

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy
se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu**

Bc. Linda Kašáková

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



Group therapy for parents with complicated relationship with their children due to divorce or separation

Bc. Linda Kašťáková

The Diploma Thesis Work Supervisor: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Prague 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze, dne 21. 8. 2023

.....

Poděkování:

Především bych chtěla poděkovat paní prof. PhDr. Lence Šulové, CSc. za odbornou pomoc, trpělivost, vstřícnost a laskavý přístup při vedení této práce. Dále bych chtěla poděkovat účastníkům za jejich ochotu účastnit se výzkumu, zejména pak děkuji za jejich otevřenost a sdílnost při rozhovorech. Poděkování též patří kolegyni Mgr. Kateřině Beerové, se kterou jsem vedla skupiny a byla přítomna u rozhovorů a neziskové organizaci Pexeso z.s za zázemí pro vedení skupin.

Anotace

Tato diplomová práce se důkladně věnuje zkoumání důležitých faktorů, efektivity a významu skupinové terapie pro rodiče, kteří se potýkají s komplikovanými vztahy se svými dětmi, zejména v kontextu rozvodu či rozchodu. Tento jev je znám také pod označením *Syndrom zavrženého rodiče (SZR)*. Hlavním cílem této diplomové práce je objasnit, jaký konkrétní přínos měla skupinová terapie pro tyto rodiče. Tato práce je založena na kvalitativním výzkumu, při němž byla data získána skrze polostrukturované rozhovory s celkem čtyřmi účastníky, kteří měli možnost během osmi měsíců absolvovat celkem dvacet setkání skupinové terapie. Tato terapie byla uskutečněna pod vedením psycholožky a též koterapeutky, která zároveň napsala tuto diplomovou práci. Analytickým přístupem využitým v této práci byla interpretativní fenomenologická analýza, díky níž se vynořila následující témata: pocit bezpečí, významná přátelství a možnost otevřeného vyjádření. Respondenti, kteří se účastnili této skupinové terapie, sdíleli svou shodu na tom, že jejich účast v této formě terapie přinesla výrazné pozitivní výsledky. Výzkum ukázal, že účast byla pro probandy přínosná a také navázali důležitá přátelství, která jim budou sloužit i v budoucím životě. Je zvláště zajímavé, že všichni účastníci se setkali poprvé až při začátku skupinové terapie, a přesto vytvořili významné vazby, důvěru a přátelství.

Klíčová slova: skupinová terapie, syndrom zavrženého rodiče, psychoterapie, manipulace, péče o dítě

Abstract:

This diploma thesis thoroughly examines the importance, effectiveness and significance of group therapy for parents who are struggling with complicated relationships with their children, especially in the context of divorce or separation. This phenomenon is also known as the Parental Alienation Syndrome (PAS). The main goal of this thesis is to clarify the exact benefits of group therapy for these parents. This work is based on qualitative research, during which data was obtained through semi-structured interviews with four participants who had the opportunity to complete twenty group therapy sessions over a period of eight months. This therapy was carried out under the guidance of a psychologist and a co-therapist who also wrote this diploma thesis. The analytical approach used in this work was an interpretive phenomenological analysis, thanks to which the following themes emerged: a sense of security, significant friendships and the possibility of open expression. Respondents who participated in this group therapy shared their agreement that their participation in this form of therapy produced significant positive results. The research showed that participation was beneficial for the probands and they also established important friendships that will serve them well in the future. It is particularly interesting that all participants met for the first time at the start of group therapy and yet developed significant bonds, trust and friendships.

Key words: group therapy, parental alienation syndrome, psychotherapy, manipulation, childcare

Úvod

S pojmem Syndrom zavrženého rodiče (SZR), neboli Parental Alienation Syndrome (PAS) poprvé přišel americký dětský psychiatr Richard Alan Gardner v roce 1985. Od té doby toto označení stále není definováno jako syndrom v mezinárodních klasifikacích nemocí, ať už je DMS nebo MKN.

Ve své praxi v sociálních službách však jsem na tento syndrom narazila již několikrát. S kolegyní jsme se proto rozhodly otevřít terapeutickou skupinu právě pro rodiče, kteří si komplikovanými vztahy se svými dětmi prochází nebo prošli.

Cílem bylo vytvořit prostor těmto rodičům, kde by mohli své zkušenosti sdílet navzájem mezi sebou, podpořit se nebo inspirovat.

V průběhu těchto skupin jsem získala širší představu, co situace, do které se tito lidé dostali, obnáší. Členové skupiny mluvili o velké bolesti, nespravedlnosti a zoufalství, které prožívají a nemají žádnou moc ve svých rukách. Prošli několika soudními jednáními, sociálními službami i marnými pokusy své děti vidět nebo jim vysvětlit, že realita není pouze černobílá, tak jak slyšely z druhé strany. Nic však k vyřešení jejich těžké situace nepomohlo. Nejen z těchto důvodů jsem se rozhodla svou diplomovou práci věnovat právě jim a jelikož jsme vedly podpůrnou skupinu, chtěla jsem se zaměřit na důležitost a přínos tohoto prostoru v jejich životě.

V teoretické části byl použit text z mé bakalářské práce s názvem *Situace v doplněné rodině z pohledu matky*. Konkrétně jsem využila kapitoly: *Rodina a její postavení v současné době* a *Funkce rodiny*. V těchto kapitolách jsem upravila a rozšířila kapitoly a podkapitoly: *1 Rodina*, a změnila pořadí podkapitol, konkrétně jsem podkapitolu *Funkce ochranná* zařadila až za podkapitolu *Funkce emocionální*. Dále jsem se věnovala vlivu spojenectví na jednotlivce a neméně důležitou stránkou významu obou rodičů ve výchově.

Pokud se však rodina rozpadá a prochází rozvodem, případně rozchodem ovlivní to všechny členy rodiny, i ty vzdálené a jejich nejbližší přátele (Šulová et al., c2011). V podkapitolách se věnuji situaci dětí v rozvodovém řízení a jejich nejlepšímu zájmu. Čtvrtá kapitola popisuje již zmíněný syndrom zavrženého rodiče. Rozhodla jsem se toto označení v názvu nepoužít, jelikož se ve společnosti může jednat o nejednoznačné a kontroverzní téma, jak kapitole *Kritika SZR* popisují. Označení *komplikované vztahy* není diagnózou, ale přesto si každý dokáže představit, že se zde může nějaký problém vyskytovat a pokud děti se svými rodiči nemluví, jistě málokdo namítne, že se o komplikované vztahy nejedná.

Za těmito komplikacemi stojí i druhá strana, totiž bývalý partner či partnerka, kteří mohou mít manipulativní rysy a tímto i vztah mezi dítětem a rodičem značně ovlivnit.

V tomto případě přichází na řadu mnoho možností, jak se v této situaci zachovat, pokud však se rodič cítí sám, nemá dostatečnou podporu okolí nebo zkrátka potřebuje hlubší pochopení, může mu pomoci právě i skupinová terapie, které se věnuji v poslední kapitole a následně i ve výzkumném šetření.

Cílem výzkumu bylo zjistit právě účinné faktory, pokud nějaké jsou a celkově zmapovat zkušenost se skupinovou terapií rodičů, kteří se v komplikované situaci ocitli. Vedla jsem rozhovory se čtyřmi členy, kteří po dobu osmi měsíců každých čtrnáct dní docházeli na sezení, kde právě problematika jejich vztahů s dětmi bylo hlavním tématem. Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy jsem provedla rozbor těchto čtyř rozhovorů a vyplynulá témata komentovala.

OBSAH

Anotace.....	5
Abstract:.....	6
Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Rodina	11
1.1 Rodina a její postavení v současné době	12
1.2 Funkce rodiny	14
1.2.1 Biologicko-reprodukční funkce	14
1.2.2 Hospodářská funkce	14
1.2.3 Socializačně-výchovná funkce	14
1.2.4 Emocionální funkce.....	15
1.2.5 Funkce ochranná	15
1.2.6 Rekreační, relaxační a „zábavná“ funkce	15
1.3 Vliv rodiny a rodinných spojení na jednotlivce.....	15
1.4 Význam obou rodičů pro výchovu dítěte.....	16
2 Rozvod.....	17
2.1 Odloučení rodičů	17
2.2 Děti v rozvodové situaci	18
2.3 Nejlepší zájem dítěte.....	19
3 Syndrom zavrženého rodiče (SZR)	20
3.1 Definice SZR.....	20
3.2 Vliv SZR na dítě	21
3.3 Způsoby ovlivňování dítěte.....	22
3.4 Kritika pojmu SZR	22
4 Manipulace rodiče	23
4.1 Charakteristika manipulativního rodiče	24
4.2 Jak odhalit manipulativního rodiče	24
4.3 Vliv na malé děti.....	26
4.4 Kontramaniplulační komunikace	27
5 Podpůrná skupinová terapie.....	27
5.1 Vymezení pojmu podpůrné skupinové terapie.....	27
5.2 Cíle skupinové terapie.....	29
5.3 Účinné faktory ve skupinové terapii	29

5.3.1	Členství ve skupině	29
5.3.2	Emoční podpora.....	30
5.3.3	Pomáhání jiným	30
5.3.4	Sebeexplorace a sebereprojevení	30
5.3.5	Odreagování	31
5.3.6	Zpětná vazba	31
5.3.7	Náhled	31
5.3.8	Korektivní emoční zkušenost	32
5.3.9	Zkoušení a nácvik nového chování	32
5.3.10	Získání nových informací a sociálních dovedností.....	32
	PRAKTICKÁ ČÁST	32
6	Výzkumné šetření	32
6.1	Cíl výzkumu a výzkumné oblasti	32
6.2	Výzkumné nástroje a jejich užití	33
6.3	Výběr výzkumného souboru.....	34
6.4	Etické aspekty výzkumu	34
6.5	Metoda analýzy dat.....	35
6.6	Výsledky analýzy.....	36
6.6.1	Témata vyplývající z rozhovoru Jana	36
6.6.2	Témata vyplývající z rozhovoru Petra.....	41
6.6.3	Témata vyplývající z rozhovoru Lenka	48
6.6.4	Témata vyplývající z rozhovoru Václav	54
7	Diskuze	58
8	Závěr.....	60
	Seznam literatury	62
	Přílohy.....	65
	Příloha 1 - informovaný souhlas.....	65
	Příloha 2 - Seznam kladených otázek.....	66
	Příloha 3 - Rozhovor Petra	67
	Příloha 4 - Rozhovor Jana	82
	Příloha 5 - Rozhovor Lenka	93
	Příloha 6 - Rozhovor Václav	112

TEORETICKÁ ČÁST

1 Rodina

Rodina je z hlediska rozvoje dětské osobnosti nejvýznamnější sociální skupinou. Dítě zde prostřednictvím určitého dospělého, obvykle matky, získává první informace o okolním světě. Mateřská osoba, resp. později celá rodina, je pro dítě nejen zdrojem jistoty a bezpečí, ale i zdrojem informací o něm samém. (...) Rodina dítě vychovává a tím je určitým způsobem stimuluje, rozvíjí jeho schopnosti a dovednosti, prezentuje mu určitý hodnotový systém. Dítě všechny tyto informace, přinejmenším v prvních deseti letech, nekriticky přijímá, protože rodiče pro něj představují osobně významnou autoritu. Akceptuje jejich výklad světa i jejich názory a hodnocení (Vágnerová, 2004).

Dalším důležitým pohledem je definice J. Odehnala, kterou Josef Výrost zmiňuje ve stejné publikaci. „Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce a umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí normy. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoj k personálnímu okolí, sobě samému i společnosti obecně (Výrost & Slaměnik, 1998, s. 304).“

Podle Matějčka (1992) se definice rodiny liší z pohledu různých odborníků, kteří přistupují k této problematice různými způsoby. Každý z těchto odborníků vytváří seznam rysů a charakteristik, které podle nich rodinu tvoří. Z právního hlediska by měla rodina splňovat konkrétní legislativní normy, které se na ni vztahují. Jiní odborníci vnímají rodinu jako sociální entitu, která slouží k plnění určitých společenských funkcí a pospolitosti.

Základní funkcí rodiny je formování osobnosti dítěte a uspokojování základních psychických potřeb nejen dítěte, ale i jeho rodičů či vychovatelů. Pro rodinu je klíčové vytváření hlubokých a trvalých emocionálních vazeb mezi dítětem a jeho vychovatelem, což napomáhá uspokojení potřeby jistoty a bezpečí v životě. Navíc rodina umožňuje vzájemnou výměnu lásky a péče mezi dítětem a jeho členy.

Důležitým aspektem je také naplnění potřeby otevřené budoucnosti, což zahrnuje společné prožívání, plánování a utváření osobnosti dítěte. V rámci rodiny by měla probíhat vzájemná sdílnost, učení skrze vzory a společné aktivity, což má klíčový význam pro další vzdělávání. Tento druh vzdělávání není založen na školních osnovách, nýbrž na příkladech a zkušenostech, které dítě získává a nese si s sebou do budoucnosti. V rodinném prostředí se odehrává interakce, kdy vychovatel i dítě

vzájemně ovlivňují jeden druhého. Klíčovým prvkem je také správné užívání odměn a trestů, které se v rodině promítají do vytváření patřičného vztahu mezi členy a zachování zdravého odstupu a nadhledu v rámci rodinné dynamiky (Matějček, 1992).

1.1 Rodina a její postavení v současné době

Každý člověk má svůj vlastní pohled na pojem rodina. Každý jedinec odchází z původní rodiny s jinými zkušenostmi a to, co je pro jednoho běžné, nemusí být pro druhého. V dnešní době se podstata tohoto pojmu výrazně mění, protože společnost samotná se mění. Rodina již není automaticky považována za nejvyšší hodnotu pro každého jednotlivce. Ostatně, může být otázkou, zda to v minulosti bylo jinak. Často byli lidé v minulosti do sňatku spíše tlačeni okolím, zvyklostmi, tradicí nebo finančními důvody (Horský & Pražáková Seligová, 1997).

V tradičním smyslu, jak o tom hovoří Šulová, je rodina chápána jako soužití dvou jedinců opačného pohlaví a jejich dětí, které plní reprodukční, materiální, výchovnou a emocionální funkce. Šulová považuje všechny jiné formy rodiny za pouhé alternativy (Šulová, 2007).

V teorii rodinné terapie (RT), je rodina vymezována jako systém. Tento systém je chápán jako celek, který je uspořádaně sestavený z libovolných prvků materiální nebo duchovní povahy. Tato definice zdůrazňuje komplexní a interaktivní povahu rodiny, kde jednotliví členové vzájemně ovlivňují a formují chování, vztahy a dynamiku celého systému. Rodinná terapie pak vychází z tohoto pohledu na rodinu a snaží se porozumět a řešit problémy a konflikty v rámci tohoto komplexního rodinného systému (Baštecká & Goldmann, 2001).

Gjuričová & Kubička (2009) definují rodinnou terapii následovně: „Rodinná terapie je způsob řešení zdravotních či jiných problémů ve spolupráci terapeuta a více členů rodiny. Terapeut se obvykle setkává se všemi členy rodiny současně, nikoli s každým z nich individuálně. Jinak řečeno – nejtypičtější situací v praxi rodinné terapie je setkání několika členů rodiny s terapeutem, při kterém se účastníci snaží rozhovorem vyřešit problém, který se týká jich všech. Dnes rodinní terapeuti pracují nejrůznějšími způsoby – s celými rodinami, s dvojicemi i s jednotlivci (Gjuričová & Kubička, 2009, s. 17).“

Rodinná terapie představuje oblast, metodu nebo koncept v rámci psychoterapie, který se zaměřuje na řešení rodinných problémů. Hlavním cílem je překonat tato problémová místa a dosáhnout harmonického a bezproblémového fungování celé rodiny. Dle Kratochvíla (2002) rodinná terapie využívá k dosažení tohoto cíle několika klíčových přístupů. Jedná se o zaměření na rodinné problémy, rodinná terapie se zaměřuje na rozpoznání a řešení konkrétních problémů v rámci rodiny. Jejím cílem je

přinést pozitivní změny do dynamiky rodiny a podpořit vytvoření zdravého prostředí pro všechny členy. RT pracuje s celou rodinou a v terapeutických sezeních klade důraz na komunikaci, interakce a vzájemné vztahy mezi členy rodiny. Zlepšování těchto vztahů je klíčem k dosažení pozitivních změn. Přistupuje ke každému jednotlivému pacientovi jako k části celého rodinného systému. Všimá si souvislostí mezi jeho individuálními problémy a poruchami a celkovým fungováním rodiny. Tímto způsobem se snaží odhalit, jak jednotlivci ovlivňují a jsou ovlivňováni ostatními členy rodiny. Komplexní přístup, který se zaměřuje na řešení problémů v rámci rodiny jako celku, zohledňuje vzájemné vztahy mezi členy rodiny a hledá souvislosti mezi individuálními obtížemi a dynamikou rodinného systému, je podstatou rodinné terapie (Kratochvíl, 2002).

V současné době již není úplně aktuální definice Langmeiera a Krejčíkové, neboť rodina může být tvořena i dvěma ženami nebo dvěma muži se svými dětmi. Dřívější definice rodiny, která ji popsala jako institucionalizovanou biosociální skupinu, vytvořenou přinejmenším ze dvou členů odlišného pohlaví bez pokrevních vazeb a z jejich dětí, již neodpovídá různým uspořádáním rodin, které dnes můžeme pozorovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Definovat rodinu můžeme nejen z hlediska jejího složení, ale též, jak píše Šulová (2011) z hlediska funkčnosti, a hovoří též o zdravé rodině.

Pro optimální fungování rodiny jsou klíčové faktory jako rodinná harmonie, funkčnost a stabilita. Významnou roli hraje také tvořivost, jasně definované role a schopnost jednotlivých členů rodiny tyto role plnit a zastupovat. Dále je zásadní mít zřetelnou vedoucí roli a podporovat její autoritu skrze spolupráci ostatních členů. K tomu patří i jasnost v komunikaci, způsobu řešení konfliktů a efektivnost interakce při jejich vyřešení.

Pro zdravou rodinu je charakteristická soudržnost, která však respektuje osobní autonomii každého jednotlivce. Zdravá rodina poskytuje prostor pro samostatnost, osobní zodpovědnost, nezávislost v myšlení a hodnocení, a zároveň nabízí emoční blízkost, pocit sounáležitosti a vzájemnosti.

Významným prvkem je i rodinná adaptabilita, schopnost přizpůsobovat se novým situacím a změnám. Dobře fungující rodina dokáže kreativně reagovat na životní události, adekvátně se s nimi vyrovnávat, měnit strukturu rodiny, dynamiku rolí a pravidla.

Kromě tvořivosti je důležitá také vzájemná podpora, projevoování zájmu a angažovanost při společných rozhovorech, a schopnost jednotlivých členů zastupovat se navzájem. Rodinný systém je adaptabilní, schopen reagovat na změny, a zároveň

stabilní, což vytváří pocit kontinuity a jistoty, zejména v dobách osobních rozkolísání (Šulová et al., c2011).

1.2 Funkce rodiny

Každá rodina, bez ohledu na její formu, má řadu funkcí. Což poté vypovídá o její důležitosti jak pro společnost, pro stát, tak i pro její samotné členy. Primárně je funkcí rodiny uspokojit potřeby všech svých členů. Proto, aby toho byla rodina schopná, musí plnit i řadu jiných základních funkcí. Tyto funkce se však během doby postupně mění a vyvíjí, některé však zůstávají stále stejné. Nejdůležitější funkce rodiny jsou poté představeny níže.

1.2.1 Biologicko-reprodukční funkce

První funkcí rodiny je funkce biologicko-reprodukční. Je to primární funkce rodiny, která představuje uspokojení pudu sexuálního. Samotná reprodukce je pro zachování lidské společnosti neopomenutelná. Tato funkce má tedy význam jak pro společnost jako celek, tak i pro jedince, kteří rodinu tvoří. Obecně platí, že každá společnost potřebuje, pro svůj zdárný rozvoj, stabilní a reprodukční základnu. Z tohoto důvodu také společnost podporuje rodiny a v jejich zájmu je rostoucí trend dětí (Havlík & Kořa, 2011).

Z historického pohledu je možné uvést, že se podstata této biologicko-reprodukční funkce nemění, ale množství dětí v rodinách vyspělých zemí světa spíše klesá. Dítě je totiž v současné době chápáno jako překážka, která brání lidem v jejich seberealizaci, v profesním růstu. V rodinách, které nemají dostatek zdrojů, je také dítě chápáno jako přepych. Mnoho rodin ve vyspělých státech světa má v plánu jen jedno dítě, či dokonce neplánují rodiče děti žádné. Mnoho žen se také stává matkami ve věku pozdějším (Binarová, 2000).

1.2.2 Hospodářská funkce

Ve všech rodinách museli rodiče hospodařit, vést rodinu, vyrábět. V současné průmyslové společnosti je však tato funkce oslabena. Rodina je převážně spotřební jednotkou, která nejčastěji jen dovršuje finální fázi výroby, ale některé výrobní prvky z rodiny stále nemizí (Reichel, 2008).

1.2.3 Socializačně-výchovná funkce

Velmi důležitou funkcí rodiny je výchova a socializace svých členů. Každý jedinec totiž potřebuje výchovu, potřebuje se naučit orientovat se v životě a v dané společnosti. Úkolem rodičů je tedy uvést dítě do své kultury, prostředí společenského. Bez těchto aktivit by jedinec zůstal v životě sám, jeho psychická zátěž by mu přinesla obrovské potíže, které by jej mohly ohrožovat i na životě. Z tohoto pohledu jsou rodiče klíčoví proto,

aby dítě naučili ve své kultuře jednat, chovat se, aby pro něj daná kultura nebyla cizím prostředím (Reichel, 2008).

Mezi rozvinutější definice rodiny patří definice J. Odehnala, kterou Josef Výrost zmiňuje ve stejné publikaci. „Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce a umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí normy. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoj k personálnímu okolí, sobě samému i společnosti obecně ((Výrost & Slaměník, 1998, s. 304).“

1.2.4 Emocionální funkce

Další zde zmiňovaná funkce je funkce emocionální. V rámci ní dochází k uspokojení citových potřeb členů rodiny. Na jednu stranu rodiče uspokojují emoční potřeby svých dětí. Na druhou stranu narození dítěte a péče o něj emočně uspokojuje rodiče. Z tohoto pohledu je tedy nutné, aby rodiče vytvořili vhodné prostředí pro psychický, emoční a biologický vývoj dětí. Toto prostředí by mělo být plné jistoty, bezpečí, radosti, což se samozřejmě ne vždy podaří ((Langmeier & Krejčířová, 2006).

1.2.5 Funkce ochranná

V minulosti se jednalo o klíčovou funkci rodiny, kterou však v dnešním 21. století přenecháváme příslušným institucím moderního státu. V řadě společností (např. v církevních státech), stále v nejrůznějších podobách přežívá tato funkce a vzácně má i svou zákonnou oporu, jako je tomu např. ve státech muslimských. V našich sociokulturních podmínkách se tato funkce vyskytuje jen jako určitý exces v podobě krevní msty, která je sice morálně akceptovatelná, ale trestním právem postihovaná (Reichel, 2008).

1.2.6 Rekreační, relaxační a „zábavná“ funkce

Tato funkce hovoří o rodině jako o takové instituci, která by měla pamatovat na rekreaci, relaxaci a zábavu. Tyto aktivity mají pro všechny členy rodiny největší význam (Reichel, 2008).

1.3 Vliv rodiny a rodinných společenství na jednotlivce

Rodina a rodinná společenství mají značný vliv na jednotlivce v mnoha ohledech. Minuchin identifikuje dva klíčové druhy vazeb uvnitř rodinného systému, a to pojmy aliance a koalice. Aliance označuje spolupráci dvou osob, které podnikají činnosti směřující k dosažení společného cíle. Naopak koalice představuje společenství mezi

dvěma osobami, které má však za následek, že třetí osoba je vyloučena či poškozena ve svých zájmech. (Minuchin, 2013).

Rodina je prvním a nejdůležitějším sociálním prostředím, ve kterém se jedinec vyvíjí a formuje. Zde získává základní hodnoty, návyky, normy chování a emocionální podporu. Následující jsou některé z klíčových vlivů, které rodina a rodinná spojení mohou mít na jednotlivce. Rodina hraje klíčovou roli ve formování identity jedince. Rodiče a další členové rodiny mohou ovlivnit, jakým způsobem si jedinec vnímá sám sebe a své místo ve společnosti, také poskytuje základní emoční podporu a vytváří vztahy, které mohou ovlivnit jednotlivcovu emoční stabilitu a schopnost vyrovnávat se s životními výzvami. Způsob, jakým komunikuje rodina, může ovlivnit jednotlivcovy komunikační dovednosti a sociální interakce s ostatními. Jedinec též čerpá hodnoty, normy a chování od své rodiny. Tyto prvky mohou ovlivnit jeho rozhodování a jednání v různých situacích. Jako je i vzdělávání jednotlivce a jeho rozvoj. Podpora rodiny může motivovat jedince k dosažení svého plného potenciálu. Rodinné prostředí též může ovlivnit životní styl jednotlivce, včetně stravovacích návyků, pohybu a celkového zdraví. S tím se pojí i podpora a motivace v obtížných časech, což může pomoci jedinci překonávat překážky a dosáhnout svých cílů.

Vliv rodiny na jednotlivce je komplexní a může se lišit v závislosti na různých faktorech, jako jsou kultura, tradice, sociální třída a osobnostní charakteristiky jednotlivce. Nicméně je nesporné, že rodina a rodinná spojení hrají významnou roli ve formování jednotlivcových životů a jeho sociálního a emocionálního vývoje (Matoušek, 2003).

Pokud je dítě vystaveno citovým zážitkům, které nezvládne vnímat a zpracovat jako pozitivní a posilující zkušenost, jako něco, co má smysl a hodnotu, mluvíme o emocionální přetíženosti. Tato přetíženost vzniká, když dítě nemá schopnost či dostatečné prostředky, aby si tato emoční zatížení efektivně osvojilo a integrovalo do svého vnitřního prožívání. Takové nezpracované citové zážitky se neintegrují do celku emocionálního spektra jedince, ze kterého by mohl čerpat pro svůj duševní růst. Namísto toho zůstávají odděleny a nezpracované, vytvářejí nepříjemné rušivé pocity a mohou se opakovaně a nepříjemně vybavovat jako trvalý zdroj úzkosti (Helus, 2004).

1.4 Význam obou rodičů pro výchovu dítěte

Jednou z nejvýznamnějších rodinných aliancí je spojení mezi dítětem a rodičem stejného pohlaví, což se nazývá aliance "rodová". Toto spojení je klíčové, protože dítě se od svého rodiče učí nápodobou a identifikací. Skrze tuto alianci získává dítě nejen základy své sexuální role, ale také se učí mnoha dalším důležitým aspektům svého biologického pohlaví.

Výzkumy prokázaly, že otcové věnují větší pozornost svým synům, zatímco matky věnují více pozornosti svým dcerám. Toto chování ovlivňuje děti a jejich vnímání sebe sama a svého pohlaví. Rodinná aliance "rodová" tak má klíčový vliv na formování identit a chování dětí v jejich budoucím životě (Matoušek, 2003).

„Rodiče poskytují svému dítěti v průběhu přirozených společných aktivit ničím nezastupitelný komplementární model chování dvou pohlavních pólů zastoupených v přírodě. Jakékoliv nahrazování rodičů v jeho prvních letech života komplikuje dítěti do značné míry chápání signálů, které mu okolní svět vysílá, nejsou-li mu předem zprostředkovány v přirozené interakci s rodiči (Šulová, 2005, s. 136).“

2 Rozvod

Rozvod je právní proces, kterým manželé ukončují svůj manželský svazek a žijí odděleně. Jedná se o závažný životní krok, který může mít důsledky nejen pro samotné manžele, ale také pro jejich děti a rodiny. K rozvodu může dojít v důsledku mnoha různých faktorů, jako jsou neslučitelné osobní rozdíly, problémy v komunikaci, nevěra, neplnění manželských povinností, finanční obtíže a další.

V průběhu rozvodového procesu se řeší otázky týkající se majetku, péče o děti, alimentů (výživného) a dalších právních záležitostí. Rozvod může být složitý a emocionálně náročný proces, který může trvat několik měsíců až několik let, zejména pokud jsou mezi manželi spory ohledně důležitých aspektů rozvodu (Matoušek, 2015).

2.1 Odloučení rodičů

Pro mnoho lidí je rozvod bolestivým a stresujícím obdobím, které může znamenat velké změny v jejich životě. Nicméně může také znamenat osvobození od nešťastného nebo problematického manželství a umožnit nový začátek a vybudování lepší budoucnosti.

Psychologická a emocionální podpora od rodiny, přátel nebo odborníků, jako jsou terapeuti, může být důležitá pro zvládnutí tohoto obtížného období. Rozvod také často vyžaduje spolupráci a rozumné jednání mezi manžely, zejména pokud jsou rodiči společných dětí, aby se minimalizovaly negativní dopady na všechny zúčastněné strany (Matoušek, 2015).

Jak píše Šulová (2011), rozvodová situace je značně zátěžová pro všechny zúčastněné, včetně členů širší rodiny, případně blízkých přátel manželů (Šulová et al., c2011).

2.1.1.1 Rozvod sporný

Rozvod manželství může být dle zákona členěn na dvě základní kategorie: *rozvod sporný* a *rozvod nesporný*. Oba typy rozvodu se řídí zákonem dané země a mohou se lišit v závislosti na právním systému daného státu. Níže je uvedeno obecné vysvětlení obou kategorií rozvodu.

Rozvod sporný nastává, když manželé nesouhlasí s podmínkami rozvodu, a vztahy mezi nimi jsou komplikované nebo konfliktní. To znamená, že jeden nebo oba manželé nepřijímají podmínky rozvodu a mají různé názory ohledně majetku, péče o děti, alimentů nebo jiných důležitých aspektů rozvodu.

V takových případech se musí manželé obrátit na soud a požádat o soudní projednání jejich rozvodového sporu. Soud rozhodne o všech nevyřešených otázkách, pokud manželé nedokážou dosáhnout dohody mimo soudní řízení. Rozvod sporný může být časově náročný a finančně nákladný, a může způsobit zvýšený stres a napětí mezi stranami (Kramná, 2019).

2.1.1.2 Rozvod nesporný

Rozvod nesporný je opakem rozvodu sporného. V tomto případě se manželé dohodnou na podmínkách rozvodu a nemají žádné nedorozumění nebo nesouhlas ohledně majetku, dětí nebo jiných záležitostí. Oba manželé se dohodnou na tom, jak majetek rozdělit, jaké budou podmínky týkající se péče o děti, a další důležité otázky související s rozvodem. V případě rozvodu nesporného nemusí manželé projít složitým soudním řízením. Obvykle stačí, když předloží dohodnuté podmínky rozvodu soudci, který je posoudí a schválí. Rozvod nesporný je obvykle rychlejší a méně nákladný než rozvod sporný (Kramná, 2019).

2.2 Děti v rozvodové situaci

Děti jsou jednou z nejzranitelnějších a nejcitlivějších stran v rozvodové situaci. Rozvod rodičů pro ně může být velmi emocionálně náročný a stresující zážitek. Mnoho dětí se v takové situaci může cítit ztracené, zmatené a může mít obavy ohledně své budoucnosti. Rozvod může mít pro děti dlouhodobé dopady na jejich psychické i fyzické zdraví, vývoj, školní úspěchy a sociální vztahy. Některé z důležitých aspektů, které mohou ovlivnit děti v rozvodové situaci, zahrnují emoční prožívání dětí, jako jsou smutek, hněv, strach, vina nebo zmatení, kvůli rozvodu rodičů. Odloučení rodičů může způsobit, že děti budou žít ve dvou domovech a budou se muset přizpůsobit novým rodinným konstelacím, jako jsou nevlastní sourozenci nebo nevlastní rodiče.

Rozdílnost prožívání je také ve věku dítěte, kdy k rozvodu v rodině dojde. Například v kojeneckém věku dítěte, který je pro jeho další psychický rozvoj nesmírně

důležitý v různých rovinách, jako je jistota a stabilita nebo ujištění, že není samo, hraje největší roli matka. Právě na emoční rozpoložení matky může mít rozvod velký vliv a přenáší se na kojence. V batolecím věku uplatňuje dítě svou vlastní autonomii a staví se na vlastní nohy, ať už doslovně nebo na symbolické úrovni. Průběh tohoto období je též ovlivněn především oporou v rodinném zázemí a konflikty mezi rodiči jej mohou velmi negativně ovlivnit. Tzv. imanentní spravedlnost neboli „vše co dělají, dělají dobře“, mají rodiče pro své děti v jejich předškolním věku. Dítě je často vystaveno nesrozumitelným situacím, které by si žádaly vysvětlení a objasnění od svých rodičů, kteří ale právě v rozvodové situaci mohou dítě spíše mást. V tomto věku dítě prochází velkou životní změnou v souvislosti s nástupem do školy a komplikovaná situace mezi rozvádějícími se rodiči tento důležitý okamžik dítěti nikterak neusnadňuje (Šulová et al., c2011).

Rozvádějící se rodiče musí řešit otázky týkající se péče o děti, rozvržení času stráveného s každým z rodičů, což může být pro děti stresující a též to může ovlivnit vztahy dětí s každým z rodičů, ať už pozitivně nebo negativně. Rozvod může mít vliv na finanční situaci rodiny a může ovlivnit děti, pokud dojde k omezení jejich životní úrovně. Děti také mohou mít problémy ve škole, zvláště pokud jsou v této obtížné době narušeny jejich studijní návyky a pozornost. Je důležité, aby rodiče a další zúčastněné osoby dbali na potřeby a emoce dětí v rozvodové situaci. Poskytování emoční podpory, porozumění a komunikace s dětmi je klíčové pro to, aby si děti prošly tímto procesem co nejlépe. Podpora od rodiny, přátel nebo profesionálních terapeutů může být také velmi užitečná pro ty děti, které procházejí rozvodem svých rodičů (Matoušek, 2015).

„Zvláště stresující je, že rozvod otřese něčím, co děti považují za samozřejmé a co je zdrojem jejich pohody, totiž že rodiče tu budou stále někde nablízku (Warshak, R.A.,1996, s. 56).“

V každém případě má rozvod značný dopad na děti, přičemž mohou mnoho věcí ztratit. Může dojít k omezení kontaktu s otcem, který se rozhodl rodinu opustit po společné dohodě. Často se také stává, že mají méně času s matkou, která je nucena věnovat více času svému zaměstnání. Důsledkem rozvodu může být i úplný ztrátový kontakt s některými prarodiči, především na straně otce.

Rozvod může mít za následek, že děti ztratí prostředí, které jim bylo důvěrně známé – svůj domov a jeho okolí, svou školu, přátele, a dokonce i domácí zvířata. Aspekt, který může být méně zřejmý, spočívá v tom, že když má rodina více než jedno dítě, může dojít k situaci, kdy jednotlivé děti budou mít méně času stráveného samy se svým rodičem. Toto je zřídka uznáváno. Sourozenci navštěvují otce společně a jako skupina se vrací zpět k matce (Warshak, R.A.,1996).

2.3 Nejlepší zájem dítěte

Nejlepšimu zájmu dítěte se státy začaly věnovat již v 18. a 19. století omezením dětské práce, zavedením školní docházky, péčí o děti bez rodiny, v pozdějších letech pak deklarace práv dítěte, úmluva, vnitrostátní legislativy.

Pojetí "nejlepší zájem dítěte" je nejasným právním termínem, který je obtížné přesně definovat a uplatnit v konkrétních situacích týkajících se jednotlivých dětí. Navíc zájem konkrétního dítěte může být ovlivněn kulturním, sociálním nebo náboženským prostředím, ve kterém dítě žije nebo pochází.

Existují situace, kdy je řešení péče o dítě, například při soudním rozhodnutí o svěření dítěte do péče otce, považováno soudem v souladu s "nejlepším zájmem dítěte", ale samotné dítě může mít odlišné přání, například zůstat v péči matky. Často se také setkáváme s konflikty mezi zájmy dítěte a jiných osob, například rodičů nebo prarodičů, a je nezbytné najít vhodné řešení pro tento konflikt.

Soudy a rozhodující orgány se snaží zohlednit všechny relevantní faktory a informace, aby určily, co je v nejlepším zájmu dítěte v dané situaci. Avšak při hodnocení a rozhodování je nutné respektovat jedinečné potřeby a zvláštnosti každého dítěte a hledat kompromis mezi různými zájmy, které mohou být zapojeny (Matoušek, 2015).

3 Syndrom zavrženého rodiče (SZR)

3.1 Definice SZR

Tento termín a definici poprvé zavedl Richard A. Gardner v roce 1985. Definoval jej jako vzorec interakce v rodině, kdy jedno dítě vytváří koalici s jedním rodičem, aby odmítlo a nesouhlasilo s druhým rodičem. Gardner se zabýval tímto syndromem po celý svůj život a vyvinul kritéria pro jeho diagnostiku, která jsou široce uznávána.

