhal přístup terapeutky, která byla jako... Která byla podporující. A fakt nestranná, což mě někdy štvalo, ale nakonec mě to pomohlo. Byla tam za náš vztah. Nebo já, aspoň od ní, cítila nějaké pochopení a důvěru. Takže to určitě hodně pomáhalo, ta důvěra tam. Že to bylo jednodušší o všem mluvit. Jinak než jen s partnerem. Jako určitě, jak se to vyvíjelo, tak mi to pomáhalo. I v tom, že jsem jako... Spousty věcí si začala uvědomovat, a v těch mých pocitech mi to pomáhalo, no. A jinak, nevím.

Z: A bylo něco, co naopak nepomáhalo?

S: Co nepomáhalo? No, ze začátku určitě nepomáhalo, tak spolupráce nebo respektive nespolečná bývalého partnera, protože tam právě, jak jsem zmiňovala, hrozně dlouho trvalo, než si uvědomil, že teda nějaký problém je, nebo než se úplně otevřel, nebo než o tom začal otevřeně mluvit, protože první ty terapie byly spíš o tom, jakože já jsem ta, co má problém a jakoby, v uvozovkách v jeho očích, asi já jsem ta špatná, že chce něco měnit,

Vlastně když máme jako ideální život a všechno je hrozně fajn a všechno je zalitý sluncem, tak jako to mi ze začátku nepomáhalo ten jeho přístup. A pak mi nepomáhalo to, že vlastně... No, že jsme nadále byli manželé, spali v jedné posteli a... když už jsem věděla, že prostě s tím člověkem už dál nechce bejt, tak to určitě jako nepomáhalo daný situaci. Jo a partnersky. Že nemluvíme o dětech, mluvíme jenom vyloženě teďka jenom o tom partnerském. To ale trvalo jen nějakou dobu.

Z: A co nepomáhalo v té terapii se dá říci?

S: Jo. Při té terapii nic, spíš potom to vždycky bylo takové divné, ale měli jsme to on-line, tak se to dalo. Pak bezprostředně před a po těch terapiích to bylo nepříjemný, ale postupně jsem si na to zvykla. Na to pomáhalo to prostě ustát.

Z: Jak se terapie vyvíjela..

S: Ze začátku se to nevyvíjelo, ze začátku to stagnovalo. Protože... Jak jsem říkala, teda měla jsem pocit, že ze začátku ty terapie jako partner považoval za zbytečný a ztrátu času a podobně. To bylo taky na bodu mrazu, pak vím, že tam jakoby v jedné části, nevím, po kolika sezení to mohlo být, to už se takhle nepamatuju, ale někdy zhruba uprostřed. Víam, že byly jakoby okamžiky toho sezení, že terapeutka z nás, v uvozovkách měla radost, že i říkala, že cítí, že se tam jako někam hneme, že by to jakoby, vlastně, jsme mohli ten vztah ještě jako zachránit. Takže to byly takové naděje, že jsem si říkala, že třeba najdeme nějaké společné koníčky a najdeme nějakou společnou cestu, nebo nějaké řešení té mojí nespokojenosti, nebo najdu si práci, a že by to mohlo být fajn. Taky jsem párkrát měla pocit, že mě konečně poslouchá, partner myslím, a že nás to přibližuje. Ale to se pak rychle zhouplo zpět. O to víc mi ale bylo jasné, že si to nevymýšlím, že vím, co chci a potřebuju. Viděla jsem ten rozdíl a že by to šlo. No ale nešlo.

No a pak vlastně, ke konci, když už si člověk uvědomoval, že s tím partnerem vlastně jako že se to zlomilo, že vlastně nechci bejt, tak to bylo hrozný, protože jsem s tím člověkem už jako opravdu nechtěla bejt, ale musela že jo, takže žili jsme v jedné domácnosti, takže to bylo dost hrozný. A to nám terapie pomáhala tlumit ty naschvály. On se nechtěl rozcházet, bylo to pro něj těžký, ale pro mě taky. A museli jsme pak hlavně myslet na děti. Nešlo si říci čus. V tom nám, nebo mě teda terapie pomáhala dost.

Z: Jasně. Teď mě zajímá právě to rodičovství a pak zase děti. Jak jste prožívala rodičovství v průběhu toho, ve vztahu k sobě, k dětem a vzájemné spolupráci, když jste byli v té terapii?

S: Když jsme byli v té terapii, no... Tak ze začátku to určitě bylo... No, tak můžeme pokračovat. Jo. V průběhu terapie to bylo teda ve vlnách, protože jsme se snažili ze začátku, samozřejmě, nebo celou, i před těma terapiemi, aby děti nic nepoznaly, aby je to nějakým způsobem neovlivnilo, takže si myslím, že i když tam emoci byly velké, tak jsme se v oba nějakým způsobem, tak jsme se teda nikdy nehádali, což byl jeden, a při terapii zjistili, jeden z důvodů, proč ten vztah nebyl funkční, že vlastně jsme se nikdy nedokázali pohádat, takže jsme si nikdy nedokázali říct svůj názor, i při terapii, zjistili jeden z důvodů, proč ten vztah nebyl funkční, že vlastně jsme se nikdy nedokázali pohádat, takže jsme si nikdy dokázali říct jako by názor, takže pro naše děti to bylo vlastně, teda teďko přeskakuju, ale i pak na konci bylo překvapení, že nějaký problém maminka a tatínek mají, protože nás nikdy neslyšely. Samotné to řekly, jak můžeme mít problémy, když nás nikdy neslyšely se hádat. Prostě u nás v rodině nebyl prostor pro konflikt, šíleně dusivý, až potom jsem si to díky terapeutce, která nás ponaučila, že je to v pořádku a dokonce zdravé, normální. Takže to byla jedna z věcí, který jsme si uvědomili, že si člověk myslí, že když se nehádá, že to je správný, a pak zjistí, že to je špatně.

No, takže bylo to ve vlnách. Myslím si, že v začátku jsme se snažili stále fungovat a občas se vzít za ruku, aby děti si myslely, že všechno funguje. Když už z mojí strany to nebylo to rozhodně, jsem se tak necítila. Nebo když jsme trávili Vánoce nebo nějaké věci spolu, tak jsme si i pusu dali před nima a dělali jsme všechno společně, aby děti nějakým způsobem neměly ten pocit, že teda něco špatně, že se něco děje. Možná, že partner si od toho něco i sliboval. No dneska si říkám, jak to bylo těžký pro všechny.

No, ale jako v průběhu těch terapií se to se všechno otáčelo tak, že pak byly nějaký naschvály, které jsme si pak díky terapii v nějakém způsobem vyříkali a mluvili o tom, ale byly to, nevím, nějaký manipulace dětí, špehování v telefonu z partnerovy strany a podobně, nějaká nedůvěra tam. Zatahování dětí do sporů, to jsme i v terapii řešili a vlastně nebýt toho, asi by to odnesly mnohem víc. A takže to je no, takže co se týká toho, asi tak nevím, co víc. Nepamatuju si konkrétně.

Z: V pořádku, říkáte toho mnoho. A ještě, šlo by upřesnit, jak to období v průběhu té terapie prožívaly děti? V rodině, kontakty s vrstevníky, zdraví, škola?

S: No, myslela jsem si, že v začátku jako určitě to právě, jak jsem říkala, že to jako nemělo nějaké jako postihy, protože se vlastně nic nezměnilo před terapií, protože to dlouho nevěděly, že tam nějaké problémy jsou, nebo že maminka a tatínek mají nějaké terapie, nebo že něco takého zásadního řeší. Ale zase budu mluvit u té starší dcery, určitě to cítila. Nehledě na to, že tam byl nesoulad mezi našimi kompetencemi už dávno, a to nebylo dobře pro ni, pro obě. Ale bylo vidět, že se poslední dobu vyptávala, cítila to, a byla taková rozhozenější a úzkostlivější. A pak vlastně i jsme jí to řekli, nebo řekli jsme to pak obou dcerám, protože to v rámci terapie nám bylo doporučeno, což bychom určitě, hlavně bývalý partner, neudělali. Odmítal to, hlavně nic neříkat. No a pak to vlastně udělal sám beze mě, což mě teda strašně naštvalo, nedodržel domluvu, ale to se nedá nic dělat dneska. Přitom to chtěl tutlat co nejdéle. Nechtěl o tom s dětmi mluvit a měl pocit, že je chce tomu vyvarovat úplně, že všechno zalije slunce a budeme dál takhle fungovat.

Já cítila, že to nejde, že z mé strany tam bylo, že dětem chci říct pravdu. Mluvili jsme o tom na terapiích často, to nám pomohlo vidět, co je dobrý i skrz terapeutku, která nás v tom podporovala.

Říkám, to mohlo být tak v půlce třeba těch terapií, když nějakým způsobem si začal člověk uvědomovat, já jsem si začala uvědomovat, směr té cesty mojí a už jsem cítila tu potřebu prostě s dětma o tom víc mluvit, aby protože to cítily, určitě říkám, zase hlavně ta starší dcera určitě cítila to víc.



Určitě i slyšela, že jsme se nějak možná jako terapii měli, nebo že se nějak o tom bavíme, takže aby nežila v nejistotě, aby prostě to věděla. Takže to přesně nám terapeutka poradila, že určitě důležitý jako bavit se, to nezapomenu, do teď přesně, když nám to říkala, jak je to důležitý, jak prostě se o tom s těma dětma máme bavit, jak jim to říct co nejdřív a bývalý partner byl zásadně proti a byla to asi jedna terapie, tady na to téma. Jsem se mu snažila vysvětlit, aby se jim to řeklo nějakým způsobem, aby se s nimi o tom mluvilo. Takže možná dvě terapie to byly, aby to pochopil opravdu, aby se to teda... no a pak to té starší řekl sám, naštěstí jsem to ustála a mluvili jsme o tom pak samy. Byl to naschvál proti mně a ublížil tím jí. No.

Takže docela ,přeskakuju. Ta starší dcera, byl to rozdíl předtím, když nic nevěděla. Určitě to byl rozdíl, protože mně se ulevilo, takže určitě to musela cítit ze mě, že najednou maminka je víc v pohodě. A vyvíjelo se to nějak mezi náma, hlavně ten vztah mezi mnou a dcerou se vyklidnil a pročistil. Ona pak tak dospěla, byla s ní řeč, a přitom jsem jí mohla věřit. No nedivím se jí, my jsme se k ní fakt chovali pořád jako k malému dítěti.

Pak celkově i v té rodině, prostě tím, že ona věděla už nějaký věci. Samozřejmě, že z toho byla smutná, byly tam emoce, ale... Ale s tím jsme počítali, aspoň jsme jí nemuseli lhát, že je všechno super. S kamarádkami nevím, myslím, že dobrý a ve škole je pořád dobrá, je zodpovědná a snaživá. Možná až moc.

Z: Děkuju, Poslední otázka z tohoto bloku. Jak se proměňovalo naladění vaší rodiny během terapie?

S: Naladění. No, tak vlastně já jsem o tom asi už trochu mluvila během těch terapií, jak to probíhalo, že to bylo právě v těch vlnách, že to, jako teďka myslíte, jako naladění i s těma dětma, jako i s tím partnerem.

Z: No celé vaší rodiny.

S: No, jako celé ty rodiny, naladění. No, jako, jak jsem řekla, určitě, že to bylo ve vlnách, protože ze začátku tam byla tajení před těma dětma, že jsme jim nic neřikali. Byla tam ta nejistota, protože jsme nevěděli s bývalým partnerem, proč se to děje. A pak se to prolamovalo.

Z: A jste hráli také jednu dobu, že je to dobré, že?

S: Pak jsme taky hráli, ano. A jo, přes Vánoce, svátky a tak. Takže to... nevím, jak to tehdy zpětně bylo branné, nebo od těch dětí. Jsem se pak nedozvěděla, jestli už něco tušily nebo netušily, ale možná i tušily, ale vlastně se jim to líbilo, to hraní, že vlastně to je takový hezký, myslím, že to asi braly, ale asi nejvíc vzduch se potom pročistil, když jsme se potom bavili už narovinu, že teda ten vztah končí a nějak asi to rozpadne rozvodem. A jak s dětma, tak samozřejmě v těch vyvolal nejistotu, co bude po tom rozvodu, když se maminka s tatínek přestali mít rádi.

Podobně, ale zase jako...Mně se myslím, že díky těm terapiím jsme věděli, jak s nimi mluvit, jak právě je uklidnit nebo... Nebo uklidnit, no, uklidnit taky, ale jak jim to prezentovat, jak jim to říct, aby z toho neměly trauma, aby to prostě braly... jako věc, která přijde a musí se s tím, je to změna veliká, ale musí se s tím naučit žít.

No takže to bylo to hodně ve vlnách. A mezi náma s partnerem to bylo dost těžký celou dobu, ale ty terapie tomu dávaly pochopení a i určité napojení na druhého. I když nás to nesblížilo, tak nás to udrželo v respektu. Mě tedy většinou ano.

Z: Dobře, to tedy končíme tu část během terapie. Chcete k tomu ještě něco dodat? Cokoli.

S: Ne, nenapadá mě nic.

Z: Dobře, dobře, dobře. Poslední.

S: Takhle, možná ještě bych těm terapiím dodala, že to vlastně nějakým způsobem, na to ráda vzpomínám, že to bylo pro mě důležitý a hezký období. Ale ne hezký období v tom smyslu, ne, znovu se zamilovat do partnera, nebo prostě, i když člověk v začátku nevěděl, co ho čeká, tak i tak jsem si říkala, že je třeba možný, že nám pomůže, že se znovu do sebe zamilujeme a nastartujeme vztah, nebo to začneme jinak. A spíš hezký v tom období, že mě to hrozně pomohlo najít sama sebe. Uvědomit si svou potřebu a svůj charakter. Svoje... nevím, jak to pojmenovat, najít sama sebe de facto. A vlastně zároveň si uvědomit, jak ten život chce dál pokračovat, což teda byl bohužel, nebo bohudík teď bez toho partnera. Ale myslím si, že nebýt těch terapií, tak se v tom člověk plácá možná ještě teď, možná ještě další roky. A vlastně bych nebyla rozhodně tam, kde jsem teď, a nebyla bych šťastná, spokojená, sebevědomá, to jsem tehdy rozhodně nebyla. A vím, že prostě samozřejmě pro děti to nebylo lehký v období, ale díky těm terapiím si myslím, že jsme to zvládli, jak nejlépe jsme mohli asi, že to bylo prostě jako do teďka. Takže jako tohle z toho, je to, na co ráda vzpomínám, ale když to беру z pohledu dětí, samozřejmě ne.

Nevím, co to dalo, nikdy jsme se o tom pak nebavili, bývalému partnerově samozřejmě to nevím. To jako je jedno, nikdy mi to neřekl, já jsem se ani na to neptala. Myslím si že samozřejmě tím, že já jsem došla k rozvodu, tak samozřejmě z jeho strany tam ta spokojenost asi nebyla taková. Ale mně to hrozně pomohlo uvědomit si, že ten vztah nemá cenu, ale má cenu pokračovat dál jinak.

A budovat ten vztah s těma dětma a třeba ten vztah, co mám s tou starší dcerou, to je úžasné, že takový jsem nikdy neměla. Víím, že to je díky těm terapiím, že samotné bysme takhle cestu nenašly k sobě.

Z: To je síla, úplně to tady cítím, jak o tom mluvíte. Takže poslední, třetí fáze po terapii, jak to spolu máte dnes jako partneři nebo ne-partneři?

Ne-partneři, to spolu máme tak, že komunikujeme vlastně jenom na základě dětí, jako rodiče, ne jako partneři, to vůbec. Ani ne jako přátelé. Nenapíšem si rozhodně jako jen tak, jak se máš, nebo všechno nejlepší k narozeninám a podobně. A řešíme věci kvůli dětem a komunikujeme kvůli dětem. Tím, že máme střídavou péči, tak musíme komunikovat. No a tak to asi nevím, co k tomu... Já bych chtěla, aby to bylo lepší, ale chápu, že partner je pořád našťvaný. Ale dá se to.

Z: Jasně, jasně. Jste řekla, jak prožíváte to rodičovství vaše dnes, a teda tím pádem, když už ne partnerství? Ne tedy k sobě, ale k dětem, vzájemně?

S: No tak to je těžko říct, protože, jak to máme z týdne na týden, tak úplně nevím, co se tam odehrává, jak on to jako rodič pobírá ten týden, protože je v roli, ve které nikdy nebyl. Takže to asi ne, že by mi to bylo úplně jedno, ale je to jeho starost, není to moje a to stejně neovlivním. A určitou důvěru mám. Nevyzvíám. A jsem v kontaktu s holkama na telefonu. Tak vím, že děti jsou spokojené, že jsou s tatínkem rády, takže to je nejdůležitější. A já taky chci mít svůj život.

Z: A spolupracujete spolu, nebo ne?

S: Ne, nespolečně spolupracujeme spolu. Víceméně jsou rozhodnutí, které kvůli dětem musíme dělat společně, takže to se vždycky nějak shodneme nebo vykomunikujeme, ale je to jenom co je potřeba. Nad rámec vůbec. Dokonce já jsem teď ta aktivnější

Z: A chtěla byste to mít jinak?

S: Chci bych to mít tak, i chtěla bych to mít lepší, chtěla bych to mít tak, ne že. si napíšeme teda, jak se máš, to rozhodně ne, to chud' psát mu nemám, ale že by ta spolupráce, nebo spolupráce, teda komunikace, co se týká těch věcí kolem dětí, asi jako lepší by mohla být, to určitě, protože tam jsou

určitý mezery, kde by to mohlo fungovat líp, takže to asi v tomhle směru určitě, jo. Ale jinak bych rozhodně neměnila nic.

Z: A teď zase v děti, jak se daří vašim dětem, rodině, kontakt s vrstevníky, zdraví?

S: Jo, takže myslím si, že vlastně asi to, co se týká holek, je to stejné. V rodinné podobně jsou změny, ale jinak nejsou tam žádné změny, že by se omezovaly, nebo že by měly horší prospěch. Bydlíme kousek od sebe, takže dětem se nic nezměnilo, kromě týdne u partnera. Já zůstala v původním bytě. Ne, v tomhle absolutně změny nevidím, to je všechno, pořád vlastně při starém. A zaplat' pán Bůh za to, že s tou starší dcerou mám vztah, který jsem nikdy neměla a vím, že to je díky těm terapiím, díky rozvodu, díky těm změnám, který nastaly, protože jinak bychom se tady k tomu vztahu, který máme teď, nikdy nepropracovaly spolu samy, bez nějaké pomoci. Vlastně určitě tam hraje roli i to, že není tam partner. že tam není ten jeho tlak... Kde zase byly ty věci, které mě ovlivňovaly i ve výchově, které se mi nelíbily a nedokázala jsem se ozvat.

Takže teď je to fajn, že je na výchovu teď člověk sám a může si to udělat podle sebe, a může si ten čas i přizpůsobit, ten volnej čas s těma dětma a sobě, a nemusí v tomhle brát ohledy na někoho dalšího, a nemusí se bát říct názor a podobně. Takže v tomhle stavu je to určitě... za mě je to určitě lepší. Ten vztah, co mám teďka... S dětma vztah, myslím,

Z: Jasně, jasně. Rozumím. Poslední otázky. V čem zpětně vidíte největší přínos párových sezení?

S: V čem zpětně vidím největší přínos? No, jak jsem zmínila, že na to vzpomínám ráda, že mi to dalo... Že mi to dalo ten pocit najít sama sebe a dojít k tomu závěru, že vlastně s partnerem nadále, přes to všechno, co jsme zkusili, prostě dal žít nechci.

Z: A směrem ke konci vztahu po terapii, například v té komunikaci, když jste už věděli, že se rozcházíte?

S: A v té komunikaci, určitě, jo, jak jsem zmínila, že vlastně nám to určitě pomohlo, protože myslím nebo jsem si stoprocentně jistá, že bez toho bychom nebyli schopní s těma dětma komunikovat a spoustu věcí by se nedalo, ani nahlas neřeklo a určitě by jim to dalo větší nejistotu a problémy. Takže.

Z: Jo a jenom chci se zeptat, témata těch dětí, to jste přinášeli vy, nebo to přinášela terapeutka?

S: To jsme přinášeli my a vlastně to šlo tak automaticky, že vlastně ta terapeutka to nám pomáhala najít konsensus nebo i si něco uvědomit těma otázkama, které na nás kladla. Jsme si vlastně odpovídali na ty otázky a nějakým způsobem hledali a našli to řešení.

Z: Jsou naopak oblasti, ve kterých vám párová terapie, nepomohla, přitížila, nebo vás dokonce poškodila?

S: Ne, tak jako, když mluvím za sebe, tak určitě ne. A když mluvím o vztahu já a děti, tak ne, stoprocentně naopak. Naopak, jako zodpovědně tam není nic, co by nám uškodilo. Aby nám to přineslo, jako jenom pozitiva, jenom vlastně jakoby správný výsledek v mých očích. Takže rozhodně nepoškodilo.

Z: A proč jste volili párovou terapii namísto rodinné?

S: Tak nejdříve byl problém jen u nás dvou, vlastně jsme si ani neuvědomovali, že to tak zasahuje děti. To nám došlo, teda mně, až na té terapii. Že celý náš vztah je určitým způsobem ovlivňuje i třeba můj vztah s dcerou. Jak pořád opakuju. Do rodinné terapie bych asi neměla odvalu, když jsme jeli v módu, před dětma se nic neřeší. Ale vlastně to taková rodinná byla, ovlivnilo to celou rodinu.

Z: Dobře, je něco ještě na závěr, co vás samotnou napadá, kdybyste chtěla, třeba zpětně, k jakémukoliv bloku dodat?

S: Asi mě nic nenapadá, asi mě to napadá, a ještě ten rozhovor dokončíme, ale v tuhle chvíli nic. Jen dobrý si na to občas zase vzpomenout. Dobré dobré, to bylo.

Z: Dobře, dobré. To vám přeju. Děkuju, moc děkuju.

S: Já taky děkuju.

## **Rozhovor: MARIKA**

Tazatel (iniciály): Z

Respondent (iniciály): M

Datum rozhovoru: březen 2023

Z: Takže první otázka, jak dlouho jste spolu byli nebo spolu jste, kolik máte dětí, jak staré?

M: Před vstupem do terapie, jak dlouho jsme spolu byli?

Z: Ano, třeba tak.

M: To jsme spolu byli asi devět let. Devět let, no. Deset. Devět deset let?

Z: V té době jste měli jak starého syna?

M: To jsme měli teda syna, tomu bylo... Dobře, tak jako rok a půl, dva roky, dva roky mu bylo.

Z: Jasně. Dobře. A jak dlouho jste v terapii byli?

M: Rok. Přibližně

Z: A jak často jste chodili?

M: No každý týden jsme chodili. Ze začátku, pak už méně, taky dle možností,

Z: Rozdělíme otázky do tří období. Před, v průběhu a současnost. Takže máme první období před vstupem do terapie. Jak vypadal váš partnerský život? Jak jsi se v něm cítila, a fakt mluv za sebe, jako subjektivně. Jak si se v něm cítila, jak jsi ho žila, co se odehrávalo před vstupem do terapie?