Jedná se o poruchu, která vzniká převážně v souvislosti s problémy v péči o dítě. Hlavním projevem tohoto syndromu je očerňování jednoho z rodičů, bez jakéhokoliv opodstatnění. Toto očerňování může být výsledkem programování ze strany druhého rodiče a vlastního hanobení ze strany dítěte. Syndrom je velmi škodlivý, ale zatím není oficiálně uznáván jako diagnóza nebo medicínský termín.

Tento syndrom nemůže vzniknout, pokud dítě samo nepřispívá k očerňování a odmítnutí rodiče. Dítě musí přijmout negativní postoj jednoho rodiče vůči druhému zavrženému rodiči. Takovýto syndrom tedy existuje v rámci rodinného systému. Nejprve je zavrhuje rodič, který dítěti předkládá negativní postoje, a dítě tato přesvědčení přijme. Důležitým znakem je, že zavržený rodič vůči dítěti nikdy neprojevil negativní chování, jako je zneužívání, šikana nebo násilí.

Dalším fenoménem je tzv. "nezávislý myslitel". Dítě je přesvědčeno, že jeho postoje proti jednomu z rodičů jsou jeho vlastní a nejsou ovlivněny druhým rodičem. Dítě necítí vinu, protože jeho postoje jsou vnitřně generované a považuje své kritické postoje k zavrženému rodiči za oprávněné. Při odmítání tohoto rodiče neprojevuje žádné hlubší emoce. Dítě také může zavrhnout prarodiče, šířit nepřátelství proti přátelům zavrženého rodiče a vykazovat problémové chování během návštěv.

Tento syndrom je závažným problémem, který může mít dlouhodobé negativní dopady na vztahy v rodině a psychické zdraví dítěte (Gardner, 1996).

K vysvětlení, kde a z jakého důvodu zavrhuje rodiče volí tuto strategii se nabízí několik důvodů. Tento rodič je zraněný, uražený, pomstychtivý nebo se staví do pozice ublíženého rodiče a nedokáže zpracovat svou vlastní sebelítost (Baker & Darnall, 2016). Muži i ženy mají větší úzkostné poruchy a depresivní stavy, pokud byli zavrženi ze strany matky (Baker & Verrocchio, 2016).

Fenomén SZR je komplexní, postupná a nenápadná forma týrání dítěte nacházející se na pomezí psychiatrie, sociologie a justice. Úlohou medicínsko-právní psychiatrie je podpořit a urychlit adekvátní řešení tohoto jevu s důrazem na nejlepší zájem dítěte. Nejdůležitějším krokem k prevenci a boji proti rodičovskému vyloučení je zvýšení povědomí o fenoménu a poskytnutí adekvátního poradenství pro rozvedené rodiče a jejich příbuzné (Isailă & Hostiuc, 2022).

3.2 Vliv SZR na dítě

Tento syndrom může vyústit až k destrukci vztahu mezi dítětem a milujícím rodičem. Jedná se o emocionální násilí ze strany očerňujícího rodiče (Gardner, 1996).

Syndrom zavrženého rodiče se rozlišuje na tři úrovně dle závažnosti symptomů, které se objevují u dítěte, a to mírný, střední a závažný syndrom. Mírná forma představuje chování dítěte, kdy si nepřeje, aby ke kontaktu se zavrhováním rodičem došlo, ale pokud se tak stane, umí si společnost rodiče užít a je rádo, že setkání proběhlo. Zvládne se distancovat od pomluv a hanobení, které vznáší rodič první. U střední formy se symptomy projevují již silněji a jsou velké problémy v kontaktu s rodičem. V silné formě dítě striktně odmítá kontakt se zavrhováním rodičem (Gardner, 2010).

Z psychologické a psychoterapeutické praxe vyplývá, že neléčený syndrom může mít trvalé následky, což může negativně ovlivnit zdraví dítěte. Mezi možné důsledky patří hraniční poruchy osobnosti a narušení vztahu mezi sourozenci (von Boch-Galhau, 2018).

V dospělosti se mohou projevit další psychické obtíže, jako jsou problémy s vyrovnáním se s emocemi, vztekem, sebedůvěrou, sebepojetím a navazováním blízkých

vztahů. Osoby postižené tímto syndromem mohou čelit depresi, úzkosti, poruchám spánku a mohou projevovat sebevražedné tendence. Nejsou neobvyklé ani problémy s závislostmi na drogách nebo alkoholu. Následkem syndromu může být také snížený akademický výkon. Emoční a psychické důsledky tohoto syndromu zahrnují afektivní poruchy a zvýšenou depresivitu u žen, pokud byla manipulující matka. Osoby postižené tímto syndromem v dospělosti prožívají vyšší úzkostnost a jsou ohroženy vyšším rizikem výskytu distresu. Mohou také zažívat sníženou sebeúctu. (Miralles et al., 2023).

3.3 Způsoby ovlivňování dítěte

Na základě rozhovorů s dospělými, kteří zažili situaci, kdy byli zavrženi svým rodičem, Baker sestavila seznam chování, která rodiči používají při snaze očernit druhého rodiče. Tyto strategie manipulace s dětmi mohou mít různé formy. Rodič může nadávat a pomlouvat druhého rodiče, omezovat kontakt mezi dítětem a druhým rodičem, stejně jako omezovat kontakt s širší rodinou a známými.

Další strategie mohou zahrnovat projevy zloby, pokud dítě vyjadřuje lásku a úctu k druhému rodiči, přesvědčování dítěte, že druhý rodič nemá o něj zájem, a tlak na dítě, aby si vybralo mezi oběma rodiči. Někteří rodiče se svěřují dítěti o manželském vztahu v negativním světle, včetně sdílení intimních informací, které by jinak dítěti neměli říkat. Rodiče mohou ponižovat a vyvolávat konflikty před dítětem, což může být velmi zraňující. Další strategií je mazání emailů a jiných zpráv, čímž vzbuzují pocit, že rodič nemá zájem o to, co dítě říká nebo píše.

Tyto manipulativní druhy chování rodičů mohou mít dlouhodobé negativní dopady na děti a způsobit emoční a psychické problémy, jako je snížená důvěra v rodiče, problémy se sebeúctou a sebedůvěrou, a potíže ve vztazích v dospělosti. Je důležité, aby tato chování byla identifikována a řešena, aby dětem byla poskytnuta podpora a ochrana před negativními vlivy (Baker, 2005).

3.4 Kritika pojmu SZR

V souvislosti se Syndromem zavrženého rodiče (SZR) existuje názorová různorodost mezi odbornou i laickou veřejností, a někteří lidé nesouhlasí s aplikací tohoto konceptu a upozorňují na existující potenciální zneužití, nelze obecně odsuzovat celý koncept SZR.

Existují také diskuze ohledně zařazení SZR do oficiálních klasifikací duševních poruch. V současnosti není SZR uveden v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (DSM-5) ani v Mezinárodní statistické klasifikaci nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10).

Proti zavedení syndromu do klasifikace píše i Pavlát a Janotová (2006), dle kterých studium syndromu "zavrženého rodiče" představuje obohacující přístup k pochopení dynamiky vývoje psychických obtíží u rodičů a dětí v rozvodových sporech.

Jednoznačné konstatování existence "syndromu zavrženého rodiče" je vzácné. Odmítavé chování dítěte vůči jednomu z rodičů je ovlivněno mnoha faktory, které je třeba individuálně posoudit. Je rovněž důležité zohlednit osobní zkušenosti dítěte s odmítaným rodičem.

Z diagnostického hlediska lze u rodičů a dětí v rozvodových sporech rozpoznat různé poruchy psychického stavu, které lze zařadit do všeobecně uznávaných diagnostických kategorií. Mezi nimi se často vyskytují adaptační poruchy, poruchy osobnosti a poruchy psychického vývoje, které jsou důsledkem špatné adaptace na situaci rozvodu a nové uspořádání péče o dítě.

Z tohoto pohledu není zavedení další diagnostické kategorie nebo syndromu nezbytné. Používání termínu "syndrom zavrženého rodiče" má negativní konotace a je nepřesné. Místo toho je vhodnější používat termín "odcizený rodič".

Včasným zachycením a mediace násilného chování v rodinách, které často předchází rozvodovým sporům a omezování styků s dětmi, lze významně předcházet potenciálním problémům a přispět k prevenci těchto obtíží (Pavlát a Janotová, 2006).

4 Manipulace rodiče

Rodič, který se uchyluje k manipulaci, se odlišuje od rodiče s manipulativními rysy tím, že častěji a různoroději využívá způsoby manipulace k ovládnutí a vykořisťování vlastního dítěte, přičemž zároveň neustále devaluje jeho hodnotu. Manipulativní rodič může používat různé metody, například snižování sebeúcty dítěte nebo nátlaku, aby jej přivedl k získání samostatnosti příliš brzy. Bez ohledu na konkrétní postup, všechny tyto formy manipulace způsobují dítěti citové utrpení. Navíc rodič s manipulativními rysy touží po dojmu oprávněné nadřazenosti a úspěšně v dítěti vzbuzuje pocit, že je zodpovědné za rodičovy potřeby. Tito rodiče si vytvářejí pocit, že mají kontrolu nad svými blízkými a jejich nálady ovlivňují atmosféru domova. I když takové chování vede k pronikavému pocitu nejistoty u dítěte, může být manipulace snadno přehlédnuta. Manipulativní rodiče často cíleně zneužívají citovou zranitelnost svých dětí a vytvářejí u nich pocit závislosti na jejich lásku nebo schválení. Je důležité zajistit, aby dítě mělo dostatečnou podporu, a v situacích, kdy je manipulace dlouhodobá a destruktivní, může být vhodné vyhledat odbornou pomoc, například terapii, aby se předešlo dlouhodobým negativním dopadům na duševní a emocionální zdraví dítěte (Nazare-Aga, 2016).

Manipulace s dítětem, která vzniká jako druhotný následek manipulace mezi rodiči, může být složitým a nepříznivým jevem. V takovém případě manipulující rodič používá dítě jako nástroj k dosažení svých cílů a ovládnutí svého partnera.

Manipulace začíná jako nepatrný projev nebo taktika jednoho rodiče vůči druhému, ale postupem času může narůstat a přerůst do větších rozměrů. Tento manipulativní rodič může chtít vytvořit spojení s dítětem a využít ho proti druhému rodiči. To mu umožňuje získat kontrolu nad svým partnerem a jeho chováním.

Manipulace rodiče směrem k dítěti může mít různé formy. Například se může snažit vyvolat u dítěte pocit, že je jediným, kdo mu skutečně rozumí, a zneužívat tuto blízkost k ovlivňování jeho názorů nebo chování. Dítě může být tlačeno do role spojence nebo poskoka manipulativního rodiče, což může vést k rozpoutání konfliktů mezi rodiči a prohlubování rozdělení v rodině.

Proto, aby se manipulace s dítětem minimalizovala a předešlo se jejím negativním důsledkům, je důležité, aby oba rodiče spolupracovali a komunikovali odborně a respektujícím způsobem. Otevřená komunikace mezi rodiči umožní rozpoznat manipulativní chování a zabránit tomu, aby bylo dítě zatahováno do konfliktů, které nepatří do jeho odpovědnosti. Vzájemné porozumění a respekt k nezávislému názoru dítěte jsou klíčové pro udržení zdravého a bezpečného rodinného prostředí (Hirigoyen, 2002).

4.1 Charakteristika manipulativního rodiče

Charakteristika manipulativního rodiče zahrnuje chování a vlastnosti, které naznačují snahu ovlivňovat nebo kontrolovat ostatní lidi, zejména své děti, za účelem dosažení svých vlastních cílů a potřeb. Manipulativní rodiče často využívají různé taktiky a strategie, aby získali moc a kontrolu nad situací nebo lidmi kolem nich. Manipulativní chování rodičů může mít dlouhodobé negativní důsledky pro emocionální a psychologický vývoj dětí, včetně narušení jejich sebedůvěry, schopnosti rozeznávat manipulativní chování od zdravého vztahu a navazování zdravých mezilidských vztahů. Je důležité poznat tyto vzorce chování a případně hledat pomoc, aby se mohlo jednat a změnit negativní vzorce v rodinném prostředí (Nazare-Aga, 2016).

4.2 Jak odhalit manipulativního rodiče

Dle Nazare-Aga (2010) by se manipulativní osobnost měla dát rozpoznat dle nejméně čtrnácti z třiceti znaků:

1. Manipulativní osobnost (ať žena, nebo muž) obviňuje druhé ve jménu rodinných vazeb, přátelství, lásky, profesního svědomí a podobně.
2. Svou odpovědnost hází na druhé nebo se jí snaží znevážit.

3. Nedává jasně najevo své požadavky, potřeby, city a názory.
4. Často odpovídá mlhavě.
5. Své názory, chování a cítění mění podle situace a lidí, v jejichž přítomnosti se právě nachází.
6. Dovolává se logických důvodů ve snaze zakrýt, že o něco žádá.
7. Druzí podle ní musí být dokonalí, nikdy nesmějí měnit názor, musí všechno znát a okamžitě reagovat na požádání, ihned odpovídat na dotazy.
8. Zpochybňuje kvality, způsobilost a osobnost druhých – kritizuje, i když se tváří, že tomu tak není, znevažuje druhé a soudí je.
9. Posílá vzkazy po druhém nebo po prostřednících (raději telefonuje, než by druhému řekla věci přímo do očí, nebo mu nechává písemné vzkazy)
10. Zasévá neshody a podezírání, rozděluje, aby lépe vládla, a může přivodit rozchod partnerů.
11. Dělá ze sebe oběť, aby ji druzí litovali (přeceňuje svou nemoc, "obtěžuje" okolí, přepracovanost apod.).
12. Ignoruje prosby druhých (i když tvrdí, že je bere vážně).
13. Mravní principy druhých (jako humánnost, láska k bližnímu a milosrdenství, (dobrá nebo špatná matka apod.) využívá k uspokojení vlastních potřeb.
14. Nenápadně vyhrožuje nebo otevřeně vydírá.
15. Během hovoru najednou stočí řeč někam úplně jinam.
16. Vyhýbá se rozmluvě či schůzce nebo se z ní vykroutí.
17. Sází na nevědomost druhých a snaží se působit dojmem, že je něco víc.
18. Lže.
19. Lže, aby zjistila pravdu, zkresluje věci a vykládá je podle svého.
20. Je egocentrická.
21. Může žárlit jako rodič i manžel.
22. Nesnáší kritiku a popírá to, co je zjevné.
23. Neohlíží se na práva, potřeby a přání druhých.
24. Když chce druhého o něco požádat nebo mu něco nařídít, velmi často udělá na poslední chvíli.
25. Když mluví, jeho slova působí logicky a rozumně, ovšem jeho postoje, jednání a způsob života prozrazují pravý opak.
26. Snaží se nám vlichotit, dává nám dárky nebo se k nám najednou chová starostlivě.
27. Vyvolává v druhém pocit tísně nebo nesvobody (dotyčný má pocit, že se chytil do pastí).

28. Daří se jí dosahovat svých cílů, avšak na úkor druhých.
29. Nutí nás dělat věci, které bychom pravděpodobně z vlastní vůle nedělali.
30. Lidé, kteří ji znají, o ní věčně mluví, i když s nimi není (Nazare-Aga, 2016).

4.3 Vliv na malé děti

Během prvních let života dítě manipulaci neuvědomuje a přijímá to, co mu je nabízeno, i když to nemusí být vždy příjemné nebo vhodné pro formování jeho prvotní identity. Avšak v období puberty, kdy začíná formovat své vlastní já, začíná dítě vyjadřovat námitky a pochybnosti, aby se osamostatnilo a stalo nezávislým na rodičích.

Pokud je rodič manipulativní nebo psychicky narušený, nemusí akceptovat snahu dítěte o převzetí kontroly nad vlastním životem a začne potlačovat jeho chování. Klade na dítě vysoké a často nerealistické nároky a pokud dítě neplní jeho přání, začne dítě psychicky trýznit prostřednictvím nesmyslných zákazů a příkazů.

Je důležité si uvědomit, že takové chování ze strany rodiče může negativně ovlivnit psychický vývoj dítěte a způsobit mu emoční a sociální problémy. Manipulace a psychické týrání ze strany rodičů mohou vést k narušení důvěry, snížení sebevědomí a vytváření nezdravých vztahů.

V těchto situacích je důležité, aby dítě našlo podporu a porozumění u dalších dospělých, kteří mohou pomoci v rozpoznání manipulativního chování a poskytnout mu potřebnou péči a ochranu. Rodiče, kteří se cítí, že se jejich chování blíží tomu popsanému výše, by měli zvážit vyhledání odborné pomoci, jako je terapie, aby se naučili lepší komunikační a výchovné metody a zajistili zdravý vývoj svých dětí (Matoušek, 2003).

Manipulace s dítětem může nastat i v situaci, kdy jeden rodič manipuluje s druhým rodičem, a to jako druhotný následek, který z této manipulace vyvstane. Obvykle se jedná o využití lží k vytvoření spojení s dítětem, díky kterému manipulativní rodič může ovládat svého partnera. Avšak k tomu, aby vytvořil toto spojení s dítětem, použije manipulativní techniky (Hirigoyen, 2002).

„Dítě mladší patnácti či šestnácti let má ještě bujnou fantazii a za to, co se děje členům rodiny, se iracionálně cítí odpovědné. Některé děti se dokonce domnívají, že za rozchod rodičů mohou ony samy. Jsou příliš malé a nerozvážené, takže nevidí a nechápou, že se jedná o rozpad manželství, rozchod partnerů, muže a ženy. Perverzní rodič s narcistickou poruchou osobnosti se bude snažit zatáhnout dítě do procesu rozvodu, jako kdyby šlo o kamaráda nebo důvěrníka. Informovat dítě, že se rodiče rozvedou nebo rozejdou, je správné; pokud mu však manipulativní rodič ukazuje soudní dokumenty nebo ho postupně zasvěcuje do jednotlivých fází soudního řízení, může ho zcela pohltit (Nazare-Aga, 2016, s.181-182).“

4.4 Kontramanipulační komunikace

Postavit se osobám, které se snaží manipulovat není jednoduché. Nejlepším řešením je únik, snažit se dané osobě vyhýbat absolutně. To však není vždy možné. Nazare-Aga (2016) hovoří o tzv. *kontramanipulační komunikaci*. Smyslem této komunikace je snažit se nesdělit žádné informace. "Princip kontramanipulační komunikace spočívá v citově nezúčastněných odpovědích na nepříjemné poznámky." Dle autorky jsou k dispozici čtyři možné styly, a to neutrální styl, humornost, posměch namířený proti vlastní osobě a ironie. Každý manipulativní jedinec získává energii z emocionálních reakcí, s výjimkou těch radostných. Pokud se člověk nedá zasáhnout a neprojevuje své emoce veřejně, pokud neprojevuje rozhořčení nad slovy manipulativního rodiče, manipulátor bude mít menší zájem s danou osobou komunikovat a jedinec tak v manipulátorovi vyvolá lhostejnost (Nazare-Aga, 2016).

5 Podpůrná skupinová terapie

5.1 Vymezení pojmu podpůrné skupinové terapie

Skupinová psychoterapie je terapeutický přístup využívající skupinovou dynamiku, tj. vztahy a interakce mezi členy skupiny i mezi členy a terapeutem, k léčebným účelům. Oproti individuální psychoterapii, kde terapeut pracuje s jedním pacientem, a kolektivní či hromadné psychoterapii, kde terapeut pracuje s více pacienty najednou, skupinová psychoterapie se zaměřuje na vzájemné interakce a dynamiku uvnitř skupiny jako prostředek pro dosažení léčebných cílů.

Kolektivní psychoterapie zahrnuje různé techniky, jako je kolektivní explikace (vysvětlování), persuaze (ovlivňování), sugesce (sugestivní ovlivňování), hypnóza a nácvik. Tyto techniky mohou být použity terapeutem na více pacientů současně, aniž by byla zapotřebí vzájemná interakce mezi členy skupiny.

Skupinová psychoterapie se zaměřuje na práci s týmovým duchem a podporuje sdílení, vzájemnou podporu a vzájemné pochopení mezi členy skupiny. Tímto způsobem mohou členové skupiny lépe porozumět sobě i ostatním a hledat společná řešení svých problémů. Skupinová psychoterapie má řadu výhod, včetně snížení pocitu izolace, podpory sociálních dovedností a posilování sebevědomí.

Každý typ psychoterapie má své specifické cíle a metody a je vhodný pro různé typy pacientů a problémů. Skupinová psychoterapie je vhodná zejména pro ty, kteří mají prospěch z podpory a zároveň z učení se ze zkušeností a pohledů ostatních členů skupiny (Kratochvíl, 1995).

Se vznikem skupinové psychoterapie se objevuje jeden z mnoha paradoxů. Skupinová psychoterapie se zaměřuje na individuuum v rámci skupiny a zároveň na individuuum samotné v rámci terapeutického procesu. Současně se zabývá i samotnou skupinou jako celkem.

Skupinová psychoterapie není jen o zkoumání vztahů a konkrétních interakcí mezi členy skupiny, ale také o léčbě jednotlivých členů skupiny, stejně jako tomu bývá u individuální psychoterapie. Ve skupinové psychoterapii existuje vzájemný vztah mezi terapeutem a klientem, a stejně tak jsou zohledněny symbolické účasti osob z okolního světa klienta, například jeho partnera, rodičů nebo jiných důležitých lidí, kteří se mohou v terapii objevit například skrze přenosové fenomény ve vztahu klienta s psychoterapeutem.

I v individuální psychoterapii se často pracuje s vlivem okolního světa na klienta, a to prostřednictvím zkoumání jeho vztahů a interakcí s lidmi ve svém životě. Skupinová psychoterapie však poskytuje další rozměr, protože zkoumá a ovlivňuje vzájemné interakce a vztahy mezi členy skupiny, což může přinést nové poznání a perspektivy pro každého jednotlivého člena.

Často je právě okolí a vztahy s ostatními lidmi důležitým faktorem, který vedl klienta k rozhodnutí zapojit se do psychoterapeutického procesu. Skupinová psychoterapie tak může být cennou formou podpory a léčby, která zahrnuje nejen individuální práci s klientem, ale také dynamiku a vzájemné vlivy v rámci skupiny (Rieger, 1998).

Výhodou skupinové terapie je, že klienti získávají podporu a povzbuzení nejen od terapeuta, ale i od ostatních členů skupiny. Tento druh podpory může být klíčový pro úspěšnou léčbu (Yalom, 1999).

Existuje mnoho různých typů skupinové terapie, včetně kognitivně-behaviorální terapie, interpersonální terapie, gestalt terapie a mnoho dalších. Terapeuti mohou použít různé techniky, jako je například role-playing, cvičení sebeuvědomování, psychodrama a meditace (Kratochvíl, 2002).

Skupinová terapie může být také ekonomickou volbou pro klienty, protože cena je obvykle nižší než u individuální terapie. Kromě toho mohou klienti získat podporu a perspektivu od ostatních členů skupiny, což může pomoci zlepšit vztahy a sociální interakce. Je důležité si uvědomit, že skupinová terapie není pro každého. Někteří lidé preferují individuální terapii nebo mají určité problémy, které vyžadují individuální pozornost. Nicméně pro ty, kteří se cítí pohodlněji s jinými lidmi, kteří sdílejí stejné problémy, může být skupinová terapie účinnou a přínosnou formou terapie (Yalom, 1999).

5.2 Cíle skupinové terapie

Cíle skupinové terapie se mohou lišit v závislosti na specifických potřebách jednotlivých pacientů a typu terapie, který je používán. Nicméně, existuje několik obecných cílů, které jsou běžně stanoveny pro skupinovou terapii. Cíle terapeutických skupin. Kratochvíl popisuje pět základních cílů, kde píše o dosažení klientova náhledu a pochopení a změny nesprávných postojů, nevhodné vzorce chování do podoby, ve které nebude problémem v reálném životě. Dále zprostředkovat poznatky o zákonitostech mezilidských a skupinových procesů jako podklad k příjemnějšímu jednání s lidmi. Dalším z cílů skupinové terapie je podpora zrání osobnosti, tak aby byl rozvinut klientův potenciál, aby dosáhl optimální výkonnosti a pocitu štěstí. Posledním z cílů je odstranění chorobných příznaků buď pomocí přímého nácviku nových dovedností nebo nepřímým řešením konfliktů, které příznaky vyvolávají nebo udržují (Kratochvíl, 1995).

Yalom (2006) tvrdí, že skupina je jakýmsi vlastním vesmírem, který poskytuje chráněné prostředí pro nacvičování a zkoušení dovedností a chování, které mohou být poté aplikovány v reálném životě, popisuje osm základních cílů.

1. „Dostávání a poskytování zpětné vazby.
2. Zlepšení mezilidských vztahů a komunikace.
3. Experimentování s novým chováním ve vztahu k lidem.
4. Mluvení o pocitech upřímně a přímo.
5. Získání vhledu do svých vlastních myšlenek, pocitů a chování a jejich pochopení prostřednictvím zkoumání vztahových vzorců ve skupině i mimo skupinu.
6. Získání pochopení myšlenek, pocitů a chování druhých lidí.
7. Zlepšení sebedůvěry, sebehodnocení a sebeúcty.
8. Učení se přijímat pochvaly a dbát na své potřeby (Yalom, 2006).”

5.3 Účinné faktory ve skupinové terapii

Dle Kratochvíla je deset faktorů, které ve skupinové terapii působí léčivě a jsou nositeli změny, která by měla po skupinové terapii nastat. Jedná se o souhrn skupinových procesů, postupů, technik a výroků a je zde též zahrnuta role terapeuta. Následně jsou jednotlivé faktory blíže popsány, případně doplněny jinými autory.

5.3.1 Členství ve skupině

Prvním z faktorů je členství ve skupině. Účast v terapeutické skupině může mít mnoho pozitivních účinků pro pacienty, kteří se cítí izolováni od společnosti a mají omezený přístup k sociálním kontaktům. Samotná účast ve skupině může být léčebná,

protože umožňuje pacientům navázat nové vztahy s ostatními lidmi a pocítit, že nejsou sami ve svých problémech. Vzájemné podporování a sdílení zážitků a emocí může pacientům umožnit uvolnit se a najít nové způsoby, jak se vypořádat s obtížemi. Pocit sdílení a vzájemného porozumění může být využit jako podpůrný faktor v terapii a pomoci pacientům rozvíjet sebevědomí a sebeúctu.

5.3.2 Emoční podpora

Emoční podpora je klíčovým prvkem v terapeutické skupině. Cílem je vytvořit pocit bezpečí, kdy se každý člen skupiny cítí přijat a uznán jako samostatná osoba se svými pocity a myšlenkami. Významnou součástí emoční podpory je naslouchání a porozumění, které ostatní členové skupiny poskytují pacientům. Důležitým aspektem emoční podpory je také přijetí každého jedince takového, jaký je, bez odsuzování a kritizování jeho osobních odlišností. To umožňuje pacientům projevit se a vyjádřit své pocity a myšlenky v bezpečném a podpůrném prostředí. V kohezní skupině se členové více ochotně podporují navzájem a rozumí si. Důležité je, aby se pacienti dokázali otevřít a aby jim byla poskytnuta podpora a zájem.

Frankl při popisu emoční podpory také zdůrazňuje dodávání naděje. Naděje je uvědomovaná možnost dosažení cíle a její přítomnost může být velmi povzbuzující. Pacienti se mohou cítit více motivováni a odhodlaní, když mají pocit, že existuje možnost, že se situace zlepší a dosáhnou svých cílů (Frankl, c2006).

5.3.3 Pomáhání jiným

Další účinným faktorem je pomáhání jiným. Není jen důležité, že pacient v terapii získává podporu a pomoc od ostatních, ale také že sám může pomáhat ostatním. Když pacient poskytuje podporu, empatii, interpretace, návrhy a rady nebo sdílí své problémy s ostatními, začíná cítit, že je užitečný a potřebný pro druhé. Altruistické chování pomáhá překonat zaměření na sebe a zvyšuje pocit sounáležitosti s ostatními a také pocit vlastní ceny a moci.

5.3.4 Sebeexplorace a sebeprojevení

Skupinová psychoterapie podporuje otevřené sdílení včetně projevení skrytých myšlenek, zážitků a přání. Tento proces pomáhá při uvědomování si vztahu mezi uvědomovanými a neuvědomovanými oblastmi psychiky v interpersonálních vztazích, což je zobrazeno v příslušném schématu. V sebeprojevení se ve skupině člen riskuje odhalení svého skrytého chování, citů a motivů a stává se transparentní. Mohou se odhalit zážitky a jednání spojené s pocity viny a studu. Pro pozitivní výsledek je důležité, aby ostatní reagovali s porozuměním a podporou. Bez této podpory může být pro jedince odhalení traumatické. Silné projevení emocí je důležitou součástí terapie.

5.3.5 Odreagování

To umožňuje potlačeným emocím vynořit se na povrch a projevit se naplno. Je účelná zejména tam, kde jedinec nemohl nebo nemůže projevit své emoce v reálné situaci. V permissivní atmosféře skupiny může vyprávění o bolestných zážitcích spojených s neodreagovanou tenzí vést k projevům jako pláč, nadávání, pocit křivdy, úzkosti, strachu, zklamání a agrese. Tato abreakce často vede k pocitu úlevy a pomáhá jednotlivcům se vypořádat s potlačenými emocemi. Ve skupinové terapii ostatní informují jedince o tom, jak jejich chování na ně působí, mluvíme tedy o zpětné vazbě. Poskytuje informace ze slepých oblastí a pomáhá jednotlivci pochopit, jaké dopady má jeho chování, to může působit na různé lidi různě.

5.3.6 Zpětná vazba

Může být negativní, vřelá nebo kladná. Konfrontace je negativní zpětná vazba, která musí být vyvážena kladným vztahem, schopností jedince snést kritiku, jeho momentálním stavem a atmosférou ve skupině, aby byla účinná. Jedním z dalších účinných faktorů je náhled. Pochopení dříve neuvědomovaných souvislostí vlastní psychiky a vztahů s maladaptivním chováním patří ke kognitivnímu učení a interpersonálnímu učení. Výchozí náhled pro neurotika ve skupině je uvědomění si souvislosti mezi neurotickými potížemi a osobními problémy. Interpersonální náhled ukazuje, jak se pacient svým chováním podílí na současných problémech a konfliktech. Genetický náhled odhaluje hlubší nevědomé příčiny chování.

5.3.7 Náhled

Jedná se o pochopení souvislostí ve vlastní psychice a vztazích, které byly dříve neuvědomované a které jsou spojeny s nevhodným chováním (maladaptivním chováním). Náhled patří ke kognitivnímu učení a spolu s emocionální korektivní zkušeností může být zařazen do širší kategorie učení interpersonálního.

Kognitivní učení se týká změn myšlenkových vzorců a interpretací, které vedou ke změně chování. Emoční korektivní zkušenost zahrnuje nové zážitky a situace, které umožňují klientovi přehodnotit své emoce a náhled na sebe a své vztahy. Učení interpersonálního charakteru znamená, že tyto změny a pochopení jsou spojeny s interakcemi a vztahy s ostatními lidmi.

Náhled je důležitým prvkem v psychoterapii a pomáhá klientům pochopit a překonat nejen nevhodné vzorce chování, což může být součástí širšího procesu učení v kontextu interpersonálních vztahů, ale může pomoci klientovi objevit i kladné stránky.

5.3.8 Korektivní emoční zkušenost

Při emoční korekci se okolí chová jinak, než osoba s neadekvátním chováním očekává na základě svých chybných generalizací. Skupinová terapie může být modelována tak, aby nepodporovala pacientova očekávání a vedla ke změně chování. Intelektuální výklady nejsou vždy účinné, pacient potřebuje silný emoční zážitek ke změně svých vadných postojů. Korekce může být riskantní, vyžaduje citlivost a individuální přístup. Terapeutická skupina může sloužit jako prostředí pro korektivní zkušenosti a srovnávání maladaptivních vztahů s možností zkoušet nové, zralejší chování.

5.3.9 Zkoušení a nácvik nového chování

Zkoušení nových informací a sociálních dovedností. Pokrok závisí na pacientově motivaci ke změně a identifikaci se skupinou, a také na rigiditě jeho dřívějších postojů a osobnostních rysů. Skupina může posilovat nové reakce a podporovat změnu. Pokud dojde ke změně, může se spustit adaptivní spirála, která se postupně rozšiřuje i mimo skupinu. Změna chování vede ke zlepšení vztahů, snížení úzkosti a zvýšení sebedůvěry a otevřenosti. V rámci skupiny se může uplatnit i systematický nácvik a rozšiřování repertoáru rolí pomocí imitačního učení.

5.3.10 Získání nových informací a sociálních dovedností

V terapeutické skupině získává člen nové poznatky a sociální dovednosti interpersonálních vztazích, nevhodných strategiích a chování lidí. Tyto informace získává skrze probírání případů ostatních pacientů, poslechem jejich životních příběhů a důsledků jejich jednání. Člen skupiny se může také pozorováním učit a nastartovat změny i bez aktivní účasti ve skupině (Kratochvíl, 1995).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Výzkumné šetření

6.1 Cíl výzkumu a výzkumné oblasti

Cílem této diplomové práce bylo detailně prozkoumat a analyzovat přínosy skupinové terapie (ST) pro rodiče, kteří čelí složitým vztahům se svými dětmi. Tento výzkum se také zaměřil na rodiče, kteří se nachází v situaci označované jako Syndrom

zavrženého rodiče. Hlavním cílem bylo porozumět tomu, jak může ST ovlivnit jejich situaci a zkušenosti.

Kromě toho se diplomová práce zaměřovala na zjištění motivace, která vedla rodiče k účasti ve skupinové terapii. Dále se snažila identifikovat očekávání, která měli účastníci před vstupem do terapie a jaké změny ve svých pocitech a postojích vnímali po absolvování terapie. Práce dále zkoumala, zda účastníci pozorovali nějaké dodatečné vlivy skupinové terapie na své životy a vztahy, a rovněž se zabývala faktory, které by mohly být spojeny se změnami, jež účastníci zaznamenali.

Jedním z dílčích cílů bylo odhalit, jaké konkrétní užitečné dovednosti, poznatky nebo perspektivy si účastníci odnesli ze své účasti ve skupinové terapii. Tato práce také posuzovala, jak účastníci hodnotili svou účast v terapii jako celek, zahrnující průběh, dynamiku a přínosy ST. Kromě toho byla práce otevřená pro identifikaci dalších témat a oblastí, které se mohly objevit během rozhovorů a přispět k hlubšímu porozumění tématu výzkumu.

6.2 Výzkumné nástroje a jejich užití

V diplomové práci byl použit neformální polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje uchovat specifickou strukturu konverzace, která je klíčová pro to, aby účastník poskytl výzkumníkovi veškeré potřebné informace. Zároveň v případě potřeby, jako je například náhlé zavedení nového tématu, dává výzkumníkovi možnost pokračovat v dotazování (Řiháček et al., 2013). V průběhu konverzace má tazatel možnost upravovat, vynechávat nebo doplňovat otázky dle aktuální potřeby. Kromě toho respondent není vázán pevnou strukturou rozhovoru a má větší volnost při odpovídání. Toto umožňuje více spontánních a volných reakcí, nežli u strukturovaného rozhovoru (Ferjenčík, 2000). Rozhovory byly vedeny za přítomnosti druhé terapeutky (T2), která byla přítomna na všech skupinových setkáních. Z tohoto důvodu byla přítomna i u všech rozhovorů, aby se nenarušila skupinová dynamika, případně i důvěra.

Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala v rozmezí 45 min až po 1h 20 min. Rozhovory byly vedeny po ukončení 19 sezení v průběhu června, a to konkrétně 13. – 20. 6. 2023. Na poslední vedené skupině, tedy v pořadí 20., klienti již nepřinášeli žádná témata a skupina byla pouze ukončovací a respondenti se pouze loučili. Dva rozhovory byly vedeny před poslední skupinou, další dva v den posledního setkání. Z časových důvodů byl jeden rozhovor uskutečněn online, zbytek za osobního setkání. Všichni tázaní byli předem seznámeni s podobou rozhovoru, kdy jsme měly připravených seznam 29 otázek, ve kterých byly zahrnuto i dotázání se ohledně souhlasu s nahráváním a konečnou otázkou v podobě možného doplnění čehokoliv, co v rozhovoru nezaznělo. Konkrétní podobu otázek neměli účastníci k dispozici ani před

ani po poskytnutí rozhovoru. Předem jsme respondenty informovaly o možnosti doplnění odpovědí i mimo rámec položené otázky, dle jejich vlastní potřeby a ujištění, že veškeré poskytnuté informace jsou vítané. Všichni frekventanti ST byli seznámeni s plánovaným využitím jimi poskytnutých rozhovorů a souhlasili s nimi. Původní rozhovory byly nahrány, následně přepsány do písemné formy beze změn výrazu či gramatiky. Dialekt a nespisovná řeč byly zachovány bez úprav. Pro zachování anonymity byla pozměněna všechna uvedená jména i názvy měst a obcí, které by mohly vést k identifikaci dotazovaných. Vedle otázek vedených ke zmapování celé zkušenosti byli účastníci požádáni o zkrácené seznámení s jejich životní situací, se kterou do ST vstupovali, a to pro lepší zorientování se ve zmiňovaných tématech a k doplnění celkového kontextu jejich působení v ST.

6.3 Výběr výzkumného souboru

Účastníci byli vybráni jako kompaktní vzorek účastníků skupinové terapie, která byla speciálně otevřena pro rodiče se syndromem zavržení. Do této skupiny byli vybráni lidé, kteří prochází rozvodem či rozchodem, nebo jím už prošli. Z partnerství, které se rozpadlo mají účastníci alespoň jedno dítě. Na pohlaví při výběru nebyl brán zřetel, ani na věk či dobu, která uplynula od rozvodu či rozchodu. Stejně tak nebylo ve výběru důležité, jak dlouho se s komplikovanými vztahy se svými dětmi potýkají. Všichni čtyři účastníci byli součástí jedné terapeutické skupiny. Jelikož žádnou skupinu s tímto konkrétním zaměřením jsem nikde nezaregistrovala, nemohla jsem výzkumný soubor rozšířit o další členy. Tato skupina byla první, která v neziskové organizaci Pexeso z.s. byla otevřena. Setkávání začalo v říjnu 2022 a poslední se konalo v červnu 2023. Všichni členové se nejprve přihlásili na 10 společných setkání, po jejich skončení se společně domluvili na dalším pokračování, které jim bylo ze strany terapeutek nabídnuto, a to v rozsahu dalších 10 setkání. Skupina byla vedena Mgr. Kateřinou Beerovou a mnou samotnou jako koterapeutkou. Celkově výzkumný vzorek obsahoval čtyři respondenty. Charakteristika jednotlivých respondentů je následující:

Petra - 47 let, 3 děti - 1 dcera s nařízeným stykem

Jana - 49 let, 3 děti - 1 syn ve vlastní péči

Lenka - 53 let, 1 dítě bez styku

Václav - 41 let, 2 děti ve střídavé péči

6.4 Etické aspekty výzkumu

V průběhu setkání samotní účastníci vyjádřili zájem o svou možnou účast ve výzkumném šetření, které bylo součástí mé diplomové práce (DP). Účastníci byli

podrobně seznámeni s tématem a cíli mé diplomové práce. V předstihu jsem jim rovněž poskytla komplexní informace týkající se metodiky sběru dat, což byl rozhovor, a získala od nich informovaný souhlas. Tento souhlas byl záměrně oddělen od textu DP z důvodu udržení anonymity účastníků a je zahrnut pouze ve své vzorové formě. Během průběhu rozhovorů měli všichni účastníci plné právo odmítnout odpovědět na konkrétní otázky nebo dokonce zcela ukončit svou účast ve výzkumu, nikdo tuto možnost nevyužil. V průběhu každého rozhovoru byla prováděna audio nahrávka, která byla později doslovně přepsána do textové podoby. Tyto audio záznamy byly následně smazány, aby bylo zajištěno soukromí a důvěrnost účastníků. Z hlediska ochrany anonymity účastníků byla v textech rozhovorů upravena jména a názvy míst, které byly v průběhu konverzací zmíněny. Toto opatření sloužilo k zajištění, že žádná identifikovatelná informace nezůstane ve zpracovaných datech.

6.5 Metoda analýzy dat

Pro účely provádění výzkumného šetření byla využita kvalitativní metoda nazývaná interpretativní fenomenologická analýza (interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA). Tato metoda se zaměřuje na hloubkovou analýzu osobního prožívání jednotlivých zkušeností lidí a umožňuje porozumění jednotlivým událostem, procesům nebo fenoménům. IPA vychází z fenomenologického přístupu. Co ji odlišuje od jiných kvalitativních přístupů, je její schopnost popsat fenomén bez zásahu do něj ze strany výzkumníka. Cílem není výklad získaných dat, nýbrž podrobný popis procesů a jejich významu. Tímto způsobem je zachována subjektivní zkušenost člověka v její původní podobě. Předpoklady a předchozí pochopení tématu výzkumu umožňují výzkumníkovi sdílet zkušenosti s respondenty. Nicméně je důležité oddělit osobní subjektivní zkušenost a postoj výzkumníka, aby neovlivnil průběh výzkumného šetření. IPA se častěji uplatňuje při práci s menší skupinou respondentů, což umožňuje detailně zpracovat obsahově bohatá data. Výzkumné otázky v rámci metody IPA jsou formulovány tak, aby směřovaly k zkoumání toho, jak konkrétní jednotlivci nebo skupiny vnímají a prožívají určité situace a jaký význam nebo smysl pro ně mají.

Zpracování rozhovorů probíhalo postupně. Prvním krokem bylo opakované čtení rozhovorů, aby si výzkumník mohl lépe přiblížit perspektivu respondentů a získat hlubší porozumění jejich prožívání. Následně výzkumník zdůraznil pasáže, které považoval za klíčové, a soustředil se na drobnosti. Během tohoto procesu si dělal poznámky a zaznamenával své dojmy týkající se textu. Tyto poznámky obsahovaly jak popis důležitých dat, tak i jeho vlastní úvahy.

Na základě těchto poznámek výzkumník následně hledal spojitosti a podobnosti mezi různými částmi dat. To vedlo k identifikaci významových témat respondentů. Po

zpracování všech rozhovorů výzkumník prováděl komparaci mezi nimi, snažil se nalézt propojení a vzory mezi tématy nalezenými v jednotlivých rozhovorech (Řiháček et al., 2013).

6.6 Výsledky analýzy

Všechny provedené rozhovory byly podrobeny analýze za použití metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Každý jednotlivý účastník je v textu uveden pod pseudonymem, který slouží k ochraně jeho identity. K těmto pseudonymům jsou následně přiřazena specifická témata, která vyplynula z každého konkrétního rozhovoru. Tato témata byla pečlivě identifikována a analyzována.

V rámci analýzy jsou tato témata podrobně rozebrána a popsána. Každé téma je doplněno o konkrétní citace přímo z provedených rozhovorů, které slouží jako podpora a ilustrace pro dané téma. Tyto citace přinášejí autentičnost a hloubku výpovědí účastníků.

Dále jsou v rámci analýzy také identifikována společná témata, která se vyskytují napříč různými rozhovory. Tato společná témata jsou shrnuta stručně na konci dané kapitoly, což umožňuje čtenáři rychlý přehled o hlavních zjištěních a vzorcích, které vyplynuly během výzkumu. Tímto způsobem je dosaženo komplexního a hlubokého pochopení jednotlivých výpovědí účastníků i celkových trendů, které byly identifikovány během analýzy.

6.6.1 Témata vyplývající z rozhovoru Jana

Jana po rozvodu ztratila kontakt se dvěma ze tří dětí. Již v průběhu rozvodu Jana spolupracovala s organizací Pexeso z.s. Díky této spolupráci se později dozvěděla o možnosti zapojení se do podpůrné skupiny, kterou organizace otevřela. Pro lepší zorientování se v situaci Jana popsala události, které předcházely a kvůli kterým se do skupinových setkání přihlásila.

„Já jsem za velmi krátkou dobu přišla o dvě děti ze tří a prostě jsem se snažila se k nim dostat a získat je zpátky, ale vůbec se mi to prostě nevedlo. No a byla jsem z toho nešťastná, a ještě jak jsem vlastně měla na starosti Tomáše, syna nejstaršího, kterej se mnou zůstal, tak jsem zase nechtěla tomu tolik propadat, abych ho nějak jako neovlivnila, nebo abych mu vytvořila jako hezký prostředí. Když už teda tam nebyl ten otec, že jo? Kterej je určitě jako důležitěj pro kluky, i samozřejmě pro holčičky. No, takže tahleta situace mě přivedla sem do Pexesa, protože vlastně my jsme měli... Tomáš spolupracoval s Kačkou, já jsem spolupracovala s paní Liškovou, takže jsme jako tady

o nás bylo pečováno, takže jsem vlastně využila příležitosti. Možnosti zase to posunout někam jinam a stalo se.”

Téma J1: Noví přátelé

Jana si ze skupiny odnáší především nové přátele, věří, že se i nadále budou scházet a podporovat. Dle slov respondentky budou jejich setkávání probíhat stále stejně. Svěří se s tím, co prožili, zasmějí se. Je ráda za vztahy, které si v průběhu skupiny vytvořila. Plán nadále se stýkat s ostatními respondenty zmiňuje i v souvislosti s otázkou, co má v plánu změnit a udělat, a to v souvislosti se skupinou.

„Tak odnáším si nové přátele, s kterými jsme se domluvili, že se budeme nadále scházet, protože se tak jako navzájem podporujeme. Pomáháme si a je to i takovou (...) hrozně milou formou, že se u toho zasmějeme, že v některé ty situace prostě spadnou do té legrace, to je taky fajn. „

a

„No já se s nima chci stýkat nadále a myslím si, že nadále to bude tak podobně probíhat asi jako to probíhalo na těch našich sezeních. (...) budeme si říkat, co jsme prožili. (...) A tak to vidím, že jsem získala prostě nový přátele a jsem za to ráda. „

Téma J2: Žádná očekávání, zvědavost

Jana vstoupila do skupiny bez očekávání. Byla zvědavá, co jí ve skupině čeká a jak bude probíhat, pouze přemýšlela nad tím, k čemu jí docházet do skupiny může pomoci. Sama hodnotí zpětně skupinu kladně, nic jí nechybělo a byla takto spokojená, právě i proto, že neměla žádná očekávání. Tento pocit je podpořen i skutečností, že Jana nikdy žádnou skupinu nenavštěvovala a nemá žádné porovnání.

Zvědavost byla faktorem, který Janu vedl k zapojení se do skupiny, proti tomu stála otázka, zdali jí skupina pomůže.

„(...), že jsem byla zvědavá. (...), že jsem si říkala vlastně, co tam budeme jako dělat jako jo, k čemu nám to má vlastně pomoci?”

Jana také přemýšlela nad průběhem celé skupiny, ale bez očekávání.

„(...) , já jsem si akorát říkala jako, jak to asi bude vedený, jakým způsobem, ale neměla jsem tam žádné očekávání.“

Téma očekávání se objevuje i ve spojitosti se spokojeností ve skupině a s jejím průběhem. Navazuje i na další téma větší potřeby zásahu terapeutek v průběhu skupiny.

„No tím, že jsem jako od toho nic neočekávala, ale víš, že jsem vlastně nevěděla, tak já jsem jako byla spokojená. Mně, ani nemůžu říct, že by mi něco chybělo. Já nevím. Ne, byla jsem spokojená, tak jak to bylo. (...).“

Téma J3: Větší potřeba intervence terapeutek

Jak jsem již nastínila u předchozího tématu, potřebu nebo touhu většího zapojení vedoucích terapeutek a vstupu v průběhu skupin Jana zmínila několikrát během rozhovoru při dotazech co ve skupině postrádala nebo potřebovala jinak.

Dle Jany menší aktivita se strany terapeutek vedla k větší aktivitě frekventantů.

„(...) a začátku jsem si přála, abyste víc do toho jako zasahovaly. To musím říct, že jsem jako si to přála, ale vlastně tím, že jste nezasahovaly, tak jste vlastně docílily toho, že jsme se tam projevovaly asi víc, víš. Někdy jsem tam chtěla slyšet vaši radu a vy jste, vy jste nic neřekly, no.“

Dále tato menší intervence vedla dle Jany ke vzniku důvěry, která je dalším vynořeným tématem.

„No jak jsem říkala, že jsem na začátku čekala, že budete jakoby víc, že budete jako víc přispívat jako nějakajma svejma jako názoroma. Tak ale asi vám šlo o to abysme se rozpovídali mezi sebou a aby asi díky tomu i vznikla ta důvěra mezi náma. Takže očekávala jsem, jako že vy budete aktivnější. Ale pak jsem si už na to zvykla, že teda tak tak to chcete, tak to prostě asi má bejt, tak to vedete, tak jsem to přijala, že to tak prostě má bejt.“

Přesto by Jana ráda zažila i jiný přístup ve vedení skupiny.

„Asi bych možná chtěla vyzkoušet jako tu větší aktivitu jako z vaší strany, jo.“

Téma J4: Důvěra.

Respondentka hovoří o důvěře, která vznikla v průběhu skupin, díky které se na setkáních cítila dobře a měla pocit, že se může se vším svěřit. Vznik důvěry vedl i k dalšímu zpracovanému tématu otevřenosti.

Jana popisuje, že její důvěra vůči ostatním frekventantům vznikla i na základě otevřenosti a stanovenému pravidlu, kdy bylo řečeno, že sdělené informace ve skupině nesmí nikdo dál sdílet.

„(...), že jsme se sami sobě otevřeli. A z mé strany tam vznikla jako velká jako důvěra vůči těm lidem, že jsme si tady i řekli jasně, že co je tady, to se jako nebude vynášet jako ven. Takže ta, ta otevřenost, a i to jaký ty lidi byli prostě na mě tak jako zapůsobilo, že byli prostě fajn.”

Jana mluvila hodně o tom, že se na setkání těší, jedním z důvodů byla i vzniklá důvěra, která se prohlubovala s každým dalším setkáním.

„(...) vznikla jako opravdu velká důvěra a že jsme si sedli i jako lidsky si myslím, že jsme si sedli a to se mi, a že mi tady prostě bylo dobře. To hrálo velkou roli určitě.”

a

„(...), čím dýl ty lidi znáš, tak tím míň se jakoby stydíš něco říct, nebo máš ostych něco říct. Asi se moc jako toho nezměnilo, no akorát šlo o tu důvěru, že čím bysme měli k sobě blíž, tak tím si člověk řekl toho víc.”

Téma J5: Otevřenost

Jana se ve skupině cítila dobře právě díky otevřenosti.

„To úplně, já nevím, já to asi, asi že jsme si tak, jako že jsme se sami sobě otevřeli.(...)”

Pocit důvěry a otevřenosti se prolínal i co se týkalo Janina vyjadřování, což byl jeden z nejsilnějších momentů, který si ve skupině Jana prožila.

„(...). To že jsem se nemusela jako ovládat. Jo, že jsem si, ne že jsem si nemusela dávat pozor na to, co říkám, jo že jsem klidně mohla říct do prdele, to mě sere, víš. Je to teda

hrozný, ale prostě jo, a to mě, to mě pomohlo. Hodně víš, že jsem to takhle jako mohla, mohla ze sebe dostat. (...).”

Pocit otevřenosti komentuje Jana i přes slova další frekventantky, díky kterému se ve skupině cítila dobře.

„(...) bylo takový víc jako na pohodu, rodinný, přesně jak říkala, Leni, že, že prostě byla taková jako otevřená, uvolněná, tak přesně tak, já jsem se tady cítila jako moc dobře.”

Co Janě pomohlo k otevřenosti a důvěře není Jana schopná jednoznačně popsat, ale fakt, že si mohla vyslechnout další příběhy tomu napomohl.

„Já nevím moc, co něco mě tak jako pomohlo, no ty ty jejich příběhy, že si je člověk vyslechl. (...).”

Téma J6: Těšila se na setkání

V reakci na otázku, co si Jana ze skupiny odnáší zmínila i to, že se na setkání těší. Což s každým setkáním bylo intenzivnější.

„(...), čím dýl jsme se scházeli, tak tím víc jsem se sem těšila, jo tím víc mi to dávalo. (...).”

Fakt, že Jana těšila na setkání byl zmíněn jako odpověď, proč se rozhodla ve skupinové terapii pokračovat a byl umocněn pocitem, že se ve skupině cítila dobře.

„Protože mi tady prostě bylo dobře, bylo mi tady dobře. A těšila jsem se, jak to bude probíhat dál, když už jsem věděla asi nějak... A ale jak jsem říkala, že čím dýl jsem chodila, tím víc jsem se prostě těšila.”

Téma J7: Pomoc a podpora v těžké situaci, dodání síly

Jana svojí výpovědí dokládá, v odpovědi na otázku ohledně doporučení účasti ve skupině, že se jí dostala pomoc, ikdyž žádnou již nehledala a měla za to, že ani nepotřebuje. Dodává, že kdyby taková to forma podpory existovala v jejich nejtěžších

životních situacích, tak by byla velmi ráda a celkově by bylo možné, že by toto období mohla zvládat jinak, ne-li lépe.

„Doporučila, protože si myslím, že to je pro ty lidi v té těžké situaci, nebo já jsem to aspoň vnímala, jako pomoc, i když už jsem jako byla z toho nejhoršího venku narozdíl, teda od od těch ostatních, tak jsem to vnímala jako prostě velkou pomoc. (...). Jo, že ta podpora té skupiny dělá jako hodně moc. Jak to ty lidi spolu jako zažívají, že ti to prostě dodá sílu proto, to zvládnout, tu jako, tu nehezkou situaci životní.“

„(...), že bych jako po tadytý stránce jako byla silnější. “

Respondentka při doptání, díky čemu by se cítila silnější dodává a zmiňuje i podporu, které by se jí mohlo dostat.

„Asi že vnímám to, že to prožívají se mnou, že ty svoje, že ty příběhy jako si prožíváme a tím vlastně ti ty lidi dávají sílu, že jim to není, že jim to není jedno, jo že se do toho dokážou vcítit, že vlastně vědí, jak ti asi je a že ti takhle jako dokážou, že tě dokážou podpořit.“

Shrnutí témat Jany a další blíže neanalyzovaná témata:

Respondentka se cítila ve skupině velmi dobře, byla ráda za skupinu lidí, která se vytvořila, a i díky nim byla schopná otevřeně mluvit o všech tématech. Z ostatních frekventantů se během setkávání stali přátelé, které, doufá, že bude potkávat i nadále. Ve skupině vidí velkou oporu a myslí si, že by mohla pomoci i další lidem, kteří se nacházejí v podobné situaci, tím že mohou svá trápení sdílet i tím, že mohou předávat dál své zkušenosti, tak jako tomu bylo u Jany. S každým setkáním se vztah mezi jednotlivci prohluboval a tím i důležitost jednotlivých sezení. Cítila podporu od ostatních a i ona sama cítila možnost podpořit ostatní. Jana sama cítí, že její přínos do skupiny byl díky jejím vlastním zkušenostem, které ráda předala dál. Díky jednotlivým zkušenostem, ze kterých byla i někdy překvapená, si odnáší silné prožitky, za které je ráda. Zároveň ale zmiňuje, že by podobnou formu podpory uvítala již dříve, když začala bojovat o své děti.

6.6.2 Témata vyplývající z rozhovoru Petra

Petra aktuálně nemá v péči ani jedno ze svých tří dětí. Manipulantem, který k této situaci přispěl nebyl v jejím případě bývalý manžel, ale rodinná přítelkyně, od které Petra čekala pomoc.

„(...) , mám tři děti, jsem rozvedená už delší dobu a ta historie je velmi komplikovaná, ale prostě sehrála tam roli moje nejlepší kamarádka, která nám současně dělala terapeutku při meditacích, konstelacích mě i mému bývalému muži. Chodili jsme k ní oba dva. Stala se z ní zní naše rodinná přítelkyně (...) započala ta krize v tom vztahu mezi mnou a mýma dětma a vznikl z toho velký problém, protože jsem vlastně přestala poslouchat tu mojí přítelkyni. (...) myslela jsem si, že prostě vystoupí se mnou, jenomže oni tam zůstaly. Ona je začala vést proti mně. Vlastně pořád vede jako tu buňku rodinnou, jako mého bývalého muže, mé děti, zastoupila mé místo, a říkají jí mami a já jsem se vlastně od té doby přestala stýkat s mýma dětma, protože můj bývalý muž je přestal mi předávat, i když jsem je měla v péči a začal soudní proces, který trval 3 roky, jsem se snažila aspoň o nějaký steak. Děti jsem vídala úplně začátku minimálně, pak už skoro úplně už vůbec. (...) Já jsem pochopila, že to jako musím pustit a počkat a zkoušet to nějakou jinou formou. Ale teďka jsou prostě mimo, no, takže se vlastně nevidáme.”

Téma P1: Překvapení

Petra vstoupila do skupinové terapie s tím, že nemá co ztratit a má vše vyřešené, což ji nakonec překvapilo.

„(...) říkala jsem si, že nevím, jestli to něco dá, že to mám strašně srovnaný. No, a to mě to překvapilo no.”

„Tak já jsem si myslela, že jako nemůžu nic ztratit, když tam půjdu, že mě to může to... Myslela jsem si, že mě nemůže nic překvapit a že to mám celkem jako v sobě jako vyřešené (...).”

Téma P2: Přátelství

V celkovém hodnocení průběhu skupinové terapie Petra vyzdvihuje nově vzniklá přátelství a má pocit, že jsou to doživotní přátelé.

„(...) vytvořila jsem si s nima, myslím si, že máme doživotní přátelství a já to vzájemnou podporu a myslím si, že je tam ta vzájemná inspirace, (...).”

„A pak tam bylo to přátelství, to přátelství těch lidí. To, že jsou vlastně všichni úžasní, jako láskyplní lidé, (...).”

Vztah k dalším členům skupiny komentuje Petra i v souvislosti s plány do budoucna.

„Tak hlavně jako s těma lidma, mam pocit jako že jsme jako doživotní přátele. Tam prostě zůstanou, že zůstaneme v kontaktu tak to, jakože se moje okolí rozšířilo vlastně o další čtyři úžasný lidi, kteří prostě, na který se dá spolehnout a jakože tam pro sebe budem. (...).”

Téma P3: Respekt

O respektu mluví Petra v souvislosti k prožívané situaci. Vnímá potřebu respektu ve zpracování emocí.

„(...). Pochopila jsem, že každé si tu bolest opravdu zpracovává fakt jinak a jak je potřeba k tomu jako respekt i k tomu zamrznutí i k té k té aktivitě i k té nenávisti a nechat projít všechny emoce. (...).”

Respekt vyjádřila Petra i k ostatním členům skupiny.

„Nevím, strašně moc mi to jako dalo. Třeba jsem jako předtím chtěla promluvit o tom příběhu já, ale jako pak jsem jako respektovala, nechala jsem jakoby mluvit ostatní. Jako ta pokora víš, jako ty ostatní, ať to řeknou, ať se vypláčou i to, že vlastně jako vidí, že jim nemůžeš pomoci a že jako třeba vidíš tu cestu. (...).”

Petra popisuje svoje prožívání na skupinách, kde se nemohla dostat ke slovu, byla netrpělivá, ale postupem času se tento pocit vytratil.

„Někdy jsem byla netrpělivá, kdy se dostanu na řadu. A jednou, když Januš, a to jsem chápala, že to potřebovala sdílet, když potřebovala sdílet tu přítelkyni, která pije, tak jsem ještě nemluvila a já jsem jako měla pocit, že tohle se netýká těch dětí, ale že ona to potřebuje sdílet, to jako chápu. To jako pak jsem se uklidnila jako vnitřně, že vlastně to tam zbytečně bralo prostor. Ale chápala jsem, že ona málokdy mluvila, takže jako to není nic jako špatnýho jo, že jsem měla takovej pocit, že jako ta netrpělivost, ale to se potom vlastně vytratilo.”

Petra si nejvíce na skupině váží upřímnosti a otevřenosti a opět se vrací k respektu ve skupině.

„Tý upřímnosti a otevřenosti. A to, že jsme se všichni navzájem přijali, všichni mají otevřený srdce, jakože mají to srdce na dlani a u vás ten respekt k tomu, k celé té skupině jo, že tam vlastně netlačíte nic, respektujete vývoj té skupiny. To se mi líbilo, taková prostě jako úcta bych řekla (...).“

Téma P4: Pocit bezpečí

Petra hovoří a vytvořeném bezpečí, díky kterému se mohla na sezeních vyplakat. Navazuje na přátele, tedy ostatní respondenty, kteří ji v tomto pocitu pomohli.

„A strašně mi pomohli, jsem se mohla vyplakat, jsem tam měla takový jako bezpečný prostředí jsem se vyplakala, to mě vždycky... Pak jsem sedla do auta a byla jsem úplně v pohodě. Úplně to ze mě spadlo, když jsem tam jako mohla nechat a tím, že jsem to ze sebe dostala (...).“

To vedlo i k dalšímu tématu *inspirace*.

O celkové atmosféře mluví Petra jako o harmonické synergii, jednotě, láskyplnosti.

„(...) vytvořili takovou jako souhru, takovou jo harmonickou synergii, nebo nevím, jak se to říká, že vlastně každý řekl ze svého úhlu pohledu svým jazykem svou řečí svůj názor na danou situaci a zapadlo to, jak poklice na hrnec a vlastně se z toho vytvořil takovej krásnej jako a ten člověk dostal úplně komplexní jako obraz a že to bylo hezký, jasně tam jsem vnímala takovej jeden zážitek. Takovej jako, tu jednotu, takovou tu láskyplnost vlastně v tom prostoru, každý jste něco řekl. A já jsem si říkala, tak to je jako... to se mi na tom líbilo. To jsem jako říkala, wow, to jsem jednou odcházel, z toho úplně jsem učůrávala. “

a

„(...), cítila velmi v bezpečí, přijímaná a mohla jsem se celou tu dobu o tu bolest podělit, což bylo super, jakože jsem na to nebyla sama, a to pochopení, protože ty lidi vlastně byli se stejným příběhem, a hlavně tam byl ohromný pocit bezpečí.“

Pocit bezpečí přisuzuje Petra i práci terapeutek, vytvoření prostoru a možnosti mluvit.

„Myslím si, že to bylo hodně váma, že jste tomu daly prostor. Vy jste vlastně byly velmi (...) jako empatické a nechaly jste nás ať jako to ze sebe všechno řeknem. A nic jítse tam neposuzovaly, všechno bylo dobré. I tím počtem těch lidí, že tam nebylo hodně lidí. Že to byla intimní ta skupinka. (...) to bylo i tím prostorem, že jste nám ho daly a že jste vlastně vnímaly, že vlastně potřebujeme hodně mluvit. A to bylo zásadní, jako kdybysme dělali nějaké cvičení nebo něco, tak by to myslím bylo taky dobrý, ale my jsme potřebovali mluvit a ten prostor tam byl.“

a

„(...), jako to prostředí je fakt intimní a bezpečný.“

Téma P5: Inspirace

Téma inspirace zmiňuje v návaznosti na bezpečné prostředí.

„Úplně to ze mě spadlo, když jsem tam jako mohla nechat a tím, že jsem to ze sebe dostala tak, že mě to inspirovalo, se dalo sílu do dalších těch kroků.“

Respondentka mluví v rozhovoru o inspiraci k činům, které vedou k naději se znovu sblížit se svými dětmi, ale i možného neúspěch s tímto jednáním spojeným.

„(...) Anebo inspirace k té skupině, inspirace toho v ní... vlastně pořád jako ta naděje, že zkusím něco, co by... A současně i uvědomění si toho, že to taky třeba nepůjde. (...)“

„(...) je tam fakt vzájemná inspirace těch příběhů (...)“

Petra sdílela ve skupině nelehkou situaci ohledně setkání se svou nejmladší dcerou, poté se rozvinula debata o postoji k ostatním dětem. Každý z respondentů přispěl svým názorem, a i zde se Petra inspirovala.

„(...). Jak to bylo inspirativní, jak jak, jak to vést. (...)“

„(...). Inspirovala jsem se, přemýšlela, protože jednu dobu jsem na to rezignovala a ty dárky jsem přestala kupovat, protože oni nechtěli, odmítali je. (...)“

„(...). A komunikace, jak komunikovat s těma dětma. To jsem se taky třeba inspirovala,

jak jim to vysvětlit. Jo, jak se s nima bavít, to jsme si tady taky předávali. Třeba pohled tomu Vaškovi, jak to těm dětem vysvětlit, tak to se mi taky líbilo, ta slovní zásoba. A jak ten problém vlastně jako uchopit, když tě něco bolí a řešit to s těma dětma, to se mi přijde taky dobrý, protože ten člověk má tu velkou bolest a jde jako spíš potom třeba někdy útočně, nebo ať nezapomeneme, že to dítě, jakože je jenom dítětem, no je to těžké.“

„(...). Pomohlo mi to se na ty děti dívat jinak a jinak s nima mluvit a zkusit to jinak.“

Petra doufá, že její působení ve skupině mohlo inspirovat i ostatní členy.

„(...) možná inspirace, jsem mohla inspirovat. Nevím, možná trošku humoru, nevím. Myslím si, že každý přinesl svoje, že jsme se inspirovali jako navzájem.“

Téma P6: Sdílení

Možnost vyplatat se zmiňuje Petra několikrát i v souvislosti s možností sdílení. Dodává také, že jí to dalo sílu k dalšímu jednání, přidává zocelení a nadhled. Nebála se díky tomu přijmout odmítnutí ze strany svých dětí.

„(...) už mi to tolik jako nezraňovalo tím, že jsem to mohla sdílet a mohla jsem se z toho vyplatat, tak jsem se tomu dokázala zasmát a dokázala tam bejt ten nadhled. Takže vlastně mě to už a jako... vlastně sílu do těch situací jít.“

V otázce, co Petře nejvíce pomáhalo ve skupině ze strany terapeutů hovoří o možnosti sdílení a též podpora.

„ (...) vypovídat se jako to, že jsme to mohli sdílet, to sdílení mi strašně moc pomáhalo. Ta zpětná vazba všech i vás. Ta jako ta podpora jako od vás.“

Nejdůležitější byl prostor, který se Petře dostával a mohla se vypovídat, poradit se a sdílet s ostatními členy.

„(...), jak to každej mohl sdílet, tak jsme si mohli poradit. A měli jsme tam prostor, každý se vypovídat, to si myslím, že bylo nejdůležitější. Jsme to mohli shodit a potom ta diskuze nad tím tématem jako jo že každý k tomu mohl říct svůj pohled a že přišla, i myšlenka,

kteřá by mě nenapadla takhle, že tam byl i pohled i vysvětlení, který ti aspoň pomůže se s tou bolestí nějak víc popasovat, no. (...).“

Pocit sdílení byl pro Petru léčivý.

„(...), těšila jsem vždycky a taková jako úleva je to, že se tam za sebe můžu vybit jako a že se můžu podělit. Jednou jsem na sezení si připadala jako troska, a pak jsem sedla do auta a říkám, ty jo mě nějak jako dobře, že mi to přišlo i hodně léčivé. To sdílení mi přišlo jako velmi léčivé.“

Téma P7: Ujistění ze strany terapeutek

Respondentka by potřebovala pocit ujistění, který se jí nedostal. Přála si dostat od terapeutek radu, doporučení, jak v dané situaci pokračovat jinak. Pochopila díky své zkušenosti, že jí takovou radu dát nemohou.

„No to jsem měla, jsem chtěla, abyste mi řekly, že už to bude dobrý.“

„A co mi vadilo na vás, tak to ujistění, jako a já vím, že to je jako ted'ka s nadsázkou. Jo, nevadilo mi vůbec nic, jenom to, když jsem se jako fakt ne, fakt mi to nevadilo, ale jenom jak ten člověk je jako v úzkých, tak chce jako říct nějaké řešení, a vy jste nám ho vlastně jako nenabídly, protože ono není. (...). Tam jsem pochopila, i svojí vlastní zkušeností, že vlastně to není ani ve vaší jako moci. (...), že to nejde a že vlastně od tohohle ani vy nejste, jenom tím, že máte ty zkušenosti, víš, že vlastně člověk hledá tu pomoc no. Ale vlastně byla jenom jako vnitřní víš, že ty kroky si každý musí jako projít sám.“

Shrnutí témat Petry a další blíže neanalyzovaná témata:

Petra hodně mluvila o pochopení a přijetí různých situací, ve kterých se momentálně ocitla. Hodně krát zmiňuje respekt, ať už ve skupině mezi sebou nebo k daným tématům, tak i mimo ni. Hovoří o inspiraci a nadhledu, které v průběhu postupně získávala.

6.6.3 Témata vyplývající z rozhovoru Lenka

Lenka má jednoho syna Jakuba a je rozvedená. Přišla do skupinové terapie, kdy od synových 10 let prošla střídavou péčí se svým bývalým manželem, až k úplnému zavržení ze strany syna. Zásadní změna nastala v průběhu covidu, kdy se ze střídavé péče stala výhradní péče synova otce. Lenka věří, že otec v synovi vyvolal díky covidu ještě větší strach, a i díky přerušené školní docházce respondentka ztratila veškerý kontakt. V rozhovoru popisuje velmi detailně jednotlivé výhrůžky, které otec použil na syna tak, aby se k Lence již nechtěl vrátit, i celý vývoj situace, proběhlá soudní jednání i marné pokusy se k synovi opět přiblížit.

„(...) A když byl pak soud o ustanovení styku se mnou tak proběhlo to setkání, kde tam Jakub přišel a celou dobu se díval jenom na svého tátu na mě se ani nepodíval a říkal, že nechce domů, nechce, nechce od táty. A to bylo naposled, co jsem ho viděla a pak už bylo jenom vlastně dalších mejch mnoho pokusů tam přijet a zase stát před plotem, kde říkal, že není doma, (...)“

Téma L1: Zvědavost

Lenka hovoří o zvědavosti jako o jednom z faktorů, který ji přiměl vstoupit do skupinové terapie. Respondentka byla zvědavá na průběh sezení, ale také na sama na sebe, zdali se před cizími lidmi dokáže otevřít.

„(...) No a pak jsem teda nakonec ze zvědavosti na tu první hodinu jako přišla a tady jsem to celý probřečela. (...)“

a

„Takže jsem byla dlouho nejistá, jestli jestli sama sobě dovolím o něčem takovém mluvit s cizíma lidma a přišla jsem ze zvědavosti (...)“

Zvědavost Lenka zmiňuje i v odpovědi na otázku s jakým očekáváním přišla.

„Přišla jsem se zvědavostí, se zvědavostí, jestli mě to pomůže. A jaké jsou příběhy těch jinejch maminek, kdy jsem se cejtila tak strašně osamělá v té hrůze. Kdy jsem jako skoro nevěřila, že někdo zažívá stejnou hrůzu(...)“

Téma L2: Projevení slabosti a stud

V rozhovoru Lenka zmiňuje, že se stydí za projevení slabosti a za to, že celou situaci nezvládla lépe. Zkušenost z prvního setkání, které celé proplakala, ji vedla k pochybnostem, zdali má i nadále v terapii pokračovat.

„(...) po první hodině jsem měla pocit, že jsem teda udělala takovou ostudu, jak jsem to tady probrečela, že se nemůžu vrátit prostě jako sem podruhé, že to není možný a že to byl jako nejhorší ten pocit, když jsem odcházela, že jsem tady projevila tuhle tu svojí obrovskou slabost. (...).”

a

„(...) já jsem se jako styděla za svý reakce, že jsem nebyla víc v nadhledu, víc v klidu, (...).”

Pocit studu a slabosti Lence bránil v možnosti se více otevřít, ale v průběhu sezení tento pocit zeslábl.

„Furt to, že jsem slabá a projevuji prostě tady ty svoje stavy bolesti formou jakoby slz, takže bych neměla. Mě to přišlo, že to jsem jako nepatří. Oni takhle nebrečí zase tak jako já. Já jako jsem takhle citlivá, že to furt jako neumím zpracovat racionálněji rychleji. Tak jedinej stud, kterej ale postupně jako zmizel.”

Respondentka dále odchází s uvědoměním, že celý proces, který podstoupila je správně a pocit studu, který měla, jí nakonec nezabránil v terapii pokračovat.

“Jo no jo. S čím to ukončuju? S uvědomím, že jsem přišla správně, že jsem se neměla nechat svejma pocitama, že to bude hrozný ovlivnit, že jsem se nenechala tím studem, kterej jsem cítila nechat ovládnout a důvěřovat, že ten proces je, je správně. (...).”

Téma L3: Sdílení a pocit spojení, porozumění

Respondentka v odpovědi, proč se rozhodla dále ve skupinové terapii pokračovat, hovoří o uvědomění si určitého spojení s příběhy ostatních. Také prostor ke sdílení byl jedním z faktorů, které vedly k pokračování ve skupinové terapii.

„(...) a fakt jsem si říkala, ty jo, ale vlastně mě to tak strašně bylo blízky, tak strašně jsem

cejtila to spojení s tou stejnou hloubkou bolestí těch ostatních.

Že mě to sem jako úplně přitáhlo zpátky samo, takže jsem přišla podruhé a pak jsem věděla, že už jsem tady správně a že chci chodit dál, protože mě to prostě za celý ten rok strašně posunulo. To sdílení.“

V souvislosti se změnou v důsledku zapojení se do skupiny, Lenka ztrácí potřebu mluvit o své situaci mimo skupinu.

„(...) A nejdřív jsem se snažila o tom nemluvit a pak jsem zjistila, že vlastně ztrácím potřebu o tom mluvit, že se potom vymluvím jakoby tady.“

a

„Jo jo, že nemám potřebu to pak jakoby rozebírat tolik jinde, protože mi hodně pomůže rozebírání tady a rozebírání s pocitem s důsledkem klidu, kterej se tady začíná usazovat, kterej jsem neuměla nalézt.“

Lenka pociťuje změnu i v prožívání.