M: Takže nemusím řešit partnera, nemusím mluvit za něj?

Z: Ne. Ne. Toho tady nemáme, takže ty.

M: Jo, takže jenom stačí já. No, to bylo těžké. No já jsem ho prožívala tak, že jsem byla dlouhodobě nějak nespokojená, frustrovaná, protože jsem pořád se snažila říkat si o nějaké potřeby, které nebyly vyslyšené. Chtěla jsem se posouvat v tom vztahu nějak dál a víc komunikovat o tom, co nás teda trápí. A přičemž teda mě i vlastně frustrovalo, už jenom samotnej fakt, že mě něco trápí a toho mého partnera nic netrápí, že on dál se tvářil spokojeně a že všechno v pohodě a vlastně nechtěl o ničem mluvit, neměl tu potřebu, já jsem to potřebu měla, ale vlastně i tak, jako to nepadalo na nějakou úrodnou půdu, protože on opravdu, když jsem jako i ty věci říkala, tak to k němu nedoléhalo, že on v tom sice jako byl se mnou, jako že mě vyslechne, ale vlastně nebyl, nepřišla žádná zpětná vazba a ani nepřišla žádná ta změna, vlastně, o co jsem si jako říkala, tak to nepřišlo a vlastně, jo, jak se pak ukázalo, že ani některým věcem nerozumí, ale neřekne, že tomu nerozumí.

Prostě byla chyba hodně v té komunikaci, že prostě jsem nějak měla pocit, že opravdu jsme každý jinde v tom a že tím, jak já potřebuju mluvit o těch věcech, tak prostě jsem potřebovala prostě zkrátka partnera ke komunikaci, což jsem neměla a vlastně se hodně to týkalo jakoby asi i jako toho rodičovství, ale i zejména intimity, protože ten partner v momentě, kdy jsme tedy počali, tak mně přišlo, že se vzdal veškeré intimity, já jsem chtěla pokračovat v tom partnerským životě a on vlastně, jakoby jemu to bylo úplně jako jedno, takže tam nejenom nebyla intimita, ale s tím spojený vlastně vůbec trávení času jako partneri, což on vlastně neměl tu potřebu.

Já jsem nám zařizovala poměrně dlouho nějaké hlídání, ať chůvou nebo rodiče, abysme spolu mohli být sami a vlastně mi jen přišlo, že on o to ani nestojí. Takže ten čas byl takový prázdný. A i když byl, tak vlastně nebyl naplněný. Takže jsem cítila, že to je jenom prostě moje potřeba a fakt to bylo prostě blbý. A potažmo teda o tom sexu, tak to bylo tak, že mě to prostě bolelo dlouho s ním spát. No a vlastně on s tím jako absolutně nic jako nedělal, že by se mě... Mně by stačilo, asi já jsem jako nepotřebovala, aby nějak jako najednou z něj byl někdo jiný, jenom aby třeba se mě ptal jako "Hele, potřebuješ to nějak jinak, je to takhle v pohodě?"

Aby zase ta komunikace, aby byl při tom, nějak jako v tom byl vlastně. A cítila jsem, že on je odpojený, že se nějak přitom, prostě když se to děje, nějak úplně jako, že není tam v tom, že jsem v tom nějak jako sama a tak jsem si přišla blbě, že po něm chci něco, když on to nepotřebuje za sebe.

A on začal cítit nějaké tlaky, tak se začal stahovat, takže výsledek zkrátka byl, že jsme spolu nespali skoro jako vůbec. No a předcházelo tomu taky to, že já jsem si potom našla toho Honzu, takže to byl moment, kdy jsme vstoupili do té párovky, když já jsem měla toho Honzu.

Z: Takže to byl důvod vstupu do terapie?

M: To byl důvod, kde on už na to přistoupil, že řekl, že už teda fakt musíme někam jít. Že prostě tohle je špatný, protože já jsem se toho Honzy nechtěla úplně vzdát. A on řekl, co s tímhle prostě budeme dělat, tak asi půjdeme tady na tu párovku.

Takže vlastně to byl důvod z jeho strany. Z mojí strany to byla spíš ta komunikace. A z jeho strany to bylo, že jsem viděla, že si chce hrozně moc postěžovat někomu, protože svým kamarádům se to styděl říct, tak potřeboval někoho nezávislého, komu to bude moci říct přede mnou, jakoby si postěžovat nějak na tu situaci. Takže jsme tam vstupovali vlastně trošku z různého pohledu.

Z: Jo, každý asi jste měli jiný důvod, že? I tedy očekávání.

M: Jo, jo. Jiný důvod a jiné očekávání.

Z: Ted' druhá otázka teda, nebo jsi chtěla k tomu ještě něco dodat.

M: Ne. Ne.

Z: Jak jste prožívali rodičovství? Ve vztahu k sobě, k synovi a v nějaké vzájemné spolupráci.

M: No tak pro mě to bylo náročné, protože porod byl přišernej, to bylo těch 16 hodin. Já jsem tehdy potřebovala manžela jako podporu, což jsem neměla, že jsem vlastně to už zažila při tom porodu, že on tam prostě spal, že to vůbec nedával. Tam malém omdlel, takže ho prostě doktor vyvedl na chodbu a řekl, dejte si panáka. Takže to byl úplně poslední člověk, kterého bych tam chtěla mít nakonec. Protože absolutně nebojoval za mě. Protože ty doktoři se tam nade mnou dohadovali, to bylo hrozný. S námi se dohadovali, ale on byl úplně mimo a on nebyl schopný absolutně říct, ale prosím vás, nebo nějak tak ošéfovat tu situaci. Takže ten se úplně tam složil. Takže prostě nic. To byl taky velký zásek pro mě.

Z: To už se tedy ukazovalo něco důležitého pro vás.

M: Ukazovalo. Ukazovalo se, že v těch praktických věcech se na něj nemohu jako spolehnout. Jak v těch, že mě prostě odveze, přiveze, já nevím, že prostě něco zařídí, ale i takový ty emocionální věci nebo vůbec takovýhle ty prostě náročný životní situace, které jsou prostě spojené s nějakou krizí, s emocema, no nevím, takže on vůbec prostě nezafungoval. Jako že bych se o něj mohla opřít, tak absolutně ne, takže tohle ve mně taky nějak zůstalo.

A vlastně potom já jsem to prožívala asi jako že opravdu těžce, že tam někdy... tím, jak se syn narodil, ještě takhle jako komplikovaně. Se tam zasekl, prostě no jako hnus, no a takže prostě on fakt byl strašně uplakaný. Že možná to taky bylo tím porodem a opravdu jako že on nespál doma, já jsem furt musela jezdit s tím kočárem, opravdu jsem denně nachodila třeba 20 kilometrů, aby se vyspal, protože tady prostě neusnul doma. Tak jako prostě to bylo takový dost pro mě náročný. A vlastně jsem si to absolutně neužívala, ty začátky. Jsem se hrozně těšila, až už trochu vyroste, ať už prostě odpadne tady tohle to.

No a ten problém s partnerem, vlastně tehdy to taky vzniklo, mezi náma to dusno nebo to prostě jako v momentě, kdy on prostě, že jsem se samozřejmě těšila, jak odpoledne přijede domů v těch pět a vezme syna aspoň na chvíli prostě ven, abych já tady mohla se alespoň vysprchovat, najíst se, uklidit, uvařit, něco takového... no a on vlastně mi to pak zpětně taky vyčetl. Jo, ale tak k tomu se dostaneme, ale jako jo, že prostě jakože byl zatížený tím, že musel prostě se starat o dítě.

No a já jsem prostě fakt měla krizi, no. Tak to bylo, že prvních pár měsíců bylo jako hrozně náročný pro mě a nějak jsem se těšila, až to opadne. Takže ty začátky byly těžké, nicméně se to samozřejmě nějak zlepšilo. Jak byl syn větší, ale mezi námi už to udělalo takový klín, v tom, že ten manžel se cítil nějak přetěžovaný. Jo, ale nic neřekl. Zase opět, nic neřekl. Prostě jel jak namazaný stroj a neřekl. Prostě neřekl "Hele, pojďme to třeba udělat jinak, tak mi to nevyhovuje. To je teda debilní, že jsme opravdu oba unavený." Nic takovýho neproběhlo, prostě jel jak namazaný stroj.

Takže já jsem ani nevěděla, že je v tom nějaký nespokojený, ale jako pak, jak byl ten syn větší, tak pak tam i přicházely tyhle ty věci, když já už jsem si říkala, uff, už si můžu trochu oddechnout, pojďme se zaměřit na to naše partnerství, pojďme prostě být zase, že už nemusíme jenom být ty rodiče, ale hlavně taky partnersky, jo.

A což on teda už byl úplně někde v jiném vesmíru, takže to prostě už nebyl schopnej nějak jako... No, takže k tomu rodičovství asi tolik.

Z: No jasně, jasně, děkuji. A já vím, že byl syn malý... Jak si myslíš, že tuto vaší konstelaci prožíval? Z tvého pohledu mámy.

M: Jak to prožíval jako v miminko?

Z: Hm, asi těžká otázka. Třeba jak prospíval? Jestli nebyl víc nemocný.

M: Jako on ani právě jako malej vůbec nemocnej nebyl. Až pak ve školce. Že fakt nebyl, nebyl nemocný, byl docela právě v pohodě. Ale jak to prožíval, no? Tak on tím, že měl i tu predilekci, že jsem s ním musela cvičit i tu Vojtovku, asi to pro něj taky bylo náročné, prostě byl uplakaný, já si teda myslím, že ten porod byl pro něj taky náročný, že tam někde uvíznul, rozumíš, jako blbý, že doteďka se třeba bojí vody. To si myslím, že může mít také nějakou souvislost. Že je víc bojácný, na nervy zkrátka. Takže to si myslím, že to určitě s nervovou soustavou také souvisí, že to prostě ten příchod na svět ovlivnil. Takže spíš takhle. Já myslím, že začal chytat ty věci mezi námi až po tom, co se partner odstěhoval, což ale jako je až minulý rok.

Z: Jasně, on byl malý, to se prostě těžko soudí.

M: Ale to se hrozně těžko soudí, protože jsme byli hrozně, jako opravdu hrozně pečující, až jako přepečující rodiče, až tak takový ty úzkostní, což opravdu jsme řešili úplně, a to ještě partner řešil mnohem víc než já ty věci.

Z: Jestli tomu rozumím dobře, tak se to všechno vlastně soustředilo jenom na něj, že jo?

M: No... I to naše partnerství tam nebylo. Všechnu energii jsme soustředili vlastně na něj.

A vlastně... Jo, jako v momentě, kdy já už jsem cejtala, že už je toho dost a chtěla jsem přehodit tu výhybku, tak jsem řekla... Je tady nějaký dítě, který už je jako saturovaný a který je v pohodě, tak pojďme se věnovat nám, ale ten partner pořád tam měl toho syna jako na prvním místě, že vlastně opravdu to bylo jako furt syn, syn, syn, syn... takže už to prostě si myslím, že on tam jako uvízl v téhle fáze, že. No.

Z: Jasně. Dobře. Tak, teď poslední otázka té první sekce. Jak bys popsala převažující naladění vaší rodiny před vstupem do terapie?

M: Před vstupem do terapie to bylo napjaté. To bylo napětí, protože tam se stalo, že jsem si našla toho Honzu. Takže s tím se jako hodně pojilo, že to partner před tím synem nechtěl absolutně dávat najevo. A hlavně, když on na to přišel, tak on jako několik dnů nedal najevo, že na to přišel. Takže tam se dělo to, že to před tím synem nechtěl dát absolutně najevo. Když na to přišel, tak on několik dnů neřekl, že na to přišel. Takže on ještě hrál. A pak to už nevydržel. A řekl mi to. Ale vlastně s tím, že to bylo na něm vidět, sice o tom nějak neuměl mluvit, ale bylo to na něm vidět. A fakt to bylo strašně náročné. Takže jsme se hádali. Prostě jsme se dohadovali, jak to teda bude, on chtěl, abych to okamžitě skončila. A já jsem řekla, že to teda jako neskončím. No, takže vlastně bylo dusno. Bylo prostě velký napětí. A asi tam i se projevila ta... Na jednu stranu nahromaděná nějaké frustrace, na druhou stranu na můj straně. To byla velká úleva. Že jsem si prostě našla toho Honzu. A vlastně já už jsem se začala přespřehovávat jinam.

Že prostě jsem z toho začala utíkat, z toho vztahu. Na jednu stranu jsem samozřejmě nechtěla odcházet, ale věděla jsem, že tohle je můj obrovský ventil. Takže mě se jako částečně ulevovalo, což by se bejvalo promítlo pozitivně do toho vztahu, kdyby partner nepátral a nezasáhl, že? Takže myslím, že to všechno mohlo být vlastně docela v pohodě.

Z: Jasně, jasně. No, tak a poslední a myslím, že už jsi vlastně řekla, proč jste vstoupili do terapie a kdo s tím přišel. No to vlastně proč, tak to si říkala a kdo s tím teda přišel jako... Ještě jenom mi není jasný, jestli ty jsi předtím mu říkala, hele pojď už do terapie. A on nechtěl a až po tom co zjistil, že máš Honzu, tak až pak už chtěl?

M: Tak on chtěl vždycky to, co jsem navrhla já, to všechno on vždycky přijímal. Ale vlastně takhle to bylo, že on začal tlačit na to sám. Že předtím já jsem to říkala, tak pojďme. A on, jo, když to zařídíš, tak půjdem. Ale teďka začal být aktivnější v tom, že se víc začal o to zajímat a vyjadřovat se, tlačit k tomu.

Z: Teď přestupujeme do toho období během terapie. Jo? Co vás do terapie přivedlo, to jsi mi řekla. A teď by mě zajímalo, jaká partnerská téma se během terapie objevovala.

M: No, tak první velký téma byla to nevěra. První téma byla nevěra... Mám o tom nějak jako povídat nebo chceš jenom jako téma vlastně.

Z: Asi jako ty témata a jenom něco krátce, protože mě zajímá spíš ta samotná terapie, než ty témata samotný, jestli mi rozumíš.

M: Jo, jo, jo. No tak to už jsem ti vlastně řekla. Takže nevěra, komunikace, intimita, rodičovství, rodiny obou partnerů nás, to jsme taky hodně řešili, naše rodiny, jako vztahy. Já jsem tam tenkrát říkala, že mě štve, že ten táta partnera mě plácá po tom zadku. A možná jako rodiny, to je možná blbý, to bylo o něčem jiném. Podpora, možná nějaká podpora ve vztahu, protože tohle bylo taky prostě součástí, že se mě nějak nezastal nebo že se nějak nevyjádřil, když věděl, že mi to vadí.



Z: Že se nezastal před tím tátou a neřekl hele tati, co to děláš? Nebo jak se to k M chováš, třeba něco takového?

M: Ano, to myslím, že tak jako tyto věci... Nic jiného mě k tomu nenapadá.

Z: A která vlastně považuješ za klíčová nebo zásadní? A proč?

M: No za úplně zásadní považuju tu komunikaci, protože na tom to celé dojelo si myslím. Na tom, že ta komunikace je ještě zastřešující nějaká věc, protože, jestli ten člověk jako nějak, teď to řeknu tak terapeuticky, ale jako je v kontaktu s tím svým nitrem, s těma svýma emocema, jestli jako ho zajímá nějaký osobní růst, jsi ho zajímá, kam se jako partneři posouváme. Jo, a to vůbec nebyla partnerova témata, to byly jako moje témata vlastně.

Pro mě ta komunikace byla fakt jako nejdůležitější, protože tam prostě byl pro mě bod zlomu, když se nemůžu dorozumět s někým, kdo prostě je se mnou a vlastně jakoby neví, co se mu děje, nedokáže to pojmenovat, neví co s tím. Takže nějak, že tomu prostě nerozumí, ale ani tomu jako nějak nechce porozumět.

Takže vlastně nějak, že je taky růst nějaké partnerské. Prostě, jestli mu záleží vůbec jako na nás, jako že na páru, takže tak.

Z: A dá se říct, jak se to vyvíjelo, tohle téma?

M: No, se to právě moc nevyvíjelo. No, to je vlastně strašný. To jsem jako trošku blbý respondent, protože je opravdu...

Z: No ale vyvíjelo se to, že se jsi asi ty něco poznávala, ne? Skrz to.

M: Vyvíjelo se to tak, že ten partner si na mě opravdu jako ty první tři terapie stěžoval, že to tam šlo tak, že jsem hrozná, ulhaná a prostě tohle. No ale vlastně jako by pro mě, no jasně, bylo jako na tom poznávat to, jak on vlastně funguje, tam se nějak víc ukázalo, že my jsme vlastně, já mám pocit, že to vypadalo v průběhu, že my se děsně snažíme s tím terapeutem z něj něco dostat z toho partnera, ale že on vlastně naprosto zarputilá a prostě odolává.

A že kolikrát taková zajímavá věc, co se dělo, že on opravdu kejval v momentě, kdy ale vůbec nevěděl, která bije. Takže on tam normálně seděl a dělal hmm, hmm. No a pak jsem se ho zeptala na jednu věc a ukázalo si, že vůbec nerozumí absolutně, o co jde, o čem se tam bavíme. No a... jako jasně, že prostě si můžeš říct, hele já mám tady nějak jako náskok v něčem, mám možná výhodu v něčem, ale na druhou stranu mně vůbec o to jako nejde, jo?

Jakoby, že kde jsem, mně vůbec o to nešlo, kde je on a kde jsem já, ale spíš o to, aby řekl to třeba, mně by stačilo, kdyby řekl: Já vám teďka ale vůbec nerozumím. Jo a vlastně jako na tom bych si řekla: Aha, takže pojd' mi to říct nějak, abych tomu pak porozuměl. Jo, ale vlastně, že by tam byl vůbec ten zájem o to, že tomu chce porozumět, ale on si tam chtěl, ono to trošku vypadalo, že si to chce odsedět a že trošku čeká, stejně jako v tom vztahu našem, že já to jako odmakám, že jakoby já to teda odmakám a že potáhnu ten vztah, což jsem dělala celou dobu, tak vlastně on se poveze a najednou se po něm něco taky chtělo. A vlastně on nebyl vůbec schopnej to prostě jo, což neříkám, že každý je schopnej, jo, prostě ježíš maria ... když prostě nevíš, tak nevíš, tak to ale můžeš říct... tohle mě tam mě jako začalo vlastně srát.

V průběhu času jsem si řekla, že tohle je teda hrůza, protože on vždycky měl strašně dobrý pocit. My jsme vycházeli z té terapie a každé úplně v jiném nastavení. My jsme odcházeli a vlastně on byl úplně

spokojený, že si to tam teda odseděl. A třeba řekl. „Uff to byla rychta, vid, pojd' se někam najíst dobře.“ No a já úplně „Cože? Vždyť si tam vůbec nic neřekl.“ Jo a vlastně to bylo ono.

Takže prostě i ty témata, jak říkáš, jak se ptáš. Jo to prostě bylo tak, že on řekl... jediný téma, se kterým přišel, bylo s tou nevěrou mojí a hrozně toužil potom, aby ten terapeut mu jako přitakával, aby jako mu potvrdil, že já jsem hrozná, to jako úplně nedostal. No a pak jako se to jako vyčerpalo, a další téma s tím spojený pak už další neměl. Vlastně nepřišel jako úplně s tím, že jako... no nevím, s ničím.

Z: Takže tam vlastně přišel s nevěrou a ty jsi přicházela s tou komunikací, rodičovstvím, zastaň se mě, intimitou. A na to vlastně už nějak reagoval tím svým způsobem odkeřvávajícím, to je rychta, pojd' se najíst.

M: No a když se ještě podíváš na ten průběh, tak třeba ten terapeut nám potom zadával jako úkoly. Takže tak, že "tak zkuste, zkuste M vidět jako bohyni a zkuste se tak ní tak jako chovat, že zkuste jí někdy úplně jenom opečovat, jenom jí, že to bude jenom v o ní, prostě to všechno, dělejte věci jen pro ní, ptejte se, jestli a jak se jí to líbí." No a já jsem byla velmi zvědavá, co se stane, jak to partner pojme.

Z: A co se stalo? Já jsem taky teď zvědavá, promiň.

M: No, vůbec nic. Pojal to jako vždy. Prostě to bylo jako že první meta, druhá meta, třetí meta šup šup a pojal to...

Z: Minimalisticky?

M: No, naprosto. Naprosto. Hele, žádný zbytečný pohyby, žádný zbytečný řeči. Prostě fakt jako tah na branku a čau. Takže vlastně to bylo ono a pak, jak on se nás ptal, jak se to podařilo a já jako - vůbec se to nepodařilo. A partner, „ale tak to nemůžeš říci, ty si zlá, to nemůžeš takhle říkat.“ Říkám, jak to je prostě, to bylo úplně stejný jako vždycky, no takže opravdu jako nic. Že by si něco partner uvědomil, že by někdy přišel a řekl třeba, ty jo mě napadlo tohle nebo já jsem přišel na tohle. No jako vuuuúbec. Nikdy.

Z: Co vám v terapii, přímo v té terapii, nejvíc pomáhalo?

M: No tak pomáhal mi ten terapeut. Ale fakt mi pomohl, ten Martin byl skvělý, protože on fakt dovedl jakože odlišit, co jsou kraviny, kterýma se nemáme zabývat, a co jsou fakt podstatné věci. A prostě dovedl se taky zasmát některým věcem. Si úplně pamatuju, jeden příklad za všechny, jak jsme tam přišli a teď ten můj parter říká. „No a M taky hrozně lže.“ A on říkal, a kdo lže ten krade a kdo krade může i zabít. A vlastně se smál.

Jo, jo, jo. No, takže to mi pomáhalo. No a pomáhalo mi, bych ráda řekla, že mi pomáhalo, že toho druhého nějak umím vždycky nacítit, nebo že mu víc rozumím, ale to jako vůbec neplatí u nás, jako mám pocit v tom vztahu potom. Já bych to prostě ráda nějak zúročila, ale vlastně to u nás bylo jako házení hrachu na stěnu, že se to vždycky jako odpinklo, prostě ani ťuk. Partner tak sveřepě, že opravdu tam, jako jsem si říkala, že mu nic tam jako nezapadlo.

Takže to nemluvím o tom, co mi pomohlo, ale hele, já vlastně fakt nemůžu najít jako nic moc jinýho. V terapii mi fakt pomáhal ten terapeut, prostě v tom, jak se nás jako ptal na ty věci, tak opravdu jsem jako si nějak asi víc v tu chvíli uvědomila, že asi to nemusí taky dopadnout. Jo, jako že to nemusí dopadnout, že prostě to nemusí být, tak, že prostě spolu zůstaneme a že to vyřešíme. Což mi pomohlo, že jsem se z toho uvolnila, možná z toho sevření, že musíme to vyřešit. Že jsem toho partnera možná do toho přestala potom tlačit, že jsem viděla, že na to nemá. Že to nějak prostě v sobě nemá. A že kde nic není, tam ani smrt nebere.

Z: No a jak jste v průběhu té terapie prožívali rodičovství? Jestli se to dá říct, jestli jinak než předtím?