“Jo, protože když mě přepadne tady ta přílivová vlna té hrůzy, která tam ve mně bydlí jako drak ve sklepení, tak si to můžu dovolit prostě jako prožít a vystoupím z toho rychlejc. Předtím mi to trvalo nekonečně dlouho. Pak přišly sny, kdy se mi Jakub vracel furt do snu a já furt cejtila tu ztrátu a stesk, a to asi budu cítit vždycky akorát. Už to není větší, než jsem já, už je to na úrovni, která je snesitelná.“

Dle Lenky je ve skupině pocit porozumění silnější než s přáteli mimo ni.

„(...) Byly jsme toho plný a věděla jsem, že tady s těma maminkama, to, že se jim o všem svěřím, padne na úrodnou půdu, protože moje kamarádky necejtěj hloubku té mé bolesti. Je jim líto, že to prožívám, protože Jakuba znaly od malinka, ale tady to porozumění je silnější.“

Lenka také dokládá, že ze skupiny i díky sdílení vždy odešla posílená.

„No ono to byl celkový proces. Já neumím říct jedno téma. Celkově ten proces byl vlastně plnej nějakých jakoby pohledů na tu situaci a názorů tím sdílením. Takže vlastně vždycky

jsem měla pocit, že odcházím posílená vodsad'. (...)."

V odpovědi, zdali by Lenka skupinovou terapii někomu doporučila, též zmiňuje sílu sdílení a celý proces označuje za léčivý, což je i dalším hlavním tématem celého rozhovoru.

„Protože ten pocit toho sdílení a toho, že plujete na jedný vlně. Je prostě silnější, než když to říkáš nejlepším kamarádkám z dětství, který tě mají rádi, ale nemají. Indicie dotknout se hloubky té bolesti, takže tam nikde nejsou v té stejné situaci, ale my si tady prostě v té stejné situaci jsme a to sdělování, sdílení, a to vcitování se jeden do druhého a každá v tý velmi podobný jako situaci je prostě strašně léčivý. (...)."

Téma L4: Léčivý proces

Respondentka popisuje proces změny, který pocítila. Ze své vlastní zkušenosti se svým bývalým manželem, měla pocit, že střídavá péče o dítě je čiré zlo. Díky účasti Vaška ve skupině došlo ke korektivní zkušenosti, kterou popisuje jako léčivou. Jako léčivý proces popisuje i kontakt mimo skupinu s ostatními členy, a to díky vzniklému přátelství, což je dalším tématem.

„(...). Já jsem předtím v tom byla denně a strašně mi pomohlo, jak jsme se tady vlastně sblížili s těma ostatníma maminkama a s tím Vaškem tátou, což i pro mě bylo strašně léčivý, že jsem, já jsem před tím, úplně jsem měla pocit, že nesnáším chlapy, co chtějí střídavou péči, protože mi to přišlo do života jako zlo ve formě toho ex, nebo to, co se stalo z té střídavé péče, bylo čiré zlo. Takže jsem měla pocit, že vlastně všichni chlapi, jestli tohleto dělají těm mámám, tak prostě nejsou normální a pak jsem tady vnímala jako velmi pozvolna, jak vlastně chápu pohnutky toho táty, kterej má stejné touhy a stejné city mít ty děti, tak jako ta máma. A velmi mě to léčilo takovej ten kritický pohled na všechny ty tatínky, co chtějí střídavou péči jakoby ten ten jeho příběh. (...)."

a

„(...) a považuju to za úplně jako dar a jako léčivý proces, kterej mi pomáhá tu situaci přijmout."

Lenka mluví o atmosféře ve skupině, která pro ni byla intimní a velmi uklidňující i díky

tykání si s vedoucíma terapeutkama.

„(...) Tak to bylo úplně jako hodně léčivý proces, kdy z naší strany vůči vám je stále tam jako obrovské respekt uznání a jako obdiv, ale přesto lidsky je to mnohem bližší, že si smíš ty věci nějak víc jako dovolit říct otevřeněji, nebo nevím, přišlo mi to velmi léčivý tahle, možná nevěšdní terapeutická jakoby pomoc zkoušet v tom tykání a asi vytvořit ještě takovou jakoby intimnější terapeutickou velmi uklidňující atmosféru.”

Jako léčivý pocit popisu Lenka též vcítění se do příběhů ostatních členů skupiny. Propojuje zde i téma sdílení.

„(...) vlastně pomáhalo mi zažívat příběhy těch ostatních, vcítovat se do nich a představit si to. Jsem tady mnohokrát přitom brečela nebo jsem byla úplně rozčilená. Co ty ostatní maminky. (...). A hrozně mi pomohlo se vcítovat do těch maminek, když to vypráví, že bych byla v jejich kůži, jak bych to jako já zvládla, nebo nezvládla jak jinak, nebo jinak bych se zachovala. Já jsem se s tím hrozně emočně propojovala, asi vyprávěním těch ostatních příběhů. A vždycky jsem měla pocit, že jak jako nejsme v té hrůze sami, že to je tak strašně léčivý pocit. (...). Takže co mě ještě pomohlo? No to otevřené vyprávění, jak se ty maminky snažej v těch situacích dosáhnout nějakého prostě pokroku a jak jsme to prožívali. (...)”

Téma L5: Přátelství

„A pak jsem teda úplně jako cítila jako s velkým srdcem, jak jsme na té stejné lodi a pak jsme se vlastně i skamarádili. Velmi záhy jsme zjistili, že si i rozumíme velmi jako hluboce i lidsky, a i jsme se takhle párkrát potkali, založili jsme si chat, kde si sdělujeme nějaký jako takovýhle ještě dodatečný informace (...).”

V souvislosti s plány do budoucna Lenka zmiňuje nová přátelství, která budou pokračovat i mimo trvání skupiny.

„(...) Se skupinou budu hrozně ráda, a to určitě věřím, že nám vydrží to přátelství. To co tady máme, i jsme si jako vlastně dělali legraci, že jsme tady tak ty 3 maminky a 1 tatínek, že jsme takový jako tři mušketýrky a jeden D'Artagnan v tom stejném životním příběhu, vlastně nervů a stresů kvůli dětem, a to věřím, že nám vydrží, i když třeba si jenom občas

napíšeme, nebo se občas potkáme někde zase v nějaký čajovně, že zůstaneme přátelé podle mě už jako navždycky, že to tam, jako se nám hodně jako jsme si nějak tím společným příběhem prostě padli jako i lidsky hrozně do noty (...).”

Téma L6: Nalezení klidu

Lence se dlouho dobu zdály sny o jejím synovi Jakubovi, což se během docházení do skupiny změnilo k lepšímu. Pro Lenku je největším cílem lépe zvládat emoce a zbavit se bolesti, kterou prožívala. Za změnou stojí nalezení klidu.

„(...) A ze skupiny si беру to, že jsem pořád tak úspěšně, že už se mi nezdají ty strašlivé sny, které mě doprovázely. To bylo teda obden. Pak to bylo ob tejdén. (...).

To znamená, že moje podvědomí už se s tím zřejmě vyrovnává mnohem snáz než předtím.”

a

„To připisuju celému tomu procesu týhle roční terapie, kdy jsem tady našla klid. Ne úplně celkově, protože to by nebylo ještě tohle, ale hodně jo. Našla jsem cestu ke klidu, to je výstižnější.”

Téma L7: Bezpečí

Téma bezpečí zmiňuje Lenka v závěru rozhovoru, kdy odpovídá na otázku, co jí ve skupině pomáhalo ze strany terapeutek.

„Naprostý bezpečný přijetí, prostor pro otevření všeho. Neodsuzování za cokoliv. (...), to je celkový proces toho pocitu vytvoření bezpečné atmosféry, kde můžeme říct všechno. Úplně jsem měla pocit, i kdybysem cestou někoho zabila v autobuse a tady jsem vám to přišla říct, že byste mi řekli jako ať na sebe jsem hodná, že to není zas tak hrozný nebo že to nevádí tolik, nebo jako že jsem měla pocit takovýho jako maminkovského laskavého opečovávání těch našich hrůz soukromých.”

Ještě dodává při dalším doptání se, co vlastně pro Lenku bezpečí znamená.

„Zažíváš to mezi svými přátelima, ano mezi mnou a mojí dcerou ano, ale je to taková láskyplná mateřská energie, kterou jste dokázaly vytvořit a připomínalo mi to prostě

jakoby nějaký můj dávnej vztah s mámou. Úchylárna (smích)."

Shrnutí témat Lenky a další blíže neanalyzovaná témata:

Lenka popisuje zkušenost ze skupinové terapie mnohokrát jako léčivý proces, ve kterém pro ni bylo důležité sdílení a pocit spojení. Díky tomu, že poznala životní příběhy ostatních členů skupiny, si Lenka uvědomila, že situace, ve které se nachází by pro ni mohla být i horší, což zmiňuje několikrát během rozhovoru. Lenka též registruje pozitivní reakci svého okolí, neboť již nemá potřebu o situaci se svým synem tak často mluvit se svými přítelkyněmi, které zároveň Lenčinu účast ve skupině hodnotí nápomocně. Skupinová setkání by pro ni mohla být i delší a je jí líto, že už skončily, ale uvědomuje si, že to takto má být a je to takto správně, zároveň se s každým dalším setkáním těšila více. Lenčiny cílem bylo zbavit se obrovské bolesti, což se jí z části povedlo a připisuje to právě účasti na skupinové terapii.

6.6.4 Témata vyplývající z rozhovoru Václav

Václav je otcem dvou synů, které má momentálně ve střídavé péči.

„Tak situace byla taková i na začátku, vlastně i teď, že děti jsou pod vlivem mámy, která je chce teda odstěhovat do zahraničí, s čímž já nesouhlasím. Máma jako mluví o tom, že prostě já jim to zakazuji. Kluci to přijímají a v podstatě mě to jako vyčítají více či méně. Vlastně ta skupina začala v době, kdy jsme měli rozhodnutí obvodního soudu a čekalo se na potvrzení městského soudu. Potom, co se žena odvolala proti rozhodnutí o střídavé péči v České republice.“

Téma V1: Sebevědomí a sebedůvěra

Václav mluví o sebedůvěře, kterou díky účasti ve skupině získal, jde též o ujištění, že jeho kroky, které podnikl a dál podniká, aby udržel vztah se svými syny, mají smysl a dělá vše správně.

„Myslím si, že mi dodala určitě nějaký jako sebevědomí v tom, jako že to, co dělám, o co se snažím, že to smysl má, že to nedělám až tak úplně jako špatně, že mi to jako dává smysl (...).“

Sebedůvěra se odráží v emocích, které Václav prožívá a ujišťuje se tak, že jsou správné.

„Asi jakoby ten pocit toho, že že, já už jsem o tom mluvil, to bylo to, co jsem si jako z

toho jako odnesl a nějaký ten jako pocit jakoby sebedůvěry trochu jako větší asi nebo vyloženě, jak kdyby sebejistý člověk nikdy ale. Ten pocit, jakože toho, co se snažím, že jako má smysl, že to jak to jako cejtím tak určitě není špatně, (...).”

a

„(...) ještě jako před rozvodem, tak ta sebedůvěra asi nebyla moc jakoby vysoká (...), skupina mě jako by utvrzovala v tomhle, že to, co dělám, tak je v pořádku, (...).“

Znovu uvádí při odpovědi, v čem ho skupina nejvíce podpořila a pomohla mu.

„Já se budu pořád jako opakovat, ale tam je jakoby ta sebejistota trochu jako větší na to, že co dělám, tak prostě nedělám jako zle (...).“

Při popisu vnímání sděleného mu též slova terapeutek pomáhají k větší sebedůvěře.

„(...). Takže i v podstatě to samý, co jakoby jsem měl od holek, nebo mám tak vlastně od vás, když říkáte je to to samý, tak je to vlastně zase jiný pocit. Neboli jiný vnímání vlastně stejných slov, takže zase se budu opakovat takový to potvrzení toho, co dělám, že dělám jako dobře, že je to, co zažívám, že je prostě normální, že to je v pořádku. Nějaký jakoby to asi zvednutí tý sebedůvěry jako táty.“

Téma V2: Bezpečné prostředí a otevřenost a sdílení

Václav si není příliš jistý, pokud má mluvit o emocích, ve skupině se díky bezpečnému prostoru nebál své emoce nebo názory vyjádřit.

Neumím mluvit o pocitech, to jako o sobě prostě vím a asi už to jako nezměním. (...) Jsem se tam jako nikdy nebál nějak jako říkat jako svoje emoce nebo říkat jako svoje jako názory. (...).”

Na skupině si Václav nejvíce váží otevřenosti, která je možná právě díky bezpečnému prostoru.

„Otevřenosti. To je prostě obrovský jako nebo, co se tam vlastně jako dá..jakože prostě

fakt tam člověk může říct cokoliv a holky to i říkají a bez jakýkoliv obavy, obviňování nebo k nějakému jako výčitek nebo nějaké špatnejch reakcí, jakoby i kladných reakcí, ale ono to souvisí i s tím bezpečným prostorem, což mě jako taky přijde jako úplně jako super. Že tam člověk fakt může jako říct cokoliv i to nejmenší vlastně co, co člověk jako má na srdci.“

Téma V3: Síla a odvaha

O dodání síly a odvahy mluví Václav právě ve spojitosti s vyjadřováním emocí, a to právě i před svými dětmi.

„(...) skupina podržela a dodala tu sílu a odvahu. Prostě ty city jako o nich mluvit před těma dětma, protože vlastně to jsem předtím nedělal, nebo nedělal jsem to v takový míře jako třeba teď (...).“

Příběhy ostatních členů skupiny několikrát Václava utvrdily v tom, že by jeho situace mohla být horší a dodávají mu sílu dál pokračovat v boji za své děti.

„(...) Takže vlastně jsem znal ty ostatní příběhy a ...

Tak i tu sílu, jakože fakt má jako cenu bojovat, že prostě vidím to, jak to, jak nechci, aby to dopadlo, tak že i kdybych se měl stavět na hlavu, tak všechno to prostě dělat budu abych si pak mohl říct, jakože jsem udělal maximum.“

Téma V4: Silný zážitek

O sdílených prožitých situacích, především na prvním setkání, mluví Václav jako o silném zážitku. Všichni členové skupiny se představili a poté seznámili ostatní se svým příběhem. Václav ten den nemohl ani spát.

„No tak jako po té první skupině já jsem nemohl spát vůbec, bylo to fakt takový jako strašně jako silný, že do toho vlastně v podstatě všechny tři holky spadly jako úplně hned jako rovnýma nohama. (...) Tak to bylo takový jako strašně silný. Jo strašně jako, protože jako to bylo jako polítí studenou vodou úplně jako totálně jako zmasakrovaný a pak prostě člověk nebo já jsem teda nemohl spát a vlastně to bylo fakt jako silnej ten jako zážitek.“

Téma V5: Vnímání terapeutek

Václav komentuje, co mu ve skupinové terapii chybělo, co by chtěl jinak. Jak sám

uvádí nemá zkušenosti s žádnou jinou skupinou, takže nedokáže porovnávat, ale dodává, že mu chybělo větší zapojení terapeutek se svými odbornými názory. Dodává ale, že nebyl důvod, a i díky menší aktivitě terapeutek došlo k většímu zapojení ostatních členů. O správném vedení dle respondenta svědčí i fakt, že ve skupině nedošlo ke konfliktům ani k velkým hádkám.

„Občas mi jako přišlo, že jste se jako málo zapojovaly jako s nějakýma jako odbornýma názoroma, nebo jako to, ale říkal jsem si, že to je jako skupina (...), vlastně asi ani nebyl jako důvod, abyste se zapojovaly. Takže já si myslím, že to bylo tak to prostě bejt mělo. No, a i to, jakože jsme vlastně v kontaktu všichni čtyři, že tam jako nebyl nějaký střet názorů, jako nějaká hádka, nebo tak, protože to jenom svědčí o tom, že to bylo tak jako bejt mělo.“

Václav zmiňuje také velký rozdíl mezi sdělením třeba i stejných slov ze strany terapeutek a ostatních členů skupiny.

„(...) máte něco za sebou, ty řekněme poučky a nějaký jako studia na tý odborný a akademický úrovni. A to je zase jako úplně jako jinej pohled, jakože vlastně vidíte víc třeba do těch hlav těch lidí, těch dětí jakoby to, co my máme jako rodiče, tak tu stejnou situaci vy jako můžete zase vnímat trochu jako s nadhledem, protože prostě jste nad tím, nebo aspoň tak to vnímám. Jako kdybyste měly bejt nad tím příběhem a vidět to jako z obou dvou úhlů, což mi vlastně nevidíme.“

Dále si od terapeutek odnesl pohled na sdílení svých emocí i svým dětem, což před skupinou nedělal.

„(...) není jako špatně prostě vyhubovat těm dětem jakoby svůj pocit. To, že ve chvíli, kdy prostě mi je z jejich reakce smutno, tak jim říct, že vím, že mi je smutno, co mrzí, tak jim říct, že mě to prostě mrzí. A tak asi jako tohle a tím vlastně, že ukazovat ty city úplně jako nemám ve zvyku nějak projevovat nebo o nich mluvit, tak tohleto určitě. Jsem si jako odnes i jako od vás terapeutek.“

Shrnutí témat Václava a další blíže neanalyzovaná témata:

Václav si sám uvědomil, že jeho situace je náročná, ale je rád za to co má. Při vyslechnutí ostatních příběhu se především ujišťoval, že kroky a boj, který vede za vztah

se svými dětmi, aby je jeho bývalá manželka nemohla odvést do zahraničí, je správný. Václav by docházení do skupiny určitě mohl doporučit a říká, že mu pomohla. Svou situaci vnímal po celou dobu jako méně závažnou než u ostatních členek skupiny, to bylo také důvodem, proč si nebyl jistý, zdali po prvních deseti setkání bude pokračovat. Rozhodl se v další účasti díky podpory skupiny a vysvětlení, že každý člověk prožívá svou bolest a není třeba měřit, či je větší. Svůj přínos skupině vnímá ve své pragmatičnosti a logičnosti.

Souhrn témat všech participantů

Spoustu témat, která vyplynula z rozhovorů se vzájemně překrývají a společně souvisí, nebylo proto lehké je jednoznačně od sebe oddělit. Několik témat je společných, některá se objevují pouze u jednoho z respondentů. Jana zmiňuje, že neměla žádná očekávání, Petra má svých témat nejvíce, a to překvapení, z průběhu skupiny, dále mluvila o respekt. Ten zmiňuje ve spojitosti s ostatními členy, ale i se svým okolím mimo skupinu. Dále jako jediná zmínila inspiraci, která jí vedla k uskutečnění některých plánů, které společně členové diskutovali, také se nechala inspirovat díky zkušenostem ostatních zúčastněných. Lenka v rozhovoru mluví o nalezení klidu, který před skupinou nezažívala. Mezi společná témata patří bezpečí, které zmiňuje Petra, Lenka a Vašek, každý jej zmiňuje v trochu jiném kontextu. Petra mluví o vytvoření takového prostředí díky práci terapeutek a hovoří o možnosti vyplakat se a prožít bolest. Také spojuje bezpečný prostor s láskyplností a harmonií. Pocit spojení, sdílení je dle Lenky vytvořen díky bezpečí, které cítila během skupin. Václav cítil bezpečí po celou dobu účasti ve skupinách. Možnost sdílení je dalším tématem, které se pojí právě k bezpečí, zmiňují ho všichni čtyři respondenti, i když Jana hovoří spíše o možnosti být vyslyšen a vyslechnout si ostatní příběhy. Sdílení Petra označuje za léčivý proces, který několikrát zmínila Lenka ve svém rozhovoru a vyplynulo jako jedno z jejích témat. Jana, Petra a Lenka zmínily důležitost přátelství, které mezi respondenty vzniklo a věří, že i nadále budou v kontaktu. Při podrobnější analýze by jistě vyplynula další spousta propojených a společných témat jako je manipulace, přístup terapeutek, či důvěra, ostych a stud.

7 Diskuze

Z výzkumu vyplynulo hned několik témat, která byla podrobně zpracována, jiná pouze zmíněna. Každý respondent se během otázek zaměřil na mírně odlišnou oblast. Respondentka Lenka hovořila o léčivém procesu, který jí velmi pomohl, Jana zase

zmiňovala, že celou skupinovou terapii vnímá jako přínosnou, ale uvítala by tuto skupinu ve svém jiném životním období, tedy dříve v rozvodovém řízení a dodává, že by některé situace řešila odlišně. Petra během celé skupinové terapie měla možnost několika setkání se svými dětmi, tudíž její zkušenosti pramení z aktuálních situací a podotýká, že se díky ostatním členům velmi inspirovala ve svém konání. Václav byl v poněkud odlišné situaci, kdy své děti během skupinové terapie dostal do střídavé péče, ani tak ovšem očerňovací kampaň jeho bývalé manželky neskončila. Všech těchto respondentů, kteří se seznámili až se začátkem skupinových setkání a strávili společně osm měsíců pravidelné spolupráce, jsem se ptala na jejich zkušenosti a pocity, které si ze skupinové terapie odnáší.

Jak bylo zmíněno v teoretické části, dle Kratochvíla (1995) je skupinová psychoterapie vhodná zejména pro ty, kteří mají prospěch z podpory a zároveň se učit ze zkušeností a pohledů ostatních členů skupiny (Kratochvíl, 1995). Z výpovědí všech respondentů se toto tvrzení jeví, jako uplatitelné. Hovoří zejména o důležitosti vyslechnutí si ostatních a být vyslechnut. Podpora ze strany skupiny vyplynula z rozhovorů jako důležitý faktor, díky kterému se ve skupině jednotlivci cítí bezpečně a přijatí a nebojí se otevřeně mluvit i o intimních tématech.

Kratochvíl (1995) též zmiňuje deset účinných faktorů ve skupinové psychoterapii, která jsou blíže popsána v teoretické části. V praktické části vyplynulo hned několik témat, která se autorovými faktory shodují. *Členství ve skupině* dokládá výpověď Petry i Lenky, kde hovoří o harmonii, pocitu spojení nebo jednoty. Petra v rozhovoru též zmiňuje, jak důležité pro ni bylo se vyplakat, což považuji za formu *emoční podpory*, Lenka například hovořila o tom, že se cítila jako vyvrhel kvůli své situaci a z první skupiny odcházela s pochybnostmi, zda se vůbec může vrátit, po tom, co celé sezení proplakala. Později dodává, že je pro ní léčivý proces ze sebe tyto emoce dostat a později ji už tolik nezahlcují, nicméně o možnosti projevit své emoce mluví i další tři členové skupiny.

Ohledně faktoru, který popisuje Kratochvíl (1995) jako *Pomáháním druhým* mluvila v rozhovoru Jana, která zmiňovala, že je ráda, že své zkušenosti mohla sdílet s ostatními a tím být i nápomocná ostatním, kteří se v podobné situaci, jako je Jana, ocitají kratší chvíli. Takto se ve výpovědích dají nalézt témata jednotlivých členů, která těmto deseti kategoriím odpovídají.

Co však liší naši skupinu, od skupiny běžné, je fakt, že všichni členové byli v podpůrné skupinové terapii poprvé, někteří i z důvodu, že žádná podobná skupina neodpovídala jejich potřebám. Lenky rozsáhlá odpověď týkající se nedostatku podpory pro rodiče s podobnými příběhy, jako jsou tito respondenti, toto potvrzuje.

Nejen z tohoto důvodu se domnívám, že vedení takovýchto skupin pro rodiče, kteří zažívají komplikované vztahy se svými dětmi, mají smysl a tato zkušenost, ze které čerpali tito čtyři respondenti je důkazem (Kratochvíl, 1995).

8 Závěr

Tato diplomová práce se zabývala skupinovou terapií pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu. Hlavním cílem diplomové práce bylo zodpovědět, jaký přínos má skupinová terapie pro rodiče se syndromem zavržení, jak prožívaly uplynulých dvacet sezení a jaké faktory ovlivňovaly průběh jejich prožívání skupinové terapie.

V teoretické části byly představeny jednotlivé teoretické okruhy související s tímto tématem jako je rodina, rozvod, syndrom zavrženého rodiče, manipulativní rodiče, skupinová terapie.

Praktická část je zpracována na základě polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi účastníky skupinové terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi.

Z celého výzkumu vyplývá, že všichni čtyři respondenti si ve skupinové terapii našly své vlastní zdroje, díky kterým cítili podporu a sílu do života, i ve své nelehké situaci. S pozitivním hodnocením průběhu se též setkáváme u všech členů.

Limitů této diplomové práce najdeme hned celou řadu, a to jak v teoretické, tak v praktické části. Co se týká teorie, tak by měl být kladen větší důraz na fungování a faktory skupinové terapie, druhy vedení a kompetence terapeutů i jejich možných způsobů aktivity během sezení.

Praktická část je zkoumána jednou z terapeutek, což by se dalo označit samo o sobě limitem této diplomové práce. Znalost respondentů při výpovědích mohla být zavádějící a zkreslující právě díky již vzniklému vztahu a výzkumník tak nemusel být zcela nezávislý.

Dalším limitem je počet respondentů, což bylo ovlivněno právě kapacitou celého skupinového sezení. Při větším počtu by mohla vyniknout další nedotknutá témata, která nemusela být v této práci zmíněna.

Pouhé zpracování rozhovorů by se mohlo též jevit jako nedostatečné. Jelikož se jedná o kvalitativní práci, např. doplnění rozhovorů o dotazníky by mohlo též přinést

další kvalitní data, která by nemusela ani být poznamenána skutečností, že výzkumník byl zároveň terapeutem dané skupinové terapie. Samotný rozhovor mohl být veden více do hloubky a více se zaměřit na prožívání jednotlivců i na samotné příběhy, se kterými respondenti vstupovali do terapie.

Přes veškeré limity, které práce má, vyplynulo z výzkumu mnoho témat, která by mohla být užitečná pro další zkoumání.

Seznam literatury

Baker, A. J. L., & Darnall, D. (2006). Behaviors and Strategies Employed in Parental Alienation. *Journal Of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), s. 97-124.
https://doi.org/10.1300/J087v45n01_06

Baker, A. J. L., & Verrocchio, M. C. (2016). Exposure to Parental Alienation and Subsequent Anxiety and Depression in Italian Adults. *The American Journal Of Family Therapy*, 44(5), s. 255-271. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1230480>

Baker, A. J. L. (2005). The Long-Term Effects of Parental Alienation on Adult Children: A Qualitative Research Study. *The American Journal Of Family Therapy*, 33(4), 289-302. <https://doi.org/10.1080/01926180590962129>

Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Portál.

Binarová, I. (2000). *Partnerství, sexualita a rodina*. Vydavatelství Univerzity Palackého.

Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Portál.

Frankl, V. E. (c2006). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy* (přeložil Vladimír JOCHMANN). Cesta.

Gardner, R. A. (1996). *Syndrom zavrženého rodiče*. JAN.

Gjuričová, Š., & Kubička, J. (2009). *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy* (2., dopl. a přeprac. vyd). Grada.

Gardner, R. A. (2010). *Terapeutické intervence u dětí se syndromem zavržení rodiče*. Triton.

Havlík, R., & Kořa, J. (2011). *Sociologie výchovy a školy* (Vyd. 3). Portál.

Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Portál.

Hirigoyen, M. -F. (2002). *Psychické násilí v rodině a v zaměstnání*. Academia.

Horský, J., & Pražáková Seligová, M. (1997). *Rodina našich předků*. NLN, Nakladatelství Lidové noviny.

- Isailă, O. -M., & Hostiuc, S. (2022). Medical–Legal and Psychosocial Considerations on Parental Alienation as a Form of Child Abuse: A Brief Review. *Healthcare*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare10061134>
- Kramná, M. (2019). *Průvodce zákony pro rodiče*. APERIO - Společnost pro zdravé rodičovství.
- Kratochvíl, S. (1995). *Skupinová psychoterapie v praxi*. Galén.
- Kratochvíl, S. (2002). *Základy psychoterapie* (4., aktualiz. vyd). Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.
- Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. SPN.
- Matoušek, O. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Portál.
- Matoušek, O. (2015). *Děti a rodiče v rozvodu: manuál pro zúčastněné profesionály a rodiny*. Portál.
- Minuchin, S. (2013). *Rodina a rodinná terapie*. Portál.
- Miralles, P., Godoy, C., & Hidalgo, M. D. (2023). Long-term emotional consequences of parental alienation exposure in children of divorced parents: A systematic review. *Current Psychology*, 42(14), 12055-12069. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02537-2>.
- Nazare-Aga, I. (2016). *Manipulativní rodiče: jak se s nimi vyrovnat* (přeložil Šárka BELISOVÁ). Portál.
- Nazare-Aga, I. (2010). *Nenechte sebou manipulovat* (Vyd. 4, přeložil Hana PROUSKOVÁ). Portál.
- Janotová, D., Pavlát, J., *Česká a slovenská Psychiatrie*, 102, 2006, Č. 1, s. 7–12 http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2006_1_7_12.pdf
- Reichel, J. (2008). *Kapitoly systematické sociologie*. Grada.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Ed.). (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I*. Portál.
- Šulová, L.: Člověk v rodině in: Výrost, J., Slaměník I.: *Aplikovaná sociální psychologie I*, Portál, 1998, s. 303 – 343.
- Šulová, L.: *Raný psychický vývoj dítěte*, Praha, Karolinum, 2005.

Šulová, L.: Partnerské vztahy, manželství a rodičovství. In: *Sborník 15. Celostátního kongresu k sexuální výchově v ČR*. SPRSV (s akreditací MŠMT), Pardubice, 2007, s. 137-151.

Šulová, L., Fait, T., & Weiss, P. (c2011). *Výchova k sexuálně reprodukčnímu zdraví*. Maxdorf.

Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová* (Vyd. 3., rozš. a přeprac). Portál.

von Boch-Galhau, W. (2018). Parental Alienation (Syndrome) – Eine ernst zu nehmende Form von psychischer Kindesmisshandlung. *Neuropsychiatrie*, 32(3), 133-148. <https://doi.org/10.1007/s40211-018-0267-0>.

Warshak, R. A. (1996). *Revoluce v porozvodové péči o děti*. Portál.

Yalom, I. D. (1999). *Teorie & praxe skupinové psychoterapie*. Konfrontace.

Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Portál.

Přílohy

Příloha 1 - informovaný souhlas

Informovaný souhlas s využitím výzkumného rozhovoru pro účely zpracování diplomové práce

Název DP: Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu

Účelem rozhovoru je sběr dat pro kvalitativní výzkum k diplomové práci. Celý rozhovor je zaznamenán na audio nahrávce, která bude následně detailně přepsána. Celý text bude zcela anonymizován, tak aby žádná data nemohla vést k identifikace respondenta, a po přepsání smazán.

Získané informace budou použity výhradně ke zpracování diplomové práce.

S výše uvedeným souhlasím.

Podpis výzkumníka:

Podpis respondenta:

V Praze dne:

Příloha 2 - Seznam kladených otázek

1. Souhlasíš s nahráváním rozhovoru?
2. Co Tě vedlo k rozhodnutí vstoupit do skupiny, nad čím jsi váhala?
 - a) pro
 - b) proti
1. S jakým životním příběhem jsi do skupiny vstupovala?
2. Co jsi od skupiny očekávala?
3. Co jsi od skupiny dostala, ne/naplnění očekávání, co bylo jinak?
4. Jak hodnotíš uplynulých 20 setkání? Posledních 8 měsíců?
5. Změnila se nějak v průběhu skupiny Tvoje životní situace?
6. Jak a čím skupina vstoupila do Tvého
 - a) osobního
 - b) rodinného
 - c) profesního života?
7. Jak ovlivnila skupina vztahy k Tvé rodině a jejím členům?
8. Co se stalo v souvislosti se skupinou v oblasti Tvého, sebevnímání a seberozvoje pozitivního a co event. negativního?
9. Jak a čím skupina ovlivnila Tvoje vnímání a porozumění druhým lidem. Blízkým i vzdáleným?
10. Co se dělo s Tvým prožíváním, pocity, city a svobodou jejich vyjadřování ve skupině, v životě?
11. Byly nějaké zlomové okamžiky v souvislosti se skupinou?
12. Co Ti ve skupině nejvíce pomáhalo ze strany
 - a) skupiny
 - b) terapeutů?
13. Je něco, co Ti naopak vadilo?
14. Umíš se mít rád/a? Nastala nějaká změna?
15. Čím si prošly Tvoje hodnoty, cíle, plány, přesvědčení?
16. Nejhorší a nejlepším moment/y ve skupině?
17. Co jsi ještě neudělal/a, co dlužíš sobě? Chystáš se něco změnit?
18. Co dlužíš druhým lidem?
19. Čeho si na skupině nejvíc vážíš?
20. Doporučila bys skupinu někomu? Proč?
21. Je něco, co Ti navrhl ostatní členové skupiny, případně terapeuti, že bys měl/a udělat? Nabídl řešení? Řídila ses radami? Jaký to mělo dopad?

22. Je něco, co Ti ve skupině chybělo, chtěla bys mít jinak?
23. Je něco, co bys potřebovala od terapeutů jinak?
24. Jak ses za uplynulých 20 setkání ve skupině cítila? Přijetí? Pocit bezpečí? Co to pro Tebe znamená?
25. Zažila jsi ve svém životě situaci, kdy sis vzpomněla na chování někoho ze skupiny a jednala jsi podle toho?
26. Pocítila jsi, zaznamenala od okolí reakci na změnu Tvého chování/přístupu?
27. Je ještě něco, co nezaznělo a chtěla bys dodat?

Příloha 3 - Rozhovor Petra

T: Tak jo, tak tady vítám.

P: Děkuji.

T: Nejdřív se tě musím zeptat, jestli souhlasíš s nahráváním?

P: Jo, to jo.

T: Tak já se tě nejdřív zeptám, co tě vlastně vedlo k tomu, že ses rozhodla vstoupit do tý naší skupiny?

P: Inspirovala mě Kačka tím, že jsem tady byla řešit své děti ještě ohledně jako jejich terapií, které se ukončovaly. A ne moc jako zdárně, tak potom jsem byla odchodu. Byla v té chodbičce a Kačka za mnou přišla s tím, jestli bych nechtěla, jestli bych neměla zájem vlastně od září nastoupit do tohoto kurzu. Tak jsem řekla, že jo. Vlastně jsem si říkala, že nemám co ztratit, že to můžu vyzkoušet. No, takže vlastně mě kontaktoval přímo ten terapeut.

T: Takže vlastně rovnou, když se tě zeptala, taks rovnou kejvla, že jo, takže nebyl žádnéj proces rozhodování, jestli ne...

P: Ne, ne, ne, ne, ne. Řekla jsem si, že jo, říkala jsem si, že nevím, jestli to něco dá, že to mám strašně srovnaný. No, a to mě to překvapilo no.

T: Můžeš nám ještě prosím tě říct, já jsem se chtěla zeptat, co tě překvapilo? Jo, ale vlastně mi došlo, že jako aspoň nejdřív, jako jestli bys nám mohla říct vlastně, s jakým příběhem tys vstoupila do té skupiny aspoň krátce.

P: Krátce. Takže mám tři děti, jsem rozvedená už delší dobu a ta historie je velmi komplikovaná, ale prostě sehrála tam roli moje nejlepší kamarádka, která nám současně dělala terapeutku při meditacích, konstelacích mě i mému bývalému muži. Chodili jsme k ní oba dva.

Stala se z ní naše rodinná přítelkyně a v našich životech byla velmi dlouho. V té době jsme žili v Jihlavě, pak jsme se přestěhovali do Prahy a já jsem v tom nesehrála až jako

velkou roli. Hraje i pro ty děti, protože my oba 2 jsme s bývalým mužem jsme k ní vzhlíželi, protože to byla tady poutka, protože jsme si mysleli, že má nějaké schopnosti a dali jsme si oba 2 nad sebe ze svých jako důvodů z našich rodin. Proč jsme byli takoví, jako jsme hledali vlastně tu mámu jsem potom zpětně pochopila.

No a když jsem ty věci dělala vlastně v rámci toho jako rodinného systému, který z toho vznikl z takové jako jako takový hybrid, tak to všechno fungovalo a postupem času jsem si uvědomila, že to jako je špatně a že vlastně vůbec nekomunikuju se svým bývalým mužem jenom s tou kamarádkou, že ono tam vlastně řídí a že se mi už ten směr toho vývoje té rodině nelíbí a že to chce změnit. Takže jsem vlastně řekla, že už mě souhlasím s tím, aby moje děti chodily do soukromých škol, protože jsem na to neměla finance, ani se mi nelíbil ten systém.

A ta úroveň toho vzdělávání, no a tím se vlastně započala.