M: No, jako asi jinak no. Já si myslím, že jsem se spíše díky té terapii naučila předávat toho syna někomu jinému, protože to byla nutnost. A tohle mě to taky naučilo, že to byly první začátky, kdy jsem ho začala někomu předávat. A že se asi uvolnila v tom, že ho můžu někomu už dát. Ale opravdu taky, jakoby to tomu přispělo, že jsem se nějak uvolnila v tom, že prostě ho můžu někomu už jako dát hlídat, ale jako jinak si myslím, že jsme asi... nevím.

Z: ... Že by ta terapie vedla k tomu, že budete jinak rodičovsky?

M: Chápu, ale jako nezačali, protože to by musel ten partner nějak spolupracovat. On taky spoustu obav tam neřekl, spoustu myšlenek tam neřekl, spoustu věcí. To mi řekl třeba až teď před měsícem, před dvouma. Ted' nedávno řekl třeba najednou, že už v té době, co jsme chodili na tu párovku, tak já jsem ti vlastně už nevěřil. A já řekla, ale proč jsi o tom nemluvil? Že jsi o tom nemluvil, ale vlastně, že to tam bylo. Na to mi neodpověděl. Prostě nemluvil. Takže ten potenciál té terapie nebyl úplně naplněn. Využijte.

Z: No jasně, někdy to nejde. A dá se říct, jak jste prožívali, jestli jste prožívali díky té terapii jinak ten partnerský život? Třeba i klidně hůře. Jedno, ale jestli nějaká změna nastala.

M: Hele, mě to asi uvolnilo do toho, že můžu si naplnit ty... Víš, v čemu mu to vedlo? Spíš opravdu, než že by nás to spojilo. Takový moje oddělení ve smyslu, že já jsem asi už si začala některé věci dělat po svém a jinak, prostě jinde a asi jsem viděla, že ten partner ani na ty terapie jako nereaguje, tak vlastně mi to přišlo možná spíš, že opravdu z něj nikdo nic ani jako nedostane. Takže asi jsem začala více žít prostě po svému. Takže partnerky nás to spíš nahnalo do nějakého individualismu.

Z: Jo, jo, i to je proměna, že jo. A ted' tady máme zase syna. Víím, že syn je malý, ale zeptám se, jak to období prožíval?

M: Tak to bylo období separace, takže to bylo takový těžký období celkově, protože jsem ho pak teda cpala někam, že jo, jako buď hlídačkám nebo někomu, takže ten pokračoval ve svém obvyklém stylu, že všechno prořval. Takže tam se nic moc nezměnilo, že prožíval těžce, že jsem já odcházela někam a prostě, že jako to pro něj bylo takový těžký být někým jiným, takže myslím, že tam spíš on prožíval to naše odloučení prostě. Odloučení od nás teda těžce, ale jinak asi nevnímal, snad, že se mezi náma něco děje. Hele já jsem fakt zaregistrovala, že to vnímal, až když opravdu už byly takový ty scény, je to tak, že jsem pořád měla toho Honzu a nechtěla jsem se ho vzdát a to bylo až po terapii. To už jsme tam přestali chodit. A já jsem třeba stála a řekla jsem, že už tady s tebou nevydržím ani v jedné místnosti. A on tady byl, syn na gauči. A já jsem říkala, že už to nevydržím a jdu. A šla jsem teda ke kámošce, vrátila se v jednu ráno. Vlastně víím, že syn koukal, že koukal, to si pamatuju zrovna tuhle třeba chvíli, že byla jedna z takových nejsilnějších, že syn tak jako koukal, co se děje, a byl spíš takový vykulený, jako že nechápal prostě, co se děje.

Z: No a to ladění, to se třeba nějak proměnilo, díky té terapii? Předtím si říkala, že byl tlak.

M: Tlak hodně, tlak. Jasně. Já se uvolnila. Jo. No tak na konci se to uvolnilo, tím, že partner odešel.

Z: Jestli se proměnilo nějak to ladění?

M: Já myslím, že naopak některé věci se vystupňovaly vlastně. Víš, jakože možná já jsem si totiž díky tomu uvědomila, že to fakt chci si podržet a že prostě nechci tady jako opouštět něco, co je pro mě dobrý a přínosné v tuhle chvíli. A já jsem prostě možná víc byla taková radikálnější potom. No a ten partner vůbec prostě to nedával. Že to se možná spíše vyhroutil.

Z: Že díky té terapii se to vyhrotilo, že sis třeba ještě víc uvědomila ty věci, o kterých mluvíš.

M: Jó, jó.

Z: Jsme ve třetí fázi. Po terapii a jak je to dlouho? Co je to po té terapii? A jak se dnes spolu máte? Jako partneři nebo ne-partneři, to jedno. Ale jak to k sobě máte?

M: No, je to tři roky teda, dejme tomu. No počkej. To už je tři roky. Myslím tak dva a půl možná. No tak nějak. Počkej, rok, rok. No, tak dva roky. Ty jo, no určitě, určitě to je dva roky.

Hele, jakoby ten vztah je vlastně takovej jako nahoru dolů, jo. Tím, že ten partner odešel, tak on hrozně dlouho čekal na mě, že se vybouřím, já nevím, kdo mu to řekl, poradil. To je možná i na terapii, ta Aleksandra, ke který on chodil potom na ten individuál. Tak vlastně jednou mu nějak řekla, jak dlouho myslíte, že to partnerce potrvá? Tady ta bouřící fáze, se ho zeptala. A on se mě pak ptal, že jak dlouho myslím, že to potrvá a já jsem řekla, já nemám žádnou jako fázi, kdy se potřebuji vybouřit, že to je součást toho, té separace naší, že jsem nijak neočekávala, že na konci se k němu vrátím, že rok tady budu prostě spát s milionem chlapů a pak prostě se k němu najednou vrátím, to jsem si jako nemyslela. No ale on si to jako myslel a hrozně dlouho na mě čekal. Takže já si myslím, že taky jsme každý v tom opravdu zase byli jako úplně jinak. Že on prostě čekal na mě. Neříkám, že bych úplně si nepřipustila nějaký myšlenky na to, že bychom spolu mohli být. Doteďka ta rodina, znáš to, je pro mě tak strašně velká hodnota a tak strašně důležitá. To je pro mě, že bych spoustu věcí si myslím, překousla, ale zároveň, když ten druhý ti neumožní a nedovolí si naplňovat ty tvoje věci... Prostě každý potřebuje něco jiného. Že se dovedu představit, že bysme spolu byli, kdyby on mě nechal žít. Ale to prostě on nechtěl, takže v tom jsme se rozešli a myslím si, že teď to bylo postupné vzdalování a teď je to tak, že třeba když jsme spolu, tak já pořád prověřuju, jestli tam něco je nebo, jaké to vlastně je a zjišťuji, že je to trošku podobné, jako když jsme seděli na té terapii.

Já se ho ptám, vlastně celou dobu, že já se ho vlastně ptám na věci, hodně, zjišťuju prostě jak se má, jak to má, o něm věci, on se mě nikdy na něco nezeptá. Jakoby je to takový jednostranný zase vlastně no.

Že on tam má tu svou jako zahořklost, a nasranost a já bych se musela sakra snažit, aby teda jako nějak prostě on reagoval jako že pozitivně, takže mě tohle nebaví. Já prostě nepotřebuju tady mít pocit zavinení a se dožadovat nějakého něčeho. Ne, nechci, nepotřebuju. Takže vlastně jsme opravu teďka v takovém... Ted'ka vlastně spíš hledáme, jak spolu komunikovat. Já nechci, aby on mi před synem, že už to začal taky dělat, že mi dává se sežrat před synem a začal tak divný věc dělat. Takže já se snažím, aby ta komunikace opravdu byla co nejlepší. Což jako ne vždy taky jako jde no.

Z: No a dá se tedy říci, že vy jste v roli rodičů. Že jo, teď jenom?

M: My jsme teď v roli... V roli jaký? Hmm, V roli rodičů, jo. Ale zároveň on je pořád jako součást tý naší rodiny. Což prostě je vlastně strašně divný, protože on opravdu tam jako můj táta mu jezdí pomáhat na tu naši chatu, kde on jako mi řekl, že pokud nezaplátím prostě půlku všeho, co on tam jako koupil a udělal, tak prostě jako že nemám právo tam jezdit a nazývat se spolumajitelkou. Přitom prostě se mnou nic nekonzultuje, co on tam udělá a za druhý je to na mém pozemku, a moje máma do toho dala milion. Prostě, jako jsou tam taky nějaké moje věci.

Z: Že on si tedy přivlastňuje tvoji rodinu, že to teda nedala jako máma za tebe, ale dala to máma jemu? A ty s tím nemáš něco společného?

M: On si hodně přivlastňuje tu mojí rodinu.

Z: A nedělá to problémy v té rodině? Tvoji?

M: No dělá, strašně velký, protože naši ho hrozně adorují a mě říkají, jaká jsem hustá. Prostě, že vlastně jsem to celý rozvrátila, že on je úplně úžasný. A on je jako Mirek Dušín pro mě a prostě jsem totální mrcha. To mi řekla máma, že jsem kurva. Takže no, prostě moje máma.

Z: Promiň, ale... to je hrozný, ty se směješ, tak se taky směju, ale možná je to víc k pláči. To je hrozný, bože.

M: No já jsem taky brečela v první chvíli.

Z: Promiň, ale jak jsi to řekla... To je tak bizarní.

M: Že tomu se můžeš jenom smát vlastně. No právě, no a to je strašně bizár... Jako teď už se tomu směju, jo, ale tady... jako bylo takových horkých chviliek víc. Vždyť jsem si taky vyslechla... že mi máma omlacovala biblí a jak prostě jsme se brali přece, že je to církevní sňatek a přece ta rodina, že jsem sobec a že musím se upozadit a že nějaký sex, co na tom jako záleží.

No hele, měli jsme to šílený a od té doby té furt hele, celý ten rok, v podstatě rok a půl už teďka vlastně, se vedou takovýhle hovory. Rok a půl prostě to jede v naší rodině, takže to je hrozný balvan na celou tu rodinu a hrozný tlak na mě, jako kdy ty naši hrozně tlačí, abych prostě ho vzala zpátky, no je to takový trochu jako nechutný vlastně.

Z: No to si snad ani neumím představit... A teď potřebuji vědět jak prožíváte to rodičovství dneska? Zejména ve spolupráci, k sobě, dítěti, jak to máte?

M: Já to prožívám vlastně jako dobře. Já jsem si ... myslím, že jsem si se synem vybudovala takový hezký vztah. A zároveň prožívám ten pocit viny, občas, že to na mě dolehne, že opravdu jako... Jestli to tak není, jestli to opravdu tak není, že jsem rozbourala tu rodinu. A že on samozřejmě by hrozně chtěl, abysme spolu byli, k tomu se už syn vyjadřuje. A chtěl by, abysme byli spolu. Že to jako i říkal. No a tak vidím, jak pendluje tady mezi náma.

"A kdo si mě dneska vezmete?" „Ty nebo táta?“ No mám z toho občas fakt, je mi z toho blbě." A to je něco, co musím nést, protože jsem se takhle rozhodla. No ale zároveň vidím, že je fajn. Zároveň vidím, že máme úplně rozličný přístupy s tím bývalým partnerem, že on opravdu je takový hodně přísnější, jako na nějaké věci, ve kterých já jsem dost jako benevolentní a nechávám ho tak nějak žít a bejt. A což na jednu stranu si myslím, že jako je fajn, že on je prostě takovej docela svobodomyšlnější nebo svobodnější, ale zároveň jo. Tak jasně všechno má něco, zároveň vidím, že tam některý úplně návyky nemá, což tatínek ho učí nějaké věci, zase třeba jezdit na kole a takové věci, které já ho nenaučím, ale zároveň je někdy zbytečně moc přísnější ... a když jsme takhle pohromadě, tak na to narážíme. Já vidím, že ho peskuje za nějaké úplně hovadiny a mě se na to blbě kouká.

Takže potom ten syn chodí a stěžuje si na něj. Zrovna dneska říkal "Táta mě přivede do hrobu!" Takže vlastně, jako takové to, že prostě fakt nejsme v tom nějak kompatibilní, což si myslím, že ani nemusíme být, ale zároveň mě to štve. Jak to má ten bývalý partner a co mu všechno říká a že opravdu je takový úplně... A že občas to přivede do takového dramatu, a že si myslím, že on v tom, jak je sám zraněnější a zhrzený, tak to přináší hodně na něj, do té výchovy. Což já si myslím, že mi se daří vůbec nedělat, že to mám oddělené.

Ale prostě proto se mi nelíbí se na to koukat a nějak bych ráda v tom, jako mu pomohla, nebo ráda něco i chtěla udělat, aby to tak nebylo, ale to jsou jejich vztahy, oni si budují svůj vlastní vztah, ale nedobře se mi na to kouká a poslouchá, že on ho vezme tady vařečkou po zadku. A takové věci, že já mu pak říkám „panebože, to jsi takovej slaboch, jako fakt jsi takový slaboch, že to nemůžeš řešit

jinak?“ Prostě mi z toho občas blbě, že má takový debilní z tý jeho rodiny pitomý. Jo, prostě opravdu má takové praktiky úplně středověké.

Z: Fakt, jako to bych do něj řekla, ale vlastně, no když to říkáš.

M: No to je právě on, že on se jako nezdá, to je ta všechna agresivita v něm potlačovaná, ježišmaria a jo, to je prostě... No nebudu se do toho dál pouštět. Vlastně to rodičovství, jako teďka už mi to přijde tak pohodový. Jo, proti tomu začátku, jsem se dostala do takové fáze, že fakt to máme najetý. Máme najetý věci, co rádi spolu děláme a to jedeme a to funguje úplně super a fakt nenarážíme se myslím, velmi. Takže si to konečně užívám a i možná užívám to, že jsem v tom sama. Že to můžu si dělat po svém s tím synem, že mi do toho nikdo nekecá.

Z: No a dá se říct, jak to prožívá váš syn?

M: Jako na jednu stranu si myslím, že tak jako tím, že mu je těch pět let, jo. Takže prostě to je tak z pohledu těch pěti let, jakože na jednu stranu si myslím, že mu jako vyhovuje, že jako může, jakože u mě má to, co u něj nemá, u táty když je, rozumíš, že prostě u každého má něco, že má ty svoje věci, který tam má, jo. Jako občas je pro něj taková jako trýzeň.

Prostě jsem zažila teďka, že občas je pro něj těžký a to jako je těžké ty situace. Ale nemyslím, že neřešitelně. Ale teďka jsme se třeba potkali, když oni přijeli právě z té chalupy. Já jsem někam šla s holkama na víno a plánovali jsme jako dovolenou, kam pojedeme v létě no a srazili jsme se tady vlastně ve dveřích. Oni prostě bydlí vedle, nebo jako tatínek bydlí vedle. Máme byty vedle sebe. Tak jsme se tady potkali a syn hned. "Ahoj, mami, já chci k tobě." A tohle, on tady pak začal chodit, to je největší trýzeň, samozřejmě. A pak přijela kamarádka. Tak to bylo tak divný, že jsme tady stáli a on... "Co budeš s ním dělat?" A jsem říkala, já nevím. Tak jsem potom říkala, hele M.... , tak se jako dohodneme, že já si dám tady holkama víno, něco dohodnem a pak se jako uvidíme, protože bylo asi nějakých. Já nevím, asi pět hodin, ni nebylo zase tak moc. A říkám, tak vyrazte s tátou do parku, třeba na kolo. A pak se sejdem potom, třeba za hodinu. A on, jo, jo, jo, tak čas za tím tátou. A nějak mu to nějak řekl. A teď jsem byla v parku, jsme šly s holkama parkem směrem do bistra. On tam jel na tom kole a teď, jak zavolal a říká, ale já jsem tady na kole, tak my tady jsme a říkám M. Tak dobře tak se sejdem jako potom teda. No a on mi to teda nejdříve odkejval a tak jsme skončili ten hovor a potom ten táta asi za tři minuty poslal fotku M., jak strašně brečí. Prostě fotka, poslal mi fotku ubrečeného dítěte a napsal mi. Tak to ti děkuji, že jsi to takhle posrala zase, prostě. No a já jsem nechápala od co jde, takže jsem ho volala, on mi to nebral, prostě demonstrativně, neodpovídal na SMSky. Říkám, přijďte za námi, my jsme tady na zahrádce. Tady si můžete dát i něco k jídlu. Úplně jsem to snažila vykomunikovat, aby to bylo v pohodě. Jenomže oni nakonec se tam nějak přišmrdolili. No a teď ten M. byl rád, že tam je se mnou. Tak jsem říkala, si dejte něco k jídlu. No a ten táta tam seděl jak tvrdý Y, prostě... Ještě tam byla jedna kamarádka, vůbec se s náma nebavil. Prostě tam koukal do mobilu celou dobu. Tak pak říkám, už je docela pozdě, tak co kdybyste jeli domů a ten táta nic. Seděl a nic tam neošéfoval. Měl tu situaci vzít do rukou on, on ho měl na starost. Ani se to nesnažil nějak vykomunikovat. Jen tam byl tak pasivně agresivní, jako úplně, jo, jak mi to dává sežrat tím způsobem. No a pak teda odešli. Pak mi psal nějaký šílený smsky. Je to pro mě taková bezmoc. Protože on to tomu synovi vysvětluje, že já jsem ta špatná, že musím chodit na víno a kdo ví co...

Z: V čem zpětně vidíš největší přínos párové terapie?

M: Ježiš, je to velmi těžká otázka. Hele, vlastně vidím přínos. Já si myslím, že to jako urychlilo ten proces toho mého uvědomění si, že to nemá smysl. Protože fakt jako... Jak jsme dostávali ty úkoly, nebo jak tam ten partner byl vlastně tam nebyl. Že mě to nějak přivedlo k tomu, že v tomhle prostě

nechci úplně jako být. Tohle není to, kde bych chtěla prožít zbytek svého života. Takže to je takový jako největší, co mi ta párovka přinesla.

Z: No jasně. A jsou naopak témata, nebo oblasti, ve kterých nepomohla, přitížila nebo dokonce vás poškodila ta terapie? Za tebe?

M: Ne, to si nemyslím, že nám jako ne, jako že by nám uškodila, přitížila, to se nemyslím.

Z: A ještě mě napadá, je něco, co se díky párové terapii dotklo přímo vašeho syna? Víím, že jste byli hodně pro něj. Ale jestli je něco, co se ho přímo díky terapii týkalo?

M: To mě nic nenapadá. Jedině, že byl hlídanej. Poprvé.

Z: A přemýšlela bys i teď, vzhledem k tomu, co si říkala, třeba ohledně výchovy, že byste šli do rodinné terapie?

M: Jo, jo. My jsem o tom i přemýšleli a mluvili. I bývalý partner říkal, pojďme na nějakou terapii, ať to upravíme. Myslím, že nám na tom, aby byl M. v pohodě oběma záleží.

Z: A šli byste spíš do párové jen vy dva, nebo do rodinné s M.?

M: To bych asi teď toho syna vynechala, jediné, až by byl větší. Ale spíš jen my dva. Už o tom docela přemýšlím, protože nám to nejde.

Z: Máte důvěru v terapii?

M: Já ji věřím úplně a partner, taky. On chodí na individuál a myslím, že ho třeba blokovalo, že tam sem já. On získal k terapii důvěru, prý si tam i něco uvědomil, a to mu přeju.

Z: Je něco, co by si ještě chtěla k čemukoliv dodat.

M: Pro mě to bylo vyčerpávající.

Z: Moc děkuju.

### **Doplnění rozhovoru:**

Z: Jak jste se seznámili a co jaký byl váš vztah na začátku, co vás spojovalo?

M: Seznámili jsem se tak, že ... jsme se už znali, protože jsme spolu chodili na střední grafickou školu, akorát jsme se tam moc nebavili, ale měli jsme společný známé. A pak jsme se našli na Facebooku, protože jsme se dávali dohromady se skupinou lidí, co jsou z Prahy, abychom si udělali sraz po těch x letech. Takže to bylo asi 10 let. No, skoro 10 let, jakoby, od té střední. No, vlastně jsme to zorganizovali. V podstatě nakonec my dva. No a bylo to jako i organizovaný rande trošku, protože jsme se vlastně chtěli sejít, tak jsme to spojili s tím.

No a tak jsme se vlastně dali dohromady a spojovalo nás... asi ty hodnoty v tu danou chvíli, no, protože já jsem byla po vztazích takových těch jako hodně dynamických, které nikam nevedly a on byl po jednom vztahu. Ta se s ním rozešla, strašně dlouho třeba 2-3 roky se z toho dostával, ale pak neměl nikoho. A pak už taky chtěl asi i rodinu nebo prostě někde spočinout a to já jsem chtěla taky. Takže tím byl vlastně úplně jiný, než ty kluci předtím, tak jsem nějak cítila bezpečný přístav, takže já si myslím, že to bylo hodně jako v tu dobu, že jsme prostě chtěli podobný věci, jakoby v tom životě a od toho vztahu, nějakou jako stálost a jistotu a taky nevím asi to, aby jsme vzájemně mohli o sebe pečovat, to jsme jako dělali dost.

A taky nějak jako ty doteky a takové to jako vlastně, ani to nebylo sexuální úplně až tak, no. Spíš takový opravdu jako prostě opečovávání, no. A tak ten sex taky trochu jako na začátku to bylo docela, no. Ale nevím no, ještě nás spojoval zájem nějak o umění, že jo.

To jsme měli dost podobný naladění v tomhle, že jsme někde cestovali hodně a jsme chodili po těch výstavách a různě. Taky jsme rádi jedli a pili, to nás taky spojovalo. No a to je asi všechno. No a takový zájem asi o celkový dění. Asi takový jako intelektuální, hodně to bylo, no až jsme byli oba takoví int'ouši.

Z: Dobře, děkuji a ještě bych potřebovala upřesnit, ten rozchod.

M: No tak to bylo vlastně, že jsme se na tom úplně... nebo shodli. No.... No tak já jsem totiž se nejdřív... jsem se snažila zachraňovat ten vztah, ono to nešlo. On nevyvíjel žádnou aktivitu. A potom já jsem měla toho milence, nebo já už nevím, jak to prostě bylo, že tam byl ten Honza a on se to dozvěděl. Chodili jsme na tu párovku, já jsem se ho nechtěla moc vzdát a on se to pak znovu dozvěděl a pak vlastně odešel sám. Vlastně po tom, že se to dozvěděl, tak vlastně si sbalil kufr a šel do toho vedlejšího bytu. Přičemž pak se chtěl ještě vracet, protože on to chápal ten rozchod tak, jakože demonstrativně, že on by byl ještě ochotný, prostě tam fakt jako po půl roce se mě zeptal, jestli jsem se už konečně vybouřila, že by se byl vrátil, takže si myslím, že on dlouho jako čekal. On jako nic nedělal v podstatě, on jako nevyvíjel žádnou aktivitu. Zase jenom jako čekal, jak předtím, čekal. Jako předtím - jestli se to se sesype nebo ne. A teď taky tak teď čekal, až já se vybouřím a vrátím se, takže vlastně, pořád jenom čekal. No a teď vlastně nevím, jestli vůbec pořád nečeká. To je klidně možný. No takhle, takhle. Fyzicky sám sice odešel, ale myslím si, že tam rozhodně bylo nějaký očekávání, co bude dál.