Ta krize v tom vztahu mezi mnou a mýma dětma a vznikl z toho velký problém, protože jsem vlastně přestala poslouchat tu mojí přítelkyni. Jsem je potom... nazýváme to seskupení sekta, no a chtěla jsem z něho vystoupit a bylo to pro mě hodně těžký. Vůbec jako to říct, že už v tom nebudu pokračovat, takže jsem si připadala, že stojím na těch nožičkách a takhle se mi třepou a jenom říkám, ne, ne. A neuvědomila jsem si, že ty moje děti jsou tam jako velmi zaháčkovaní, to jsem pochopila až zpětně a myslela jsem si, že prostě vystoupí se mnou.

Jenomže oni tam zůstaly. Ona je začala vést proti mně. Vlastně pořád vede jako tu buňku rodinou, jako mého bývalého muže, mé děti, zastoupila mé místo, a říkají jí mami a já jsem se vlastně od té doby přestala stýkat s mýma dětma, protože můj bývalý muž je přestal mi předávat, i když jsem je měla v péči a začal soudní proces, který trval 3 roky, jsem se snažila aspoň o nějaký steak. Děti jsem vídala úplně začátku minimálně, pak už skoro úplně už vůbec.

No a došla jsem do fáze, kdy jsem se soudila, vlastně jsem vysoudila minimální styk s tou nejmladší dcerou Vaneskou, která má teďka 11, měla 9, kdy se to stalo. Tonda měl 11 a Kristýnka měla 13, když jsme se od sebe oddělily a pokoušela jsem se nějak jako, měla jsem představu, že když si jí sem jako v jejím životě znovu fyzicky objevím, že se tam jako něco v ní změní, pořád tam byla ta naděje a já jsem si prostě nechtěla připustit, že ona jako z těch dětí je nejmladší nejmí k tomu systému podléhala a nejmí to má v té hlavičce zmatené a bylo to strašně komplikovaný setkání, kdy na to vůbec nebyla psychicky připravená. Bojovala se mnou a vlastně byla na naváděná tou rodinou, používala dospělácké argumentace a vlastně vůbec nechtěla opustit tu chatu a musely jsme stát před tou chatou a bylo to velmi komplikované. A u odvolacího soudu s tou nejstarší dcerou s tou mám, nemám úplně žádný kontakt, tam jsou velké emoce a s tím

synem myslím si, že ten tu Kamilu nepotřebuje, že tam spíš hledá toho tátu. A u toho odvolacího soudu nakonec soudkyně řekly, že ty děti jsou nemocné, že tak jako v tak špatném psychickém stavu ty děti ještě nikdy neviděly a že nám doporučují, ať to odvolání stáhnem, že jim to nedělá dobře a že chtějí abysme se domluvili, což vlastně není možné jako s tou druhou stranou. Já jsem pochopila, že to jako musím pustit a počkat a zkoušet to nějakou jinou formou. Ale teďka jsou prostě mimo, no, takže se vlastně nevidáme

T: Tak jo tak díky moc takhle zas shrnutí znovu. Když vlastně jsi říkala, že tě to překvapilo, tak se i jako rovnou zeptám, cos vlastně jako od té skupiny očekávala?

P: Tak já jsem si myslela, že jako nemůžu nic ztratit, když tam půjdu, že mě to může to... Myslela jsem si, že mě nemůže nic překvapit a že to mám celkem jako v sobě jako vyřešené.

Ale pak jsem pochopila, že vlastně pochopila jsem spoustu věcí. Jo, pochopila jsem, že těch lidí je víc, že každý je na jiné úrovni, každý tu bolest si zpracovává jinak. Pochopila jsem vlastně roli toho manipulanta, že vlastně ta charakteristiky toho manipulanta a těch psychopatů jsou všichni, všechny úplně stejné. A vlastně motivovala mě ta skupina k těm mým činům, takže mi to motivovalo a jako dospělo mě to k soucitu, ne lítosti, ale soucitu jako s tím vším, tak vlastně, pomohlo se mi to ty setkávání vlastně, vytvořila jsem si s nima, myslím si, že máme doživotní přátelství a já to vzájemnou podporu a myslím si, že je tam ta vzájemná inspirace, ať jako a vím...to i pobavilo hodně, jako je to vtipný. A když si třeba myslím, že jsme udělali pokrok všichni společně jsme se inspirovali, no. My jsme pracovali jako dohromady.

T: Tady jsi i hezky shrnula vlastně cos i získala od té skupiny. Já bych se chtěla zeptat, a jak vlastně bys jako, tak zhodnotila v celých těch 20 setkání? Nebo nevím, jestlis někdy chyběla, ale těch 8 měsíců, kdy vlastně jsme se tady vídali. Jak bys to shrnula?

P: Tak nejdřív ze začátku jsem tam viděla hroznou beznaděj, když jsme si sdělovali ty příběhy, ten začátek a tím myslím si, že tím, že je to tak strašně bolestivé a také jako jako velké životní téma nás všech. Takže jsme se odkryli, jakože nemáme co schovávat, takže to tam šlo jako až na kost. A pak tam bylo to přátelství, to přátelství těch lidí. To, že jsou vlastně všichni úžasní, jako láskyplní lidé, akorát si holt neumí nastavit hranice, prostě nemůžou v tom osobním životě, včetně jako mě, pochopila jsem, že asi většina takovýchhlech matek jsou dost jako submisivní, že neumí, a z jakéhokoliv důvodu prostě

jsou jako... Je tam ta submisivita a že potom se to prostě nějakým způsobem takhle jako vyvine. Pochopila jsem, že každé si tu bolest opravdu zpracovává fakt jinak A jak je potřeba k tomu jako respekt i k tomu zamrznutí i k té k té aktivitě i k té nenávisti a nechat projít všechny emoce. A strašně mi pomohli, jsem se mohla vyplakat, jsem tam měla takový jako bezpečný prostředí jsem se vyplakala, to mě vždycky... Pak jsem sedla do auta a byla jsem úplně v pohodě. Úplně to ze mě spadlo, když jsem tam jako mohla nechat a tím, že jsem to ze sebe dostala tak, že mě to inspirovalo, se dalo sílu do dalších těch kroků. A to, jak mi Kačka dala, že si jako můžeme k tomu říct svůj názor každé, že se můžu zeptat na ten názor, tak to bylo taky jako hodně přínosný. My jsme jako vnímali, že někdy ten názor vycházel z toho člověka, že je plný bolesti. Někdy tam byl ten nadhled a ty si fakt musíš vybrat co jako... Na co seš připravená, a to si potom člověk sám před sebou musí jako obhájit, jako třeba příklad s těma penězma pro toho Tonda. Já jsem mu vlastně nedala, a pak jsem si to kolikrát jako vyčítala, že jsem to třeba měla zkusit jo, ale tím, že jsem to rozhodnutí udělala sama, tak jsem to nemohla na někoho svalit a vlastně našla jsem si tu zodpovědnost.

I když jsem si nakonec vždycky došla k závěru, že si myslím, že by se něco změnilo. Jakože ale někdy to tělo tě to tam jako hodí. Víš takovou, jakože si vybereš jednu cestu a ono ti tam háže ty pochybnosti, no. Přejde mi, jako že jsme všichni jako nějakým způsobem jako ujetí. Líbí se mi i ta Jana s těma penězma, jakože vtipný, jako myslela jsem si, že jsem takovej exot jenom já. Mě to pobavilo, že všichni jako jsme takoví sví jo, že to je hezký, že jako jako každý je nějakým způsobem originál a myslím si, jakože jsme si jako hodně předali, no i tím jako tím, že jsme jako věděli o té bolesti, abychom věděli, jsme, co ten člověk prožívá a mohli jsme se i motivovat, protože třeba už jsem jako těch setkání měla jako za sebou víc a v jiném stavu než ta Lenča. A můžeš ji motivovat a říct, hele, pojď zkus, připrav se, to odmítnu, tam bude často, ale je to dobrý, jako je to tam, jako by to bylo zapsané u toho dítěte a že nakonec třeba našla odvalu a šla do toho, no. takže to jsme jako...

T: Setkání myslíš s dětma?

P: No jo jo jo jo jo, že ona vlastně jako nechtěla ten kontakt, že jí strašně zraňovalo ten způsob té komunikace a teď jí vlastně přijde vtipný, že jako řekne: "Nazdar Lenko, co potřebuješ?" A že už se tomu směje. Jo, to je ohromnej prostě pokrok, že jako a takový pokroky jsme udělali všichni, jo je třeba Vašek v tom nadhledu, že má pustit ty strachy, jo ať už tam jako... To je taková těžko definovatelná, to má tak jako hodně jako v sobě. Myslím, že to taky bolí a že se jako naplňuje těma zážitkama zvenčí, ale prostě jako taky

se snaží, jak to jde. Jo, taky, prostě se tu bolest, bolí to, no strašně to bolí, to vlastně nedokáže nikdo představit, jak to bolí. No.

T: A když mluvíš o tom, jaký kdo udělal pokroky, tak jaký největší pokroky vnímáš ty u sebe?

P: No to se těžko definuje. To já vlastně nevím co, ale nevím, nevím. Tak já si u toho popláču. Asi ten největší pokrok, co se jsem vnímala a co jsem strašně vděčná, že jsem tady seděla, a ještě s Kačkou a s tou druhou terapeutkou a vlastně už jsem těm dětem nepsala, protože mě to taky strašně bolelo, to odmítnutí. Tak strašně. Jak mi Kačka říkala, že prostě psát mám, že to je důležitý. V tom jsem cítila prostě, že to jako. Byla rada ve správnou chvíli na správném místě, která tam jako zajela. A už jsem se nikdy nedostala do těch pochybností nebo do toho stavu jako laxnosti, že jsem nepsala delší dobu, protože já tu Lenču vlastně chápu. To ten člověk se chce vyhnout té ohromné bolesti, no. A to nejde, asi si tím prostě člověk musí projít a nějak ho to má jako zocelit mi přijde, že čím častěji jseš odmítanej, příklad, třeba v tomhle, tak už si to potom přestaneš brát osobně, a přestane tě to zraňovat, protože se to stane takovou jako normálností. Víš, jako vlastně pořád, jako je tam ta naděje, ta víra, že se to jako změní, no to jsem strašně ráda. Já jsem jako vděčná za tu cestu, já bych na tom fakt nic neměnila, jo, já jsem si to odeseděla, já jsem si to tam odeseděla před tou chatou a byla jsem jako ráda, že jsem tu Vanesku viděla. A já vlastně nevím, jaký jsem udělala pokrok. Nevím, nevím, to nedokážu jako posoudit. Mám pocit, že jedu konstantně v nějaké linii. Vždycky propad, nádech pak vybrečení, nadávání, nádech a zas jako rekognoskace terénu, co je možný ještě jako udělat. No ale tehdy jsem byla fakt v takový strašný apatii a tady mi to strašně pomohlo, že mi, jako bylo řečeno, ať jako píšu, ať to buď úplně vzdám anebo píšu, protože oni si to pamatovat budou, a to si pořád myslím, pořád myslím, že si to budou pamatovat a že se prostě uvidí, jak se to dál vyvine.

T: No tak když třeba nedokážeš popsat ty pokroky, tak třeba dokážeš nějak popsat nějakou změnu za tu dobu, co vlastně chodíš tady na tu skupinu? Změnilo se něco, v čem v životě i osobním?

P: Myslíš ty, děti nebo celkově?

T: Cokoliv ve vztahu se skupinou...

P: No tak prošla jsem si neskutečným množstvím setkání s Adamem a s dětma, který mě jako jako zocelilo. Jako získala jsem nadhled si myslím, že už mi to tolik jako nezraňovalo tím, že jsem to mohla sdílet a mohla jsem se z toho vyplakat, tak jsem se tomu dokázala zasmát a dokázala tam bejt ten nadhled. Takže vlastně mě to už a jako... vlastně sílu do těch situací jít. Nebát se toho a přijmout i to odmítnutí, někdy to šlo hůř, někdy líp jako. Anebo inspirace k té skupině, inspirace toho v ní... vlastně pořád jako ta naděje, že zkusím něco, co by... A současně i uvědomění si toho, že to taky třeba nepůjde. Jako že ta Vaneska, já jsem si vlastně... takže jsem si uvědomila zpětně, že jsem si vlastně... Možná, kdybych se rozcházela, nebo z toho sektářského systému vystupovala teďka znovu, já bych to možná udělala jinak a pomaleji kvůli těm dětem, že bych to udělala strategičtěji. Ale já jsem jako nemohla jinak. Já jsem věděla, že to je špatně a strašně jsem potřebovala sílu z toho... Veškerá síla z toho vystoupit a neviděla jsem, jak až moc jsem poznamenala ty děti i já svoji výchovu a tím, že jsem jim ukazovala, že ta Kamila je prostě jako nadčlověk a oni to tak jako neustále vnímají, takže si vlastně taky nesu ty důsledky vlastně jo. Vlastně jako přijetí těch důsledků, těch svých činů, protože jsem jako měla tendence to jako házet na toho, až jsem si neuvědomila, jakou mírou až já zapříčinila to, že oni ji tak vnímají. Jako já jsem to pořád házela na ní, že ona je zmanipulovala, ale já jsem v tom měla svůj podíl i Adam i ona no.

T: Co ti v té skupině nejvíc pomáhalo ze strany skupiny nebo i ze strany nás jako terapeutů?

P: Vypovídat se jako to, že jsme to mohli sdílet, to sdílení mi strašně moc pomáhalo. Ta zpětná vazba všech i vás. Ta jako ta podpora jako od vás. Setrvej, pojd', zkoušej to. A současně jako vysvětlení té pozice těch dětí, když tam byla až přehnaná nasranost. Jo a taky jsem se naučila jako respekt vůči těm ostatním a... Nevím, strašně moc mi to jako dalo. Třeba jsem jako předtím chtěla promluvit o tom příběhu já, ale jako pak jsem jako respektovala, nechala jsem jakoby mluvit ostatní. Jako ta pokora víš, jako ty ostatní, ať to řeknou, ať se vypláčou i to, že vlastně jako vidí, že jim nemůžeš pomoci a že jako třeba vidíš tu cestu. Ale oni na ní ještě nejsou připravení, takže jenom jemně jako nahodiš, oni se třeba nechytanou, ale je to takový, jakože to všichni jako zažívali stejný systém jako ty. Kroky jsou stejné, takže já přesně jako vím jakoby my víme, stačí říct a všichni chápou jako tu bolest, protože jsme si tím prošli. Máme za sebou stejnej úsek v tom ději, tak si myslím, že si jako v tomhle rozumíme. Jo, jsem dokázala pochopit i strach toho Vaška, který jako se tak strašně bojí, že se to změní třeba za 3 roky. Že jako když

vidí ty příběhy, nebo třeba jsme ho zbytečně moc vystrašily, že jako potom už žije moc v budoucnosti v tom strachu. Ale myslím si, že to zvládá jako perfektně, že je tam fakt vzájemná inspirace z těch příběhů a tím, jak to každé mohl sdílet, tak jsme si mohli poradit. A měli jsme tam prostor, každý se vypovídat, to si myslím, že bylo nejdůležitější. Jsme to mohli shodit a potom ta diskuze nad tím tématem jako jo že každý k tomu mohl říct svůj pohled a že přišla, i myšlenka, která by mě nenapadla takhle, že tam byl i pohled i vysvětlení, který ti aspoň pomůže se s tou bolestí nějak víc popasovat, no.

T: Když jsi říkala, že jste si mohli poradit, je něco vlastně, v čem ti ta skupina jako poradila, nebo nabídla ti nějaký řešení, nebo myšlenku nebo něco, co se vlastně ty pak mohla jako využít? Nebo tu inspiraci třeba něco konkrétního, co bys nám mohla tady říct?

P: Jo, tak bylo tam toho hodně, třeba jenom to, když jsem vlastně jako si fakt nevěděla rady, jak vést to setkání s tou Vaneskou, kdy k tomu prvnímu setkání jsem si uvědomila, že utekla a že to bude jako sakra těžký, jsem to viděla úplně jinýma očima, tak mi strašně moc pomohlo ten nadhled a ten humor tady a že si mám vzít ty křesílka a tím, že jsem si vlastně jako při tom setkání uvědomila, že už ta Kamila jako nemá nade mnou takovou moc, že já už jsem silnější, tak jsem se ani nebála tu myšlenku jako vzít a zrealizovat, abych si tam sedla, protože dříve bych se toho bála té konfrontace. Jak to bylo inspirativní, jak jak, jak to vést. Potom jsem spíš jako vnímala, že já jsem spíš jako podobná Vaškovi, takovej racionalista a holky jsou takové velmi emoční. Takže potom i s tím Tondou, že jsme si každý řekli ty své názory i s těma penězma a i to, že jste mi vlastně obě řekli, že se mám rozhodnout já sama jo, že to je na mě, že vlastně jakékoliv rozhodnutí je správné, protože pro tu danou chvíli je správné, protože ten člověk navíc nemá, to se mi taky líbilo. Potom se mi třeba líbilo, jak holky přemýšlely nad těma dárkama a jak jako ta kreativita. Jak vlastně přemýšlíš nad tím dítětem a pořád se snažíš. Jo, nějak to bylo taky o tom. Inspirovala jsem se, přemýšlela, protože jednu dobu jsem na to rezignovala a ty dárky jsem přestala kupovat, protože oni nechtěli, odmítali je. Tak potom u toho Tondy jsem to vymyslela krásně a on stejně do toho divadlal nešel, ale myslím si, já si myslím, že by jako rád šel, kdyby tam měl podporu toho táty a že si nedovolil jít proti tomu názoru většiny... A komunikace, jak komunikovat s těma dětma. To jsem se taky třeba inspirovala, jak jim to vysvětlit. Jo, jak se s nima bavit, to jsme si tady taky předávali. Třeba pohled tomu Vaškovi, jak to těm dětem vysvětlit, tak to se mi taky líbilo, ta slovní zásoba. A jak ten problém vlastně jako uchopit, když tě něco bolí a řešit to s těma dětma, to se mi přijde taky dobrý, protože ten člověk má tu velkou bolest

a jde jako spíš potom třeba někdy útočně, nebo ať nezapomeneme, že to dítě, jakože je jenom dítětem, no je to těžké.

T: Supr díky. Vlastně todlecto je nějaký, jako jsi mluvila o tom porozumění těm dětem a komunikaci využilas to i nějak ve svém životě jako k druhým lidem blízkým, vzdáleným?

P: Využívala jsem to jako jednak ke komunikaci s mýma dětma v esemeskách, a když jsem s nimi mluvila, využívala jsem to v komunikaci i s dětma Mirkovými, měla, jsem tam i větší nadhled a snažila jsem se jako se na to dívat jako na stejno, protože to nejsou vlastně moje děti. Jo, takže jsem si to tam mohla dovolit a, jinak mi to pomohlo třeba, když jsem viděla, jak jsme tady každý jiný, i řešit doma problémy s mámou a tátou. Každý jsou jiný, jako nepropadat tolik těm emocím, což se mi někdy nepodaří, ale jako být v tom nadhledu, no to pokaždý nejde. No a zkusit se na to jako podívat i z toho pozitiva jo, nejdřív si to člověk vždycky musí brečet a nadávat a potom to jde, takže mi to pomohlo. Pomohlo mi to se na ty děti dívat jinak a jinak s nima mluvit a zkusit to jinak.

T: Ovlivnilo to i nějak vztahy v rodině?

P: Myslím si, že jo. Myslím si, že jo, že to jako kdyby nás jako všechno stmelilo, že cítím, jakože mě mají rádi a že i když je to někdy nepříjemný se mnou. Je to takový jako hezký víš takový... Já jsem jako víc empatictější. A už na to ani netlačím, kromě mý mámy. Ne, tam se jako taky snažím, tam se snažím jako vždycky ji potom říct, že jí mám ráda, že to bude dobrý a ale teďka jsme měli rodinný setkání a ona tam strašně moc pila, a to se mi jako nelíbilo. Ona se mě vždycky uklidňovala: Petruško, ticho, ticho. Já říkám, mami nekřič, mami už nepij a dej si už vodu. To je taky dobrý. To bylo taky dobrý, no, takže myslím, že mě to inspirovalo hodně.

T: A když mluvila o tom, že tě vlastně mají ostatní rádi. Změnilo to nějak vztah tvůj k tobě?

P: Jo to jo to jo, to jo jako by jsem začala věřit a cítila jsem v sobě jako větší sílu. Tím, jak jsem procházela těmi náročnými situacemi. A tak ze začátku se mi třepaly ruce, prostě propocení, všechno i tady vlastně i tady. Když jsem se dostala na řadu, tak vlastně se mi začaly strašně potit ruce, to jsem dycky byla hrozně zpocená a jako měla jsem nějaký vnitřní proces jako takového vnitřního třesu. Na to už jsem zapomněla, protože už se mi to poslední 3 sezení nestalo, taky pokrok a myslím si, že to byl i nějaký očistný

jako proces. Jo je tím, že jsem to ze sebe dostávala ven. Tak se to jako i jako země jako vylívalo všechno a bylo to takový stresující a potom už ne, pak už ne, tak to byla taková vnitřní síla, že OK, tak jo, tak pojd', jdem do další situace, tak do toho, a už to jako nebyl zas takový stres, nebo jsem jako cítila, že to tělo to jako dobíhá a že jdu třeba za tím ředitelem u té Kristýnky a najednou mně začal strašně bušit srdce, ale já už jsem šla jo, takže ono to nemělo čas a pak už tam najednou v tom procesu seš a musíš to řešit. Jo a taky ze mě... Jako ta sebejistota, protože já jsem dříve pořád nevěděla, jak to mám udělat. Tak nebo tak a pořád jsem byla jako strašně nejistá a chtěla jsem to udělat jako správně. To bylo naše jako rodinné téma i moje ségra, jako která je správná varianta, ať to hlavně nezkažím. Ale teď už na to prostě jako seru, už to nepotřebuju tolik konzultovat, když to vyřeším sama a vyberu si prostě variantu a prostě už jako dospělá si nesu ty důsledky, a to v tom cítím ohromnou svobodu, protože jsem to neuměla, proto jsem vlastně na té Kamile byla závislá, protože jsem chtěla to vedení jako jo, což jako jsem nedospěla dřív. Až prostě odchodem dětí, no ale málokdo z dospělých je dospělý, že? Jo že vlastně jako je to těžký, no.

T2: Super, tak to je hezký. Jestli ti naopak vadilo něco jakoby v rámci té skupiny nebo reakcí nás terapeutů, jestli je něco, co v tom procesu během těch sezení je něco, co ti vlastně vadilo?

P: Někdy jsem byla netrpělivá, kdy se dostanu na řadu. A jednou, když Januš, a to jsem chápala, že to potřebovala sdílet, když potřebovala sdílet tu přítelkyni, která pije, tak jsem ještě nemluvila a já jsem jako měla pocit, že tohle se netýká těch dětí, ale že ona to potřebuje sdílet, to jako chápu. To jako pak jsem se uklidnila jako vnitřně, že vlastně to tam zbytečně bralo prostor. Ale chápala jsem, že ona málokdy mluvila, takže jako to není nic jako špatného jo že jsem měla takovej pocit, že jako ta netrpělivost, ale to se potom vlastně vytratilo.

T: A teď nemyslím tomu porozuměla s tou Janou, že ti vadilo, že mluví teda...

P: O té kamarádce, která vlastně jako pije a je zabranej jako velkej prostor. Já jsem potřebovala řešit ty děti, ale to bylo jenom trošičku, to bylo fakt, jako nebylo tam nic jako jo. Ale jsem chápala, že vlastně ona, jak jako je láskyplná, že řeší ty kamarády. A pak jsem pochopila vlastně, že to vlastně hodně pomohlo, že to bylo dobrý, že ten prostor měla, že tam vlastně přišla s nějakým nápadem a že to je vlastně terapie jako obecná jako širokospektrální, že my řešíme sice vztah s dětma, ale můžeme to uplatnit i ve

vztahu k někomu jinému a ona vlastně jako řešila, jak se k tomu postavit a tu odpověď dostala. A dostala ji hezkou. Počkej, já už nevím, jak to bylo, ale vím, že jsem s tím strašně vnitřně souzněla, že jako bych to udělala úplně stejně a že si ji sama vybrala z té diskuze a že jako jsem z toho měla hezkej pocit, takže vlastně se to potom všechno jako srovnalo, no že vlastně tím, jak jako jsem taky, někdy hledám tu odpověď, takže vlastně fajn. To můžeš s někým prodiskutovat a když jako to vnímá, že jsou tady i vy terapeutky, tak asi jí to velmi tížilo.

T: A měla pocit, jako že od nás bys potřebovala něco jinak?

P: No to jsem měla, jsem chtěla, abyste mi řekly, že už to bude dobrý.

T: Co to bylo za situaci, vzpomeneš si?

P: Ne ne ne, ne, ne ne. Ještě k té Janče, jenomže potom jsem si jako uvědomila, že ona si taky vlastně nevěděla rady v té situaci, jako my s těma dětma, a že ty sezení vlastně neřeší jenom děti, ale vztahy obecně. A potom se mi strašně líbilo, že ona tu odpověď vlastně dostala, že odešla, jak se k té kamarádce postavit a jsem z toho měla radost, že ta odpověď byla správná, jestli vlastně sama z těch diskuzí, jako jestli vlastně přišla pro tu radu a odešla s tou radou, až to bylo hezké, protože já vlastně, já to taky uplatňuji ve své rodině, a že to pro ni bylo velmi důležitý, proto to tam vytáhla. Že to není nic jako negativně, jsem všechno jako pochopila. Jo, že to tak, jako že to bylo tíživé téma. A co mi vadilo na vás, tak to ujištění, jako a já vím, že to je jako teďka s nadsázkou. Jo, nevadilo mi vůbec nic, jenom to, když jsem se jako fakt ne, fakt mi to nevadilo, ale jenom jak ten člověk je jako v úzkých, tak chce jako říct nějaké řešení, a vy jste nám ho vlastně jako nenabídly, protože ono není. Já jsem si myslela, že těch případů už máte tolik, že nám třeba řeknete, jak to uděláme, abysme se někam dostali. Tam jsem pochopila, i svojí vlastní zkušeností, že vlastně to není ani ve vaší jako moci. Jak to myslím, já už jsem si myslela, říkala ty jo, Kačka má těch případů, které jsem neznala, takže jsem si říkala, to nám určitě jako poradí, jak postupovat třeba i u toho soudu i jak jako procesně i jak třeba na ten OSPOD. Jenomže pak jsem pochopila, že každý OSPOD je jinej, každej člověk je jinej, že to nejde a že vlastně od tohohle ani vy nejste, jenom tím, že máte ty zkušenosti, víš, že vlastně člověk hledá tu pomoc no. Ale vlastně byla jenom jako vnitřní víš, že ty kroky si každý musí jako projít sám.

T: Ještě se zeptám, máš nějaký jako zásadní nebo nejdůležitější nebo nejlepší momenty nebo nějaký zlomový okamžiky ve skupině, které se staly?

P: No tak, já jsem říkala takhle si jako nevzpomenu. Já vím, že pro mě bylo zlomový, jak jste mi jako říkali názor na toho Adama. Tak to se mi jako líbilo, že vlastně jako mi bylo nabídnuto, ať se zeptám na názor ostatních, a to si myslím, že je jako docela jako zajímavý, že tam každý řekne svůj pohled, a to mě jako pomohlo. I trochu znejistělo. Potom mi hodně pomohly ty křesílka a ta nabídka těch křesílek. Tam bylo těch okamžiků... A pak se mi tam ještě líbilo. To jsem zažila, asi na pátem, šestém setkání, že vlastně každý jsme tam osobnost včetně vás a že jsme vytvořili takovou jako souhru, takovou jo harmonickou synergii, nebo nevím, jak se to říká, že vlastně každý řekl ze svého úhlu pohledu svým jazykem svou řečí svůj názor na danou situaci a zapadlo to, jak poklice na hrnec a vlastně se z toho vytvořil takovej krásnej jako a ten člověk dostal úplně komplexní jako obraz a že to bylo hezký, jasně tam jsem vnímala takovej jeden zážitek. Takovej jako, tu jednotu, takovou tu láskyplnost vlastně v tom prostoru, každý jste něco řekl. A já jsem si říkala, tak to je jako... to se mi na tom líbilo. To jsem jako říkala, wow, to jsem jednou odcházela, z toho úplně jsem učůrávala.

T: No a jak ses teda vlastně v té skupině cejtila? Během těch 20 sezení?

P: Dobře, protože já jsem se tam cítila velmi v bezpečí, přijímaná a mohla jsem se celou tu dobu o tu bolest podělit, což bylo super, jakože jsem na to nebyla sama, a to pochopení, protože ty lidi vlastně byli se stejným příběhem, a hlavně tam byl ohromný pocit bezpečí. Těšila jsem vždycky a taková jako úleva je to, že se tam za sebe můžu vybit jako a že se můžu podělit. Jednou jsem na sezení si připadala jako troska, a pak jsem sedla do auta a říkám, ty jo mě nějak jako dobře, že mi to přišlo i hodně léčivé. To sdílení mi přišlo jako velmi léčivé.

T: No a změnily se nějak tvoje plány do budoucna? Nebo ovlivnila ta skupina nějak tvoje hodnoty, cíle do budoucna?

P: Tak hlavně jako s těma lidma, mam pocit jako že jsme jako doživotní přátelé. Tam prostě zůstanou, že zůstaneme v kontaktu tak to, jakože se moje okolí rozšířilo vlastně o další čtyři úžasný lidi, kteří prostě, na který se dá spolehnout a jakože tam pro sebe budem. A co se týká těch dětí, tak já jsem prošla jako ohromným procesem, kdy jsem vyzkoušela úplně všechno, až jsem došla k tomu závěru, k vnitřnímu smíření. Cítím se

fakt jako dobře a došlo mi spoustu věcí, že to, že ty, jak se ty děti chovají, nevypráví o mně, o mé hodnotě, ale o tom, jak jsou vychováváni, že to je jako jejich vizitka, ne má. Prostě dozrála jsem, k tomu je pustit takhle. Na určité úrovni, jo tím procesem ročním a tím časem, co se jako stalo. Pustit je, jako milovat je. snažit se, ale jako pustit je vnitřně a jako nesnažit se tou silou jako hrozně moc, protože ono to třeba má trvat tři roky. Já se mneposeru, nebude to trvat rok, však to myslím, že to neudělali jako svoji vlastní vůli. Takže pustit, abych jako v tom byla šťastná. Vlastně jsem si uvědomila, když jsem jako pořád na ně čekala a pořád v nějaký naději... Přestat čekat a začít žít svůj život a soustředit se na sebe, a i s tím, že vlastně oni tam jsou, ale jako žít si svůj život, který vlastně jako já jsem ho taky žila, ale někde vevnitř. Část mě jako stagnovala. Víš, jakože jsem jako se nechtěla jako rozvíjet dál, no jako v partnerství to bylo hezký. Všechno jako s Mirkem, jeho dětma, ale takový jako dvě oblasti jsem měla v sobě. Jako Mirka a jeho děti, to byl jako šťastný život. Mý děti a takové jako teďka to musím nějak sloučit a žít i ten svůj život. No. No to je tak, když myslím, že jako úspěch velké.

T2: Hodně mluvíš o tom, jak ses v tom cítila a jaký to mělo přínos a já jsem se chtěla zeptat na to, jestli máš představu, čím to vlastně bylo, že to takhle, že ses takhle mohla cítit bezpečně? A to, jestli vlastně se to dá jako popsat? Co, díky čemu to takhle jako mohlo být?

P: Myslím si, že to bylo hodně váma, že jste tomu daly prostor. Vy jste vlastně byly velmi jako empatické a nechaly jste nás ať jako to ze sebe všechno řeknem. A nic jste tam neposuzovaly, všechno bylo dobré. I tím počtem těch lidí, že tam nebylo hodně lidí. Že to byla intimní ta skupinka. Asi jsme si i sedli všichni jo, že si myslím, že jsem fakt jako pochopila, jako jsme vlastně máme charakterovej podobnej rys všichni, který se má nějakým způsobem trochu změnit, vyléčit, že každý má určitou naivitu, že ji nechceme vidět. Myslím si, že tam jakože i tady ty povahy těch lidí, který byli ti účastníci. Ale oni to bylo i tím prostorem, že jste nám ho daly a že jste vlastně vnímaly, že vlastně potřebujeme hodně mluvit. A to bylo zásadní, jako kdybysme dělali nějaké cvičení nebo něco, tak by to myslím bylo taky dobrý, ale my jsme potřebovali mluvit a ten prostor tam byl.

T: Napadá tě něco, co bys ještě potřebovala víc?

P: Já jsem jako fakt teďka spokojená. Já, jako si třeba popláču, někdy na mě přijde jako smutek, jo a jinak jsem jako spokojená. Současného prostě, někdy to jako přijde. Není

to jako permanentní. Jo, jsou takové vlny, ale už se to jako samo nahodí. Zanádvám si jako to... a je to jako lepší, no. Nevím, jako mě to hodně jako dalo. Hodně jsem jako v tom, no.

T: A je něco, co bys ještě chtěla jako udělat, něco, co dlužíš sama sobě? Co by sis chtěla ještě splnit v souvislosti vlastně se skupinou?

P: Ani ne, myslím si, že jako v kontaktu zůstanem. Že možná jednou za čas to sezení s váma by bylo fajn, že to nám bude asi chybět, jo je to, že se sejdem, ale že potom to bude takový neřízený, že tady to mělo nějaký jakoby jasné téma a bylo to, jako to prostředí je fakt intimní a bezpečný. To si myslím, že mi bude chybět, jo to to, že jednou za čas fakt se řeší téma děti, bolest, něco, co má v sobě schovaný, je fajn, takhle my se sejdem někde a popít, ale bavit se o všem na místě, který bylo prostě k tomu určený, tak to je hezký v tom životě mít, když máš to trápení.

T: A čeho sis nejvíc, nebo čeho si nejvíc vážíš na tý skupině nebo na tom setkávání?

P: Tý upřímnosti a otevřenosti. A to, že jsme se všichni navzájem přijali, všichni mají otevřený srdce, jakože mají to srdce na dlani a u vás ten respekt k tomu, k celé té skupině jo, že tam vlastně netlačíte nic, respektujete vývoj té skupiny. To se mi líbilo, taková prostě jako úcta bych řekla jo, že tam sedíte i kolikrát jste tam seděli hodinu a půl a nic neřekly, co by mohlo pomoci, to bych jako terapeutku nevím, jestli bych hodinu a půl nemohla pomoci, víš? A že jsem si jako říkala, jako jsem vždycky dělala, že jste fakt dobrý tady v tomhle jako jo, to je, jako si myslím, že je, že se jako díky vám ten prostor vlastně vytvořil. Já za sebe vnímám největší jako benefit toho všeho, že jsme tam mohli mluvit a sdílet. No že někdy ten čas byl velmi krátký, ale chápu, že by byl kterýkoliv krátký a že byl jako takovej posvátnej pro nás pro všechny jo, tím tématem a tím, že jsme viděli, že se tam nemůžeme bavit o nákupech, ale jedeme jenom ty děti. Takže hezký.

T: Jakej přínos vnímáš ty, že jsi měla v tý skupině?

P: Tak to, nevím, nevím. Možná tím, že jsem takovej buldok, možná inspirace, jsem mohla inspirovat. Nevím, možná trošku humoru, nevím. Myslím si, že každý přinesl svoje, že jsme se inspirovali jako navzájem.

T2: A co to znamená buldok?

P: No, že to mi říkal můj šéf, že do toho jdu, i když to bolí, i když padnu na čtyři, tak že se zvednu. Myslím, že to bylo inspirací jako pro tu Lenču. Nevím, co třeba pro Vašku a pro Janu. Inspirovali jsme se každý jako, nevím jako myslím si, nějaký úhel pohledu ale. Nevím no.

T: Zaznamenala jsi nějaký reakce jako z okolí právě na nějakou jako změnu v souvislosti se skupinou nebo?

P: Od svých dětí, jestli chodím na terapie, že jsem trošku šiblá, že mám jako šílený reakce. Dostala jsem hodně jako pochval poslední dobou, jako za to dozrání vnitřní. A za to jako za ten... když to někdo vždycky slyší, ten můj příběh se vším, tak jsou z toho vždycky všichni jako strašně šokovaní, a i tím průběhem. Jako já jsem si došla k nějaké své vnitřní síle a k nějakému nadhledu, a to je prostě jako to, za co jsem velmi vděčná. A to vlastně ten rok byl velmi intenzivní a byla jsem fakt ráda, že to nemůžu, že to nemusím sdílet jenom s tím Mirkem, protože tady jsem dostala i jiné úhel pohledu a že i ten rok byl velmi výživný, náročný a na ty setkání a řešení s tím Adamem, myslím si, že mi to jako... pro mě to byla nějaká jako důležitá etapa, jako. Uzavření toho boje o ty děti. Mám jako pozitivní reakce z okolí. Jo jo, mám jako pozitivní no.

T: A doporučila bys skupinu někomu?

P: Rozhodně. Jo všem. No jako kdybych jako, já jsem totiž nevěděla, kolik takových lidí jako je. Teďka jsem právě, já poslouchám tu Ivu Adamcovou, ona tak mluví o těch různých životních jako událostech, jako jak ty situace řešit, taková jako taky jako psychologie nebo úhel pohledu na život. A teďka mi kamarádka říkala, že byla na jejím pobytu a že tam bylo strašně moc žen, které ztratily své děti. Těch případů je strašně moc. Teďka no, přišly o své děti, a že to nejsou třeba jenom malinké děti. Ale jsou to třeba 28l dcery, který zničehonic se odloučily od tý mámy, přestaly s ňou komunikovat a ta máma to nechápe, jo, takže si myslím, že těch, že budete mít práce jako dost. Jo, ale já bych to doporučila jako všema deseti, jako mě to dalo hodně a fakt jsem se tady cítila jako v bezpečí. A jako přijati láskyplně a bylo to pro mě jako kam jsem se fakt těšila, no. Jo no tak já se omlouvám to zpoždění strašně.

T2: Je ještě něco, co bys chtěla říct, co třeba nezaznělo, na co jsme se nezeptaly, něco tě k tomu napadá k té skupině?

P: Mně by jako strašně pomohlo, kdyby to trvalo jako dlouho, tahle setkání, ale chápu, že má všechno jako svůj jako vývoj a že je čas i na jiný. Jako tím, že to pro mě byl takovej významnej bod, jakože jsem se fakt sem těšila a jako taková jistota jo. Je to takový hezký pocit, tak jako nás čeká teďka další krok jako žít bez toho. A vlastně je to sdílet zase jinou formou. Víš, jak to myslím, že vlastně i se ukončila nějaká jako vývojová etapa, která se nám jako podle mě moc nechce opouštět. Ale je čas jako jít dál. Člověk nemůže chodit do konce života na terapie, ale bylo to velmi podpůrné, teda. No tak uvidíme, třeba tady sejdem za rok a budem ťukat: "Vemte nás zpátky!"

T: Tak jo, tak asi končíme, za mě je to všechno.

T2: Děkujeme Petro.

P: Jo, já taky moc děkuju.

T: Díky moc, díky za tvůj čas, za otevřenost, za to, žes nám tady poskytla ten rozhovor.

P: No já taky moc děkuju.

Příloha 4 - Rozhovor Jana

T: Tak super, tak ještě se ti teda jednou zeptám, jestli souhlasíš s nahráváním?

J: Ano, souhlasím.

T: Tak děkuju, mám tu připravený nějaký otázky, ale určitě prostě cokoliv tě napadne, tak budu ráda, když řekneš. Na cokoliv se tě zeptám, nebudeš chtít odpovídat, tak samozřejmě prostě nemusíš. Budu se tě ptát převážně asi já, ale Kačka taky vždycky do toho vstoupí, když jí něco napadne.

J: Dobře.

T: Tak něco jsem zapoměla dobrý, zeptám se tě vlastně, co tě přivedlo k nám do skupiny, vlastně co tě vedlo k tomu rozhodnutí, že se zapojíš? Co bylo pro co proti?

J: No proběhlo, že jsem byla zvědavá. Za další, že vlastně nebudu tam sama, že nás tam bude víc. A co mě teda zrazovalo, že jsem si říkala vlastně, co tam budeme jako dělat jako jo, k čemu nám to má vlastně pomoci? Tak to tak asi všechno, stručná, holky.

T: Dobře, ještě se tě zeptám, jestli bys mohla, stačí krátce, popsat vlastně ten příběh, nebo tu situaci, s jakou jsi vstupovala do skupiny.

J: Já jsem za velmi krátkou dobu přišla o dvě děti ze tří a prostě jsem se snažila se k nim dostat a získat je zpátky, ale vůbec se mi to prostě nevedlo. No a byla jsem z toho nešťastná, a ještě jak jsem vlastně měla na starosti Tomáše, syna nejstaršího, kterej se mnou zůstal, tak jsem zase nechtěla tomu tolik propadat, abych ho nějak jako neovlivnila, nebo abych mu vytvořila jako hezký prostředí. Když už teda tam nebyl ten otec, že jo? Kterej je určitě jako důležitěj pro kluky, i samozřejmě pro holčičky. No, takže tahleta situace mě přivedla sem do Pexesa, protože vlastně my jsme měli... Tomáš spolupracoval s kačkou, já jsem spolupracovala s paní Liškovou, takže jsme jako tady o nás bylo pečováno, takže jsem vlastně využila příležitosti. Možnosti zase to posunout někam jinam a stalo se.

T: Mělas nějaký očekávání, se kterýma si vstupovala do skupiny?

J: Právě ne, já teda nejsem takovej typ, kterej by nějaký... Já prostě, buď mě to jako osloví a pak vždycky jakoby spontánně jako reaguji. Já jsem jako neměla nějak, já jsem si akorát říkala jako, jak to asi bude vedený, jakým způsobem, ale neměla jsem tam žádné očekávání.

T: A co si vlastně odnáší ze skupiny? Můžu se zeptat?

J: Tak odnáším si nové přátelé, s kterými jsme se domluvili, že se budeme nadále scházet, protože se tak jako navzájem podporujeme. Pomáháme si a je to i takovou, je to i takovou hrozně milou formou, že se u toho zasmějeme, že v některé ty situace prostě spadnou do toho, do té legrace to je taky fajn. Co, co mě to dalo ses ptala, vid', holky, já normálně zapomínám, to je strašný.

T: To nevadí.

T: Co si odnáším, si odnáším. No, a právě si odnáším to, že mě mrzí, že třeba ta skupina nebyla pro mě dřív, že bych, díky Petře, hodně díky Petře, že bych třeba některý situace řešila prostě jinak, no tím, jak ona byla hodně bojovná, tak tak to si odnáším, že mě jako mrzí, že to nepřišlo dřív. A vlastně jsem se sem, čím dýl jsme se scházeli, tak tím víc jsem se sem těšila, jo tím víc mi to dávalo. Tím to bylo takový víc jako na pohodu, rodinný, přesně jak říkala, Leni, že, že prostě byla taková jako otevřená, uvolněná, tak přesně tak, já jsem se tady cítila jako moc dobře.

T: Jo, to je hezký. Dokážeš třeba popsat díky čemu ses tady cítila tak dobře?

J: To úplně, já nevím, já to asi, asi že jsme si tak, jako že jsme se sami sobě otevřeli. A z mé strany tam vznikla jako velká jako důvěra vůči těm lidem, že jsme si tady i řekli jasně, že co je tady, to se jako nebude vynášet jako ven. Takže ta ta otevřenost, a i to jaký ty lidi byli prostě na mě tak jako zapůsobilo, že byli prostě fajn.

T: Hmm a třeba něco z naší strany, ze strany terapeutů dokážeš popsat, co ti třeba pomohlo? V tom otevřením se nebo?

J: Tak já si pamatuju, jak mi Kačka říkala, že klidně můžu prostě ty emoce ze sebe dostat. A to bylo právě to sezení, jak jsme tady seděli jenom my dvě s Petrou, a to bylo pro mě hrozně silný. Já jsem totiž přijela domů, úplně jsem se jako celá, jako vnitřně klepala, nějak nevím. To bylo jednou tak hrozně jako silně emotivní, jak ta Petruška vlastně ty děti vypustila a vlastně tady Kačenka, tady terapeutka, se mě vlastně, mi vlastně říkala, ať to prostě ze sebe dostanu klidně, ať jako jsem sprostá, ať to prostě ze sebe dostanu, a to mi jako by pomohlo. To že jsem se nemusela jako ovládat. Jo, že jsem si, ne že jsem si nemusela dávat pozor na to, co říkám, jo že jsem klidně mohla říct *do prdele, to mě sere*, víš. Je to teda hrozný, ale prostě jo, a to mě, to mě pomohlo. Hodně víš, že jsem to takhle jako mohla, mohla ze sebe dostat. To bylo pro mě asi jako nejsilnější jako setkání. Za celou tu dobu tohlencto.

T: A ze strany skupiny třeba, co ti pomohlo, žes mluvila o otevřenosti o nějaký jako důvěře...

J: Já nevím moc, co něco mě tak jako pomohlo, no ty ty jejich příběhy, že si je člověk vyslechl. No v mém případě tím, že už jako jsem dlouho bez těch dětí a že už jsem se s tím nějak jako vnitřně srovnala, tak já nevím, abych pravdu řekla. Jestli mě jako pomohla? Já jsem si spíš přála třeba, aby ta Petruška víš, jak ona pořád bojovnice, tak jsem právě čekala, jestli jako v tom zůstane v tom bojovém módu anebo jestli se stane to, co se stalo. Teda víš, jestli dospěje k tomu, čemu jsem dospěla já, že jsem prostě říkala, že už to prostě nemá cenu, že přesně, že ty děti prostě pouštím a že teď žiju vlastně proto, že se mi jednou vrátěj, a to bylo i v případě Leničky, že ta zase taky vid', ta si prostě toho svého Jakoubka, si vysnila a vlastně tak nějak se od toho nechtěla odprostit. Tak to jsem si taky moc přála, aby k tomu jako by došlo. A vlastně jak jsme se tady shodli všichni, tak vlastně se udělala velkej krok. Prostě, že se to stalo, ne úplně, ale stalo se. No u Vaška, já nevím, abych pravdu řekla, u Vaška mě hrozně překvapilo to, že on byl vlastně strašně citlivej jako člověk, vid'? To mě jako moc, jako to mě fakt jako, i když vůbec tak jako nepůsobí, když se na něj člověk podívá, tak mě, moc se mi líbilo, jak on, jak on uvažoval velmi, velmi citlivě k těm dětem. Tak to asi u toho Vaška takhle no.

T: A když se vrátíme k tobě, tak vlastně těch uplynulých 20 sezení 8 měsíců dokážeš popsat jako čím sis prošla? Jestli prošla s nějakým jako změnou, nebo nějakým jako nebo, se změnila celkově tvoje situace jako. Co vlastně jako sedělo? S tebou.

J: Se mnou co se dělo, no? Já nevím, abych pravdu řekla, já, já jsem, jako když jsem sem šla, tak už jsem to jako měla v sobě srovnaný. Takže se mnou se akorát dělalo to, že jsem dokázala se vcítit do těch příběhů, který tady ty kamarádi vyprávěli a snažila jsem se nějakou svojí zkušeností jim přispět třeba k tomu, aby... Nebo jim jim sdělit svoji vlastní zkušenost, ať si s ní samozřejmě naložej, jak chtěj, ale za to jsem byla ráda, že jsem to mohla, že jsem jim to mohla říct. Jako čím, no a vnímala jsem to, že by jim to třeba mohlo pomoci. Chtěla jsem to.

T2: K čemu toto pro tebe byla ta skupina, jako ty benefity té skupiny, co vlastně vnímáš, že ti teda v tom tvým vývoji, v čem ti to jako něco dala, že si hodně popisovala, co to dalo těm druhým, a co kdyby ses takhle trochu zase koukala jako z venku. Jako kdybys řekla, co se dělo u mě?

J: No, já jsem se, já jsem se bála toho, že vlastně tady v té skupině, každý to sezení se vlastně budu vracet k tomu co jsem prožila, ale. Sice jsme se vraceli samozřejmě, ale

zase na druhou stranu mě to prostě ujistilo v tom, že jsem se jako rozhodla správně, a že ty děti prostě se mi jednou, že se mi jednou vrátěj. Já už nevím, co dál, jako mi to dalo, holky. Já neumím tak hezky mluvit jako Petruška s Leničkou.

T: Hezky jo, a jo a takhle, ještě se tě zeptám, jestli nějak jako to, že jsi chodila jsem do té skupiny, jestli v souvislosti s tím třeba reagovalo na tebe nějak okolí, nebo jestli se změnili nějak vztahy v tvé rodině?

J: Ne toto nemůžu, to nemůžu říct ne, nic takového se nestalo.

T: Je něco, co ti třeba ve skupině chybělo, nebo co ti vadilo, nebo co bys potřebovala jinak, nebo?

J: No tím, že jsem jako od toho nic neočekávala, ale víš, že jsem vlastně nevěděla, tak já jsem jako byla spokojená. Mně, ani nemůžu říct, že by mi něco chybělo. Já nevím. Ne, byla jsem spokojená, tak jak to bylo. Já jsem to vnímala, že to prostě nějak, že to je jako všechno, jako přirozený z toho okamžiku, že vlastně vy jste neměli žádnéj, jak se tomu říká, takovej ten návod víš, jak to vést, že jste prostě nám daly tu volnost a nechaly jste jakoby nás se vyjádřit a reagovat na sebe, a to bylo hrozně fajn. Na začátku jsem si přála, abyste víc do toho jako zasahovaly. To musím říct, že jsem jako si to přála, ale vlastně tím, že jste nezasahovaly, tak jste vlastně docílily toho, že jsme se tam projevovaly asi víc, víš. Někdy jsem tam chtěla slyšet vaši radu a vy jste, vy jste nic neřekly, no.

T: A dostala jsi nějakou radu od ostatních členů skupiny?

J: Holky, to já teď přemejšlim, jestli jsem dostala nějakou radu.

T: Nebo něco, co tě inspirovalo třeba?

J: Ale asi úplně ne, protože jak jsem řekla, no radu počkej, vlastně jsme se bavili o tom, že jo.

Psát dětem, že je máme rádi, že tam jakoby vytrvat, protože to jsem taky ne na jeden čas jsem to jako úplně jako vzdala, že jsem si říkala, že to ani nemá, jako že to ani nemá smysl, protože člověk napsal, něco a byla negace. A vlastně tím, jak Petra bojovala, tak tak jsem si říkala.

A jak jsme se o tom tady všichni o tom bavili, že je důležitý, prostě psát, že je máme rádi, aby to prostě věděly, tak tohleto je, tohleto jako ve mně hodně jako zůstalo. A potom jo, a potom ještě to bylo taky dobrý, jak říkal Vašek, že jak Petruška byla na setkání, s tou svojí holčičkou, že vlastně můžou sedět a mlčet, to mě taky jako hodně... To by mě nenapadlo nikdy víš, prostě když chci jako vidět to dítě, tak člověk má v tu chvíli snahu jako honem něco jako říkat a zaujmout to dítě, že jo? Ale ono je to vlastně možný, prostě sedět a bejt jenom vedle sebe a nic neříkat, to mě to mě taky hodně jako zaujalo. Tohlencto. No a pak už holky nevím, asi bych vám pravdu řekla.

T: A máš nějaký ještě jako třeba nejhorší nebo nejlepší momenty ze skupiny? Vybavíš si?

J: No já nevím, jak to, jestli ten nejlepší nebo nejhorší ale. Jak jsme tady byli s tou Petruškou jenom ve dvou, tak pro mě to bylo jako hodně silný, jako opravdu hodně silný. Až jsem byla sama překvapená, jak jako, jak moc mě to jako pohltilo, protože to se mi jako nestalo dlouho, že bych takhle byla i jako vnitřně roztřesená. To jsem byla jako sama ze sebe překvapená. Musím říct. Ale jinak ty momenty jako nějaký špatný. Já jsem to vnímala, že to tak prostě má být, a tak to jako plynulo a sdělovali jsme si ty informace, zážitky. Já to jako, já jsem se na to nikdy takhle nekoukala, že by tady bylo něco nejhoršího nejlepšího, ale jako nejsilnější byl tady ten zážitek s tou Petruškou, jak je, jak vypustila ty svoje děti. To bylo pro mě nejsilnější.

T: A připisuješ to, jako čemu to připisuješ?

J: To bylo nejsilnější. Jak moc mě to jako sebralo vnitřně, jak jsem to jako i fyzicky jako pociťovala. Jak to jako vnímám, jak to prožívám, že jsem až jako, opravdu jsem se do toho hrozně jako ponořila. Protože mě to překvapilo, že až takhle mě to jako dostalo.

T: A vlastně je... Takhle, chtěla jsem se zeptat, jestli prostě dokážeš třeba říct, nebo jestli vnímáš jako čím by, čím to mohlo být?

J: Čím prostě jsem se zrovna takhle jako do toho ponořila? Protože Petruška strašně celou dobu bojovala, aby s těma dětma byla a dělala maximum pro to, aby s nima byla i za cenu toho, jak to pro ni bylo strašné. A pak najednou se něco stalo a ona prostě prozřela. A vlastně já nechci říct úplně, že to vzdala, ale došla prostě k takovému závěru, že tohleto prostě bude nejlepší, a to mě asi jako hodně dostalo, že já jsem totiž myslela,

že Petra bude bojovat furt. Víš, protože tak jako ona na mě tak působila jako že věčná bojovnice, že bude pořád bojovat a najednou teda Petra, řekla tohleto, úplně...Pro mě to bylo úplně prostě šok. Vůbec jsem to nečekala. A proto to asi bylo tak jako silný pro mě.

T: Díky. Je vlastně něco, co máš jako ještě v plánu třeba změnit nebo celkově jako udělat, jako v souvislosti se skupinou?

J: No tak já se s nima chci stýkat nadále a myslím si, že nadále to bude tak podobně probíhat asi jako to probíhalo na těch našich sezeních. Víš, že si budeme říkat prostě, co jsme prožili. Co se, co se stalo? A tak to vidím, že jsem získala prostě nový přátele a jsem za to jako ráda.

T: Je něco, co bys ještě vlastně chtěla, nebo co třeba jako ty bys chtěla udělat sama pro sebe? Co vlastně, na co sis třeba přišla v té skupině? Co dlužíš sama sobě?

J: Co bych chtěla dělat sama pro sebe, na co jsem si přišla. Já nevím holky já. Já bych se hrozně chtěla dostat k těm mým dětem, ale prostě jako vím, že to teď vůbec nejde. Ani úplně to nejmenší, že bych třeba za nima přišla a řekla jim *ahoj* a odešla zase jo. Víím, že to budou pro mě nervy. A víím, že to vlastně k ničemu nebude, protože se k nim ani nedostanu, protože oni tak jsou odmítaví a asi se bojí i toho otce. Že. Tohleto mě jako hrozně mrzí no, to já bych to jako hrozně chtěla, ale víím, že že to prostě nejde. No že toho asi jako nedocílím.

T: Je vlastně něco, co se změnilo jako ve vztahu ty sama k sobě? Jako dokážeš popsat třeba jestli nějak...

J: Ne. Je to, asi nevím, nevím to...

T: Jako změna nějak jako svého sebepojetí sebedůvěra a sebeláska...

J: Já nevím. Já se dívám jako docela pořád prostě stejně víš, že já jsem takovej typ člověka, že já jakoby dokážu rychle ty starosti hodit za hlavu, že teď momentálně je něco a já se dokážu jako odpojit od těch jako problémů a bolesti. A pak, když je člověk sám, tak samozřejmě se mu to vrací, ale čím dýl jsem sama bez těch dětí, tak s tím... Jakoby na tom myslím míň, no ale pak jsou situace samozřejmě, který ti navodí, jak to měla hodně... Lenička se na to specializovala, vždycky navodila něco... a teď si vysnila něco.

Tak to mám taky jako podobně. Ale to mě jako trápí tohleto s téma dětma. No že bych hrozně moc chtěla a že fakt budu muset bejt jako trpělivá a vydržet a budu doufat, že prostě jednoho dne třeba zazvoní víš? A že prostě to bude dobrý no. Že se vždycky něco zeptáš a já určitě jako úplně odběhnu od tématu ne... Úplně někam...

T: Ne, to je v pořádku. Cokoliv tě třeba napadne k tomu, tak klidně jako můžeš dodat.

J: Já už nevím holky.

T2: Možná možná mě napadá, jestli třeba v rámci skupiny a tam neproběhla nějaká rada, nebo nějaký doporučení, který se pak třeba využila? Možná už jsme se na to ptaly...

J: No my jsme tady, hlavně to vím, to byla jedna ta situace, kdy jsme měly ty naše děti kdy měly ty narozeniny, tak to byl vlastně asi jediný, kdy jsme si řekly, že tam prostě pojedeme, ať se stane cokoliv. Takže jsem jako by vnímala tu podporu a vlastně jsem v tu chvíli byla jakoby silnější a odhodlanější tam prostě jet a stála jsem si prostě za tím jo, že tohleto bylo jako dobrý, musím říct. Že za to jsem byla ráda, no bohužel pak prostě to dopadlo, jak to dopadlo? No, ale tohleto vlastně jako mě ta skupina v tohleto mě podpořila a já jsem vůbec jako nepochybovala o tom, že bych tam jako neměla jet. Prostě jsem tam jela. Všechno jsem měla připravený, promyšlený. Vlastně jsme si ještě říkali, že jo, ty varianty, jak to udělat, kde zaparkovat a tak, takže takto to bylo pro mě, to bylo pro mě jako co se týče skupiny dobrý. Že v tohleto mě právě podpořili. Jinak já právě s téma dětma už se moc jako nestýkám, takže tam jsou akorát teda ty situace, no.

T: No mě hlavně zajímá ten proces, vlastně tý skupinový terapie, vlastně to, co vy jste si tady prožili za těch 20 sezení. Co vlastně, jak vy vnímáte? Jakej vliv třeba měla ta skupina na jakýkoliv, prostě sféry vašeho života?

J: Jo holky to to vám asi neumím říct, jakej měla vliv. Já prostě chodím do práce. Tam se soustředím prostě na tu svojí práci a pak vím, že prostě jednou za čtrnáct dní v úterý prostě sem přijedu a tady se jako vypovídáme hezky, já si vyposlechnu, protože samozřejmě mě to hrozně zajímalo, že jo s Petruškou, jak to měla takový hodně akční. Tak ale že by to mělo nějaké jako velkej vliv na mě, to nemělo.

T: Tak, když vlastně jsme měli vlastně těch 10 setkání za sebou a pak bylo v plánu dalších 10, tak co tě vlastně motivovalo k tomu pokračovat?

J: Protože mi tady prostě bylo dobře, bylo mi tady dobře. A těšila jsem se, jak to bude probíhat dál, když už jsem věděla asi nějak... A ale jak jsem říkala, že čím dýl jsem chodila, tím víc jsem se prostě těšila.

T: A to dokážeš něčemu připsat? Díky čemu ses tady, díky čemu ses těšila pokaždé víc a víc.

J: Já nevím, abych pravdu řekla, jako vyslechnout si ty příběhy těch lidí a snažit se třeba přispět nějakým svým zážitkem k tomu třeba aby se to u nich třeba nějak jako zlepšilo.

T: A je něco, čeho si na té skupině vážíš nejvíc, nebo sis vážila?

J. Jo tak já tady to vůbec takovýhle otázky, já na to vůbec nejsem, na takovýhle otázky, co jsem si vážila...

T: Nemyslíš že odpovídat...

J: Víš co? No prostě že, že tam vznikla jako opravdu jako velká důvěra a že jsme si sedli i jako lidsky si myslím, že jsme si sedli, a to se mi, a že mi tady prostě bylo dobře. To hrálo velkou roli určitě.

T: Jo, tak to je hezký, a ještě se zeptám, jestli vlastně nějak jako v průběhu té skupiny nebo jako vlivem třeba nějakých jako situací, které se staly ve skupině nebo těch příběhů, který si slyšela, jestli dokážeš říct, že třeba vnímáš jako ve své rodině ty vztahy nebo i v okolí, jestli dokážeš prostě nějak jako to, co sis tady vlastně odžila nějak vyzorovat i mimo tu skupinu?

J: Aha tak to asi to se mi asi jako nestalo zatím že bych... Myslíš jako, že bych narazila na nějaký lidi, který prožívají něco podobného?

T: No, nebo jak jako třeba skupina ovlivnila vnímání těch ostatních lidí rodinných a blízkých, ale i třeba těch vzdálených? Jestli někdo...

J: Vůbec ne, asi to ne to neovlivnilo. Ne.

T: A doporučila bys vlastně skupinu někomu?

J: Doporučila, protože si myslím, že to je pro ty lidi v té těžké situaci, nebo já jsem to aspoň vnímala, jako pomoc, i když už jsem jako byla z toho nejhoršího venku na rozdíl, teda od od těch ostatních, tak jsem to vnímala jako prostě velkou pomoc. A jak jsem říkala, že mě mrzelo, že se to nestalo dřív, že jsem to já nemohla zažít dřív tu skupinu, že bych třeba některé ty situace řešila jinak. Jo, že ta podpora té skupiny dělá jako hodně moc. Jak to ty lidi spolu jako zažívají, že ti to prostě dodá sílu proto, to zvládnout, tu jako, tu nehezkou situaci životní.

T: Myslíš, že bys mohla říct, který ty situace bys třeba řešila jinak?

J: No takový to, no takový to, že bych třeba častěji jezdila za dětma. A že bych je asi chtěla vidět, že bych třeba i za nima jela, jako že bych třeba na ně čekala před školou. Jo, ale já jsem se toho prostě bála. A kdybych třeba byla tady, tak si třeba říkám, že by mě ta Petra jako tou svojí bojovností, že by mě, že by, že bysem se k tomu vyhecovala, že bych tam prostě jela. Asi by to dopadlo blbě. Ale že bych jako po tady té stránce jako byla silnější.

T2: A můžeš zkusit říct, v čem, v čem ta skupina ti dá tu sílu, jako jak to ta skupina dělá, že se cítíš silnější? Co co vlastně je to...

J: Asi že vnímám to, že to prožívají se mnou, že ty svoje, že ty příběhy jako si prožíváme a tím vlastně ti ty lidi dávají sílu, že jim to není, že jim to není jedno, jo že se do toho dokážou vcítit, že vlastně vědí, jak ti asi je a že ti takhle jako dokážou, že tě dokážou podpořit.

T: Jo, ještě jsem se chtěla zeptat, jestli vlastně nějak jako jsi i vnímala změnu v tom vlastně... Ty si říkala, že se sem těšila víc a víc, ale tak, jestli si i vnímala změnu v tom jako svým vlastním vyjadřování, ve svým vlastním projevu, jestli prostě se to nějak v průběhu těch sezení změnilo?

J: Tak to nevím, teda abych pravdu řekla, tak samozřejmě, čím dýl ty lidi znáš, tak tím míň se jakoby stydíš něco říct, nebo máš ostych něco říct. Asi se moc jako toho nezměnilo, no akorát šlo o tu důvěru, že čím bysme měli k sobě blíž, tak tím si člověk

řekl toho víc. Jsem se třeba, jako když jsem třeba řekla nějaký svůj názor, že tady v tom mám trošku problém, že jako úplně vyjadřovat svoje názory, že nějak... Jsem vždycky spíš brala ty názory těch druhých a ty své názory jsem jako si nechávala pro sebe, že jsem si říkala, že to je blbý. Já to prostě nebudu říkat, víš? Takže jsem jako byla i ráda, že jsem prostě opravdu mohla upřímně, spontánně, prostě říct nějaký jakoby svůj názor na nějakou danou věc

T: A dokážeš si tohleto třeba nějak jako promítat i ve svém životě mimo skupinu?

J: No, já na tom pořád jako pracuju. Musím říct jo, že taky jsem v nějakém kolektivu a já jsem vždycky taková... Já sice dělám jako blbiny, že jo kravím, ale vlastně si jako nejsem úplně třeba v něčem jistá jo, že pořád o sobě jako pochybuju jo, a proto vlastně ani neříkám nějaký jako ty ty své ty názory prostě říkám, ježiš to bude blbý, to to já prostě neřeknu, takže tam má jako sama o sobě jako pochybuju jo, že radši nebudu nic říkat, aby to nevyznělo blbě, nebo aby to nevyznělo jako nějaký blb. Takže na tady tom právě pracuji a teď zjišťuju samozřejmě, že čím jsem starší a jsem dýl v tom kolektivu, v kterým jsem v práci, tak tak jako už dělám nějaký krůčky, jo že už se to jakoby zlepšuje. A to si myslím, že určitě taky jako přispělo tohleto. To je ta skupina k tomu opravdu.

T2: Já jsem se ještě chtěla zeptat, jestli je něco, co ti v té skupině chybělo, nebo co bys chtěla jinak? Myslím jako v rámci teďkon toho setkávání teď a tady.

J: Víš, co tím, že jsem nezažila nic jiného a bylo to pro mě jako nový, tak vlastně nemám s čím srovnávat a měnit jako nechybělo. Já jsem ten typ, já jako ráda jako poslouchám lidi. A mě to jako vyhovovalo, takhle mě tady nic nechybělo.

T2: A něco, co bys třeba uvítala jinak, nebo něco bys potřebovala prostě jinak od nás jako od terapeutek?

J: No jak jsem říkala, že jsem na začátku čekala, že budete jakoby víc, že budete jako víc přispívat jako nějakýma svejma jako názoroma. Tak ale asi vám šlo o to abysme se rozpovídali mezi sebou a aby asi díky tomu i vznikla ta důvěra mezi náma. Takže očekávala jsem, jako že vy budete aktivnější. Ale pak jsem si už na to zvykla, že teda tak tak to chcete, tak to prostě asi má bejt, tak to vedete, tak jsem to přijala, že to tak prostě má bejt.

T2: A teď když víš ten rozdíl, nebo víš, jaký to je, když nejsme aktivní, tak chtěla bys to teď třeba jako stejně jako na začátku?

J: Asi bych možná chtěla vyzkoušet jako tu větší aktivitu jako z vaší strany, jo. Že jste nám dávali hodně prostoru, ale ale pak jsem si říkala, že to asi takhle jako zamýšlíte, že to prostě asi takhle má bejt. Ale pak už jsem si na to zvykla, takže vlastně potom to byly takový jako diskuze, že tady probíhaly, vid'. Tak to taky bylo jako fajn.

T: Tak jo tak super já jako za mě už asi to je všechno. Tak jestli ty ještě máš něco, co tě napadá, co bys chtěla dodat?

J: Holky, nenapadá mě nic. Já už jsem vám všechno řekla, že už jsem úplně vysílená. Takový záludný otázky, ježišmarjá, co mi to dalo?

T: Tak moc děkujeme.

T2: Moc děkujeme

J: Tak snad vám to k něčemu bude, holky.

T: Určitě. Takže moc díky za tvůj čas, moc si toho vážíme.

J: Vůbec nemáte zač, holčičky.

T2: Díky.

Příloha 5 - Rozhovor Lenka

T: Jo, tak Leni, mám tady několik otázek. Budu se tě různě doptávat. Kačka se taky bude různě ptát, odpovídají přesně podle toho, jak jako ty uznáš za vhodný. Nejdřív se tě zeptám, jestli souhlasí s nahráváním.

L: Samozřejmě.

T: A jako na co nebudeš chtít odpovídat, tak neodpovídej.

L: Na všechno odpovím.

T: Vůbec to není vůbec jako prostě žádný, jako nebudem tě do ničeho tlačit cokoliv tě napadne, tak budu ráda. Ty otázky tady mám strukturovaný jenom třeba kdybysme se něčeho nedotkly tak, abych tě prostě k tomu ještě navedla, ale jakože cokoliv tě k tomu napadne, tak budu ráda.

Tak jo mám tady vlastně první otázku a to je, co tě vlastně vedlo k tomu, aby ses přihlásila tady k nám do té skupiny?

L: Vedla mě k tomu velmi uvolňující terapie s Katkou. Která mě vlastně 2 roky předtím pomáhala provádět celou touhle tou těžkou etapou a říkala mi, že se zakládá skupina s maminkama a zřejmě asi s nějakým tatínkem a rodičů, který prostě procházejí stejnou situací, což mě přišlo úplně to. Ještě někdo takový existuje? Já jsem se cejtla hrozně, taková osamělá v tý hrůze jako taková jako takový vyvrhel. (pláč)

Ty emoce prostě jsou takový patřej k tomu, no a já jsem na tu skupinu ani nechtěla jít. Já jsem se prostě jsem si říkala, že na to nejsem připravená s nějakýma cizíma lidma o něčem takhle velmi intimně bolestným mluvit.

No a pak jsem teda nakonec ze zvědavosti na tu první hodinu jako přišla a tady jsem to celý probrečela. Jak jsem byla úplně z toho vynervovaná, jak ty příběhy byly ještě silnějším, se mi zdálo, než mám já, nebo minimálně stejně silný, že jsem se ve všech těch příbězích našla.

Takže, jestli nepředjímám tvým otázkám...?

T: Ne ne.

L: Takže jsem byla dlouho nejistá, jestli jestli sama sobě dovolím o něčem takovém mluvit s cizíma lidma a přišla jsem ze zvědavosti a s tím, že mi Katka říkala, že mi to pomůže. O čemž jsem, já si nebyla jistá a po první hodině jsem měla pocit, že jsem teda udělala takovou ostudu, jak jsem to tady probrečela, že se nemůžu vrátit prostě jako sem podruhé, že to není možný a že to byl jako nejhorší ten pocit, když jsem odcházela, že jsem tady projevila tuhle tu svojí obrovskou slabost. Že asi třeba to není pro mě, že nejsem typ chodit na párovou nějakou dráhu, jak se jmenuje? Skupinovou terapii, protože tomu takhle podléhám strašně jako já jsem se jako styděla za svý reakce, že jsem nebyla víc v nadhledu, víc v klidu, ale to já tak mívám, že jsem na sebe taková jako přísná, že si myslím, že by to mělo bejt. A ono mi to nejde v klidu.

A pak se to vybaví, takovej ten emoční nějaký přetlak a zase můžu komunikovat dál jenom takhle, prostě to mám. No no a po tý jedny terapii jsem vlastně pak jako přijela domů úplně zničená ubrečená a s pocitem, že už se nikdy nemůžu vrátit a abych tady zase ještě někde takhle poplává a fakt jsem si říkala, ty jo, ale vlastně mě to tak strašně bylo blízky, tak strašně jsem cejtla to spojení s tou stejnou hloubkou bolesti těch ostatních.

Že mě to sem jako úplně přitáhlo zpátky samo, takže jsem přišla podruhé a pak jsem věděla, že už jsem tady správně a že chci chodit dál, protože mě to prostě za celý ten rok strašně posunulo. To sdílení.

T: No a můžeš nám ještě popsat s jakým příběhem si vlastně přišla do té skupiny?

L: Jak to mám popsat krátce a přišla jsem v době, kdy můj příběh trval dva a půl roku, kdy mi exmanžel zmanipuloval natolik syna, že se ode mě odvrátil a odmrštil mě.

Nechce vůbec kontaktovat. Prošli jsme velmi těžkým soudním řízením, kdy vlastně během té střídavé péče, kterou jsme měli dva roky od synových 10 let do 12 let, ten otec Jakuba postupně zpracoval, aniž bych já tušila jakoukoliv indicii a po těch 2 letech střídavé péče dosáhl toho, že Jakuba přemluvil, že že zůstal u něj přišel covid.

A ten tu situaci úplně jako by udělal naprosto zásadní změnu. Myslím si, že by se to nestalo, kdyby střídavá péče probíhala dál. Jenom mi ten Strnad oznámil, že chce Jakuba do svých péče, tak si myslím, že by to do toho stádia nikdy nepřišlo, protože bych furt na Jakuba měla nějaký vliv s ním potom mluvit, nebo se ho aspoň na cokoliv zeptat. Ale přišel covid a děti přestaly chodit do školy. A on ho měl u sebe a vlastně řekl mi, že jenom on ho zachrání, že v Praze umře. A tím v tom Jakobovi vyvolal ještě větší strach.