Takže tak...

No. Tak pá



## **Rozhovor: PATRIK**

Tazatel (iniciály): Z

Respondent (iniciály): P

Datum rozhovoru: duben 2023

Z: Jak jste s manželkou spolu, kolik máte děti a jak staré?

P: S mojí partnerkou, jsme 23 let. Máme dvě děti. Alex 12 let, Emilie skoro 17.

Z: Jak dlouho jste v terapii? Nebo je už ukončena?

P: Byli jsme v párové terapii, už je skončena, asi třičtvrtě roku. Pokračujeme v mediaci, respektive na děti zaměřené párové terapii.

Z: Nejprve, prosím, probereme období před vstupem do terapie.

P: Ptej se.

Z: Děkuji. Takže, jak vypadal váš partnerský život, jak jste se v něm cítili, jak jste ho žili, co se odehrávalo před vstupem do terapie?

P: Za mě, nebo za oba? Jak to vidím já?

Z: Jasně, za tebe, jen za tebe, partnerku tady nemáme.

P: Byli jsme hodně v rodičovské roli, hodně energie jsme věnovali dětem, budování domu. To nám zabralo několik let to budování domu. A partnerský život byl spíš životem rodičovským, ale myslím, že jsme se v tom měli lidsky rádi. A nějak jsme oba hodně dělali věci pro toho druhého, pro děti. Myslím, že jsme se snažili jeden druhému hodně vyhovovat v tom, co jsme si mysleli, že ten druhý chce. A myslím, že jsme hodně každému potlačovali sebe.

V posledních letech, pár letech od té doby, co moje dcera vstoupila do puberty, od takového 13. roku, tak začaly docela velké neshody ohledně výchovy, konflikty mojí ženy s dcerou... a to jsou slova mojí ženy, že jsem byl víc v koalici s dcerou a nestál jsem při ní, při mojí ženě. A já za sebe myslím, že jsem v těch konfliktech skutečně víc rozuměl své dceři, než mojí ženě.

Když se ptáš na partnerský život, málo jsme spolu trávili času sami dva. Bylo to daný i tím, že jsme neměli žádný hlídání. Ani jedni prarodiče nehlídali, tak jednou za rok, možná za 2 roky jsme někde vyjeli na víkend. To bylo vždycky trochu rozpačité, nakonec nás to trochu přiblížilo, ale bylo toho hrozně málo.

Myslím, že poslední roky, začalo to s covidem, jsme každému žili jen vedle sebe. Ten covid do toho přinesl ještě to, že jsme žili každému jen svými povinnostmi. Moje žena hodně pracovala do školy, a to už jsme spolu nebyli skoro vůbec.

Moje prožívání v té době bylo, že jsem já byl často, moje prožívání v té době bylo... Nevím, jestli se to souvisí s partnerským vztahem nebo něčím jiným, periodicky nemocnej, unavenej, podrážděnej. Tak jednou za měsíc jsem tak na dva dny odpadl s nějakou slabostí a hroznou únavou, prospal jsem den, myslím, že to byly trochu takový depresivní propady. Neměl jsem vůbec chuť do života.

V intimní sféře jsme s mojí ženou žili čím dál méně, posledních několik let. A mě se... já jsem cítil úplnou nechuť k intimnímu přiblížení.

Z: Jak jste prožívali v rodičovství? K sobě, k dětem?

P: Rodičovství? Myslím, že rodičovství nám šlo. Šlo nám rodičovství malých dětí. To bylo prima. Moje žena to hodně měla na sobě, nějak tiše jsme si to rozdělili, že byla hodně s dětma, já jsem byl hodně ve světě, hodně pracoval.

Dokud děti chtěly s náma trávit volnej čas, tak to bylo prima. Tak jsme byli jako rodina, a to jsem si já užíval. ... V takových chvílích jsem zažíval radost, když jsme byli pohromadě a rádi jsme třeba cestovali. To bylo dobré. K dětem se to začalo měnit právě s jejich pubertou, naše obě děti jsou takový hodně emocionální a hodně diskutují. To jsme je naučili, myslím, že naše výchova v jejich dětství byla spíš hodně liberální. Tím myslím, že jsme nikdy nepoužívali tresty. Myslím také, že jsme nebyli úplně důsledný. Třeba ve vyžadování povinností.

A s tou pubertou... Tam jsme na to každý měli jiný názor. Žena chtěla přitáhnout šrouby dceři. A já jsem si říkal, že to teď už nejde úplně. Takže když... Prostě moje žena začala nejednou jako hodně po nich vyžadovat a způsob, jakým to vyžadovala mně byl hodně proti srsti.

Z: Jak to období prožívaly vaše děti? V rodině, kontaktu s vrstevníky, škola, zdraví...

P: Jaký období? Před tou terapií, před začátkem terapie? Tak v tom období, říkám, moje dcera byla v pubertě, prepubertě, nedařilo se jí moc jako ve škole s vrstevníky. Tam byla spíš na okraji. Měla hodně zájmů uměleckých. Zpívala, hrála na klavír, malovala. Pak začala hodně chodit s nějakýma partama, když byla v sedmičce, chodila ve s devátáky. Úplně nevím, co se jí dělo v jejím sociálním okruhu, u vrstevníků.

Ale v poslední období, tak poslední rok, rok a půl, tam byly dost konflikty mojí ženy s dcerou. Nevím, jaký byl přesně důvod, ale dcera si začala hodně hlídat stravu, omezovat stravu. Myslím si, že tam byly takové propady anorektické, a pak se začala sebepoškozovat, řezat. Bylo jí blbě a tak jsem jí... jsem chtěl hodně rodinou terapií, tak poslední dva roky, ale moje žena to nechtěla, myslím, že se bála, že zjistí, že děláme něco blbě. Já jsem věděl, že něco děláme blbě, nebo že něco je špatně v tom našem vztahu a v té rodině, ale taky jsem to nedokázal úplně prosadit. Tak jsem dceru dovedl na psychiatrii. Začala být léčena a to byla moje iniciativa, moje žena vůbec nechtěla být účastná.

A syn? Syn, to šlo, myslím, tehdy docela mimo něj. Byl na takové soukromé škole, takové na statku, kde teda, myslím, že se mu nějakou dobu líbilo, ale poslední roky tak pátá třída, to už mu to bylo malé. Bylo tam hodně holek, málo kluků, vrstevníků. Ta škola byla taková zaměřená na ty poslušné holčičky, co rádi tvoří. A syn není takový, je to trošku... chce bejt sígr, sice úplně není, ale chce bejt trochu.

Až do párové terapie, až do nějakých jeho deseti, nebo je skoro jedenácti let, syn s námi spal v posteli, manželský, mezi námi. A to už mluví samo za sebe, že jsem si ho tam docela rád nechával. Ani jsem o tom nepřemýšlel, že to je divné, že si tím činím nějaký odstup od mojí ženy, ale mně s ním bylo hrozně dobře. Četl jsem mu knihy každý večer několik let. Přečetli jsme celého Harryho Pottera. Myslím, že jsme se měli pěkně spolu, ale také na mojí ženu byl jako hodně navázaný, emocionálně.

Z: Jak bys popsal převažující naladění vaší rodiny před vstupem do terapie?

P: Naladění? OK. Už se to těžko odděluje, ale... Myslím, že tam bylo hodně křiků. Takových výbuchů vzteku. Děti. Takový trochu vzteklý. Až chvíle agresivní. Moje naladění bylo... Ty brd'o. No, řekl bych takový trochu subdepresivní. Moje žena byla hodně úzkoslivá a pečlivá.

Snažila se dělat všechno dobře. Ale řekl bych, že tam byl v celé naší rodině takový zadržovaný vztek, který ta dcera obracela proti sobě. Takový zadržovaný, občas vybuchl. I já jsem měl občas výbuchy vzteku. Jsem někdy zařval, někde s něčím praštil, třísknul jsem do zdi. Nebo jako fakt jako... no je tak.

Z: Pamatujete si na důvod, kdy jste se rozhodli vstoupit do terapie a kdo s tím přišel?

P: Přišel jsem s tím já, jak jsem říkal, už jsem chtěl jít do rodinní terapie kvůli problémům dcery, myslím to sebepoškozování a následné psychiatrické péči. Žena to dlouho odmítala, tak bezprostředním impulsem bylo odhalení méj nevěry ... chtěl jsem v té terapii hledat..., to už se dostávám skoro do té další fáze, no jako další způsob, jak to jako společně prostě nějak přežít.

Z: Tak teď se dostáváme do té fáze během terapie. Důvod jsi mi řekl. A jestli by šlo říct, jaká partnerská témata, nebo vůbec jaká témata se během terapie objevovala?

P: Asi nejvíc zvládnání nevěry, jak v tom být. Druhý téma byla výchova dětí, ta naše nejednota v tom. A párkrát jsme otevřeli otázku, co se nám to děje, proč to takhle máme jako partneři. Já jsem jednou otevřel téma sexuality naší, nežítý, ale to úplně zapadlo a už jsme se k tomu nikdy nevrátili.

Z: A jestli jde říct, která ta témata považuješ za klíčová nebo zásadní a proč?

P: Ty dvě zásadní byla hledání shody ve výchově dětí, které opravdu se vyšponovaly do toho, když jsme se potenceovali do extrémních pozic, žena do takový vyžadující, celkem nekompromisní a já do podoby až jako ultraliberální. A tak to byla výchova dětí, taky samozřejmě, jak nakládat s našim konfliktem, který fakt visel ve vzduchu a myslím, že ho všichni cítili, i když nebyl vyřčený. A taky, jak zvládnout a pokračovat dál v té naší krizi. Můj postoj byl, že po dvaadvaceti letech takovýhle fáze můžou nastávat a můžeme to nějak ustát. Můj požadavek bylo prostě, pojďme se bavit o partnerství, neřešme tu nevěru, ta se prostě může stát.... Já ze svého paralelního vztahu teď vystoupit nechci, nedokážu to a pojďme žít jako rodiče pod jednou střechou. To jsem si přál. Ale to byl pro moji ženu neakceptovatelný návrh. Ta se chtěla bavit pouze o tom, zachránit náš vztah, pracovat na něm, ale za podmínky, že ukončím svoji nevěru. A to jsem opakovaně odmítl.

Z: A jak se to teda vyvíjelo?

P: Ono se to spíš točilo v kruhu. Myslím, že jsme se vůbec neuměli potkat. Jen chvílema přišlo takové přijetí situace, to bylo párkrát. Pak byl třeba 14 dní klid, ale vždycky to zase eruptovalo... Už si nepamatuji, ale skrz nějaké drobnosti. Věděl jsem, že moje žena se snažila to udržet. Ale bylo to neudržitelný. Pro mě bylo představitelný, že tam fungujeme jako rodiče. Jako rodiče, protože myslím si, že jako partneři jsme tam nefungovali už řadu let. A jako rodiče, jsem si říkal, pojďme zachovat, co funguje. A nerozbíjet rodinu, ale řekněme si, že prostě v tuhle chvíli nejsme partnery. Tak jsem to prožíval.

Z: Šlo by říct, co v terapii nejvíc pomáhalo?

P: Jako to, co pomáhalo nejvíc? Jo, jo, no, myslím, že pomáhalo to, když tam byl někdo třetí, kdo vyjadřoval pochopení, vlastně pro nás oba. Kdo od nás měl jako odstup, jak to říct, vlastně nás taky jako, taky ocenění, že k tomu nepřistupujeme lhostejně a že se nějak snažíme, i když je to strašně těžký. Takže oba jsme se snažili, každý, jak jsme uměli a tohle slyšet opakovaně bylo dobrý pro mě. Myslím, že pomáhalo, že nám ta terapie, nejsem si jistý, jak to tam bylo u ženy, ale mě pomohla terapie trochu víc cítit toho druhého i v tom konfliktu. Cítit, jak jako ta terapeutka řekla, zkuste si vlézt do bot toho druhého. Do těla toho druhého, sednout do židle toho druhého, do jeho situace. Vedla nás k tomu naladit se na sebe navzájem, jak se asi ten druhý cítí, protože my jsme byli zaplavený tím, jak

nám v tom každému je. A ty terapie byly takové, že jsme se jako fakt neslyšeli, nenechali se domluvit, každé si fakt jel zaslepeně tu svou, s náma měla fakt těžkou práci.

Z: Takže... To se vlastně dá říct, že to nepomáhalo. Že ta otázka je další, co naopak nepomáhalo? Je to tedy to, že jste nebyli schopní se...

P: Ne, to co jsem říkal, to pomáhalo.

Z: Dobře, další otázka, co naopak nepomáhalo?

P: No... Ty brďo. Ještě jako říct... Co nepomáhalo? Myslíš to, co dělal ten terapeut?

Z: Ne nutně, cokoliv během té terapie, myslím.

P: No, nakonec nám nepomohla.

Z: Nepomohla v čem?

P: V tom nějak se sjednotit. Najít společnou řeč, najít společný postoj, ani ve výchově dětí, ani k partnerské krizi. To jsme prostě nenašli.

Z: A co přesně v tom, co se dělo, nepomáhalo?

P: To neumím říct, ještě mi nech chvíli přemýšlet... Rozhodně nám nepomáhalo, že jsme na sebe řvali. Rozhodně nám nepomáhalo to, když jsme se dostali do velkých emocí. Rozhodně nepomáhalo, když jsme začali hledat, kdo udělal chybu. A to pomáhalo naopak od té strany terapeutky, že nás vedla k tomu, abysme nehledali viníka. A to je další věc, to naše ladění během terapie bylo celé o vině.

Z: Ano, ano. K tomu se dostaneme. Jak se během terapie vyvíjel a proměňoval váš partnerský život, jak si se v něm cítil nebo cítili, jak se v tom žili a co se vlastně odehrávalo?

P: Během terapie náš partnerský život byl v troskách, vzdalovali jsme se, navzdory terapii i jako rodiče, i jako partneři. Cítil jsem se v něm ještě hůř. Na jednu stranu to bylo dramatičtější, ale na druhou stranu jsem se cítil jako dobře v tom, že jsem ty věci konečně mohl naplno a pravdivě říkat. To, že nejsem spokojený roky v intimní oblasti, v mužsko-ženské komunikaci, v intimitě, v sexualitě, to jsem celé roky neřekl a to jsem řekl poprvé na párové terapii. Z nějakého důvodu to zapadlo, prostě nebyl na to čas, nebyl prostor... Ta terapie nebyla rekonstrukce vztahu, to byla fáze to ustát, co se děje. Ale mě pomáhalo, že ty věci můžu říkat. Nevím, jestli to pomáhalo nám jako páru, ale mně osobně jako jo. Cítil jsem se v tom svobodně. Poprvé v životě jsem ty věci začal říkat tak, jak je mám.

P: Takže jaká byla ta otázka, co pomáhalo, jak se proměnil váš vztah?

Z: Vyvíjel, proměňoval, jak jste se v něm cítili, jak jste ho žili, co se odehrávalo? To si vlastně řekl. No a jak jste prožívali rodičovství ve vztahu k sobě, jak s vyvíjela vaše spolupráce v průběhu terapie?

P: V průběhu terapie naše rodičovství šlo do pozadí, ale za to nemohla terapie, za to mohla ta situace, řešili jsme nás a na děti jsme téměř úplně zapomněli. Neměli jsme kapacitu řešit jejich potřeby a opakovaně jsme upadali do spirálových řešení, vždy téhož, kvůli partnerské krizi.

Spolupráce skoro nešla, tam se prohlubovaly naše rozdíly v našich přístupech. Je pravda, že jsme se opakovaně shodli, že něco nějak budeme dělat na té rozumové, racionální úrovni. A opravdu myslím, že chceme nějak udržet hranice se synem, s dcerou, prostě společně postupovat jako rodiče. Ale pak, když nastal konflikt doma s dětma, třeba nějaká situace, tak jsme to prostě neudrželi, nedokázali jsme v tom být zajedno. Takže myslím, že tam vstupovala nějaká naše partnerská vztahová dynamika toho, že jsme nedokázali být spolu v tom.

Z: A jak tohle období prožívali vaše děti?

P: Moje dcera se obklopila vrstevníky, byla hrozně málo doma, ponocovala, myslím, že popíjela, kouřila, kouřila trávu, pařila. Našla si záchytný bod v nové partě na střední škole v kamarádech.

A syn, ten byl hrozně sám. Sestra mu zmizela do Prahy, ke kámošům. A my jsme jim v té době oba se ženou zmizeli jako rodiče. Byli jsme úplně pohlceni tou naší krizí. Nic jsme dětem neřekli.

Opakovaně jsme, jedno z témat naší terapie bylo, jak to říct dětem a nebyli jsme schopni jim to říct, že se něco děje. Řekli jsme jenom, že máme těžký období, chodíme do terapie. Ale neřekli jsme, jak to bylo těžký a můj syn v tu dobu se hodně propadl do závislosti na počítači. Do té doby nehrál hry. Nezajímalo ho to. Začal to hrát tady a zpětně po nějaké chvíli mi řekl, "Hele, tati, bylo mi tak blbě, vy jste se furt hádali a já jsem se tam cítil dobře na tom kompu." To řekl. A řekl taky zpětně, že cítil celý rok, jak jsme se hádali.

Takže to naladění v té rodině, je tu další otázka naladění v rodině, jo? Bylo to velký napětí, skrytost a obviňování. Hledání viníka za to, co se děje. Myslím si, že to obviňování bylo v jakémkoliv konfliktu i s dětmi, že se hledal viník. Tak to bylo takový zaviňování, naladění do viny, do ticha. Občas tam opět byly ty výbuchy vzteku, skrývání a takového velkého napětí skrytého.

Z: No a když se dostaneme k závěru terapie, tak kam to vlastně došlo až?

P: Terapie trochu vyšuměla. Moje žena byla nespokojená s tím, že nám terapie nepomohla zůstat spolu. Myslela si, že ta terapeutka je na její straně. Měla vztek na tu terapeutku, že nám nepomohla. Skočila vlastně ve chvíli, kdy jsme dětem oznámili, že odcházím. Pro děti, sice to to cítily, ale byl to šok.

A ta terapie vlastně vyzněla do ztracena, nebyla vůbec uzavřená. Já jsem tu terapii teprve po roce a něco uzavřel sám. Ta terapeutka nás znovu oslovila, jestli nechceme se vrátit a ještě se tak jako ohlídnout, co se tam stalo. A to moje žena odmítla tam jít s tím, že si nemá s ní už co říct, tak jsem tam šel jenom já a slyšel jsem její pohled na to. A uzavřel jsem si to s tím, že jsme v tom byli každý hrozně moc jinak a že to byl prostě tak obrovský konflikt a rozdílný způsob řešení konfliktu každého z nás, můj a její ženy, byl úplně protichůdný a neslučitelný.

Z: Dobře děkuju, dostáváme do třetí fáze, to je po té terapii, současný stav. Víím, že si řekl, že spolu nejste, ale nějak pořád spolu asi komunikujete, třeba jako rodiče... Tak jak to spolu máte dnes?

P: My jsme po té terapii přestoupili do jiné terapie, která už nebyla párová. Má to charakter takové jako projektové terapie, jak to říká terapeut. Je to zaměřené na rodičovství, na zvládnutí toho, co se děje, protože po tom odchodu to bylo úplně nejvíce dramatické, všechno to eruptovalo v životě a chování mého syna. Takže dá se říct, že v terapii pokračujeme, má to spíš charakter nějaký mediace, týká se výhradně našeho rodičovství a toho, jak zvládat to, jak syn těžce to naše oddělení prožívá. A to bychom se mohli bavit o zase znovu. Vlastně jsme stále v terapii a ta nám pomáhá se zaměřit na potřeby syna. A přineslo to velkou proměnu toho, jak v tom každej jsme.

Sice jsme partnersky od sebe a furt narážíme na partnerské konflikty, emoce okolo toho rozchodu, naštvání, zaviňování. To tam je furt, o to zakopáváme, ale v tom rodičovství se to proměnilo, že moje žena vlastně ve vztahu k synovi, ale i k dceři je mnohem taková víc jako měkčí, někdy až bezbranná teda, v té své tvrdosti nějak polevila, to nikam nevedlo, to vedlo k velkému odporu syna. A já naopak jsem objevil nějakou novou polohu. Vždycky jsem byl jako hodně demokratický ve výchově, takže myslím, že pravidla nejsou úplně tesaná do skály, ale nějak je nově mnohem víc ctím a ctím a myslím si, že jsem v té výchově syna mnohem pevnější.

Ten hlavní vychovatel jsem tam já teď k synovi. A nutno říci, že vztah mého syna s mojí ženou se hrozně proměnil z takové jeho dětské závislosti na mámě do velkého vzteku na mámu. Takže tam teď jsou velký konflikty. Ale vztah mojí dcery, která zůstala doma, ta není ve střídavý péči, ta se rozhodla zůstat s ženou, tam ty konflikty úplně zmizely a jsou spolu tak mnohem jako dospěleji a rovnocenněji. Takže ta terapie paradoxně vedla k nějakému hledání, u mojí ženy k hledání větší jemnosti a porozumění a u mně k hledání a objevování mnohem větší pevnosti ve výchově.

Z: To jsi vlastně odpověděl i na další otázku, ohledně toho rodičovství.

P: A tamta byla zaměřená na co? Na partnerství?

Z: Ano, ale to je v pořádku. Jestli to tak cítíš.

P: Jo, protože to vlastně je teď hlavně o tom rodičovství.

Z: Jasně, rozumím. Takže teď ta terapie je o tom, aby se teď dařilo vašim dětem a vám v komunikaci jako rodičů? A Jak se jim tedy teď daří? V rodině, s vrstevníky, zdraví, ve škole a zájmově.

P: Mojí dceři se daří s vrstevníky moc dobře, hledá si tam svoje místo, hledá si hranice s nimi. Daří se jí líp i v rodině s mojí ženou, tak často nejezdí pryč, tráví víc času i doma. Ubyly konflikty s mojí ženou. Ale mně se vzdálila. Myslím, že se na mě zlobí, ale zároveň o mě stojí... neodmítá mě.

Vztah našich dětí... je dost konfliktní, ale myslím, že je to také v něčem přiblížilo. A teď zase nevím, jestli terapie nebo situace. Syn začal říkat, že o ségru hrozně moc stojí, že mu chybí, když je pryč s kamarádama.

Mému synovi se daří blbě, ale myslím, že to je reakce na situaci. Celý ten rok byl ve znamení toho, abysme ho dostali nějak do režimu, do řádu, do pravidelnosti, aby se nějak nově usadil v té situaci, která nastala, prostě rozpadl se mu svět.

A s pomocí téhle mediace, potažmo takové na rodičovství zaměřené terapie, se snažíme mu vytvořit prostě dva světy, ve kterých bude fungovat, což se daří tak asi z poloviny. A s vrstevníky? On taky, ještě tam byla další proměnná, že změnil školu, tam mu nešlo začít chodit, tři měsíce nechodil do školy, strašně toho zanedbal, takže pak rozeznat, co přesně má na něj vliv, jestli to je náš konflikt, moje odstěhování nebo adaptace na školu, těžké rozuzlit. Nicméně myslím si, že i s pomocí té párové terapie, té druhé zaměřené na rodičovství, tak si on hledá bezpečnější cestu.