Ještě mi řekl, že jestli budu trvat na tom, aby přijel do Prahy, tak skrz Jakuba zabiju otce. Jakože on se nakazí v té Praze a on by Jakub nes následky, že na něj hodí ten covid a že prostě domů nepřijede, že už nechce přijet domů. No a pak jsem tam přijela vlastně na Velikonoce a už nikdy se mnou neodjel a vlastně mi nikdo nic nevysvětlil. Takže já jsem bojovala s pocitem nejenom tý ztráty toho syna a zrady toho syna, ale samozřejmě s tím, že jsem neměla ty informace jako proč, proč nejsem dobrá máma, že nechce domů. Co se to stalo? A vlastně od té doby, co tak odjel na poslední týden střídavé péče v době začátku covidu, tak už jsem vlastně nikdy ho zpátky nedostala. Už jsem tam jenom prostě zoufale jezdila na pár návštěv. Jak je to v tom jiným městě, v tom Nižboru. Půl roku jsem se snažila, ničeho jsem nedosáhla a byly tam dramatický, prostě zbytečný jakoby vyhocený situace. Pak on ho bez mého vědomí dal v září do jiné školy v tom

městě 40 km od Prahy a já už jsem vlastně neměla na nic vliv a Jakub stále opakoval, že chce být u táty, domů nepřijede a v žádném případě to nechce změnit, až sem pak rezignovala u toho soudu a přestala jsem se o něj handrkovat, že teda ať se střídavá péče změní na trvalou péči otce. Ale v domnění, že když přestane tahle drama přetahování, že si pomůžu a ten Jakub přijede domů jako snáš, že už dosáhl toho, co chce. Dodatečně jsem pak dala souhlas s tím, že tam chodí do jiné školy, což udělal vlastně neprávě, ten krok bez mého souhlasu. No ustoupila jsem jako a stejně jsem nedosáhla žádný změny. I když jsem vlastně si říkala, to bylo poprvý, jestli bych možná měla tendenci a sílu se soudit dál. Bylo to stejný, ať jsem se soudila, jezdila za ním, vztekala se, plakala, prosila anebo neudělala jako pak už nic, protože jsem mu dala ten prostor, kterej žádal, že je jako oficiálně u táty. A když byl pak soud o ustanovení styku se mnou tak proběhlo to setkání, kde tam Jakub přišel a celou dobu se díval jenom na svého tátu na mě se ani nepodíval a říkal, že nechce domů, nechce, nechce od táty. A to bylo naposled, co jsem ho viděla a pak už bylo jenom vlastně dalších mejch mnoho pokusů tam přijet a zase stát před plotem, kde říkal, že není doma, protože se na okně zahejbala záclona v tom pokojíčku. A pak už jsem ani na blint nejzdila, protože jsem z toho byla vždycky úplně vyděšená jenom už pak od té doby. Vlastně se snažím zavolat. Při všech příležitostech a pokaždé se ptáte, že bych ho chtěla vidět. Vždycky se ptám a furt odpovídá, že se vidět nechce. Až na to vlastně jaro, který jsme se s jeho sestrou Barunkou, kterou stále odmítá úplně stejně, jako mě odmítá i starý kamarády. On vlastně odseknul úplně všechnu celou prahu. Nechce dárky žádný, protože všechno, co je z Prahy, je špatně jenom v Nižboru je vlastně všechno nejlepší. Je škola, v Nižboru je nejlepší. Pražská byla jakoby špatná, udělal si báji, aby si asi sám v sobě uhájil, že tam vlastně se zhlídnul v tom světě, tak si musel to světlo udělat do kontrastu se tmou, takže všechno špatný – tma je Praha, máma, sestra. A všechno dobrý je v Nižboru na zahradě. Kde se mám pocit, že se ve 12 letech jako narodil do Nižboru rovnou a úplně jako by zapomněl na minulost celou, takže s touhle tíhou jsem přišla

T: Moc, děkuji Leni, žes nám to tady takhle znovu řekla. My se teď nebudeme věnovat tolik tomu příběhu samotnému, spíš jako tomu procesu v té skupině, kterou vlastně teďka jsme měli.

Přišla jsi s nějakým očekáváním?

L: Přišla jsem se zvědavostí, se zvědavostí, jestli mě to pomůže. A jaké jsou příběhy těch jinejch maminek, kdy jsem se cejtila tak strašně osamělá v té hrůze. Kdy jsem jako skoro nevěřila, že někdo zažívá stejnou hrůzu, přestože jsem, že mám kamarádku, který

se to stalo, před nevím už asi 20 lety. To je ta situace, tak jsem v současné době vedle sebe nikoho neměla, nikoho neznala žádnou maminku a připadala jsem si jako špinavá divná. No jako hrozná. Že, že mi tohle přišlo do osudu takováhle zkouška u milovaného chlapečka, kterej byl úplněj jako opečovávaný, prostě. Miláček opečovávanej syn, a přesto mi to udělal. Takhle mě odmrštil, což ten pocit nespravedlnosti a zrady byl strašně silnej a já jsem přišla jako, jestli se toho tady třeba dokážu zbavit líp, protože ve mně to prostě jenom bobtnalo furt.

T: A podařila se nějakou změnu?

L: Tak naprosto zásadně mě to hrozně pomohlo. Právě nedávno jsem o tom přemýšlela, mám tam samozřejmě i tu zkušenost s těma podivnýma konstelacema, ale Radima Hase nebo Hese, nebo jak se vůbec jmenuje? S těma modřinama, kde jsem byla vlastně v prosinci to bylo, což bylo asi 4 měsíce od začátku skupinové terapie. Tak jsem šla ještě na tohle. Nevím, jestli tam mi taky něco pomohlo, to nevím, ale cítím, že jsem se ve způsobu přijetí té situace strašně posunula, že už to není tak palčivý. Občas mě přepadne takovej příliv emocí, jako v moři. Prostě najednou se mi to všechno vynoří ta hrůza, která ve mně bydlí. A úplně jako mě to přepadne, což nejde vůbec ovládnout, ale už je to jenom občas. Já jsem předtím v tom byla denně a strašně mi pomohlo, jak jsme se tady vlastně sblížili s těma ostatníma maminkama AS tím Vaškem tátou, což i pro mě bylo strašně léčivý, že jsem, já jsem předtím, úplně jsem měla pocit, že nesnáším chlapy, co chtějí střídavou péči, protože mi to přišlo do života jako zlo ve formě toho ex, nebo to, co se stalo z té střídavé péče, bylo čiré zlo. Takže jsem měla pocit, že vlastně všichni chlapi, jestli tohleto dělají těm mámám, tak prostě nejsou normální a pak jsem tady vnímala jako velmi pozvolna, jak vlastně chápu pohnutky toho táty, kterej má stejné touhy a stejné city mít ty děti, tak jako ta máma. A velmi mě to léčilo takovej ten kritickej pohled na všechny ty tatínky, co chtějí střídavou péči jakoby ten ten jeho příběh. A pak jsem teda úplně jako cítila jako s velkým srdcem, jak jsme na té stejné lodi a pak jsme se vlastně i skamarádili. Velmi záhy jsme zjistili, že si i rozumíme velmi jako hluboce i lidsky, a i jsme se takhle párkrát potkali, založili jsme si chat, kde si sdělujeme nějaký jako takovýhle ještě dodatečný informace a považuju to za úplně jako dar a jako léčivý proces, kterej mi pomáhá tu situaci přijmout.

T: To je hezký, že vlastně jako teďka ta změna nastala jako velká, nebo jako to slyším z toho, že ten přínos, jako je v několika sférách. Ovlivňuje to i nějak doma tvůj vlastní život, kterej máš?

L: No doma, já úplně nevím, jakože miň brečím, nebo jak to myslíš?

T: Jestli prostě jako cejtíš, že by přišla nějaká změna i mimo tu skupinu?

L: No to úplně neumím odpovědět, protože já si to v sobě hodně jako nosím, že o tom úplně nemluví. Ve svý práci vůbec, doma s Barunkou se snažím taky tolik ne, abych jí jako tím nezatěžovala. Ona sama je starší dcerou, protože zažila opravdu dva roky, kde mě viděla furt jenom jako brečet a už to nesnáší prostě ten stav. Jako ona je taky našťvaná kvůli bráchovi a i o to víc jako byla nazlobená na toho bráchu, že nás opustil. Mě, jí, starší ségru, která ho taky prostě hýčkala. Milovala. A vlastně díky němu je její máma úplně jako váha. Sice funguje v tý racionální složce, pracovně, zodpovědnost má ale furt slyšela, že prostě brečím nebo to viděla, že mám slzy, koukám tak na nějaký hračky furt, takže já jsem s ní, o tom se snažila moc nemluvit, abych tomu nepropadala. A nejdřív jsem se snažila o tom nemluvit a pak jsem zjistila, že vlastně ztrácím potřebu o tom mluvit, že se potom vymluvím jakoby tady.

T: Jo, takže je to v důsledku té skupiny?

L: Jo jo, že nemám potřebu to pak jakoby rozebírat tolik jinde, protože mi hodně pomůže rozebírání tady a rozebírání s pocitem s důsledkem klidu, kterej se tady začíná usazovat, kterej jsem neuměla nalézt.

T: Takže, jestli to správně chápu, v tom prožívání, ty pocity došly k nějaké změně?

L: Jo, protože když mě přepadne tady ta přílivová vlna té hrůzy, která tam ve mně bydlí jako drak ve sklepení tak si to můžu dovolit prostě jako prožít a vystoupím z toho rychlejc. Předtím mi to trvalo nekonečně dlouho. Pak přišly sny, kdy se mi Jakub vracel furt do snu a já furt cejtíla tu ztrátu a stesk, a to asi budu cítit vždycky akorát. Už to není větší, než jsem já, už je to na úrovni, která je snesitelná.

T: A dokázali bys třeba říct, co konkrétně vedlo k tomu, že vlastně jako se ti třeba tady tak uleví?

L: No já myslím, že dost často mě bylo strašně líto těch holek, co mají ty příběhy ještě horší a dost často jsem si vlastně jako by byla vědomá, že by to mohlo bejt ještě horší.

A že jsem si myslela, že já to mám úplně nejhorší na celé planetě, jako že mě takhle jako hnusně odmrště dítě milovaný. A když jsem vnímala ty hluboké rány a, co všechno se dělo a děje v životech ostatních maminek, tak jsem vlastně ještě byla vděčná, že na mě Jakub neplive, neříká mi krávu v nahané zprávě. Přišlo mi, že že jsem si jako vyrovnala líp s tím, že no, že by to mohlo být ještě horší a i jsem jako by ze začátku pochybovala, jestli to, že jsem už ze všeho ustoupila, jsem v tom stádiu té rezignace, že se teda jenom trpělivě snažím zavolat vždycky při těch příležitostech a stále nemám žádnou jinou odezvu než nazdar Lenko, co potřebuješ a pár holých vět a konec. Tak jsem si na to nějak líp zvykla, že to mám prostě takhle a že jsem si uvědomila na příběhu Petry, která to takhle aktivně pořád prožívá, že já bych to nedokázal. Bejt pořád takhle intenzivně odmítaná, že ta rezignace jakoby si dovolit, ať teda Jakub mě nechce a nežádat tolik tu změnu. Je pro mě vlastně přijatelnější forma, jak si jako zachovat v té situaci netlačit na pilu, co nemám šanci změnit. A tolik jsem se předtím nějak jako by snažila.

T: A dokázal bys říct třeba i jestli byl nějaký zlomovej okamžik během těch skupin během těch setkávání?

L: Ne, zlomovej nebyl žádný. Byl to postupnej proces, kdy jsem cejtla, že při každým novým setkání sem jedu s větší radostí, s větším těšením. A přestože ubulená tak s větší úlevou, odjíždím, že jsme se stali prostě úplně kompaktní tým, za což teda jako rozhodně můžete vy dvě, že jste takovou atmosféru tady jako dovolily, aby se nastolila, a ještě i jak jste jako vlastně dovolily, že si s vámi můžem tykat. Tak to bylo úplně jako hodně léčivý proces, kdy z naší strany vůči vám je stále tam jako obrovské respekt uznání a jako obdiv, ale přesto lidsky je to mnohem bližší, že si smíš ty věci nějak víc jako dovolit říct otevřeněji, nebo nevím, přišlo mi to velmi léčivý tahleta, možná nevšední terapeutická jakoby pomoc zkusit v tom tykání a asi vytvořit ještě takovou jakoby intimnější terapeutickou velmi uklidňující atmosféru.

T: Takže má pocit, že kdybysme si vykali, že by to mohlo vypadat jinak?

L: Mám takovej pocit a nevím proč ho mám.

T: Nevadí. No tak ted'ka to máme tak napřeskáčku tak, abych se neopakovala.

L: No, já už jsem hlavně toho zase strašně řekla, určitě.

T: Vždyť to je v pořádku, to jsem ráda, ale ta čtrnáctka, jo ještě teda to už jsem se vlastně ptala, co ti pomáhalo ve skupině? Ale co třeba ještě můžeš říct, že jako ze strany skupiny od těch ostatních anebo třeba z té naší strany?

L: Co mii pomáhalo v tom, vlastně pomáhalo mi zažívat příběhy těch ostatních, vciťovat se do nich a představit si to. Jsem tady mnohokrát přitom brečela nebo jsem byla úplně rozčilená. Co ty ostatní maminky. Jako u Vaška jsem to nikdy tak nevnímala. Já vnímám, že Vašek prostě samozřejmě má tu situaci těžkou, ale ale má ty děti ve střídavé péči a zažívá 1 miliontinu toho co my, protože ty děti, prostě nemáme A hrozně mi pomohlo se vciťovat do těch maminek, když to vypráví, že bych byla v jejich kůži, jak bych to jako já zvládla, nebo nezvládla jak jinak, nebo jinak bych se zachovala. Já jsem se s tím hrozně emočně propojovala, asi vyprávěním těch ostatních příběhů. A vždycky jsem měla pocit, že jak jako nejsme v té hrůze sami, že to je tak strašně léčivej pocit. A že já bych ani třeba nedokázala ustát někde sedět opakovaně 3 hodiny na nějaké židli, kde, kde prostě mě nikdo nechce a já tam furt sedím. No to bylo úplně pro mě asi největší psycho tohle, kdy jsem se i pak jako vlastně zasekla v tom, jestli ještě někdy se odvážím na blind přijet jako. Za svým synem a aby tam nenastalo něco takového, že snad je pro mě léčivý, že se to liší, když mě ignoruje a v telefonu mi řekne dvě věty jednou za dlouhý čas než zažít jakoby úplně tohle, co ta Petra. Takže co mě ještě pomohlo? No to otevřené vyprávění, jak se ty maminky snažej v těch situacích dosáhnout nějakého prostě pokroku a jak jsme to prožívali. Jakubovi je 15 a co mám dělat, mám tam jet? Oliverovi od Jany je 18 a co má dělat? Má tam jet? A co mu koupíš, co a teď jsme si to ještě psaly i v tom chatu. Jsme se tak jako by podporovaly, tak já jsem třeba napsala, tak já jsem přijela domů žádněj úspěch. Jana, no tak já já, já jsem, já jsem úspěšná, já jsem tam nechala tašku s dárkama a za pár hodin bože, katastrofa, on mi to všechno přijel vrátit a teď jsme si to i jako by na tom chatu ještě spolu doříkávaly. Byly jsme toho plný a věděla jsem, že tady s těma maminkama, to, že se jim ovšem svěřím, padne na úrodnou půdu, protože moje kamarádky necejtěj hloubku té mé bolesti. Je jim líto, že to prožívám, protože Jakuba znaly od malinka, ale tady to porozumění je silnější.

T: A vlastně je i něco, co ti třeba jako bránilo? V tom se jako otevřít. Nebo co ti vadí?

L: Furt to, že jsem slabá a projevuji prostě tady ty svoje stavy bolesti formou jakoby slz, takže bych neměla. Mě to přišlo, že to jsem jako nepatří. Oni takhle nebrečí zase tak

jako já. Já jako jsem takhle citlivá, že to furt jako neumím zpracovat racionálněji rychleji. Tak jedinej stud, kterej ale postupně jako zmizel.

T2: Hele a je něco, co ti vadilo ze strany skupiny nebo terapeutů?

L: Nic, jo, že to je málo času. Že mě vždycky přišlo, že co přijdu, už zas musím jít, že to strašně jako intenzivně ten čas odváne a najednou je konec. Myslím si, že by bylo možná i lepší, kdyby to mohlo trvat třeba 2 hodiny, i když nevím, jestli by si to stejně jakoby nerozprostřelo ty příběhy a neodbyl by ten čas pak stejně rychle, ale pokaždé jsem odjížděla s tím, že je škoda, že už se že už to skončilo, protože jak jsme byli čtyři na hodinu a půl a dost často ten polovinu toho prostoru za zaplnila Petra, která samozřejmě ten příběh má nejpálčivější, protože furt má akutní prožívání, setkávání se a pokusy a my s Janou jakoby nemáme moc co říct, když jako jsme v situaci, kdy už teď ty děti nás nechtěj a my se vlastně už nesnažíme tolik za každou cenu tam jezdit, protože jsme dali prostor tomu času, ať to teda vyléčí. A takže třeba pak nebyl úplně moc prostor pro ty ostatní, když ta jedna maminka to je s tím nejpálčivějším problémem. Samozřejmě ten čas nejvíc zabrala, ale i my jsme to vnímali, že ona to nejvíc potřebuje a naprosto jsme to tak jako přirozeně akceptovali, že takhle to má být.

T2: A je něco ještě kromě toho času, co bys třeba v té skupině potřebovala jinak, nebo od nás?

L: Ne myslím, že ne jenom ten čas, že by mohl být delší. Ale říkám, že nevím, jestli by stejně to nebylo vlastně s podobným pocitem, že to skončilo stejně brzo, jestli by stačily 2 hodiny, třeba i po 2 hodinách bysme měli pocit, že stejně bysme potřebovali 3 hodiny, a protože to neumím odpovědět.

T: Jasný, zeptám se, nastala nějaká změna v souvislosti se skupinou a s tvým sebepojetím sebevnímání?

L: Měla jsem ten pocit, že jsem nějaký vyvrhel, kterému se to přihodilo. Tenhle pocit zmizel úplně a mám pocit, že se to může stát v dnešní době hodně rodičům. Akorát se o tom vůbec nemluví, vůbec se o tom nepíše, že je to vlastně zřejmě takhle častý důsledek špatného rozchodu rodičů, že o tom není žádná medializace prostě. Nečetla jsem nikdy žádný článek, a to jsem novinářka, kde by psala nějaká maminka tuhleto

hrůzu. Na internetu jsem si to furt googlila a hledala v nějakých skupinách jako syndrom zavrženého rodiče. Co to vůbec je a proč proč? Proč se tomu nevěnuje větší prostor ve smyslu informací a následkem ve smyslu, jak postupovat jako nebo co? Proto pak vzniká ten pocit, že ten člověk je vyvrhel. A osamocený v pekle prostě. Takže toho pocitu jsem se tady za ten rok zbavila, protože vím, že v tom nejsem sama v tý hrůze. To je super. To jo.

T: A jinak ten vztah jako ještě co máš jako nejenom, že se cejtíš jako vyvrhel, ale co máš ty sama k sobě? To, jak se máš ráda třeba nebo nějaký jakou máš sebedůvěru?

L: No naučilo mě to přijmout ten osud. V tý tíži, se kterou na mě udeřil, jak jsem to nechtěla, já jsem proti tomu bojovala a nelíbilo se mi to, že se mi to stalo. Furt jsem nevěděla, kam umístit tu vinu, jak jsem o tom dneska mluvila, umísťovala jsem vinu do sebe, protože jsem nevěděla, co s ní. Furt jsem se trápila otázkama, jak jsem to mohla nepoznat na tom dítěti, že něco kuje s tím tátou, nikdy mi nic neřekl, nikde nebyl žádné konflikty, žádná hádka. Jakub nikdy nebyl problémovej jakoby v konfrontaci, jo to Barča byla tisíckrát větší hysterka a žije se mnou do teď a je úplně miloučká, prostě. Je komunikativní, jiná. Jakub, to uzavíral v sobě a tohle já jsem nemohla pořádně pochopit, jak se to stalo že mi nic neřek a náhle prostě zůstal u toho otce a už nikdy nepřišel domů. A myslela jsem si, že já za to můžu, že jsem to měla poznat, to nevím, podle čeho a že jsem měla věci všechny dělat jinak, abych tomu zabránila a vlastně nevím, co jsem měla udělat líp. Jestli jediná jsem o tom mluvila s Kačkou na terapii a Katka se mě zeptala jako na tuhle otázku jako co, co si myslím, že jsem mohla udělat, abych to vlastně změnila, jako co bych mohla udělat líp. A Kačka mi řekla, že ještě víc bych měla udělat? Že nikdy by to nebylo všechno, že už víc dělat nešlo. A já jsem si uvědomila, že vlastně je to pravda, že bych mu mohla nakoupit celou planetu hraček a do noci mu tam zpívat jak ho miluju a stejně bych to nezastavila. No, a to byl vlastně pro mě asi důležité přijmout, že jsem neměla šanci.

To zastavit a změnit a tím pádem přijmout, že se k tomu nemůžu donekonečna vinit za něco to se nedá přežít.

T: Dokážeš říct, co konkrétně ti třeba pomohlo? V tomhle v tom přijetí?

L: Já nevím jakoby celej rok v tom. Společným sdílením těch ostatních příběhů. A v tom jak jsem o tom dokázala mluvit takhle s váma se snižovala hloubka ostrosti té bolesti.

Toho zoufalství nebo ponížení, zrady, nespravedlnosti, tak se to pořád jako by ztenčovalo a ztenčovalo.

Jako když si stoupneš na hradu Křivoklát do železný panny, kterou tam měla čachtická paní a to vyjeli, nože v tom postroji ty železné panny probodli tu pannu a krev tekla potrubím rovnou do vany té čachtické paní. Takhle mi to tam v tom hradě v té mučírňě, kde jsem jednou byla na exkurzi říkali, do dneška to vidím jako horor úplně, co to bylo. Ale ale ono je to velmi dobrý podobenství s tím pocitem. Ve kterém žiješ.

T: To zní děsivě no teda.

L: Protože jak se toho dotkneš, tak vyjedou všechny nože a takhle tě probodnou, a to jsou tvoje vlastní nože, to jsou všechny ty dny, umístěné pocity viny. Všechny ty pocity toho, že seš vyvrhel, že nejseš dobrá máma a tím pádem dobrej člověk. Přichází úplně totální lidská devastace duše osobnosti. Furt se to hlouběji zabodává, zvlášť když není žádněj regres v té situaci a není žádněj vývoj to změnit a dosáhnout toho, aby to dítě aspoň trošku tu mámu chtělo. No, a tak postupem toho roku jsem cejtila jak se ty nože ty železný panny v uvozovkách zabodávají pomaleji a na míň místech.

Ten příběh je takový, že tam byla nějaká panna, měla na sobě korále a ta čachtická paní, jak řekla té služce, běž si pro ty korále, jakmile ona tam přistoupila, chtěla si ty korály sundat, tak ji obejmul nějaký krunyř jakoby stroj železný a vlastně jí tam pobodal přitom a úplně jsem si to takhle vybavila, jako to je prostě nejmýstižnější obraz, jak to v člověku ta devastace osobnosti je. A je duše přitom nejbolestivější v okamžiku, když tě odmítne vlastní dítě takhle krutě a opravdu tě úplně vymaže ze světa, co, co pak nastane? A to já musím říct, že mě v sedmnácti umřela máma a zůstala jsem zase s mladší sestrou a starou babičkou. Od sedmnácti jsem se vlastně o všechno musela starat. A to jsem si myslela, že je peklo. Ale tohle je mnohem větší bolest.

T: A tys říkala ty nože, že už se zasekávají jako pomalejc a míň. Co je, nebo co si myslíš, že by mohlo pomoci tomu, aby se už takhle jako nezasekávaly?

L: Třeba vůbec tak nejvíc by tomu pomohlo, kdyby Jakub se semnou chtěl potkat a přestal bejt vůči mně hnusnej a odměřenej. A zase bych měla pocit, že mě má rád, nebo že minimálně proti mně furt něco neútočí. Tak to si myslím, že by železnou pannu rozdrtil kladivem thor a žádná by už nebyla. Ale to se neděje a já si nemůžu snít sny, ke kterým se upínám a oni se nedějou, protože si tak prohlubují zase ten pocit té frustrace. Takže když tohle se neděje, tak mám víru, že se to dít jednoho dne jako začne, a to mi teda

taky dává tu sílu, že prostě přijímám. Jak to takhle člověk pustí a pak udělá, tohle je hrozně dlouhý proces, že teda pouští to dítě. A jediný, co mi pomáhá je ten čas, kdy slyším Janu, která je v tom sedm let a říká, že čeká, pořád čeká, tak i to bylo pro mě strašně léčivé.

T: A jaké máš teď plány do budoucna, jak budeš postupvat dál?

L: No určitě nemám v plánu navštívit podobný úchylný konstelace Radima Resse, ze kterých jsem odešla s modřinami po celém těle. Kam jsem si šla vyřešit svůj nějaký asi karmický příběh se svým synem. Co se mi to stalo, tak to už mám za sebou v rámci toho, že jsem si říkala s váma na to jdu přes psychickou stránku, tak si půjdu ještě přes nějakou duchovně karmickou. Nevím, jakou stránku a prostě já najdu tu cestu, jak se té bolesti zbavit. To byl můj záměr zbavit se té hrozný bolesti. Když nejde mi změnit situace v životě. Tak aspoň můj způsob prožívání, ať je milosrdnější. Takže to jsem to jsem měla pocit, že to je vlastně můj záměr. Hodně proč se nejvíc chodím. A co plánuju dál, když se ptáš, já vůbec neplánuju nic. Já nemám žádný, jako plán dál. Budu moc ráda, když zůstanu terapeuticky v kontaktu s Katkou a tu situaci ještě třeba ne už intenzivně, ale budu moc s tebou dál konzultovat nějaký prostě takovýhle situace, ale nemám žádný plány. Se skupinou budu hrozně ráda, a to určitě věřím, že nám vydrží to přátelství. To co tady máme, i jsme si jako vlastně dělali legraci, že jsme tady tak ty 3 maminky a 1 tatínek, že jsme takový jako tři mušketýrky a jeden D'Artagnan v tom stejném životním příběhu, vlastně nervů a stresů kvůli dětem, a to věřím, že nám vydrží, i když třeba si jenom občas napíšeme, nebo se občas potkáme někde zase v nějaký čajovně, že zůstaneme přátelé podle mě už jako navždycky, že to tam, jako se nám hodně jako jsme si nějak tím společným příběhem prostě padli jako i lidsky hrozně do noty a terapeuticky nic dalšího nebo já nevím přesně na co se ptáš?

T: No, jestli v závislosti na tom, co sis tady se skupinou prožila se nějak jako změnily tvoje plány, nebo ty plánuješ něco ještě změnit?

L: Na sobě, v té situaci to samozřejmě bych si přála, aby už ty nože nevyjížděly vůbec té železné panny, abych už pro ty korály vůbec nesahala. Abych tu železnou pannu už uměla obejít a věděla, že tam je. To znamená, že ten jakoby drak, co bydlí ve mně v podsklepení je ta bolest z té situace, že mě to dítě takhle odehnalo. Abych to brala, že je to prostě součást mého osudu, tak jako když mi umřela máma, tak je součást mého

osudu, že mě bejvalej sebral dítě a takhle ho proti mně poštvál a teď je to úplně můj největší cíl, abych to dokázala říct jednoho dne bez bez takového příboje slz a emocí, který se prostě vždycky zvedne a je to prostě pravdivé, tak jako se směju, tak je pravdivý i to, že stejně intenzivně cítím i ten smutek a žal. A ze skupiny si беру to, že jsem pořád tak úspěšně, že už se mi nezdají ty strašlivé sny, které mě doprovázely. To bylo teda obden. Pak to bylo ob tejdén. Furt co chvíli, přicházel Jakub jako malej. A furt jsem s ním něco jako by doprožívala v těch snech, to, co jsem nemohla fyzicky jsem to prožívala ve snech, takže jsem se probouzela a chtěla jsem ho zpátky. Pak mě chodil v těch snech něco sdělovat, takový až skoro jako filozofický moudra mi chodil říkat v těch snech. Až jsem si říkala, jestli se mu to třeba nezdá taky, že se třeba takhle naše duše propojujou, jsem si tam zase jako vymejšlela nějaký hypotézy možný. A teď už ty skoro nechoděj, nebo jako jako jo, ale už třeba jednou za měsíc. Tady ta série se teď vrátila po tom zážitku, že jsem na té dovolené v Egyptě se setkala se ženou na tom celodenním výletem, která se měla patnáctiletýho syna a on vypadal jako dvojče Jakuba. A já jsem se mohla vynakoukat k smrti, jak jsem ho furt hypnotizovala a představovala jsem si, že je to on a že jsem vlastně na výletě se svým synem. A on se tak hezky choval k tý mámě, že jsem si představovala, že by se tak hezky choval ke mně, což se neděje. Tak to bylo pro mě taky vlastně léčivej obraz. To je strašně silný. Takže těch snů to je mnohem míň. To znamená, že moje podvědomí už se s tím zřejmě vyrovnává mnohem snáží než předtím.

T: Připisuješ to něčemu?

L: To připisuju celému tomu procesu týhle roční terapie, kdy jsem tady našla klid. Ne úplně celkově, protože to by nebylo ještě tohle, ale hodně jo. Našla jsem cestu ke klidu, to je výstižnější.

T: Když jste v průběhu těch sezení rozebírali různá témata a tvůj příběh. Přišla k tobě nějaká rada, nebo nějaký doporučení, nebo nějaký nápad, jak řešit tu tvoji situaci, který ti pomohl?

L: Ne úplně nevím, jestli je to rada nebo nápad.

T: Nebo myšlenka cokoliv, co by sis vzala od ostatních, co ti sdělili?

L: No bylo pro mě třeba zajímavý, když jsme řešili, že můj syn bude mít 15. narozeniny a Jany syn 18. Bylo to snad i ve stejném týdnu v březnu, jak jsme se každá vlastně setkávaly s tou nejistotou a s tou touhou tam jet a ty syny vidět a sdělovaly jsme si to, jako co je dobrý. Jet tam s někým, jet tam sama, čekat tam, domluvit to předem, snažit se to domluvit znamenalo stejně bejt odmítnutá, takže jet tam na blint znamenalo mít naději, že jeho potkáme. Ani jeden se nám to stejně nepodařilo, tak třeba tehle okamžik byl pro mě hodně léčivej, že jsem ho prožívala stejně jako ona, i když každá s jiným jakoby nějakým tím průběhem. Bylo pro mě úplně fascinující, když jsem vnímala prostě zoufalou snahu Petry, která jezdila sedět před tu chatu na tý rybářský židličce tam koukat, jestli za ty tři hodiny nevyjde ta dcerka. To bylo pro mě úplně strašný jako si představit, že bych to dělala, já bych to nedokázala. Protože já jsem dokázala půl roku, co jsem si tam jezdila do Nižboru pro takovýhle podobný zkušenosti, ale když ten Jakub mě vždycky z toho parku, kam jsem s ním na pár minut vyšla, utekl, tak jsem nečekala dál. Prostě. Odjela jsem pak do Prahy zničená. Na co ses ptala, prosím tě?

T: Jestli ti přišla v průběhu těch sezení nějaká rada, nebo myšlenka od ostatních, kterou si pak mohla třeba použít životě?

L: Rada asi ne, protože my jsme si tady nedávali moc jako úplně nějak rady.

T: Nebo pohled úhel pohledu, Něco konkrétního, cos využila nebo...

L: No ono to byl celkový proces. Já neumím říct jedno téma. Celkově ten proces byl vlastně plnej nějakých jakoby pohledů na tu situaci a názorů tím sdílením. Takže vlastně vždycky jsem měla pocit, že odcházím posílená vodsad'. Jako odcházím posilněná, abych mohla jakoby ty nože tý železný panny vevnitř z toho odmítnutí dítětem upustit.

T: A máš nějaký ještě věci nebo něco, co bys chtěla ještě jako změnit. Co dlužíš sama sobě? Co bys chtěla prostě ještě jinak?

L: Všechny věci, co sobě dlužím, to bych mohla nekonečnej seznam napsat. Dlužím sama sobě víc sebelásky. Víc sebezpřijetí ve smyslu, že ne všechny situace v životě mám šanci ovlivnit. A to jsem předtím vůbec nechápala. Jak je to možný, že to, že mi to nejde a teď to jako respektuju, jako že jsem si našla důsledkem toho roku větší respekt. K tý jakoby osudový zkoušce, která mi prostě přišla do života a já si jí musím projít, protože jako takhle to je, nepřestane to bolet, nezměním to, ale velmi intenzivně se s tím učím žít.

T: Děkuji, a ještě jsem se chtěla zeptat, jestlis nějak zaznamenala nebo pocítila vlastně nějaký jiný nebo odlišný reakce třeba od okolí od té doby co navštěvuješ skupinu?

L: Jo jo jo, vůbec to kamarádky mi říkaly, že to je mnohem lepší, že už je tak neobtěžuju tím věčným stěžováním, že nic nezabírá. Jo to mi samozřejmě neřekly, ale že mají pocit, že už mě to bolí mnohem míň, že je to znát, že mi to pomáhá. To mi řeklo mnoho kamarádek.

T: A máš nějaký negativní, vlastně pocity v souvislosti se skupinou a s celým tím procesem?

L: Ani jeden.

T: A ještě se zeptám, s čím vlastně jako ty odcházíš, nebo s čím ukončuješ celý tohle období těch 8 měsíců, co těch 20 sezení jo 19.

L: Tolik?

T: Bylo 10 a 10.

L: Jo no jo. S čím to ukončuju? S uvědomím, že jsem přišla správně, že jsem se neměla nechat svejma pocitama, že to bude hrozný ovlivnit, že jsem se nenechala tím studem, kterej jsem cítila nechat ovládnout a důvěřovat, že ten proces je, je správně. Nejdřív tak jak mi to poradila Katka a pak jak jsem to sama ucítila. A odcházím z 20 setkání jedine s jedním negativním pocitem, a to je, že je škoda, že to končí.

T: Jasný, doporučila bys někomu vlastně, aby docházela na skupinovou terapii a proč třeba?

L: Protože ten pocit toho sdílení a toho, že plujete na jedný vlně. Je prostě silnější, než když to říkáš nejlepším kamarádkám z dětství, který tě mají rádi, ale nemají. Indicie dotknout se hloubky té bolesti, takže tam nikde nejsou v té stejné situaci, ale my si tady prostě v té stejné situaci jsme a to sdělování, sdílení, a to vcitování se jeden do druhýho a každá v té velmi podobný jako situaci je prostě strašně léčivý. Taky pro mě bylo ze

začátku úplně vlastně šokující, že jsem měla pocit, že všechny ty příběhy jsou strašně si podobný, že se všechno všem stalo vlastně stejně. I se stejným jakoby psychopatickým otcem na druhý straně, se kterým žádná z nás nemohla vyhrát válku, protože nemáme stejný nástroje se takhle chovat a ani mít tu sílu, jako mají oni, že to dítě takhle zpracovali. A to mě přišlo vlastně i pak, jak všechny ty děti nám říkají křestním jménem jo, otočili se k nějaký nový paní, kterou má ten chlap, jakože oni jí považují za matku a říkají velmi podobné věci v té negativní komunikaci. To mě přišlo vlastně úplně fascinující, že ten příběh se vlastně furt opakuje, chování těch dětí a těch otců, akorát u každý z nás až v těch detailech je to jiné. A to jsem třeba nevěděla, že to, že to se takhle děje, vlastně podobnej model.

T: A tohle porozumění a celkově vlastně nějak jako ty situace. Pomohlo ti v porozumění vlastně jako mimo tu skupinu nějakých mezilidských vztazích nebo různých situacích?

L: Pomohlo mi to uvědomit si, že prostě když jsou nějaké situace větší, než jsem já. Tak si nepomůžu, když je budu chtít nějak jako mít pod kontrolou, nebo pořád zkoušet je nějak změnit, že prostě, když se hodně snažím a nejde mi něco změnit, tak je léčivý, lepší mít k tomu všemu respekt a ustoupit. Nesnažit se pořád se na seabemrskat tím pocitem kdo je teda za tuhle situaci vinej a když nevím kdo, tak tak já asi teda tím pádem, a to je strašný narušení osobnosti. Furt se za všechno obviňovat ve chvíli, kdy ta vina tobě vůbec nenáleží.

T2: Ještě jsem se chtěla zeptat, teď užs to trochu zmínila, ale ještě bych asi potřebovala víc. Co vlastně teda ti pomáhalo na té skupině ze strany nás jako těch terapeutů? Co ti to bylo, co ti tam pomáhalo?

L: Naprostý bezpečný přijetí, prostor pro otevření všeho. Neodsuzování za cokoliv. I když doted' vidím tvoje, Lindo, překvapený oči, když jsem chtěla ukázat ty modřiny a sundala jsem si ty džíny, protože mě to v tu chvíli přišlo takový pravdivý a hrozně jsem se jako chtěla podělit, že jsem se snažila najít, no ještě další cestu, jak si pomoct od toho všeho. Ale že je z toho takovej strašnej následek, jak si úplně vyděšeně na mě koukala, proč to dělám, co to dělám a mě to v tu chvíli vůbec nedošlo, že bych to neměla jako se svlíkat, jak jsem se chtěla podělit, o to ale úplně nejde. Abych vypíchla jednu věc, já asi nemám jednu věc, to je celkový proces toho pocitu vytvoření bezpečné atmosféry, kde můžeme říct všechno. Úplně jsem měla pocit, i kdybysem cestou někoho zabila v autobuse a tady jsem vám to přišla říct, že byste mi řekli jako ať na sebe jsem hodná, že to není zas tak

hrozný nebo že to nevádí tolik, nebo jako že jsem měla pocit takovýho jako maminkovskýho laskavýho opečovávání těch našich hrůz soukromejch.

T: A co vlastně to bezpečí, nebo to přijetí pro tebe znamená?

L: Zažíváš to mezi svýma přátelema, ano mezi mnou a mojí dcerou ano, ale je to taková láskyplná mateřská energie, kterou jste dokázaly vytvořit a připomínalo mi to prostě jakoby nějakýj můj dávněj vztah s mámou. Úchylárna. (smích)

T: Nne ne ne, díky moc. A ještě, jestli bys dokázala nějak nám zhodnotit, jaký máš třeba nejlepší a nejhorší momenty v tý skupině, tak z těch nejlepších ses nějak dotkla už...