Do školy začal chodit, vlastně se mu to teď daří, má docela dobrý prospěch, periodicky vypadává. Ale i tak se mu daří si postupně nacházet kamarády...

A ještě jsem chtěl něco říct. Jo, a vlastně myslím, že ta terapie hodně pomáhala tím, jak moje žena jako zjemňovala, když byla dlouhá fáze, kdy tam nechtěl u ní být a zlobil se na ní. Teď cítím, že stojí on to být s námi oběma. Že mu vlastně ten druhý vždycky chybí.

Z: Vlastně mě napadá, jako ten důvod, proč, když tam teda hodně řešíte to rodičovství, proč jste nevolili rodinnou terapii, že byste rovnou třeba tam byli i se synem.

P: No, chtěli jsme to, ale jak dcera, tak syn účast na rodinné terapii úplně odmítají. Takže nebylo, jak je tam dostat. Takže my řešíme hlavně to, jak v tom být my dva pro ty děti, v jejich nejlepším zájmu a v tom nám to pomáhá. Byť je to teda dřina a neustále zakopáváme o skrytý a hluboký partnerský zranění, konflikty, plynoucí z té situace.

Ale tam nám to pomáhá vždycky se nadechnout a zase znovu to nastavovat. No a syn paralelně chodí do svojí terapie, tedy s výpadky, moc tam nechce chodit. Do rodinné terapie jsme nešli, protože jsme je tam prostě nedostali.

Z: Jasně, jasně. To byla taková alternativa, nebo jiná možná forma.

P: Ano, přesně tak. Vlastně jsou v té terapii neustále přítomní, ale nepřítomně.

Z: Dobrá, a jaké je tedy teď převažující naladění ve vašem rodinném systému?

P: Myslím, že velké vyčerpání a únava. Trochu beznadějí. Myslím, že smutek. Ten je ale nepřiznaný. Ten moc neodžíváme. Je tam furt hodně vzteku, hlavně ze strany Adama, ale i v tom našem páru, kde snadno na sebe nasedáme. A myslím, že někde pod tím vztekem je fakt neschopnost odžít ten velký hluboký smutek ze ztráty rodiny.

Z: A úleva? Tak jsem cítila, když jsi to říkal.

P: Úleva nastala pro mě, když jsem odešel ze společného bydlení a permanentního konfliktu. V tom nastala úleva. V tom nastala úleva a myslím, že nastává jako částečná úleva, když se občas ty věci daří. A ony se občas daří.

Z: A v čem vidíš zpětně největší přínos párové terapie? Tedy pokud.

P: Přínos párové terapie? Že jsme v tom nebyli sami. Že jsme měli místo, kde o těch věcech opravdu můžeme jako nějak bezpečně mluvit. Ten terapeut vždycky tam slouží jako nějaký arbitr, který nám tam zajišťuje bezpečí. Často jsem si všiml, že mluvíme přes něj, než k sobě. Takže nějaký pocit bezpečí, taky jako vědomí prostoru, kde to můžeme řešit, když nejsme schopni řešit to sami spolu. A ta urgence řešit teď to synovo chování a ta bezradnost, která tam byla, to naladění taky dlouho v té druhý fázi, kdy se to dělo, byla vlastně nejvýraznější po tom, po tom, co jsme se rozešli, tak byla bezradnost, co s tím jako dělat.

Takže to je taková opora v bezradnosti, byť nám ten terapeut neradí, teda radí ve smyslu, udržujte si hranice. Takových jako obecních věcech. Tak nějaká opora v bezradnosti. Taky jako emocionální podpora. Třeba ten druhý terapeut pracuje jinak, pracuje i třeba individuálně s každým z nás, když to ten člověk potřebuje. Například, když žena byla v těžké situaci a nevěděla si rady se synem, tak zavolala jemu a ne mně. Takže taky taková emocionální opora.

A dodávání naděje, že to prostě nějak půjde. Že nám pomáhali v těch sračkách vidět i věci, které se jako fakt daří, a které bychom vůbec neviděli. Třeba to, že přes všechny těžkosti náš syn teď s tou mámou chce být a stojí o ní.

A v té první, přes to všechno, jak je to těžké, jak to vypadá, tak fakt mám pocit, že jsme v té krizi udělali, jako co jsme v tu chvíli mohli. Myslím, že i moje žena udělala, co bylo v jejich možnostech. Holt, aby to bylo jinak, líp, pro všechny, to v našich možnostech prostě nebylo.

Z: Jsou oblasti, ve kterých vám párová terapie naopak nepomohla, přitížila nebo dokonce poškodila?

P: Tak zase, nemůžu mluvit za mojí ženu. Za mě nejsou oblasti, kde nám nepomohla naplnit představy, se kterými jsme tam šli.

Z: A to byly jaké?

P: U mojí ženy, že budeme zase spolu a budeme fungovat jako pár. U mě, že to zvládneme a vydržíme fungovat jako rodiče. Jako nesplnila nám přání naše. To nesplnila. To nevím, jestli je chyba tak, že to v

tomto nepomohlo. A přitížilo? Možná situačně, prostě je těžký o těch věcech mluvit. Ale dlouhodobě spíš ulevilo. A poškodilo? To si myslím, že fakt ne, to fakt ne.

Z: A máš představu, a vím, že to je těžký říct, jak by to vypadalo, jak by ta celá vaše situace a vztah byl, kdybyste na to byli sami?

P: Já si myslím, že by tam bylo mnohem více konfliktu, že bysme nezvládli zkrátit to obviňování. Vlastně ještě teď mě napadá, co jsem důležitého nezmínil... Nám ta terapie fakt pomáhala zkrátit vypjaté emoce. Jako je nějak projevít, ale nenechat se nimi ovládnout úplně. A to si myslím, že by bez ní šlo mnohem hůř. Že bychom to i nějak zvládli, ale myslím, že by to bylo mnohem víc jako pokus omyl. Takhle nám dává ta terapie nějaký jako směr, který se nám třeba nedaří úplně naplnit. Děláme fakt mnoho odboček, mnoho bloudění, ale pomáhá nám udržovat směr. Myslím, že bychom mnohem víc bloudili a že bychom zkoušeli pokus omyl, různý směry a že to by bylo teda bylo poškozuující pro tu rodinu ještě víc.

Z: Moc děkuji, za mě je to to takhle vše, žádný dotaz, ale stejně ještě na závěr mě napadá, jestli je něco, co všem tě napadá, jestli by jsi cokoli chtěl dodat? Prosím, budu ráda. Co důležitého, co jsem třeba a já vůbec nezeptala, opomenula?

P: Jako ohledně mého prožívání, nebo ohledně toho, jak vnímám párovou terapii?

Z: Cokoli k tématu.

P: A takže, se mi tam znovu ukázalo, že když člověk je ponořený do té situace, tak jí prostě nevidí. Zároveň, že párová terapie neplní přání jednoho ani druhého. Spíš hledá cesty. No a fakt jako v tom našem případě vidím, jak opravdu ovlivňovala i ty, kteří nebyli přítomní.

Samozřejmě, že v naší situaci jí byla ta krize, ale ta párová terapie, tu krizi, ten požár prostě hasila. Bylo plno kouře, ještě to někde doutnalo, ještě to někde hořelo, ale prostě neshořelo všechno. Vidím, že pomáhá i těm našim dětem, i když tam nejsou fyzicky přítomné.



## **Rozhovor: KATRIN**

Tazatel (iniciály): Z

Respondent (iniciály): K

Datum rozhovoru: květen 2023

Z: Dobře, můžeme tedy začít. Rozdělíme rozhovor do zmiňovaných dvou fází, respektive můžeme klidně i trochu do tří. Zeptám se na období před terapií, v průběhu a současný stav, jak to prožíváte. Subjektivně. Je to úplně na Vás.

K: Dobře, rozumím.

Z: Ještě na úvod, jak dlouho jste s partnerem spolu, kolik máte děti a jak staré, jestli můžete říct?

K: Tak jsme spolu 17 let a máme děti 10 a 12. 12letého kluka a 10letou holku.

Z: A jak dlouho jste v terapii?

K: Od září, to znamená teď je červen, takže 9 měsíců.

Z: Aha, 9 měsíců, dobře. A kdo byl iniciátorem, nebo co bylo vlastně důvodem toho, že jste se rozhodli do té terapie jít?

K: No určitě já a nějaký můj řekněme osobní vývoj. Asi je důležité říct, že já jsem začala chodit vlastně nejdřív na svoji individuální terapii. V červnu, to znamená nějaké dva-tři měsíce předtím, když jsme začali tu párovku s tím, že jsem se celkem jako, já řeknu najednou, jo, ale ono už to bylo v průběhu nějakých měsíců až let, jsem se přestala v tom vztahu cítit dobře.

Přičemž to bylo takový hodně, takový řekněme velký šok, jako pro všechny, protože my jsme měli hodně harmonický ten vztah. A v podstatě takový jako bezkonfliktní, což teda nemusí nutně znamenat, že to je všechno v pořádku. Ale já jsem procházela sama nějakým vývojem, řekla bych asi v souvislosti z Midlife Transition.

A najednou mi ten vztah přestal dávat smysl tak, jak ho máme, nebo tak, jak ho žijeme, a začala jsem být v důsledku hodně taková odtaziťá, oddělená, fyzická intimita přestala fungovat. U mě byl ten vztah takový dost chladný, takže já jsem na tom psychicky nebyla úplně dobře. A to jsem brala jako svoje velký selhání nebo v zmatení i selhání. Nevěděla jsem moc, proč se mi toto děje, ani proč se nám toto děje. Takže jsem začala tu svoji individuální terapii, to mě trochu dalo dohromady, trochu mi to dalo nějaké náhledy a vlastně pak jsme začali od září právě i tu párovou terapii. A manžel vlastně chtěl cokoliv, aby se dělo, aby se změnilo, protože ten rok předtím, než jsme začali s tou terapií, byl opravdu náročný pro oba.

Z: Takže vlastně, jestli tomu rozumím dobře, tak ta volba párové terapie byla jasná, protože to opravdu bylo párové téma. Že to bylo vlastně opravdu nějak ve vašem vztahu k manželovi nebo k té rodině. Ale to pramenilo z vaší strany. Partner totiž nevnímal, jestli tomu rozumím dobře.

K: Ano, přesně. Ten byl spokojený.

Z: Jasně, jasně. Dobře. Děkuju. A jak tedy vypadal z vašeho pohledu váš vztah předtím, než jste do té párové terapie nastoupili? Nebo jí začali?

K: Jo, to znamená ještě, když to vezmu před tou krizí. Klidně můžu před tou krizí a pak v té krizi?

Z: No, no, no, super.

K: Jo, jo, jo. No tak před tou krizí, já si myslím, že to bylo takový hodně stabilní a takový zároveň, jakože nám spousta věcí připadala nějak jako samozřejmá, nebo že prostě nějak takhle jakoby je to nastavený, aniž by to jeden nebo druhý z nás nutně třeba takhle chtěl nebo jo, že prostě jsme měli určitý rituály, jak se tráví víkendy, kam se jezdí na dovolenou třeba. A vlastně, já jsem asi hodně prostě to brala tak, že to tak jako je.

Ono to asi souvisí trochu s tím, že já jsem o něco mladší než manžel a on je fakt hodně chytrý, vzdělaný, zodpovědný, vždycky byl tak trochu napřed v tom smyslu toho dospělého vývoje a mně to nesmírně imponovalo, takže já jsem se hodně jako snažila. Jednak být jako on a pak taky nutno říct, jakože jsem ho hodně respektovala, obdivovala a tak. Takže my jsme byli relativně fakt hodně kompaktní pár, který v podstatě má názorovou jednotu a jednotu tak nějak je vždycky ve shodě.

Což jakoby se i hodně promítalo třeba i do té výchovy dětí, protože já jsem to vždycky tak brala, jakože že to má být nějak jako jednotný. A asi jsem dost nechávala manžela určovat nějaký priority toho, jak má fungovat ten rodinný život. A vlastně mně přišlo, že to bylo relativně příjemné pro všechny, než mě to začalo štvát nějak, nebo prostě, než mi v tom začalo být nekomfortně.

Takže to bylo asi před tou krizí takový jako v podstatě pohodový, ale možná nerefektovaný nebo nevím, měli jsme tam zkrátka nějakou nastavenou asymetrii, která byla funkční jako pro oba v tu danou chvíli a nikdo s tím nějak neměl tendenci hýbat nebo něco s tím dělat.

Z: Rozumím tomu tak, že možná vlastně i to, že ta asymetrie vlastně byla původní příčinou vzniku vztahu, že jo, jak vlastně jste říkala, že jste ho hodně obdivovala. Tak to nějak z toho cítím, že to bylo vlastně první to, co vás spojilo, ale později, když jste si začala uvědomovat, že to není úplně to, co byste potřebovala.

K: Jo, jo přesně tak. No tak ono je to takové, že časem přestal bejt vztah tím víc vzdálený, jak já jsem se dotáhla na jeho úroveň, tak ta asymetrie se tam proměňuje, nebo minimálně ztenčuje, mizí a na jednu tam není moc nic, co by to dokázalo dobře nahradit. taky ten můj obdiv a tak.

No, ale to jsem ještě nevěděla vůbec před tou dobou. Ani rozumem. Ani předtím, než jsme ještě šli do té párovky. Tam opravdu to bylo, jakoby z mého pohledu pocitového, že něco jako nějak jedeme, funguje to. Já obdivuju, věřím partnerovi, respektujeme se navzájem, to je všechno prostě hezký, no fakt jsme měli jako takový něžně pečující ten vztah. Myslím oboustranně.

A pak najednou byl nějaký zlom, kdy mě to přestalo stačit. Já jsem si začala připadat nepřípadně jako fakt jako dítě s tatínkem. A jako hrozně dlouho mi trvalo přijít na to, proč to je problém. A reagovala jsem vlastně na to tím, že jsem šla do nějakého emočního, vlastně asi otažitosti nebo najednou jsem to přestala hrát nebo úplně jsem přestala fungovat v té roli takhle postavený manželky. A nechci, aby to vypadalo, jako že ten manžel chtěl nějak mít tu autoritu, já si myslím, že on ani nechtěl, že jako já jsem chtěla, aby jí měl.

Z: Hmm, rozumím, to společné, jedno podporovalo druhé a vlastně nevědomě, že?

K: No jo, naprosto jsme to nevěděli, i když asi to není nic výjimečného nebo překvapivého. Takže pak bylo opravdu období nějakého roku a půl, kdy mně bylo hodně špatně, já jsem vlastně nedokázala být autenticky sama s sebou, ve svém těle a prožívání. Což třeba právě mělo vliv i na děti, protože i tak jsem byla dost smutná, dost taková mentálně zahlcená nějak tím, co se děje. A měla jsem tam takové momenty jako emoční otažitosti celkově, od všech.

Takže třeba děti přišly, snažily se mě nějak vtáhnout do nějaké své hry nebo do konverzace nebo do něčeho, ale já jsem vlastně jako toho nebyla vůbec schopná, nějak tam spontánně být, a to bylo hodně těžký. Pak teda jsem to začala nějak trošku klíčovat, jako co se mně teda osobně děje v té osobní terapii individuální.

No a pak, když jsme šli do té párové, tak jsme pomalu začali rozkrývat, jak to vztahově máme nastavený. Bylo tam pro mě hrozně moc překvapení, že jsem si uvědomila, že ten manžel tomu úplně tak nerozumí ve spoustě těch věcí, nebo že je to pro něj těžký třeba pojmenovávat emoce a tak. Což bych vůbec by mě vlastně nenapadlo nad tím přemýšlet, že on něco neumí nebo mu něco dělá problém. No tak to byl takový, myslím, že to byl důležitý moment.

Z: Jasně, jasně. A ještě teda pořád zůstaneme před tím vstupem do terapie v další otázce. Jak jste prožívali rodičovství, ve vztahu k sobě, k dětem, ve vzájemné spolupráci před tím vstupem do terapie?

K: No, já jsem už trošku zmiňovala, že jsem to tam měla nějaký vnitřně nastavený, jak bych měla fungovat jako jeden element, vůči těm dětem. A fakt si myslím, že jsem to taky hodně cítila a prožívala, že pro mě byla důležitější ta symbióza naše, než vlastně ten vztah, no ne jako vztah k dětem. Jsem vřelý člověk s těma dětma a myslím, že máme fakt pěkné vztahy.

To, kde jsem se třeba hodně držela zpátky, tak byla nějaká... řekněme, možná povolování pravidel, nebo tak, že to jsem nechávala určovat manžela. Já jsem trochu dezorganizovanější, možná taková, že mi nepřípadají nějaký věci tak důležité, třeba jestli mají uklizeno nebo nemají uklizeno. Jasně, že mě to taky naštvě, když už je to hodně špatný. Ale třeba manžel, ten preferuje nějakou pravidelnost. To, aby byly nějaké povinnosti, které ty děti mají. Já jsem to vždycky brala, že to je důležitý, takže jsem ho v tomhle podpořila. I když třeba úplně jakoby za sebe emočně mi to tak moc vlastně důležitý nepřijde, mám pocit, že jsem se trošku musela nutit do některých věcí, abych je jako nerozporovala nebo nepodpořila.

Z: Takže vlastně ta symbióza byla důležitější než vaše autenticita, aniž byste si to uvědomovala, jo?

K: Jo, jo, jo, určitě takhle si to dovolit říct. Jo, přesně tak vlastně. Ano, což vlastně je na jednu stranu škoda, protože právě v některých momentech asi já jsem úplně jako autentická, vůči těm dětem, nebyla nebo být nemohla, protože ta symbióza. Ale zase ve spoustě jiných momentů jako jo, takže to se tak střídalo.

K: Děkuji, teď by mě zajímaly děti. Jestli se dá říct, vím, že to není lehká otázka, jak to období prožívaly vaše děti? Fakt jako z vašeho pohledu. Jak jim bylo v rodině, kontakt s vrstevníky, zdraví škola, zájmy. Cokoli Vás vlastně napadne?

Z: No, já si myslím, že děti... To jim teda bylo 9 a 12 nebo 8 a 11, dejme tomu. Ale v podstatě, když třeba už ta krize nějak začínala, tak byly ještě jako o něco menší. Tak to je jako 8 a 10. Ale já si myslím, že oni vůbec takhle... No to, co oni zaznamenaly je, že já jsem byla zvýšenou měrou smutná. To byla věc, kterou poznaly, a kterou se snažily trochu asi řešit, když to bylo právě v té fázi, té mojí zmatenosti, kde já jsem nevěděla fakt před tou terapií, v podstatě těsně před tou terapií. Myslím si, že i v jednu chvíli to bylo trochu, že nějak vnímaly, že já mám nějaký svůj problém a že mě mají nechat být. Jo, takže vlastně si myslím, že moc netlačily, že by po mě něco chtěly. Možná i chvílema to bylo jakože... Já si to pamatuju, že jsem měla takový divný pocit. No, takže fakt asi jenom tak, že by si všimly, že máme nějaký problém jako v páru. To si myslím že úplně asi ne, ale je pravda, že jsem nebyla vnímavá v tu dobu, takže já to vlastně nedokážu říct.

Z: Jasně, jasně. Jo, to je vlastně dobrý point, že člověk, když je pak zahlcen sebou, tak vlastně hůř vnímá ty druhý, že?

K: Jo, a to já jsem stoprocentně měla, jako tenhle ten stav.

Z: A teď, poslední otázka k tomuto bloku před vstupem do párové terapie, jestli by se dalo popsat nějaké převažující naladění, ladění vaší rodiny před vstupem do té terapie?

K: No, tak myslím si, že zase pokud bych to rozdělila na tu fázi, teda před tou krizí, tak by to byla asi taková nějaká mírněná pohoda, taková relativní stabilita a nějaký klid. Já si trochu připadám, jako bych byla v té době gumový nárazník, nebo nějaká měkká, co odpružuje všechny možné nárazy, ať už se to týkalo čehokoli.

Takže i protože jsem žila v nějaké představě, že právě manžel nemá moc rád nějaké velké výbuchy a výkyvy vášní emocí a nálad, tak mně přišlo, že jsem vytvářila takovou příjemnou, vřelou, bez nějakých velikých výkyvů, atmosféru. Až si myslím, že jsem to vlastně dělala docela šikovně a hodně dlouhou dobu.

Z: Mně vlastně i přijde, když to říkáte, tak mám takovou představu, že nejenom jako zvenku, ale i zevnitř to člověka tlumí, ten váš gumový nárazník. Mám představu, že ten nárazník byl i uvnitř vás, takže i když se uvnitř něco mohlo dít, nemohlo to projít ven. Že vás to tlumilo i zevnitř.

K: Přesně. Tlumilo i zevnitř. Já jsem si naprosto nedovolila nějaké velké výbuchy a tak. Zajímavý bylo, že vlastně třeba někdy směrem k těm dětem, jako jo. A že mě to, jako teďka zpětně to vidím, že to bylo takový, jakoby osvobozující, nebo jakoby, že tam jsem si dovolila třeba nějakou větší nepředvídatelnost nebo spontaneitu, když už byly teda větší, když byly děti malé, tak jako to zas taky ne. Protože mi přišlo, že to bude pro ně nepříjemné. No ale jako toto převažující nastavení té rodiny asi fakt byl takový jako vyrovnaný klid.

Z: Dobře, moc děkuji. Tak, teď se dostáváme na část průběhu párové terapie. A tam, to jste vlastně už řekla, já jsem vás předběhla s tou otázkou, co vás tam přivedlo. To jste říkala, že oba jste tam šli jako kladně ve smyslu, že jste chtěli, svobodně a motivovaní. A jaká partnerská témata se během terapie objevovala, nebo objevují?

K: No, to bylo hodně. Jednak určitě nějaká ta... moje osobní změna, která řekněme nějak jako by mění charakter toho vztahu, to bylo v podstatě na začátku hodně to, co se řešilo, protože bylo jasné, že to jde nějak jako z mé strany, že já rozhoupávám vlastně to, co do té doby bylo nějak jako funkční. Takže to se řešilo hodně. A potom se řešilo vyjadřování emocí. Ať už mezi námi, partnersky, anebo možná i celkově, prostě za každého jednoho z nás, ve všech oblastech řekněme jako života.

Takže nějaké vyjadřování, prožívání, zpracování emocí, dovolit si ty emoce nějak mít, třeba i negativní a nějak je svobodně vypouštět, tak to bylo velký téma, myslím. No pak se tam řešilo hodně to, jak to máme my nastavený v té, nebo jak jsme to měli nastavený v té asymetrii, a co to pro nás zaznamená, jakým způsobem to ovlivňuje naši vlastně asi intimitu a sexualitu. A jakoby čím dál víc jsme vlastně hodně jako u té sexuality, což je, protože spoustu těch věcí se povedlo nahlídnout, a možná přenastavit, že já už si dovolím spoustu věcí, který mi přišly nemožný. Myslím si, že manžel si taky dovolí být svobodnější v tom vztahu.

Ale prostě v té sexualitě to neustále nejde, no. Že prostě tím, jak se to vyrovnalo, tak to je vlastně špatně najednou. Ztratilo se to, co tu přitažlivost dělalo, že vlastně... No. Teď se uvidí, co to přinese dál.

Z: Uff. Chápu. A dá se ještě říct, jestli nějaký témata jste víc přinášela vy a nějaký partner? Nebo jestli to vznikalo až tam ty témata?

K: Já si myslím, že to vznikalo dost až tam. My vlastně jsme tam přicházeli s tím, že vůbec nejsme zvyklí přemýšlet nebo mluvit o tom, jak se v tom vztahu cítíme. A vlastně to byl takový velký moment, kdy se začalo tohle otvírat. A přesto se ukázalo, že třeba opravdu máme problém trochu s tím, nebo respektive manžel, na tom se nepoznají ty emoce, on je asi nějak má, ale jako je hodně nečitelný a já asi jsem čitelnější, ale zase jsem se hodně se tlumila, aby to nebylo nepříjemné ty mé emoce jako pro jiný lidi. Takže v tom to máme oba, to bylo jako velký téma, ale v podstatě ho otevřel až jako ten terapeut, protože my jsme na to nějak, no, respektive, asi jsem víc toho třeba přinášela já, protože já jsem měla už dost zkušeností z individuální terapie, což bylo jako důležitý, že některé ty věci jsem si uvědomila, vlastně dřív verbalizovala, takže mi přišlo, že pro mě třeba to bylo i jako těžký, že no právě že ne mě tolik. Vlastně manžel byl trochu v tomhle tom pozadu, takže to pro něj bylo náročný.

Z: Zároveň do té situace byl víc vržen, že?

K: No určitě a do celé vlastně té situace, že jako já už jsem měla za sebou nějaký, řekněme měsíce minimálně toho, kdy jsem se snažila fakt přijít na to, co se mi děje, zatímco on jasně zaznamenal, že je to nějaký divný... neuměl nebo nevěděl, jak s tím má pracovat, takže to tak nechal, možná čekal, jestli to nějak přejde, jestli to je nějaký výkyv můj. Rozumem, rozumem, rozumem.

Z: Tak a když zůstaneme u těch témat, vy jste to možná už řekla, že to klíčové nebo zásadní, hodně je ta intimita, napadají vás ještě nějaká klíčová zásadní témata?

K: No a jako ta asymetrie, to jsme taky vlastně často řešili. Ta vztahová asymetrie. Pak, co jsme řešili, tak ještě, ona to souvisí s tou intimitou, ale vlastně nějaká jako zpětná vazba, dostávat zpětnou vazbu na sebe od toho partnera.

Řešila se hodně moje nejistota, kdy já jsem se snažila vlastně z toho manžela vždycky jako nějak vyzískat neprojevované emoce. Tak já jsem se snažila vyzískat, jestli jako je spokojený, jako se mnou hlavně, protože prostě já jsem byla taková nejistá, jestli to jako dělám dobře. A vlastně to mně přišlo hrozně vtipný, že se ukázalo, že jemu to nebylo vlastně úplně příjemné, že já se o něj tak furt starám a řeším, jestli on je jako v pohodě a spokojený a že mu to přišlo spíš jako trochu otravná hra.

Z: Takže, jestli rozumím dobře, ani on vám nedával ten feedback upřímně.

K: Vždycky říkal, že je spokojený, i když třeba nebyl a na něm to fakt není poznat. Tak tohle to já nevím, jestli by se to dalo jako nějaká autenticita pojmenovat? No, no, asi tak.

Z: Hmm. A když bychom se podívali na ten vývoj, jak se vyvíjela nebo jak se vyvíjí ta téma?

K: No, no to začalo asi hodně od těch, od toho sdílení, prožívání, emocí a v podstatě tam, kam jakoby dospíváme spíš později, tak je právě ta sexualita. A vlastně to, jak to udělat, aby to fungovalo, nebo relativně tam jsme se dostali už jakoby po nějakých měsících, že prostě to může být problém, tak to se nějak víc rozvíjelo, otvíralo. Přemýšlím, že začátku to možná mohlo být víc třeba o pojmenování nějakých rozdílů našich jako osobnostních. O tom vlastně, jaký jsme a co to znamená pro ten vztah. Taky se tam v jednu chvíli trochu otevřely nějaké naše primární rodiny, spíš v těch počátečních fázích, což bylo hodně zajímavé k uvědomění vlastně, že to, jak člověk žije ty vztahy, není úplně tak jenom věc toho, jaké jsou, ale prostě taky toho, jak to bylo nastavené v těch rodinách, tak to bylo důležité. No. A to byly spíš ty ranější věci. A pak se vlastně...

My jsme teď měli nějaký období většího klidu, větší pauzy v té terapii, že jsme měli asi dva a půl měsíce. Teďka jakoby oddech v podstatě ukončenou nějakou fází. A teď se chvilku čekalo, co to bude

dělat. Teď jsme měli follow-up po těch dva a půl měsících a teď máme zase další dva a půl měsíce pauzu a uvidíme, co to celkově nějak bude dělat.

Z: A tím, že jste vlastně ty věci začali otvírat, řešit ten vztah, tak jestli to nějak pohnulo vašim rodičovstvím?

K: Jo, já si myslím si, že ne nějak jako hrozně moc, ale určitě v pozitivním směru, protože asi teďka daleko víc dávám pozor na to, nebo právě naopak možná nedávám pozor, že jsem autentičtější v tom, co mi přijde hodně zajímavé, tak je, že daleko víc si uvědomuju, protože máme dvě děti, tak dynamiku mezi nimi a vlastně, jak ona vyplývá trošku z toho, zase jaký oni jsou.

A já jakoby tím, že si dovoluji být, nebo že jsem teďka víc sama za sebe, bez té symbiózy, tak je jasný, že to mění i ten můj vztah a přístup k těm dětem, kde já jsem s nimi víc sama za sebe. Vlastně i třeba vyhledávám možná víc ty příležitosti, kdy můžu, jak už s jedním nebo s druhým nebo s oběma najednou, být jako sama a můžeme dělat vlastně věci, které já mám ráda, které mně jsou pohodlné a jim jako relativně taky, že jo, ale vlastně jsem je třeba možná tolik jako nedělala, protože právě jsem měla pocit, že by to nebylo úplně tak manželova záležitost. Tak v tom to je taky svobodnější celkově.

Z: To zní dobře. A jak myslíte, že tuhle změnu, nebo prostě jak to vnímají vlastně děti? Klidně dohromady nebo každý zvlášť?

K: No, já si myslím, že na jednu stranu se jim to líbí určitě, že mají takovou trošku jinou maminku. Na druhou stranu třeba právě dcera, která je taková, bych řekla, hodně všímavá na ty různé vztahový vzorce a tak. Tak ona tam zaznamenala ten pokles takového toho mého velikého respektu a vnímání manžela jako té autority. A ona mi to občas zrcadlí, nebo prostě je tím pohoršená. A to nejsou velké věci. To je třeba jenom, že já si tak povzdechnu, že už mám servírovat oběd, tak jenom si tak povzdechnu. No, táta ještě seká zahradu. A ona úplně vykulila oči a řekla, jak to mluvíš o tátovi, to je tvůj manžel.

Z: A dcera je starší nebo mladší?

K: Ta je mladší, to je ta desetiletá. No tak to vlastně je... To pro mě bylo jako hrozně zajímavý vidět, že fakt i ty děti, teda jako zavnímají ty posuny v tom vztahu, že jakoby rozhodně oni je jako vnímají. Nevím, jestli to dokážou omluvit, nebo reflektovat. Ale občas to tak jako vyplyne, že teda něco jakoby zavnímají. Ale myslím si, že to až tak tolik jako neřeší. No, ale občas jako ta dcera právě se zeptala, jestli se ještě máme rádi nebo, jak to je. Nebo, že by nechtěla, abysme se rozvedli.

Z: A to myslíte, že je opravdu z nějaký její osobní obavy? Že to patří situaci. Nebo to je téma, co se řeší ve škole?

K: Já mám pocit, že je to vlastně trochu v oboje možná. Ale já si myslím, že to, co děti zavnímaly, tak je ta ztráta té stability nebo prostě toho, že opravdu ta symbióza naše tam byla hrozně veliká. Jakože fakt prostě extrémní bych řekla. Taková koheze naše párová. A to oni jako by zavnímaly, že už vlastně tak není. Že už já si dělám trošku víc, co chci. Táta si dělá trošku víc, co chce. I když samozřejmě to nejsou velké věci, ale myslím si, že to vnímají. Takže je to malinko asi znejišťující.

Z: A změnilo to třeba, kromě toho jednoho příkladu, jejich chování nebo, jak se ukazují světu, jakým způsobem něm jsou?

K: No, mně vlastně přijde, a možná i teda nejenom já, možná i manžel, to nemůžu zase za něj říct, ale mně přijde, že je daleko víc podporujeme v tom, aby fakt oni byly taky autentický. Tím, jak se to vlastně celé trochu rozvolnilo, tak my oba vidíme, že ty věci můžou dopadnout úplně různě v tom životě, nebo můžou se vyvíjet podle různých vzorců a že to není tak sešňorované, jak jsme měli tu

představu asi, že to tak jako by sešněrované bude. A mám pocit, že tohleto se na těch dětech opravdu odráží v tom dobrém, jako v tom pozitivním. Že oni víc vlastně můžou přemýšlet o tom, jak to mají oni a co chtějí a nechťejí.

Já si konec konců myslím, že tam je, že jakoby ten můj nějaký řekněme middle life transition.

Takže to není náhoda, že to přišlo vlastně v době, kdy ty děti naše jdou do puberty a jdou do toho jejich hledání. Já si myslím, že jsem byla taková docela dost napojená matka, že jsem prostě s nimi šla ty fáze, té bazální důvěry a té píle a prostě všeho. A že teďka už jsme se teda dostali do té puberty a do toho hledání a víc do té svobody.

Z: Jo, jo, svoboda, že? Ztráta jistoty zase přináší víc tu svobodu, že? Ale zase se svobodou ztrácím jistotu.

K: Jo, jo. Tak a tam přesně teďka my nějak balancujeme. A balancujeme to hodně u těch dětí. A myslím si, že to je viditelný ten proces tohoto. Nebo já to aspoň teďka už dokážu vidět u obou těch dětí, že tohle řeší aktuálně u sebe, samy u sebe.

Z: Jo, to je dobrý. A dá se říct teda to převažující naladění, v čem se měnilo? Jestli se měnilo od toho předtím toho symbiotického, tak nějak na začátku nebo v průběhu té terapie, tak jaký bylo?

K: No myslím si, že teďka je to právě víc směrem od té symbiózy, jdeme jako k té individualizaci, k té autenticitě, ke svobodě, autonomii každého člena vlastně té rodiny. A s tím, že vlastně to, co já tam právě považuju za důležitý vyvážit, aby to nevedlo k úplný ztrátě té jistoty.

Takže vlastně řekla bych, že většinou už teď, fakt po té dlouhé fázi terapie, tak je tam zároveň i nějaká naděje, že ať už ty věci budou, jak budou, tak že budou jako zvládnutelné pro všechny a že vlastně budou moct ty lidi být nějak právě sami za sebe, jak chtějí.

Takže já si myslím, že takový mírný optimismus a určitě jako nějaká větší svoboda, než vlastně byla v té symbióze. I když mně to naprosto nepřipadalo, že by to bylo nesvobodné.

Z: To je v resonanci toho rozdílu, že jo?

K: No, no, no, no, no, no. Přesně. To si pak člověk uvědomí, že si nastavil hrozně úzké hranice toho chování a prožívání a sám svoje vlastně. A já mám pocit, že i ty děti si možná nastavily užší hranice toho chování a prožívání. Bylo by divné, kdyby to neudělaly, když to tak všichni jsme dělali.

Z: Rozumím tomu, že tam třeba není ani prostor říct, postěžovat si, ten táta ještě seká.

K: Ještě, že tam zapadne nějaká věta, ale že tam není možnost říct cokoliv.

Z: Rozumím, rozumím. To je dobrý. Tak jo. A teď vlastně současný vztah, chci říci stav. Ale vlastně oboje, vidíte, jak jsem se přerekla hezky, vztah i stav toho, jak je to vlastně teď, tak jestli se dá říct, jak se spolu máte dneska s vaším partnerem jako partnersky, jako partneři. A vím, že ta terapie probíhá, ale to nevádí.

K: No, já si myslím, že k sobě tak trochu hledáme cestu znovu. Jako úplně prostě novou, nanovo. Že pořád je to ještě takový, nebo je tam takový pnutí, že si myslím, že manžel by rád možná to trochu do toho starého šel zase zpátky, jako do zajetých kolejí, protože ono v tom vážně nebylo špatně.

Mě to na jednu stranu taky mrzí, že člověk přichází o spoustu věcí, jako je to právě bezpečí, ta jistota. My jsme, troufnu si říct, oba fajn lidi, takže ono nám je spolu relativně hezky. Akorát prostě už tam je ten problém, že já to jakoby necítím, že bychom mohli mít romantický partnerský vztah.

Z: Jako že vám chybí, že jste k němu vzhlížela?

K: Jo, jo. Tak to prostě už není, no. Takže já se vlastně nějak smírju pomalu s tím, že tohle to už není a nebude. Manžel se s tím smírjuje, bych řekla hůř. Respektive, co se pak taky jakoby ukázalo, že tam měl jako by zavnímanou tu asymetrii, ale že on se vlastně spíš těšil, až ta asymetrie zmizí. A až budeme jako ty rovnocenný part'áci a partneři, jenomže ono prostě, když to přišlo, tak vlastně my jsme teď hezky rovnocenní jako part'áci, ale mně tam chybí prostě to vzhlížení a obdiv.

Tak tohle je věc, kterou já vlastně nevím, jestli se nám podaří nějak uspokojivě vyřešit. Takže teď to je to hrozně náročné, protože kdyby to bylo tak, že taky on by toužil mít tu fanynku, která ho obdivuje, teďka by ji ve mě ztratil a prostě řekl, no ne, tak to vůbec, hledám si novou fanynku. Tak dobrý, že jo, ale to on takhle nemá a já úplně nevím, co s tím budeme dělat. Takže to máme takové, jakože prostě ještě čekáme, já nevím, dva-tři měsíce, jak máme vlastně za úkol hlídat si každý víc sebe, abychom byli v pohodě co nejvíc nebo tak nějak si jakoby hlídat svůj prostor, své potřeby. A uvidí se, co to přinese dál, no, jestli tam nedojde k nějakému aha momentu, jakože to nějak vůbec nevíme v sobě, jak by to bylo jinak.

Z: Ale zároveň to je teda klidné, že? Rozumím tomu, že vy nemáte nějaké vyhocené hádky, emoce, že vy vlastně tím, jak to řešíte tou terapií, tak si to pojmenováváte a to je to bolestivé, ale vlastně není to zaviňující. Je to takové, to ložíte před sebe a díváte se na to, jestli tomu rozumím dobře?

K: Jo, to nemáme, no přesně tak, to mi se nehádáme, fakt je to jenom jako hodně bolavý. Protože je to jako nějak verbalizované, víme to, jak to je a je těžký se s tím nějak smířit. Takže to tam je... A teďka já trochu cítím nějaký tlak, že je to hodně na mě, jestli já něco tam najdu, nebo jestli... jo, protože vlastně manžel deklaruje, že on by jako chtěl furt tam nějak... být v tom vztahu. Opravdu jako partneři.

Z: A...?

K: No, takže já to vnímám jako nějaký tlak na sebe. Samozřejmě by to bylo jako... pro tu rodinu a vůbec by to bylo moc pěkné, ale zároveň já potřebuji nějak v tom být komfortní se sebou, protože už to vlastně nedám, takové to jako hodně to dělat podle toho, jak potřebují ostatní.

Z: A jak tady v tom vašem rozpoložení právě hraje roli to, že vlastně to není jenom partnerský, ale že tam jste i jako ta rodina a děti a to rodičovský?

K: No ono myslím si, že na jednu stranu je to trochu jako prokrastinace ten rodiny život. Jo, jakože si myslím, že vlastně zároveň, jak my to řešíme, řešíme to na té terapii, tam prostě řešíme ten pár, ale když jsme potom mimo terapii, tak asi se snažíme žít jako rodina. A to nám relativně jde a vlastně nám to umožňuje mít nějaký, řekněme, hezký mezilidský interakce, vřelý, blízký, aniž bychom museli řešit nutně to partnerské. Takže to je takový možná trochu nějaký suplement nebo kompenzace toho.

No, zároveň samozřejmě nám to, nechceme asi, nebo v oba dva bych řekla, že se trochu držíme právě zpátky v tom, abychom dělali nějaké unáhlené věci, právě kvůli tomu, aby to nebylo pro ty děti nepříjemné, nebo už, že by tam prostě hrozilo, že oni to zavnímají jako nějakou veliké ohrožení té své jistoty.

Z: No a jak vám tady v tom vlastně teď, co jste řekla, tak jak vám vlastně díky tomuhle, co si uvědomujete v tom rodičovství, je?

K: No mně je v rodičovství vlastně asi fakt líp, než mi bylo docela dlouhou dobu už, jo, protože já si teď víc dokážu, nebo mám pocit, že si můžu sama nastavit ten vztah s těma dětma tak, jak ho já chci mít, tak jak tam prostě vnímám ty priority. A že když prostě budu chtít zažívat s dětma nějaké spontánní dobrodružství, tak s nimi bud zažívat spontánní dobrodružství a nemusím to úplně tak



přizpůsobovat nějaký reálné nebo domnělé komfortní zóně manžela. Takže to mně připadá hezký. Samozřejmě se to snažím zase nepřehánět, dělat to všechno s nějakým respektem vůči vlastně tomu dalšímu členu rodiny, který tam je v té otcovské roli.

Takže to taky vlastně úplně jakoby nemám tendenci dělat tak, že když tatínek nastaví nějaké pravidlo, takže já bych ho jako nerespektovala nebo rušila. To samozřejmě ne, ale jakoby sama za sebe, když jsem s těma dětma, tak si myslím, že jsem s nimi trochu jinak, nebo že s nimi umím být trochu jinak, než jsem s nimi uměla být.

Z: Poslední tři otázky. Už se blížíme ke konci, tak jenom moc děkuju.

K: Super.

Z: Mluvíte jak kniha, to je krásný. Se moc dobře posloucháte, fakt. A myslím to jako hezky.

K: Tak děkuju.

Z: A jestli se to zase dá říci, že ta spolupráce terapeutická se vztahuje k dětem? Máte pocit, co byste dodala, jak to vlastně vnímají vaši děti? Teď tu situaci. Jestli je to rozdílné od toho minulého vlastně?

K: No, já si myslím, že oni možná vnímají naší větší vzájemnou otevřenost. Protože to si myslím, že se fakt hodně zlepšilo s manželem, že ten vztah sice není takový, jak jsme si malovali, že bude, v tom intimním, ale zároveň jsme daleko víc připraveni si říkat věci tak, jak jsou. A já si myslím, že tohle ty děti taky vnímají. Jakože tam nějakou tu právě upřímnost a autenticitu naší, že tam vnímají. A myslím si, že právě, že to není jenom jako u mě, že já si dovolím být autentická, ale myslím si, že i manžel vlastně si dovolí být autentický a nehrát nějakou ideální roli tatínka. Což mám jako fakt radost.

Z: To taky může otevřít něco úplně dalšího nového, že?

K: Jo, jo, jo. A přijde mi, že pro nás bylo hrozně důležitý, že jsme měli ten prostor, ten bezpečný prostor té terapie, kdy jsme, kdy jakoby můžeme říkat opravdu ty věci, jak je cítíme, přičemž tam ale vždycky je nějaká ta pojistka ve formě toho terapeuta, který to kdyžtak trochu jako zkoriguje, nebo prostě něco s tím udělá, aby to neskončilo nějakým úplným jako nevím, emočním zhroucením.

Z: Nebo fatálním něčím, že?

K: No, jasně, to je jaký bezpečný.

Z: Jasně. A jak byste popsala převažující naladění ve vaší rodině dnes?

K: Jo, tak já bych řekla, že to je určitě nějaká připravenost všimát si potřeb jednotlivých členů. Že jako na to teďka vlastně jsme všichni zcitlivělí, nebo s manželem jsme na to zcitlivělí. A že se to vlastně promítá i k těm dětem. Takže vlastně víc všimát toho, co každý z nás potřebuje. Jak na sebe ty individuální potřeby narážejí v rámci té rodiny nebo toho rodinného systému. A jak eventuálně tyhle nárazy hezky řešit.

Jo, a to si myslím, že třeba hodně pomáhá i v tom vztahu sourozeneckým. Protože oni jsou, třeba ty děti jsou každé hodně jiné a dcera je taková hodně expansivní. A syn je takový hodně naopak, nemá rád konflikty a je takový jakoby opatrný. A on vlastně to jako dost řeší, že pak on má pocit, že si nic neprosadí, že nemá ten svůj prostor.

A teďka, když máme toto vyzbrojení z té terapie, tak se nám myslím daleko líp o tomhle přemýšlí a daleko líp jim v tomto pomáháme, nějak jim to dokážeme jako zvědomovat. Takže dobrý a ty děti, oni jsou šikovní, takže oni to docela dobře chápou a berou, i když jsou malé.

Z: To je dobrý. To je hodně dobrý. Že vás mají. No, no, fakt. A jsou nějaká témata, které se do té terapie nedostala, z jakéhokoli důvodu?

K: No, myslím si, že ne. Myslím si, že opravdu vždycky, že jdeme dost k tomu jádru toho, co je fakt důležitý. No, možná jsme mohli se víc porýpat v mojí primární rodině. Jsme se porýpali hlavně v manželovo. Tak to je ještě jako taková věc, která by byla přínosná taky, ono tam je prostě spousta těch věcí, který můžou pomoci tomu porozumění.

Ale jako zase myslím, že jsme tam měli fakt naléhavější záležitosti jako právě umět mluvit vlastně spolu, což je zajímavý, že člověk je takových let spolu a spoustu věcí spolu neumí.

Z: Kolik jste to říkala, že jste spolu?

K: No, sedmnáct.

Z: To už je skoro dospělý člověk, že jo? No, to už je fakt hodně. No, tak dospívá... Ještě mě napadá dotaz. Ta moje diplomová práce je na téma rodinná versus párová terapie. Já se v ní věnuju párové terapii. Popisuji ji, mimo jiné, jako nějaký ekvivalent, že i ta párová terapie, snažím se říct, že i ta párová terapie má prostě dopad na celou tu rodinu. Že to není jenom o tom páru. A u vás je to dost jasné, ale přece jenom se na to chci zeptat, proč jste volili párovou terapii a jestli jste přemýšleli o rodinné.

K: My jsme fakt šli do párové terapie, protože ten primární problém je nějaká naše porušená kompatibilita jako partnerů. Nicméně já určitě vnímám ty přínosy celkově, člověk víc pozná sám sebe, víc pozná nějaké svoje způsoby, kterými interaguje s ostatními, a to se promítá fakt i do toho rodičovství jako hodně. Takže v tomhle smyslu mně připadá. Já vlastně ani nevím, co bychom řešili. Když si představím tak, že bychom šli ještě do rodinné terapie, ale také by to určitě bylo zajímavý v lecčem. Ale já si skoro myslím, že my trochu děláme to, že ty poznatky z párové terapie přinášíme pak i těm dětem. A že oni to mají trochu tak jako rodinou terapii. Samozřejmě.

Z: Takže vlastně ta otázka, jak vnímáte, že ta párová terapie má vliv nejenom na ten váš pár, ale na ten rodinný systém?

K: No určitě má, a vlastně teďka mě napadá, že mně se třeba i hodně jako proměnilo to, jakým způsobem já interaguju s rodičema manžela. Jak jakoby si hlídám nebo nehlídám svůj osobní prostor i ve vztahu k nim. Myslím si, že manžel to vnímá vlastně podobně, jako že to není jenom ve vztahu k dětem, že se chováme jinak pod vlivem vlastně té párové terapie, ale chováme se jinak vlastně i v rámci té širší rodiny.

Nebo i vlastně moje vztahy k rodičům. Já si daleko líp teďka zvědomuju a dokážu myslím s nimi líp pracovat. Nebo vztahy jako k bratrovi. Já si myslím, že to je asi jako o tom, jak moc člověk je celkově na toto vnímavý a je zvyklý nebo naučený aplikovat a přenášet různý věci potom dál. Ale pro nás to funguje, bych řekla, fakt dost dobře.

A zároveň řekla bych, že ten intimní pár je hodně náročná disciplína. A že v podstatě všechny ty ostatní vztahy, nechci říct, že by byly jednodušší, ale jako v jistém smyslu tam nemají některé problematické elementy, takže ono, když se člověk hodně dobře naučí být v tom páru, tak si myslím, že naučit se potom být hezky s dětma a být hezky jako s rodiči svými, že možná je trochu lehčí disciplína, nebo mě to tak přijde, protože... Jako ne, že by to není to jiný samozřejmě, ale vlastně.

Z: Tak nejvíc tím žijeme, to já s tím vlastně taky souhlasím, tak je to tak, cítím, že to říkáte, že nejvíc žijeme tím partnerským vztahem, kde jsme už jako hotoví lidé a pak vlastně jak nám to jde nebo nejde.

Z: No a dále by se říct, v čem vidíte největší nebo nějaký prostě velký přínos z té párové terapie, jestli se to dá říct?

K: Já si myslím, že v tom, že si člověk uvědomí, že ty věci nejsou nebo nemusí být tak, jak je prostě servírovaná nějaká norma. Mně připadá, že my žijeme vlastně v nějakých představách o tom, jak ty partnerské vztahy fungují, ať už jako z filmů, seriálů, z knížek, z toho, co jakoby vidíme, slyšíme, posloucháme. A že je jako hrozně těžký se dostat pod ten povrch a jakoby nahlídnout vůbec tu podstatu toho vztahu, jak tam fungují ty individuální potřeby každého toho partnera, jaké jsou tam jako potřeby toho páru a že mně přijde, že o tom se vlastně vůbec nikde nemluví a lidi jako jedou v nějakých rolích a v nějakých kolejích, podle nějakých svých představ, který můžou být víc nebo míň přiměřený nebo dobrý a vlastně tohle to jako rozbít a najít tam tu svobodu, že já můžu být tak, jak já tam potřebuji být.

A uvědomit si to, jak tam potřebuji být v tom vztahu, no tak to mně přijde, že je asi úplně největší přínos, které já tam vidím za sebe. To fakt pomůže nějak člověku žít tam svobodně, reflektovaně a přitom zároveň ohleduplně nebo s respektem k tomu druhému. Pokud je to schopen, no. To je takové, taky dilema, asi. To člověk nesmí přehnat, když tam budu hodně svobodně, tak to taky bude mít nějaký... Ale měl by se tomu snažit prostě porozumět, být v tom přítomný, hledat vyváženost.

Z: Já jsem teď to ještě prošla a zapomněla jsem na dvě otázky ještě. Jak jsme tak hezky svobodně spolu byly. Jedna je vlastně, co vám při té terapii, klidně při těch sezeních nebo při tom průběhu pomáhalo a co naopak nepomáhalo. Tak jestli by to šlo rozdělit.

K: No, co mi pomáhalo? Mně vlastně pomáhalo, že jsem necítila úplně tak, že by ten výsledek toho, co se tam řekne, byl nějak na mně. Že bych byla zodpovědná za ten průběh. Že mně hrozně dělalo dobře, že tam je opravdu někdo, kdo to moderuje, kdo to řídí, s nějakým záměrem. A já vlastně jenom jako to, co dělám, tak je, že jsem otevřená těmhle těm záměrům a snažím se nějak v tom něco říct, ale že to není jen na mě.

Plus vlastně to, že jsem tam měla takovou jistotu, že když já třeba řeknu něco, co bude hodně bolestivý pro toho druhého, takže jsem měla pocit, že to trochu mi pomůže ten terapeut potom něco s tím udělat, aby to nebylo tak nestravitelný. Opečovat třeba. Když někdy se musí říct věci, které fakt jsou hrozný, které hrozně bolí toho druhého. A já to neumím dělat úplně tak jako sama. A to bylo hrozně důležité, to bylo asi nejdůležitější.

K: No, co mi nepomohlo?

Z: Nebo nepomáhalo?

K: No... Asi mi nepomáhalo, když mám zase příliš velký prostor tam mluvit. Že mám pocit, že když dostanu moc velký prostor, tak si ho taky hodně беру. A pak mám někdy pocit, že tam nezbude na toho druhého. Ale ono se nám to zas tolik nestávalo, protože náš terapeut na to byl citlivý a opatrný.

No a přemýšlím, jestli bylo něco, já nevím, co nepomáhalo? Nic mi fakt neškodilo, samozřejmě někdy je nepříjemné dostávat zpětnou vazbu na sebe, že to, co říkám, tak bolí, ale to také, to moc nejde jinak.

Ale, že když vlastně jedeme na tu terapii spolu a jedeme pak zpátky, tak vlastně to, že možná že vím, že mám tu cestu zpátky před sebou s tím partnerem, tak vlastně může asi ovlivňovat i to, jak člověk, že to mi tam přijde vlastně takový jako zase trochu s mým způsobem pak, abysme teda potom jako se úplně v tom autě jako nesežrali, no tak.

Z: Máte to daleko?

K: Docela, jo.

Z: Máte výlet takový, si děláte.

K: Třeba půl hodinu, 40 minut.

Z: Takže pak vlastně ta cesta tím autem zpátky, to může být jako tlak, jakože jo, že rozumím no.

K: Aby to dopadlo dobře, že jo, abysme se třeba úplně nechytli. Takový tlak, že to nemůže skončit úplně blbě prostě.

Z: Jasně, jasně.

Z: Tak jo, je něco, Katrin, co byste chtěla na závěr říct, nebo naopak, třeba vyjmout, co jste nechtěla říct. Co kdo vás napadá k tomu, co vám přijde důležité.

K: No, myslím si, že asi já jsem pohodě s tím, jak jsme to řekli.

Z: Snad vám to nebylo to moc nepříjemné, zase se do toho vracet nějak?

K: Ani ne, jako ze začátku trošku, ale jako... Já jsem fakt vlastně za to ráda, za to jako zkušenost té terapie. Je samozřejmě trošku vždy nepříjemné se zamyslet nad situací aktuální, která je, jaká je. Ale jaké věci se dějí, tak to je nějaký úkol, to nějak přijmout, uvidíme, co se s tím uděje dál.

Z: Tak moc děkuji za vaši ochotu a čas. Moc si toho vážím.

## **Rozhovor: JÁCHYM**

Tazatel (iniciály): Z

Respondent (iniciály): J

Datum rozhovoru: duben 2023

Z: Dobrý den Jáchyme, jak dlouho jste spolu, kolik máte dětí a jak staré?

J: Pokud dobře vím dvacet šest let, tři děti.

Z: Dvacet šest?

J: Od devadesátého sedmého, už devadesát sedm., to je dvacet tři? Nebo ?

Z: Dvacet šest let, docela dlouho a tři děti a teda kolik let? Jste mladí.

J: Dvanáct, dvanáct, devět. Dvojčata holky a kluk. Známe se ze střední, jsme si prvními partnery. Ufff.

Z: Jak dlouho jste v terapii?

J: Nevím přesně, ale tak pět let cca. Ještě před covidem. Covid začal 2019.

Z: A jak často? Docházíte.

J: Ted' nepravidelně, ale jak budu měřit, no vychází to desetkrát ročně, někdy víc, někdy méně. Ze začátku více.

Z: A je to vlastně jenom on-line prostor, že?

J: Ne, před covidem to bylo osobně a v covidu se to změnilo na on-line. Od té doby on-line.

Z: Rozdělíme rozhovor na tři období – před, v průběhu a současnost. Začneme obdobím před vstupem do terapie. Jak vypadal váš partnerský život? Jak jste se v něm cítili, nebo vy, jak jste se cítil, jak jste žil a co se odehrávalo? V období před vstupem do terapie. Subjektivně vy.

J: Tak to by byla dlouhá odpověď, to znamená to nějak zkrátit. Jak jsem řekl, před terapií, musím si trochu vzpomenout. To je hodně dlouhý příběh, hodně dlouhý. Vezmu to od začátku. Tak ze začátku, když jsem byl v tom vztahu, to bylo jako pro mě fajn, něco nového, krásného. No, ale cítil jsem se v tom hodně nesvobodně, vlastně mi to ze začátku nevadilo, až později, kdy jsem se zaměřil na jiné cíle, zaměřil jsem se spíše na budování kariéry, pak i rodiny, na budování jistot, dejme tomu rodinných, taky finančních jistot, a ten vztah mi v tom celkově pomáhal, na sebevědomí, abych dokončil vysokou školu a pracoval. A dařilo se mi, cítil jsem se úspěšně, abysme založili rodinu, měli i děti, tak to беру také, jako že to bylo fajn, ale druhou stranu to bylo vykoupené tím, že člověk ztrácel sám sebe, ztrácel jsem své koníčky, své záliby... to, co mě jako bavilo, ztrácel jsem jakoby sebe a kamarády jsem ztrácel."

Ale vlastně, jak v tom pracovním, tak v tom rodinném životě, můj názor nebyl, prostě jako byl upozaděn, než jako, že by byl nějak brán na zřetel, možná byl brán na zřetel, ale prostě v tom rodinném životě a v tom pracovním životě to bylo spíš... no jako jsem si musel své věci hodně sám prosazovat. Cítil jsem se jako docela dost omezovanéj a ve finále, tak asi v roce 2014, 2015, 2016 se mi to přestalo jako líbit, asi to souviselo s nějakou změnou toho klimatu, že jsem v práci byl

satureovaný, že jsem dosáhl dost, co jsem chtěl. Tak maximálně nebo dosáhl dost toho, co jsem jako vždycky nějakým způsobem chtěl, to znamená nějaká finanční stabilita a auto, koupil jsem si barák.

Narodili se nám děti, měli jsme tři děti, tak jsem byl satureovanější tady v té oblasti a hledal jsem zase zpátky sám sebe a zjistil jsem, že takhle žít nechci, že chci i nějaký svůj život, třeba sporty.“ To už jsem se začal střetávat, když jsem začal říkat věci, který bych chtěl dělat, tak byl na mě vyvíjen obrovský tlak, že jako rozbívám rodinu a kazím tím vztah, což si já osobně nemyslím. Nebyla možná nijaká diskuse, jen vyhrožování, tak jsem se postavil na zadní, začal jsem si dělat věci podle sebe, i když to bylo jako dost peklo, ale alespoň jsem cítil, že jsem se cítil nějakým způsobem svobodněj.

No a tak nějak samo vyplynulo, nebo se dá říci, že jsem začal i tlačit na to, abysme začali my dva nějak řešit, tak bylo jasné, že to my sami dva nevyřešíme, a vždycky se jen pohádáme. A bylo jasné, že to sami řešit nezvládneme.

Tak jsme jednou skočili na nějaký workshop, nějaký víkendovej, přes jeden den to bylo, bylo to sobotu nebo neděli, to ale asi není podstatný. Bylo to o párové terapii, bylo tam deset párů, byli to nějakí dva terapeuti. No a tam se ukázalo, že ten jednodenní workshop, což se nedá brát jako terapie, to bylo spíš něco se dozvědět, třeba jaké jsou fáze vztahu, ale si možná si uvědomit, že je to složitější. A tak jsme se rozhodli, že co tady vedeme, tak se stává problémem a uvědomili jsme si, že bysme mohli s tím něco udělat, no. A tak se asi volně přeneseme se do další otázky. Tak to bylo, jakože to období, období před tou terapií.

Z: Jo, jo. A koho to byla teda vlastně iniciativa, nebo jste to chtěli oba?

J: Tak samozřejmě, že moje, že jo. To je jasné.

Z: A partnerka chtěla?

J: Trvalo to dva roky ji přesvědčit, od 2016, řešil jsem to dlouho, než jako by už chtěla. Nedříve říkala, že to je nesmysl, že má zkušenosti, že párová terapie je jako špatná. Že se pak lidi rozdělí a měla prý nějaký špatný reference, ale když jsem se ptal, odkud je má, tak podle mě to bylo, jedna paní povídala... ale měla tohle přesvědčení, že je to špatně. No, tak jsem jí dva roky přesvědčoval o tom a vlastně já jsem si stál za svým, že to chci řešit a že nechci zůstat v tom stavu, kterej byl předtím v té nesvobodě a jak jsme to měli nastavený doma, a nebyl jsem schopný něco rozumně konstruktivně udělat, než se zaseknout a nekomunikovat. Nedokázal jsem tu situaci řešit sám, tak jsem navrhoval tu terapii. A pak, já nevím, za ten jeden, dva roky, k tomu našla nějak sama cestu, že to chce jako řešit, i tou terapií.

Já jsem původně navrhl, že každý půjdeme sám na terapii. Myslím, že partnerka pak objevila, že nějaká je terapie. Vlastně to pak našla sama ten kurz. Nebo respektive workshop, a když jsme šli na ten workshop, ten pan terapeut byl pak jako docela fajn, i to fajn vedl, a ona si dokázala přestavit, že by k němu chodila, tak jsme si dohodli. A začali k němu chodit.

Z: Tak teď se podíváme na rodičovství, jak jste ho prožíval, ve vztahu k sobě, k dětem a vzájemné spolupráci, tak to klidně rozdělte a uchopte, jak chcete. Jak jste prožíval rodičovství ve vztahu k sobě?

J: Tak to byla obrovská změna, když to vezmu – životní změny, když vezmu například vejsku, sehnat práci, vydělat peníze, svatba, takové události v životě, zajímavé, ale ne nějak zásadní. A když se vám narodí děti, tak to se všechno úplně změnilo, i přístup k životu, třeba i denní režim, předtím to bylo úplně jiné, jinak to fungovalo, najednou musel člověk něco aktivně řešit, starat se. Nešlo to jinak, nebo měli jsme to nastavený, takže jsme nechtěli jinak, že to všechno se změnilo.

Z: Jak vám bylo? Jaká ta změna byla?

J: Tak ve vztahu k dětem to bylo fajn. Já si to moc nepamatuju. Že mám děti, bylo fajn, to je super, to bylo skvělé, to jsem sio užíval. Ale ve vztahu partnerském, to se změnilo, proto tady asi jsme, tak se ten partnerský život ochladil, do té doby, než jsme měli děti, které byly v roce 2010, tak ten vztah byl předtím hodně intenzivní. Do té doby si mě partnerka hodně všímala a pak, po narození dvojčat, nastal vlastně úplně konec, byl jsem úplně na vedlejší koleji, byl jsem na posledním místě i za psem. No a pak se narodilo další dítě – syn, no tak to byl úplnej konec. Moje existence v tom vztahu byla úplně zbytečná, včetně názorů třeba i na výchovu nebo na náš vztah. Můj názor, moje potřeby byly úplně ignorovány. Partnerka mi to vlastně dávala dost najevo.

Z: A vaše vzájemná rodičovská spolupráce byla jaká?

J: No ta asi byla dobrá, ta byla v pohodě, nebo respektive u těch malých dětí. Ze začátku, to se nějak dá, oba jsme se snažili, nebo matka se vždycky snaží. Já jsem se taky snažil. To znamená, že to bylo bez problémů, bylo to intenzivní, kooperace nějaká byla, ty děti byly malé a neměly názor samozřejmě, v tom to bylo jednodušší. Teď rostou mají svůj názor, taky podle mě jiný potřeby a tam už se ty názory na výchovu hodně měnily nebo i mění. Hodně se střetáváme v názorech na výchovu, v postoji k dětem. Já mám hodně jinej názor, úplně totálně jinej názor na výchovu než partnerka. Nebo takhle, v elementárních věcech se asi shodneme, že chceme, aby děti byly zdravé, dobře vyživované, že jsou důležitý na tom světě, všechno tohle zabezpečit, to asi jo. Hodnoty máme stejný, ale jak je naplnit, to už ne. Přístup k řešení konfliktů, problémů, svobodě, to máme úplně jiný. Třeba přístup k budování sebevědomí, neovlivňování jejich názorů, přístup k řešení konfliktů, to máme úplně jiný. To je asi teď náš největší zdroj konfliktů, jak přistupovat k dospívajícím dětem. To asi teď přistupujeme k další otázce, že.

Z: Jak to období prožívaly vaše děti?

J: To nevím, byly malé. Brečely, často... smích.... Jinak těžko říct, syn byl úplně malej a holkám bylo třeba sedm. Nevím.

Z: Jak třeba prospívaly, jak byly v kontaktu s vrstevníky, jestli byly zdravé?

J: Myslím že v pohodě, je teda pravda, že byly hodně nemocné, nebo partnerka si to přinejmenším myslela. Pohled na zdraví dětí, vlastně celé rodiny, je častým tématem našich neshod. Partnerka to přenáší na děti, na zdraví celé rodiny. Holky chodily normálně do školy, kontakt s vrstevníky myslím byl v pořádku. Nebo spíš my jsme je dost někam brali, takže moc kamarádů neměly kromě školy. Tam snad jo. To fakt nevím, nejsem si toho vědom. Proč jsme šli do terapie bylo hlavně kvůli nám dvěma, možná kvůli mně. Já už jsem v tom takhle nemohl být dál. A taky jsem byl často nemocnej. A partnerka podle mě simulovala, když jsem chtěl třeba někam jít.

Z: A jaké bylo převažující naladění ve vaší rodině před vstupem do terapie?

J: (... Dlouho mlčí ...) Já nevím, tam asi žádné naladění nebylo. Tak naladění jakoby očekávání, nebylo. My to s dětma neřešíme. Jestli myslíte jako očekávání? Tam žádné nebylo.

Z: Ne ne, nemyslím očekávání. Myslím, jak jste se spolu měli. Nebo rozpoložení rodiny. Na jakou notu byla ta rodina naladěná třeba? Je to srozumitelnější?

J: Myslím, že každé si tam jel jako svoji notu. Myslím, že ani není žádný společný ladění, prostě já si jedu svoje, žena si jede svoje, děti si jedou taky svoje. Spíš jsou omezované, to znamená, že když mají chvíli klid, tak jsou konečně ve své svobodě, ale takhle jsem o tom nikdy nepřemýšlel. Máte třeba nějaký příklad, já tomu asi vůbec nerozumím, tomu ladění.

Z: Jasně, tak příklad třeba. Že když jste chtěl jít do té terapie, a partnerka nechtěla, tak to mohl být tlak. Nebo když se partnerka bála o zdraví dětí, nebo celkově o zdraví, mohlo to být úzkostné ladění. Nebo to může mít podobu tlaku, že se musíme pro rodinu obětovat a nemůžeme zažívat svoji svobodu, třeba ze strachu, tak to může být ladění nesvobodné.

J: Jo to je přesně jak říkáte, partnerka má naladění, že všechno se musí obětovat rodině, všichni musej bejt spolu, musej spolu i jíst, dělat všechno spolu, až pedantsky to precizně dodržovat, musíme bejt alá dokonalá rodina. Na první pohled je všechno v pořádku, nakoupeno, uklizeno, za každou cenu musí být vše hotové. Tomu rozumím, to je asi správně, ale na druhou stranu, nesmí se to moc přehánět. Ne to stavět nad všechno ostatní, nad osobní svobodu, kterou já potřebuji a kterou jsem měl úplně potlačenou celé ty roky.

Z: A jak v tomhle ladění se jednotlivci, jako třeba vy nebo děti, mají prostor prožívat sami sebe?

J: No v podstatě žádnéj, úplně nulovej prostor v tom mají. Nebo si to vybojují podle sebe, ale na sílu. Děti mají příkazováno od partnerky až do teď, jak se mají obléct, co mají jíst, kam si mají sednout, co můžou říkat. A navíc je to hodnoceno, takže prostor nulový. Když tam je žena, tak to dodržují, když tam není, tak na všechno kašlou a vlastně se ani nedokážou rozhodnout. No a já to měl skoro dost stejně v tu dobu. Je to takovej model z padesátých let minulého století. Nebo takový ty 80., 70., 60. léta, rodina jako v těch černobílých filmech. Rodiče, v našem případě rodič, mají absolutní pravdu a děti poslouchají. A to mělo platit i pro mě. Byl tam neustálý tlak, když jsme byli sami, tak menší. Když tam byly i děti, tak mnohem větší. A když tam byly ještě nějaký lidi, tak úplně největší, musíme se usmívat, i když to tak necítíme, jo hlavně aby bylo všechno naoko v pořádku.

Z: Teď se dostaneme k 2 části. Ale napadá vás ještě něco jako doplnění k té první? Cokoliv, co vám přijde důležité?

J: Já myslím že ne, ale je toho tolik, že by se o tom dalo mluvit hodně dlouho.

Z: Chápu. Přejdeme k části během terapie. Nejdříve, co vás tady do terapie přivedlo?

J: To už jsem říkal, přece. Životní změny, byl jsem saturovaný, nějaký určitej věk jsem měl, pětatřicet cca, byl jsem saturovaný předchozima věcma, úspěchem pracovním, měli jsme nějakou etapu života za sebou, chtěl jsem se posunout dál a jak to bylo, tak v tom to nešlo.

Z: Jaká partnerská, rodinná témata se během terapie objevovala? Nějaká důležitá myslím?

J: Ježíšmarja, musím se zamyslet, už jsme dlouho terapii neměli. No tak asi jako strach, strach z toho, úzkost, strach. Největší téma je strach ze změny. Tradice jsou jsou to správné, tak to vždycky bylo a je v tom jistota. Jo a když se nic nemění, tak je to jistá půda pod nohama. A najednou, když se něco změní, tak je všechno špatně. Když prostě je člověk od devíti do pěti v práci, a přijde domů v půl šesté, dá si společnou večeři, tak vlastně je všechno v pořádku, ale když najednou odejde do práce v šest a vrátí se ve dvě, tak je to změna. A to přináší strach.

Z: Jestli tomu rozumím dobře, tak toto téma přenášela partnerka. A jaká témata jste přinášel třeba vy?

J: Ta moje témata jsou právě větší svoboda, aby se tyhle zajaté koleje mohly změnit, abych si mohl dojít zasportovat a mít čas pro sebe, jenom pro sebe. Pro mě je to svoboda, terapeut mi říká, že za to se dá schovat cokoliv, že je to příliš obecný, a pro mě je to posun. Chci žít, chci fakt žít, jakoby myslím si, že když se všechna energie věnuje uklizení a takovým těm obecným věcem, tak není čas na žití. Nějakým způsobem být víc v pohodě dělat víc, co mě baví, nemusím to dělat nutně sám, můžu to dělat s někým. Není dáno, že když přijdu z práce, mám fakt náročnou práci, která mě dost jako bere energii, a nemám tolik energie, chci něco vymýšlet, bejt kreativní, a moje partnerka teda nepracuje nebo



dlouho nepracovala a teď už začíná. Partnerka se totálně vydá úzkosti, má strach o děti a jejich zdraví, strašně si to bere, nemá pak energii, já taky nemám energii, protože mám fakt náročnou práci, a nechci řešit ty věci co ona, ale pak jsou z toho výčitky. A nikam nemůžeme, protože děti třeba jenom zakašlou. Takže se to v té terapii točí pořád dokola, myslím, že už i ten terapeut je frustrovaný. Jde to dost pomalu.

Z: Která témata byla zásadní, nebo jestli nějaká sezení byla zásadní? Během vaší terapie, myslím.

J: Zásadní, no nejlepší by bylo, kdyby terapeut uměl více plánovat a my jsem se mohli vídat častěji, na terapii myslím. Ale zásadní témata, tak z mého pohledu vztah k dětem, vzájemnej respekt, když jeden něco řekne, tak druhý to má vzít na vědomí a vůbec to nekomentovat respektovat to. Nezpochybnovat, že něco takhle mám, jak to mám. Klidně doptat se, proč to tak myslí... no a když já řeknu, že chci jít v pět ven, tak neočekávám, že řekne že nesmím. Nebo jako vydírání psychický, že jsem nebyl s dětma a jak si dovoluju jít pryč a děti z toho budou mít doživotní trauma. Z mého pohledu citové vydírání, když partner nezvládá a je pod tlakem, tak místo aby řekl, šťve mě to, co s tím uděláme, tak začne vyhrožování nebo vydírání. Permanentní vyhrožování. Všema možnejma způsobama.

Z: A tyto témata jste tady často probírali v terapii? Rozumím tomu dobře?

J: Jojo, to probíráme pořád často dokola.

Z: A jak se vyvíjela tato témata nebo toto téma? Měnilo se to tedy.

J: To je vlastně otázka, jestli je to dobrý vzorek pro tu terapii. Na to asi nemusím chodit na terapii, abych si tohle uvědomil, ale probírali jsme to tam. Já jsem tomu dlouhodobě otevřený. Co je tam ten vývoj? No vývoj, já tam nedokážu vidět nějaký ostrý vývoj, jak je to dlouho, tak to nevidím tou optikou, ale spíš témata, no témata? Mě je to vlastně jedno, když někam chci jít, tak jdu, buď to bolí, nebo ne, já už to nevnímám, když mě někdo nadává, já už si nepamatuji, jestli jsem šel v pohodě nebo na mě někdo řval, ale je pravda že třeba teď, když chodím na sporty a něco jako dělám, tak už nejsem zpovídán, jestli někam jdu nebo nejdu a druhá věc, že mi to tolik není vyčítáno. Tak to je pravda, že to se poměrně docela vyvinulo. Ale taky si myslím, že děti jsou starší, tak mě nepotřebujou, ty starší děti chodí na gympl na školu, mají poměrně dost svezích úkolů, tak už nás tolik nepotřebujou, spíš jako v roli konzultantů. Tak tam už asi není ani chtěný, abychom se jim věnovali. Ten malej samozřejmě pořád ještě ano a partnerka začala pracovat. A to jí docela vytěžuje a saturuje, tím pádem mám od ní klid. A hlavně si začala i hledat svoje koníčky, občas cvičí, chodí s kámoškama, chodí si někam sednout. Prej teda s kámoškama říká, moc neřeším. A jako jo, tím se saturuje a ta její energie... Já myslím, že největší problém je, že tu energii potřebuje někam dávat. A jak byla upnutá na ty děti a ona už ty děti ztrácí a pak byla upnutá na mě a mě taky ztrácí, měla větší úzkosti a ty úzkosti ventilovala přes větší tlak. A tady s tím tam pracujeme tady s těma úzkostma, tou obsesí, že všechno se zhroutí a je konec světa. Tak to je to téma vlastně hlavní, no. To je asi hlavní to téma, a ten respekt mít tu pohodu, mít tu pohodu, no.

Z: Co nejvíce vám pomáhalo v terapii? Při terapii?

J: Že asi sem tam, tak to říká i náš terapeut, to vnímání a naladění. Protože, když jsme se o tom většinou bavili sami, tak jsme to teda buď vůbec spolu neotvírali nebo jsme se strašně zhádali. Protože partnerka většinou nic dlouho neřekne a pak mi to vpálí i s úrokama za poslední dva měsíce. Je to těžce nekonstruktivní a je to destrukce. Tak alespoň, když jsme otevřeli nějaký téma, tak to mělo kulturu té diskuze. Ten terapeut to nějakým způsobem moderoval a vlastně utíkal v momentě, kdy to bylo destruktivní, ale vracel to nazpátek. To je asi jedna věc. Byli jsme schopný o tom se bavit. Myslím, že zejména partnerka, ona mi pak sama říkala, že s tím čeká na tu terapii, že tam mi to chce

říct v bezpečném prostoru. A je pravda, že já to vlastně moc neřeším, no tak asi to, že ta diskuze, že to zvědomění těch problémů, asi no. A ta kultura diskuze a hlavně ujištění od toho terapeuta, že vlastně jakoby, to, že mají páry problémy, je v pořádku, že dokonalost neexistuje, je to utopie. To už vlastně padlo na tom workshopu, kde jsme s ženou byli. To nás myslím dost uklidnilo. Že je naprosto běžný, že jsou komplikace, že mají k sobě lidi občas blíž, občas dál, někdy se pohádají, někdy jsou šťastní, ale být pořád šťastný nejde. Neexistuje, dokonalost neexistuje. A když jí pořád někdo vyhledává, tak nemůže být šťastnej, nikdy šťastnej. Taky že lidi se měněj, Měníme se ve škole, v práci, dětma, nějaký kariéře. Musí člověk brát na zřetel, že se prostě mění, že to je přirozený že to normální.

Z: A co naopak nepomáhalo? Při té terapii?

J: To jsou těžké složité otázky, musím přemýšlet. No asi můj přístup sarkastickéj, občas. Ha ha ha. Že někdy nemám sebereflexi. A u partnerky, že se chová jako kráva. Nevím, jak bych tady to jinak popsal.

Z: To znamená jako nechut' se potkat, z obou stran?

J: Ale na tý terapii, tam jsme se právě potkávali, jako jo. No a tam na tý terapii, asi nevím co nejvíc nepomáhalo, asi nejvíc... Já vlastně nevím, mě nic nenapadá, jestli nějaký oblasti, já opravdu nevím.

Z: V pořádku. Jak se během terapie vyvíjel a proměňoval váš partnerský vztah? Jak jste se v něm cítil? Jak jste ho žil, žili? Co se odehrávalo?

J: Takhle, já nevím jestli je to tou terapií, já se jako dost posouvám, já si dělám nezávislé na té terapii ten život, aby mě bavil. A nejsem si jistý, jestli to je tou terapií, Spíš si myslím, že pomáhá... no no zlepšuje se to. Od té doby, co chodím na tu terapii, od té doby, co jsem se jako v uvozovkách ozval. Já se snažím pořád, abych ten život měl fajn. Ta terapie je jedna z mnoha věcí. Ta terapie jedna z mnoha věcí. Mě baví sport, baví mě utrácet peníze, koničky. Je to jedna z mnoha věcí. Ale ta terapie na to má vliv. V tom partnerském vztahu asi ano, protože co nás jako.... No vlastně zlepšuje se to, zlepšuje se to.

Z: Jak jste v průběhu terapie prožíval rodičovství? Jak se to změnilo, vyvíjelo? Rozumím tomu že i ty děti dospívaly. Je tam nějaký posun předtím a pak? Nebo změna vašem prožitku? Postoji?

J: To asi nedokážu posoudit. Ono se to vlastně výrazně zhoršilo, protože děti jsou v pubertě a všechno odmítají. Ale to si nemyslím, že není dáno terapií, ale je to dáno tím, že se děti osamostatňují. To znamená, že ve vztahu k dětem ... spíš si uvědomuji, že není dobré se hádat před dětma, že je to hodně vnímají. Když se člověk hádá před dětma, tak to moc nepomáhá. Zlepšuje se spíš můj přístup k dětem. Myslím, že partnerka to bere líp. Že to tak neeskalujeme, nehrotíme to. Že se snažíme ty samý věci řešit víc konstruktivně. Dá se říct, že řešíme ty věci míň destruktivně, pro všechny, i pro děti. Konstruktivně bych to vlastně nenazval, nejsou ale tak destruktivní, asi to je lepší. A vůči dětem, ano zlepšuje se, že jsme vůči nim míň destruktivní. A odrážejí se samozřejmě ty nálady i na těch dětech.

Z: A na to se právě chci zeptat, jak tu změnu prožívaly děti? Z vašeho pohledu.

J: To by asi musely říct děti.

Z: Rozumím a z vašeho pohledu? Šlo by říci?

J: Vždycky, když bylo období víc špatný, tak byly nemocný děti. Partnerka byla nemocná, já jsem byl nemocnej, je to dost psychosomatický. Když jsem ve větším stresu, tak jsem nemocnej. Buď je to dáno tím, že jsem přetížený fyzicky nějakým sportem, což je příjemný, ta nemoc je krátká a rychlá. Anebo jsem přetížený jako v práci, to jsem taky často nemocnej. Anebo jsem přetížený z toho partnerství, z toho vztahu, že to není pohoda. A tam jsou nemocný samozřejmě i děti, že jo.

Z: A jak se proměňovalo naladění vaší rodiny v průběhu té terapie?

J: Já mám problém s tím slovem naladění? Protože žádné naladění neexistuje.

Z: Tak se zkusme říct, jaké teď tady máme spolu naladění? Klidné nebo nátlakové? Je tady nějaké naladění mezi námi ne?

J: No ladění, že jsme si na začátku vyříkali, jak bude probíhat ten rozhovor. Očekávání? Práce?

Z: A co třeba, kdybychom to nazvali nálada? Bylo by to pro vás srozumitelnější? Nebo napojení, prožitky?

J: To je asi furt stejný, nevidím nějakou změnu v ničem. Ono totiž je problém, že já nerozumím slovu naladění. Co je tím myšleno?

Z: Když jsem to teď popsala, jinak, bylo to srozumitelnější?

J: No já naladění beru jako stav myslí jednoho člověka? Nejde naladit systém. Podle mě neexistuje naladění systému. Nejde přece naladit pět lidí, to nejde. Já beru naladění jako, když jdeš hrát hokej tak se naladíte, že vyhrajet. My nic takového neděláme doma, jako že bychom tleskali, a dělali Herbalife. Rodinu nejde naladit.

Z: Já jsem třeba v průběhu toho rozhovoru cítila společné naladění úzkost, nemocnost.

J: No takhle. Děti si podle mě dělají, co chtějí, jsou v pubertě, utíkají. Tlak na výkon tam je, chceme, aby byli všichni úspěšní, holky se dostaly na gympl, tak bylo. Teď je také tlak, aby měly dobrý známky. Takhle myslím si, že naladění je. Nevím.

Z: Jestli se vám ta otázka nelíbí, tak ji nemusíme nějak dál rozebírat.

J: Neumím ji uchopit nerozumím jí, no naladění. Jakoby to znamená jako nálada? Abych řekl pravdu, o tom já jsem nikdy nepřemýšlel. Buďto tam chci být a jsem tam, anebo tam nechci být a dělám si ty věci podle sebe. No takhle vlastně jako, nálada se určitě zlepšila. Zlepšila se tím že jakoby, mně tam je jako obecně líp, osobně. Ale v něčem zase výrazně hůř, protože ti jsou pouze v pubertě. A nechtějí se mnou vůbec komunikovat, že jo. Je to dost neobvyklé. A subjektivní. Poslední půl rok.

Z: To já také od vás chci, aby to bylo subjektivní. Vaše prožitky.

J: Ty děti ale nesouvisí s terapií, dospívání dětí. To je asi všechno, nic víc to mě nenapadá.

Z: Dobře, děkuji. Můžeme se podívat na současný stav. Jak to teď je? Jak jste spolu máte jako partneři? Jestli se to tedy dá říct. Jestli je to rozdílné od toho předtím. Vím, že jste stále v terapii.

J: Všechno je stejné jako předtím, jako už jsem už řekl, všechny ty otázky. Děti jsou v pubertě. Já cítím to samé. Pořád říkají „nevím“. Nebo co. Dobré. Nebo říkají děti jo nebo nic.

Z: V čem vidíte největší přínos párové terapie?

J: (Směje se.) Takhle to demagogický, já tam žádný přínos nevidím. Ale tam je to složitý, protože já jsem jako maximalista v těch věcech. Buď to běžím pod hodinu, nebo neběžím pod hodinu. A když běžím hodinu a deset minut, tak. Tak to je no. Taky se mě na to terapeut ptal. On tam ten přínos je, a já ho nevidím.

Z: A víte, proč ho nevidíte?

J: Že si myslím, že ta situace neřešitelná. Ta terapie to nedokáže vyřešit ten problém, nejlepší řešení je rozejít se. Podle mě je to jako nejlepší řešení. Na druhou stranu tím bych zničil život dětem, a to jako nechci. Nevím, jaký by bylo psycho, kdybych odcházel, toho prvního půl roku. Mohl bych asi jako, to bych asi přežil asi jako. Ale nejmíc by to dopadlo na děti v tento moment. A to by bylo asi to nejlepší, ale na druhou stranu... ty děti. To znamená, že to nejde vyřešit. Nemá to řešení.

Z: To znamená třeba ulevit, jenom?

J: Přínos je to, že prostě nějakým způsobem, jako lze, ale já jakoby, jsem přesvědčenější... Prostě, až budou velký děti, tak nevím, jestli budu s tou partnerkou. Není žádný důvod, proč bych s ní potom nějakým způsobem byl. Možná nějaké bude, ale mě je většinou líp, když jsem bez ní. Dobře, asi jsem schopen ji tolerovat. Taky jsem schopen tolerovat jít s někým někam na večeři. Ale když spolu my dva někam jdeme, tak se většinou hádáme. Chápu, já jsem taky dost přísnější a není to se mnou jednoduchý. No ale fakt se hádáme, nedokážem být normálně spolu. Delší dobu myslím. Já jí vlastně nechci. Jsme úplně jiný v těch věcech, já sportuju, ona ne. Dobře, ne šestkrát tejdne, ne sedmkrát, jak bych chtěl. Od předminulého pondělka jsem měl jenom dva dny volno, jinak pořád sportuju. Přínos to musí mít, protože jinak bych to já nedělal a přínos je v tom jakože v tom, že to umíme deeskalovat ty věci. Ty hádky. Nejsme tak strašně destruktivní. Z 80% to nějakým způsobem funguje. Pak je strašná destrukce, pak se z toho blbě dostává. A teď tyhle propady, nechci říct výjimečný, jsou už málokdy a většinou souvisí s tím, že jsem přetížený. Ale ten primární problém neřešíme. Ten primární problém je, že já, když jsem nejmíc zranitelnější, unavenější, tak dostanu vždycky největší sodu. Nulová empatie, nulovej respekt. Když jsem oslabenější, tak se nejmíc hádáme. Když budu víc a víc oslabenější a budu třeba starší, budu hodně víc nespokojenější v tom vztahu, teď jsem ještě při síle, tak ještě nějakým způsobem můžu. Podle mě to není vůbec partnerský, co zažíváme. Podle mě je to boj já nechci bojovat. Mě to nebaví bojovat? Ufff, už poslední otázka?

Z: Ještě chvíli, nevádí? Dobře. Jsou věci, kterých vám párová terapie naopak nepomohla? přitížila či dokonce poškodila?

J: Za bé, ha ha ha ha. Jaká ta otázka byla... ne, kdyby tam bylo něco takového, tak tam nechodím. Tak když běhám, tak mě z toho bolejí svaly, otázka je, jestli je to přetížením. Já dělám všechny věci, aby to mi to pomáhalo, ne přitížilo. Jsem takhle nastavenější, mě nic v životě nepřitížilo. Co dělám, dlouhodobě vím, že mi to pomůže. Když se jdu opít, tak je mi blbě, ale nikdy, mi to nepřetěžuje.

Z: Dobře, děkuju. Chcete ještě něco dodat?

J: děkuju už mě nic nenapadá

**Posudek vedoucího diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Zuzana Steigerwaldová

Obor studia: **Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii**

Název práce: **Vliv párové psychoterapie na rodinné klima**

Vedoucí/oponent\* práce: PhDr. Iveta Jelínková, MBA

**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 přílehavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.



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:

Jsou výsledky Vaše výzkumu použitelné pro praxi. Jestli ano, jak.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Hlavním tématem předložené diplomové práce je zjistit, jaký vliv má párová psychoterapie na rodinné klima. Zvolené zaměření práce je sice spjato se studovaným oborem, nicméně jak název práce napovídá, je tematicky zaměřena více do psychoterapie.

Diplomová práce je standardně dělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část je postavena na třech hlavních kapitolách, v nichž se autorka z různých pohledů pokouší přiblížit hlavnímu tématu práce. První kapitola předkládané práce cílí na fenomén rodina, na který pohlíží ze několika možných úhlů, a to u pohledu sociologie, psychologie, filozofie a částečně i sociální práce. Druhá kapitola práce popisuje partnerské vztahy v kontextu rodiny. Třetí kapitola se zabývá možnostmi intervencí v rodině v rámci partnerské krize, konkrétně zmiňuje rodinou a párovou psychoterapii, mediaci a sociální práci s rodinou. Jednotlivé kapitoly práce na sebe logicky navazují, struktura textu je jasná, nepostrádá potřebnou dynamiku a seznamuje nás s řešenou problematikou. Autorka prokazuje odborné znalosti a orientaci v problematice.

Praktická část práce seznamuje s cílem výzkum – Zjistit, jaký byl vliv párové psychoterapie na jejich vztah k sobě, k partnerovi, dětem a na rodinné klima. Cíl výzkumu je v práci zbytečně složitě a krkolomně formulován, jasnější je po poté výzkumná otázka. V praktické části se dále seznámíme s metodologií výzkumu, výzkumným vzorkem, metodou sběru dat či metodou analýza. Autorka přiléhavě zvolila metodu kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů a pro analýzu dat metodu IPA. Její profesní zkušenosti se odrážejí ve velmi podrobné analýze dat i v Diskusi práce, což se v celkovém kontextu jeví jako velký přínos nejen pro samotný výzkum, ale i pro celou práci.

V rámci Diskuse autorka píše o limitech práce, konkrétně o výhradně psychoterapeuticky zaměřeném výzkumu bez jakéhokoli přesahu do sociální práce. To je zároveň má výhrada k praktické části práce, respektive výzkumu. Větší přesah do sociální práce by jednak splňoval oborou přiléhavost práce a zároveň by mohl mít přínos pro samotný výzkum a v neposlední řadě i pro praxi.

K formální stránce práce – kapitola 2 nezačíná na samostatné straně, přílohy nejsou číslovány samostatně. Použitá literatura odpovídá obsahem i rozsahem nárokům na diplomovou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji  
Navrhovaná klasifikace: 1 – 2 dle obhajovy

2. 9. 2023

  
PhDr. Ivetta Jelínková, MBA

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Zuzana Steigerwaldová  
 Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii  
 Název práce: Vliv párové psychoterapie na rodinné klima  
 Oponent práce: PhDr. Magdalena Koťová, PhD.

**Technické parametry práce:**

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh): 186 407

Přímé citace: 6 205

Ostatní text: 444

Celkový počet znaků: 186 851

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

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

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X	X		

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

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

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.



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

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Mohla by autorka nastínit, proč volila mnoho autorů z oblasti systemiky? Má k danému směru nějaký vztah?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Velmi oceňuji volbu tématu práce a text jsem přečetla s velkým zájmem a potěšením, zejména její empirickou část, byla pro mne i velmi poučná a za to autorce děkuji. K textu práce mám dvě zásadnější výtky a několik drobných.

Nejprve k těm zásadnějším – již v názvu práce se objevuje slovo „vliv“ – vliv párové psychoterapie na rodinné klima nelze v rámci navržené kvalitativní psychoterapie vůbec zkoumat. Lze zkoumat pouze to, jaký vliv se účastníci domnívají, že terapie měla či má. V subkapitole 5.1 je cíl výzkumu nastíněn výborně – („Zjistit, jak naši respondenti prožívali vliv párové psychoterapie na jejich vztah k sobě, k partnerovi, k dětem a její vliv na rodinné klima.“), nelze však odpovědět na výzkumnou otázku („Jaký je vliv párové psychoterapie na klima v rodině?“) – škoda, že v textu zůstala. Klima je navíc multifaktoriálně podmíněný jev a jeho výzkum je velmi složitý...

Druhá zásadnější výtka se týká metodologie teoretického výzkumu. V textu je pojednáno téma rodiny, a to z mnoha úhlů pohledu – psychologického, sociologického... není ale uvedeno, jaké teorie a na základě jakých kritérií jsou autorkou práce vybrány. Uvítala bych, kdyby mi bylo objasněno, proč jsou u některých témat citováni například především systemičtí autoři, u jiných spíše fenomenologové, jinde jde o mix – (např. u tématu sociologického pohledu na rodinu – Minuchin, Šulová, Kuchařová... naopak chybí například autoři Chambers a Gracia, Dermott a Seymour...). U teoretického uchopení tématu je nutné nastínit, jaký úhel pohledu na dané téma je volen a proč, lze vítat, pokud je pohled také konzistentní (nechci tím říci, že by neměli být citováni systemici či fenomenologové, ale volba působí – zde jde o můj subjektivní dojem -poněkud náhodně).

Text práce je velmi kultivovaný a dobře se čte, pouze místy se vyskytují překlepy (z těch významnějších – MKD-10 – str. 9) či chyby ve skloňování. Anglický text by si zasloužil revizi. Uvítala bych sjednocení účastníků a respondentů – v kvalitativní výzkumné strategii doporučuji používat výraz „účastníci“. Uvítala bych také informace o tom, jak byl vytvářen scénář rozhovoru, pojednání o etice výzkumné sondy, validitě a reliabilitě, předporozumění problematice a jeho zdrojích. V rámci závěrů práce by bylo vhodné opatrně formulovat, podle mého názoru – například v rámci toho, že „párová terapie zásadně ovlivňuje vztah účastníků k dětem a rodinné klima“ – lze si možná říci, že někdy ano, někdy možná ne...

V rámci etiky bych doporučila myslet na to, že i když účastníci nemají problém s uveřejněním svého příběhu, je možná vhodné myslet i trochu za ně – například na možnou sekundární viktimizaci dětí atp... osobně bych v textu například změnila věk a pohlaví dětí, možná i jejich počet, některé páry je dle informací možné identifikovat... I přes uvedené poznámky text s radostí doporučuji k obhajobě a přeji autorce mnoho štěstí.

**Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci\***

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně-velmi dobře v závislosti na obhajobě

Datum, podpis: 8.9. 2023

\* nehodící se škrtněte nebo vymažte