L: Nejhorší bylo, když ta Petra vyprávěla o tom, jak prostě před ní plivnul ten syn, jak jí odháněl z toho pozemku. To to mě přišlo, že to jsem našťestí v životě nezažila s tím Jakubem nebo jak jí ta dcera říkala Petro, ty krávo v té nahrávce. Tak co si pamatuju, jak jsem se úplně rozbřečela, jako že se vlastně Jakub ke mně nechová ještě tak strašně zle. Jo, že jsem si vždycky jako říkala, že by to vlastně mohlo bejt ještě horší a já jsem si myslela při tom, že je to nejhorší.

Tak to, to byly, ale spíš jako jak jsem jako by hluboce se naladila na tu hrůzu té Petry a strašně mě to zasáhlo, že jsem se s tím takhle jako propojila. To byla čistě jakoby nějaká emoce silná. No a? Asi nemám jeden pocit, jako celej ten proces byl nejlepší nejsilnější emoce byla tahle, kterou jsem zmínila, protože se mě to mě to prostě úplně nějak vyděsilo, že bych to mohla taky zažít. I když to, co my předváděl Jakub, je možná horší ještě jako jo, jako by utíkal z těch parků na začátku a tak dále. Ale jeden nejlepší?

T: No to nevádí, to nevádí. No to je jenom kdyby chtěla nám ty sdělit, ale teď, když jsi mluvila o tom napojení, znáš to, ze svýho života, že se takhle dokážeš napojit.

L: V tomhle směru já vedu skupinu břišního tance. Vedu to už mnoho let a tam se prostě velmi intenzivně napojuji na ženy, a i lidsky mezi svýma přátelema, já jsem hodně přátelská, mám spoustu přátel a lidsky se velmi napojuji na lidi a empatická jsem hodně, možná jsem až taková přespříliš. Příliš přejímám i jakoby nálady a emoce těch druhejch lidí a pak je o to intenzivněji víc prožívám. Já sama jakobych neuměla si vytvářet dost jasnou hranici kolem sebe, že do všeho tak jako vstoupím příliš, že se jakoby neumím sama sebe dost ochránit. A víc se jakoby otevrou pro všechny ostatní a pak vydám víc, než bych měla.

T: Tak to je asi všechno, myslím že jsme se dotkly všeho. Nevím, jestli ty ještě tam máš?

T2: Ještě ty Leni tebe napadá něco ještě, co bys chtěla dodat, nebo se nám o něčem zmínit?

L: No já si myslím, že až budete mít novou skupinu s těma maminkama, že to je úžasný, že to prostě existuje, že by tam mělo bejt mnohem víc maminek a mnohem víc by se jim mohlo takhle úžasně pomoci se z té hrůzy těch nožů v té železné panně jako vymotat, že je skvělý, že že to děláte, ani nevím, jestli s tím někde někdo takhle pracuje s těma maminkama. Já myslím, že to jste možná ojedinelý. Jsem o tom nikdy, vždyť mě vlastně OSPOD, mě asi do tří různých terapeutických jako by center směřoval a nikde nenavrhli žádnou terapii s jinejma rodičema. Že by se o tom mělo víc mluvit, kdybyste to třeba i medializovali víc jakoby, aby se vědělo, že existuje možnost, kam se ty maminky můžou obrátit, nebo založit nějaký jako z sdružení, nebo já nevím něco na pomoc a vlastně mluvit víc o tom syndromu zavrženého rodiče, jak je prostě, jak je to palčivé, jak je to bezvýchodné, jak je to na sebevraždu prostě. Takže to je fakt takový jako nějaký mám pocit pod pokličkou, že se to děje, ale strašně málo se o tom ví.

No možná založit opravdu nějakou jako organizaci, třeba na pomoc rodičům nebo maminkám v situaci, kdy je odmítne dítě. To je totiž možná i bolestivější, nechci se rouhat, ale je to bolestivější, možná, než když to dítě umře. Protože to je konečná navždy, ale tohleto je prostě bez naděje, bez vývoje. To je najednou přerušeno, a přitom ono někde je, ale věkem bude zbité.

Vy nevíte ani jak vypadá to dítě, když vás nechce vidět a ten otec vám ani fotku nepošle, takže někde to dítě roste a vy ani nevíte, jak vypadá a ten pocit, že on tam je, ale vy k němu nemůžete. Je vlastně furt dokola, planý naděje. Když něco skončí, tak je to konečná. Je to strašné, ale je to ukončené. Tohle není ukončený, je to furt znovu a znovu. Otvírání to. Trápení žen, že si pak na dovolené myslíte, že by vaše dítě mohlo vypadat takhle, jak vypadá asi jinej chlapeček, kterej má podobný rysy, akorát v jiným provedení. Tak kdyby se vám podařilo založit třeba i sdružení nebo organizaci, do který by se mohli hlásit rodiče v takovéhle situaci, to by bylo úplně nejléčivější, co existuje, protože si myslím, že to není, že to není v Čechách.

T2: *No dobře.*

L: Tak uvidíme, já vím, to možná jakoby není na kompetenci jakoby vás dvou terapeutek, ale bylo by to úžasný, kdyby mnohem víc maminek, který tohle prožíváj mohly využít. Já to občas čtu v nějakých facebookových skupinách, třeba že se nějaká maminka tam s tímhle tím svěří a říkám si, že nevědí, co s tím, kam se obrátit třeba.

T: Je to tak, no tak jo, ještě něco dalšího, můžem to ukončit?

L: No jediný, moc děkuji za to, že umíte vyvést z pekla.

T2: To je hlavně vaše práce.

T: To vy jste nejvíc makali, moc děkuji za tak otevřený rozhovor, moc si toho vážíme.

T2: Tak moc díky za čas, že si to znám s náma znovu prošla celý.

L: Teď, no já děkuju taky, protože to, jak jsem to teď popsala v těch obrazech, jak mi to chodí, tak je to jenom, protože jste vytvořili ten léčivý prostor, kde si můžu dovolit se s tím obrazem léčivým setkat, protože jinak bych to dusila v sobě někde podsklepení furt. Tady to můžu říct, tak jako že mi přijde to podobenství, protože vím, že ho třeba pochopíte nebo, že mě, to prostě smí napadnout abych vám přiblížila jakoby všechny ty pocity. A jednoho dne určitě už tam ani ty nože nebudou, už si budu jenom vědomá, že pana má korále a já půjdu už jenom kolem ní.

T2: No tak to jsme rádi žes přišla.

L: Jsem moc ráda, strašně moc za to děkuju, celej ten rok. Až je mi líto, že to končí, ale myslím si, že tím nejpálčivějším úsekem jste mě provedli. A teď ten váš čas náleží dalším maminkám, které jsou ve stejně těžký situaci, jako jsme byli všichni před rokem třeba.

T2: Tak jo moc děkujeme.

T: Díky, moc děkuju.

Příloha 6 - Rozhovor Václav

T: Super tak jo, tak děkuju, že už to teda všechno funguje hladce. Ještě si teda zeptám jednou, jestli souhlásíš nahráváním?

V: Jo jo, souhlasím.

T: Děkuji moc a na začátek bych se tě zeptala, nebo takhle ještě ti jako řeknu, že vlastně tohleto bude rozhovor, kterej já potom přepíšu, anonymizuju a použiju ho do diplomky, se kterou dělám rozbor ze všech 4 rozhovorů. Nebudeme se úplně věnovat tvému příběhu, se kterým ty jsi přišel, ale spíš se ti budu ptát vlastně na průběh té skupinové terapie, jako vlastně, jak ses tam cítil? Co ti to přineslo? A taky mám tady nějaké otázky, ale když prostě tě něco napadne cokoliv, co bys chtěl říct, tak budu ráda. Já se budu doptávat, ale určitě prostě cokoliv tě napadne, tak budu ráda, když s náma budeš sdílet a samozřejmě to, co nechceš, tak nemusíš, jako že je to prostě jenom čistě na tobě, co všechno ty chceš říct a co nechceš. A když prostě nebudeš na něco chtít odpovědět, tak klidně můžeš říct, že nechceš. Jo a budu se teda ptát já a Kačka dycky, když bude cokoliv chtít, tak se taky zeptá.

Tak jo, tak nejdřív bych se tě zeptala vlastně, co tě vedlo k tomu, aby se zapojil tady do tý naší skupiny. Co třeba bylo proti, co bylo pro nad čím jsi váhal, když ses rozhodoval?

V: A já jsem si jistej tím nebyl, jestli jako do toho jít nebo nejít, zaprvý mi bylo úplně jasný, že tam budu jedinej chlap, takže už to jako bylo takový spíš to jako proti tomu. Takže jako tohle, jestli se to možná vezme jako banálně, ale prostě to v tom rozhodování to tak jako bylo a dával jsem si jakoby ty plusy a mínusy jako proti sobě, protože na tý straně jako plus bylo vlastně zjistit to, že takovýhle příběhy mezi jako lidma jsou, že řekněme nejsem nějaký jako unikát, který tohle jako zažívá, současně dostat nějakou zpětnou vazbu nějaký jako zkušenosti třeba jako jiných lidí a vlastně nějak jakoby jo, jako dostat prostě nebo zjistit, jaký to jsou jiný příběhy ne jenom jako ten můj, protože, že jo, člověk pak v tom příběhu tak nějak jako žije, je zaslepený s tou svojí cestou a tady vlastně má člověk možnost zjistit i jako ty jiný cesty, jiný příběhy a to, co bylo jakoby proti, kromě toho, teda co už jsem řekl, tak se přece jenom ono se to pak je jako dát jako potvrdilo, že ta situace moje; nějak jsem si jako nepřipadal, že to bylo tak vážný. Samozřejmě tu vztahy jako s dětma nerušený jsou a byly, le, ale není to jako o tom, že?

Co se vlastně třeba týka toho, co říkala Petra, že by mi nadávali, že by se mnou jako nechtěly bejt, že jsem prostě jako od nich cejtíl tu lásku, nebo to, že jsou jako se mnou jako rádi. Tak jako otázka, jestli v tomhleto mi to nějak jako může pomoci, nebo jestli

nejsem, jako když to řeknu, jestli nejsem moc malej případ na takovouhle jako skupinu. A takže to bylo takový jako rozhodování mezi tady těma dvěma stranama no.

T: A když teda vlastně mluvíš o tý své situaci, tak popsal bys s námi ještě prosím trochu, s jakou situací tys přišel?

V: Tak situace byla taková i na začátku, vlastně i teď, že děti jsou pod vlivem mámy, která je chce teda odstěhovat do zahraničí, s čímž já nesouhlasím. Máma jako mluví o tom, že prostě já jim to zakazuji. Kluci to přijímají a v podstatě mě to jako vyčítaj více či méně. Vlastně ta skupina začala v době, kdy jsme měli rozhodnutí obvodního soudu a čekalo se na potvrzení městského soudu. Potom, co se žena odvolala proti rozhodnutí o střídané péči v české republice.

Takhle stačí?

T: Jo, určitě je super, díky no. A ještě když se vrátíme k tomu rozhodování nad tou skupinou, co si vlastně třeba očekával od té skupiny?

V: To je takové jako zpětně to říct nevím, jestli si zpětně jako vybavím, ale už jsem o tom asi jako mluvil, že poznat i jako ostatní příběhy a poznat ostatní situace třeba, čerpat z jejich zkušeností. Možná je trochu jako sobecký. Chci říct, že na tom nejsem zas tak jako špatně.

Takže asi takhle. No zní to asi sobecky jakože jsem si ze skupiny chtěl něco jenom odnést já, ale asi jsem to tak tehdy jako vnímal.

T: A přijde ti to sobecký?

V: Teď když o tom takhle mluvím, tak jo.

T: Jo a je něco co si teda nebo co jsi teda vlastně od tý skupiny dostal, nebo jako co bylo to, co vlastně si získal díky tomu, že jsi tam chodil?

V: Asi víc jako věcí. Myslím si, že mi dodala určitě nějaký jako sebevědomí v tom, jako že to, co dělám, o co se snažím, že to smysl má, že to nedělám až tak úplně jako špatně, že mi to jako dává smysl a asi i jakoby nějakou sílu, do toho prostě jako dál bojovat nevzdávat to úplně. A potom samozřejmě ty jako zkušenosti, o kterých holky mluvily. Tak spousta jako uvědomění jako různých jako věcí, situací, který by mě předtím třeba ani jako nenapadly to, co ve mně jako hodně rezonovalo a rezonuje to, co jednou použila

a Kačka, tak bylo, jako to, že my nejsme jako vlastníky těch dětí, což vlastně mě jako nenapadlo. A takovýhle jako momenty, kdy tam třeba byly za celý rok, já nevím dva, tři. Takže i takovýhle vlastně zkušenosti a vlastně názory jako jiných, který by mě jako nenapadli a který vlastně já můžu jenom podepsat, že to tak vlastně cejtím, ale nebyl jsem schopnej to pojmenovat si sám v sobě.

T: A vzpomeneš si třeba ještě na nějakej jinej příklad? Kromě toho, že nejsme vlastníky dětí?

V: Teď mě úplně jako nic nenapadá.

T: Nevadí.

V: Kdyby mě něco napadlo, tak určitě ještě dám vědět.

T: A kdybys měl zhodnotit celkově těch 20 setkání, který jsme měli za sebou nebo 19 vlastně, možná asi nevím, na kterých jsi chyběl, ale tak celkově celý ten rok. Je něco, co se jako změnilo, nebo co bys dokázal přičíst té skupině, že vlastně ovlivnilo tvůj život.

V: Tak dá se určitě říct, že jako ovlivnilo, že jo, ale to prostě bylo jako průběžně. Asi jakoby ten pocit toho, že že, já už jsem o tom mluvil, to bylo to, co jsem si jako z toho jako odnesl a nějaký ten jako pocit jakoby sebedůvěry trochu jako větší asi nebo vyloženě, jak kdyby sebejistý člověk nikdy ale. Ten pocit jakože toho, co se snažím, že jako má smysl že to jak to jako cejtím tak určitě není špatně, že i pocity jako smutku, nenávisti nebo ne nenávisti, ale toho vzteku ve chvíli, kdy prostě to na člověka padne tak, takže jako je v pořádku a že vlastně co tak prostě jako člověk jako prožívá a určitě i jakoby to chování vůči dětem, že? Takže si vlastně můžu, asi ne ne dovolit, ale jakože, že prostě můžu mluvit jakoby s těma dětma o tom, že mně z toho je smutno, ale vlastně jako co cejtím, to vlastně taky jako bylo to, co jsem si asi z té skupiny jako vodnesl. To jsem asi úplně jako nedokázal předtím, že jsem se snažil těm dětem prostě udělat, to zázemí jako hezký, bez nějakých ošklivých jako emocí, aby se se mnou jako cejtily dobře, ale bylo to asi, když to jako na to koukám jako zpětně tak nějaký sebezapřená, nebo protože takovýhle život jako není, že ten život obsahuje i ten smutek a ten vztek. Což se tam jako hodně vlastně na tý skupině, hodně se o tom mluvilo a určitě mě to změnilo trochu to myšlení.

T: A když vlastně mluvíš o nějakém tom projevování těch emocí vůči dětem? Projevilo se to třeba i v tvém partnerském životě nebo někde jinde v rodině?

V: Asi ne asi asi nevím, já si myslím, že tam tam to fungovalo i předtím, ale to bylo prostě přece jenom ten vztah. V tom partnerství je trošku jako jinej, než s dětma obecně a za druhý jako s dětma, který jsou nějakým způsobem ovlivněný druhou stranou. Tam jako přece jenom něco jako jinýho a to je jakoby i bylo ovlivněné tím soudem celkově, že vlastně byla to úplně jako jiná situace než třeba teďkon, když už jako je je v podstatě rozhodnuto. Takže řekl bych, že ne.

T: Jo dobře děkuju. A když si vlastně mluvil o té sebedůvěře? Můžeš to ještě nějak rozvést? Vlastně jako co se dělo vlastně s tvým sebepojetím sebevnímáním?

V: A ono, když jako bych to vzal jakoby řekněme nějak jako od začátku, tak když jsem jakoby v tom manželství ještě jako před rozvodem, tak ta sebedůvěra asi nebyla moc jakoby vysoká i jako vzhledem k těm dětem, protože, no prostě takhle nějak jsem to jako vnímal.

Žena o tom možná mluvila až jako moc, no prostě mluvila o tom prostě jak jsem dokonalej úžasnej táta a pohled z toho, což vlastně teďkon zpětně jako vidím aj s tím, že už jsem jako poznal třeba ohledně manipulace, tak je to vlastně jeden z těch prostředků, jak jim ty manipulanti vlastně toho člověka jako ovlivňují, že vlastně mažou med kolem huby. A ve chvíli, kdy vlastně to všechno jako by nastartovalo, tak se to z jako z její strany jako totálně jako otočilo, ale otočilo si to i jako proti těm dětem a teďkon jako od ní jako slyším, jak jsem prostě špatnej, že ty děti jako nevnímám, že je neposlouchám, i když třeba ty děti mluvily o tom, že se chtějí odstěhovat do Německa, a že chtějí tohle, že chtějí támhleto.

A já tam jako prostě jako vnímám ten vliv tý mámy, která se vlastně prosazuje přes ty děti. A že to vlastně není úplně jako názor těch dětí. A tady v tý situaci pak jako člověk, když to vlastně slyší jak od těch dětí, tak od ní, tak já jsem tam jako vnímal trošku jakože sice jako vím, co chci, ale přece jenom jako ty pochyby tam asi nějak jako byly, jestli to tak fakt jako je, jestli to, co chci pro děti je pro ty děti to nejlepší, ale myslím si, že ta skupina mě jako by utvrzovala v tomhle, že to, co dělám, tak je v pořádku, že to takový jako nedělám nic špatnýho. Utvrzovala mě v tom, že řekněme sem dobrej táta. To jsem slyšel tam vlastně od holek zaznělo několikrát. A tím vlastně mě jako tvrdily, že vlastně to má smysl, že to, o co se snažím, a i ty prostředky, jak vlastně se o to snažím, i když třeba teďkon nemá úplně plody, takže je to v pořádku, takže má cenu to dělat takhle, jak

to dělám. Vlastně jsem měl možnost se jakoby o to opřít a říkat si, jo, tohle je to, je to tak, jak prostě chci, jak to má být a jak to cítím. A prostě nemá cenu za to bojovat.

T: A ještě když jsi mluvil o tom, že vlastně nějak si jako rozpoznal, že ten vliv tý tvý bývalý manželky, co je vlastně jako dětí, co je její, co je jako nějaká manipulace, vyzoroval z tohleto i třeba jako v jiných vztazích nebo.

V: Jako že bych byl já manipulovaný? Od někoho jiného? Jak to myslíš?

T: Tohleto, čeho sis všiml tadyhle na tom vztahu, u tvé bývalé manželky a dětí, jestli sis všimnul třeba nějakýho takovýdlehého chování i mimo rodinu nebo jinde v rodině.

V: Tak ono to je vlastně jakoby, že jo, když v tom člověk je, tak to pak jako tak jako nevnímá teďkon to, jako vidím já zpětně. Vidím to asi jako částečně u vlastně jakoby řekněme švagra, který si našel přítelkyni a dělá to tam. Prostě jako vnímám jako cejtím to, že ta jeho přítelkyně tam jako nějak se jako snaží ho ovlivňovat a manipulovat, to je silný slovo, ale prostě nějak ho jako takhle řídit, řekněme, ale zaprvý jako jasnou věc tam asi to úplně nemám a zadruhé si říkám, jestli jako vzhledem k těm zkušenostem, který mám, tak jestli jako nejsem paranoidní, jestli tam prostě nevidím to, co tam třeba vůbec jako není. Ale jinak žádný případ mě jako nenapadá který, ale potom jako vidím vlastně i to chování tý bývalý ženy jako vůči těm ostatním jako lidem, že vlastně ona má úplně stejný prostředky nejenom na mě, ale i na svoje kamarádky a kamarády. Ona je dokáže dokonale jako hrát prostě ty jako role, že se prostě jako...Táhne prostě do přízně jako lidí. A ukazujete jaká je slečna jako chudinka a jak strašně jako potřebuje tu útěchu nebo něco jako takovýho a tím si vlastně ty lidi jako získává, ale vidím jako taky, že vlastně ona ty kamarády pak zase strašně rychle ztrácí, což nevím, jestli jakoby tu důsledek tohodletoho nebo jako není, že jo, když se podívám, když jako porovnáím sebe a jí, tak já mám prostě partu nějakých sedm, osm jako kamarádů a známe se nevím 30 let 25 let, protože strašně jako dlouho ještě od základní školy si známe se jako dokonale prostě všechno možný, což ona prostě nic takovýho nikdy jako neměla a nemá. Takže jestli je to jako je důsledek toho, že vlastně je nějakým způsobem takhle jako falešná manipulující. Takže jako takhle se to tam jako vnímám, ale že bych jako vyloženě nějakou manipulaci kolem sebe viděl nebo tak, tak to nevím. Spíš ne.

T: Jasně, a když jsi mluvil o tom švagr..., byl to švagr, že?

V: Jo jo. nebo ten brácha tak nějakej?

T: Tak dokážeš říct, jestli právě takovýhle chování, že bys vyzoroval, že to je třeba právě v závislosti na té zkušenosti, kterou máš ze skupiny?

V: To asi ne, to asi zkušenost s tou ženou a jako obecně mě... Něco na té skupině jako zaznělo, ale nebo že ještě vlastně chodíme s se ženou do jiný jako organizace nějaký terapie jako párový plus tam vlastně má i psychologa, ke kterému jako chodí a oni pořádají různý jako webináře, třeba jenom jako rychle a tak. Takže vlastně jsem v kontaktu i tam s nima. A tam na jednom semináři to bylo přímo jako zaměřený na manipulaci, takže to spíš jako bylo hodně i čerpání jako z tohohle. Že tam spíš jako člověk měl na tom webináři, to bylo pojmenovaný. To, co člověk vlastně jako zažíval, což vlastně ta skupina se mě vnímal, že by se týkala jako cíleně nějakýho manipulace, když to tam samozřejmě jako je na každém tom sezení, že jako prostě ty děti jsou zmanipulovaný, a tak se tom nedá jakoby o tom nemluvit, ale nemyslím si, že by to bylo jako cíleně jako něco, co bych si z té skupiny jako odnesl.

T: A ještě jsme mluvili o tom vyjadřování těch pocitů. Proměnilo se to nějak v průběhu té skupiny vyjadřování pocitů a toho, co prožíváš přímo ve skupině vůči třeba před těma ostatníma členama.

V: Asi úplně nerozumím, jak to myslíš...?

T: Jestli třeba když, se ptám nějak blbě Kačko, možná bys měla sáhnout... Kdyžs říkal, že si nějak jako dokázal líp komunikovat, se svýma synama o těch svých pocitech, tak jestli tahleto změna nastala i jako v tom prostředí té skupiny třeba od začátku do konce. Jako jestli to dokážeš nějak?

V: Neumím mluvit o pocitech, to jako o sobě prostě vím a asi už to jako nezměním. Prostě je to nějaká moje jako vlastnost. Myslím si, že to tak bylo jak na začátku té skupiny, tak jako na konci, že, od začátku jsem cejtil nějaký jako bezpečný prostředí. Možná až na tu první jakoby lekci, která mě přišla taková asi dost jako extrémní, ale možná je to moc silný slovo. A nicméně.

Jsem se tam jako nikdy nebál nějak jako říkat jako svoje emoce nebo říkat svoje jako názory. Takže tak to bylo asi. Necítím nějakou jako změnu vůči tomuhle, spíš jako naopak tam ta skupina podržela a dodala tu sílu a odvahu. Prostě ty city jako o nich mluvit před těma dětma, protože vlastně to jsem předtím nedělal, nebo nedělal jsem to

v takový míře jako třeba teď, ale není to jako, že bych o tom mluvil každé den nebo tak, spíš jako když ta situace nastane tak, že prostě se nebojím jako říct, jak to bylo, nebo jak jsem to cejtil nebo tak.

T: Super a když jsi mluvil o tom, že ti ta první skupina přišla extrémní, tak mě zajímá, v čem konkrétně?

T2: Já taky. Zajímá mě to.

V: No tak jako po té první skupině já jsem nemohl spát vůbec, bylo to fakt takový jako strašně jako silný, že do toho vlastně v podstatě všechny tři holky spadly jako úplně hned jako rovnýma nohama. Vlastně vem si, jakože přijdeš prostě do místnosti, kde já jsem znal tehdy Kačku tady jenom a nikoho jinýho. A to ještě jako Kačku, že jsme se jako viděli. Já nevím zhruba každé čtvrté, takže to taky nebylo nějaký to... A teď tam jako vidíš, v podstatě skupinu neznámých lidí. Máš nějakým způsobem jako říct vlastně, co prožíváš, jak to cejtíš? Jako vlastně v podstatě ty nejintimnější jako věci, který jako v sobě v tu chvíli máš. A no a teďko najednou jakože vlastně všechny tři začaly teďkon strašně jako povídat o tom, jak to vlastně mají, jak prostě o ty děti v podstatě jako přišly, nebo jako přicházej, jak je strašně jako dlouho neviděly a tak.

Což jako byly naprosto jako šílený příběhy, nebo jsou vlastně pořád jako šílený příběhy, který si snad ani člověk neumí jako představit, nebo ani jako vymyslet, tak prostě, co píše ten život.

A teď jako se to jako na mě jako vylilo všechno. Tak to bylo takový jako strašně silný. Jo strašně jako, protože jako poletí brzo studenou vodou úplně jako totálně jako zmasakrovaný a pak prostě člověk nebo já jsem teda nemohl spát a vlastně to bylo fakt jako silnej ten jako zážitek. A i vlastně Lenka tam mluvila o tom, že nevěděla, jestli jako na tu druhou hodinu jako přijde, že jo že asi si nemyslím, že to bylo jenom na mě, ale jako obecně na všechny ty lidi v té skupině.

T: A uvažoval jsi, že teda bys po té první hodině ukončil účast?

V: Ne ne ne, to ne.

T: Co ti teda pomohlo přijít na tu druhou hodinu?

V: Já jsem jako neměl problém nepřijít, jenom prostě to bylo takový, jako silnej zážitek, ale jako nepochyboval jsem o tom, že kdybych jako nepřišel.

T: A co se třeba teda změnilo na tý druhý hodině nebo jake jak to vnímáš?

V: Jako ty lidi jako nebyli tak neznámý že jo už jako. Člověk už jako věděl. Co, co jako zažívají, takže už to nebylo tak jako, takovej nápor že jako na ty city a emoce. A jako na tý první jsem už jako věděl vlastně, co od toho jako čekat, už věděl jak ty příběhy, teda aspoň částečně. Tak vlastně od tý první, já nevím, kolik těch sezení tak bylo, bylo o tom vlastně poznávat celou tu situaci. Každýho jako znáš, že jo, pak už to vlastně řešily aktuální jako věci. Takže tam už člověk jako ten rámec toho příběhu znal a už viděl co od toho jako čekat. Na tý první vlastně nevěděl vůbec nic, že jo, to jste viděly možná vy dvě a pro nás to bylo vlastně úplně něco jako novýho.

T: Jo pro mě taky.

V: Jo. Tak kačka, ta jediná byla.

T: A dokázal bys třeba popsat nějaké zlomové body, okamžiky v průběhu těch sezení? Negativní i pozitivní.

V: Já asi jako nevím.

T: Nevadí.

V: Žádný, jako mě to přišlo, jako že to tak jako plynulo hezky, že tam jako nebyly nějaký vyloženě jako zlomový body v tý skupině. Jo pak v tom životě samozřejmě jo, ve chvíli, jakože kdy přišlo jako to rozhodnutí od toho odvolacího soudu, tak tam jako určitě, ale nemyslím si, že by byl nějaký zlomový vody v tý skupině. Plus nad tou situací, kdy se ta Lenka svlíkala, ale to nemyslím si, že by to byl nějaký zlomovej bod.

T: A je něco, co ti třeba ve skupině chybělo, nebo co ti tam vadilo, nebo cosi postrádal, co bys chtěl jinak?

V: Asi ne, mi to přišlo, jako že to bylo tak, jak to asi bejt mělo, jako nemám zkušenosti s žádnou jinou skupinou, takže nedokážu jako porovnávat, ale mně to přišlo jako fajn. Občas mi jako přišlo, že jste se jako málo zapojovaly jako s nějakýma jako odbornýma názorama, nebo jako to, ale říkal jsem si, že to je jako skupina, že jo? Že, tak si tam prostě povídáme my. A ve chvíli, kdy by to bylo prostě něco špatně nebo tak, tak byste se do toho zaručeně jako zapojily. Ale že že to prostě bylo živelný od těch jako lidí, že vlastně mezi sebou komunikovali a že tam asi nepadali vyloženě blbosti, že prostě každej ty svoje zkušenosti jako měl a mohl jako pomoci nebo říct svůj názor. Takže vlastně asi ani nebyl jako důvod, abyste se zapojovaly. Takže já si myslím, že to bylo tak to prostě bejt mělo. No, a i to jakože jsme vlastně v kontaktu všichni čtyři, že tam jako nebyl nějaký střet názorů, jako nějaká hádka, nebo tak, protože to jenom svědčí o tom, že to bylo tak jako bejt mělo.

T: Ano, a tak dokážeš teda popsat třeba, co ti v té skupině nejvíc pomohlo nebo co. Co vlastně ta skupina ti jako... V čem tě nejvíc třeba podpořila? Bud' to ze strany jako celé té skupiny anebo třeba právě od terapeutů?

V: Já se budu pořád jako opakovat, ale tam je jakoby ta sebejistota trochu jako větší na to, že co dělám, tak prostě nedělám jako zle. A zas já asi budu trochu jako sobeckej ale ono to tam i zaznělo na té skupině jako to, že můžu bejt rád za to je, to, co mám, že vlastně ta situace může bejt ještě jako mnohem horší. Jo, protože i když prostě kluci mě občas jakoby něco vyčtou, tak prostě mám tu možnost s nima bejt, trávit s nimi čas, jet s nima někam na výlet, prostě jet na dovolenou, což bohužel ani jedna z holek jako nemůže, že jo? Že prostě Petra tam bojuje vůbec o nějaký jako kontakt s tou Vaneskou. Co slyší od Vanesky si vůbec neumím jako představit. Jak bych jako reagoval na sprostý nadávky a Lenka teďka Jakuba neviděla, nevím, kolik let a je taky v pozadí vděčná za každý jako slovo, který vůči ní má. No Vanesce asi nemá ani cenu mluvit jako že jo. Takže i jakoby nějakou tu vděčnost za to, že ta moje situace není zas tak jako nebo, že ta moje situace by mohla být ještě jako horší. Že jako vážně těch okamžiků s těma dětma, někdy se spolu smějeme, nebo si hrajem, nebo můžem někam jako jet na dovolenou, což vlastně bylo asi i jako předtím, protože samozřejmě člověk si váží nejvíc toho, o co přišel, ale tohle to vlastně ještě jako to podtrhlo. Takže vlastně jsem znal ty ostatní příběhy a...

Tak i tu sílu, jakože fakt má jako cenu bojovat, že prostě vidím to, jak to, jak nechci, aby to dopadlo, tak že že i kdybych se měl stavět na hlavu, tak všechno to prostě dělat budu abych si pak mohl říct, jakože jsem udělal maximum.

T: Jasný a když mluvíš o tom, čeho si vážíš vlastně v tý svý rodině u těch svých dětí, tak dokážeš popsat třeba i čeho se nejvíc vážíš na té skupině?

V: Otevřenosti. To je prostě obrovský jako nebo, co se tam vlastně jako dá..jakože prostě fakt tam člověk může říct cokoli a holky to i říkají a bez jakýkoliv obavy, obviňování nebo k nějakému jako výčitek nebo nějaké špatnejch reakcí, jakoby i kladných reakcí, ale ono to souvisí i s tím bezpečným prostorem, což mě jako taky přijde jako úplně jako super. Že tam člověk fakt může jako říct cokoli i to nejmenší vlastně co, co člověk jako má na srdci.No asi takhle teď nevím co zase napadá dalšího. Ono toho je spousta, ale teďkon nevím, nemám to v hlavě.

T: Nevadí, děkuju moc a ještě, tys vlastně mluvil o tom, co co ti dala ta skupina. Dokážeš i popsat, co třeba právě, co jsi měl o těch terapeutů, co ti pomohlo? V tý skupině, jestli třeba dokážeš popsat?

V: Tak to v podstatě, když jakoby vy něco řeknete, a to samý jako řekne některá z holek Petra, Lenka nebo Jana, tak ono to zní...Jak to jako řeknu? Já to vnímám, jako že tam je to trošku jako jiný, že? Jo? Protože a holky mluví z pohledu tý svý zkušenosti, z pohledu toho jako to, co oni zažily a třeba si jako říkají, jak by to udělaly jako jinak v minulosti a v nějakým základě jako tady těch zkušeností jako ony mluvěj. Od vás to úplně tak jako člověk má tak že... Nechci, aby to vyznělo blbě jo, tak jo, kdyžtak omlouvám, ale jakože máte něco za sebou, ty řekněme poučky a nějaký jako studia na tý odborný a akademický úrovni. A to je zase jako úplně jako jinej pohled, jakože vlastně vidíte víc třeba do těch hlav těch lidí, těch dětí jakoby to, co my máme jako rodiče, tak tu stejnou situaci vy jako můžete zase vnímat trošku jako s nadhledem, protože prostě jste nad tím, nebo aspoň tak to vnímám. Jako kdybyste měly bejt nad tím příběhem a vidět to jako z obou dvou úhlů, což mi vlastně nevidíme. A protože vždycky jsme tam do toho zainteresovaný, vždycky jsme tam do toho emocionálněji zapojený a ten nadhled mít nemůžeme. Takže i v podstatě to samý, co jako by jsem měl od holek, nebo mám tak vlastně od vás, když říkáte je to to samý, tak je to vlastně zase jinej pocit. Neboli jiný vnímání vlastně stejných slov, takže zase se budu opakovat takový to potvrzení toho, co dělám, že dělám jako dobře, že je to, co zažívám, že je prostě normální, že to je v pořádku. Nějaký jakoby to asi zvednutí tý sebedůvěry jako táty.

T: A je něco, co ti vlastně ostatní členové skupiny nebo terapeuti navrhli, že bys měl udělat nebo nabídl nějaké řešení, nebo nějakéj ...

V: Jako konkrétně?

T: No, vlastně něco takového, co co vlastně přímo konkrétní, nějaká jako rada, nebo myšlenka, nebo návrh toho, co bys mohl dělat, jestli od skupiny přišlo a jestli si to pak využil ve svém životě a jak to dopadlo?

V: Tak to je pořád, to je jako sdílení těch emocí, no jakoby už jsem tady o tom, taky mluvil, že není jako špatně prostě vyhubovat těm dětem jakoby svůj pocit. To, že ve chvíli, kdy prostě mi je z jejich reakce smutno, tak jim říct, že vím, že mi je smutno, co mrzí, tak jim říct, že mě to prostě mrzí. A tak asi jako tohle a tím vlastně, že ukazovat ty city úplně jako nemám ve zvyku nějak projevovat nebo o nich mluvit, tak tohleto určitě. Jsem si jako odnes i jako od vás terapeutek.

T: A můžeš ještě říct, že vlastně, když teda si tyhle pocity se svejma dětma sdílel, tak jakou vlastně jsi dostal reakci nebo tu zpětnou vazbu?

V: Děťí?

T: No.

V: Mně přijde, že žádnou, ale nevím asi žádnou, ale jako v tu chvíli..Asi jsem měl jenom prostě, potřebu jim to říct a věřit tomu, že se tam prostě zasel to semínko a až prostě potom třeba budou přemejšlet až budou jako velký nebo větší, tak že si ho dokážou jako najít, jakože jako tohleto jako budou vnímat, ale jinak ta reakce od těch dětí jako většinou jakoby bývá taková, že už se o tom úplně jako dál jako nebavěj. Nebo aspoň si neuvědomujou jinou.

Takže není to takový to jako je, tak pocem, je mi to jako líto tati nebo takhle ale spíš jako od toho jako odejdou od toho tématu. Což to jako taky prostě může jako znamenat to, že o tom přemejšlej, nebo třeba o tom možná potřebujou přemejšlet, že to tam prostě...něco jim to tam v tý hlavě zanechá, protože to jako úplně neignoruje.

T: Takže to přineslo tu změnu toho sdílení? Hlavně teda pro tebe.

V: Asi jo.

T: Super. Jo, ještě jsem se chtěla zeptat, jestli bys doporučil vlastně tuhle skupinu, nebo jakoukoliv skupinu někomu a proč? Proč ano, proč ne?

V: Asi jakmile jako je, určitě jo. že ta skupina jako může být jako užitečná, že jo, pro každého ale je otázka, jestli to vnímá tak ten člověk, že jo, pořád je to strašně jako subjektivní. A určitě znám několik, který buď tam nikdy jako nešli, i když si myslím, že by jim to třeba jako pomohlo.

Ale prostě je to jako...

Já jako budu od té skupině mluvit, tak jako že mě to pomohlo, že to jako vnímám jako dobrý prostředek, ale jestli jakoby po tomhleto prostředku ten člověk jako jinej šáhne nebo nešáhne, tak už je stejně jako jeho věc. Ale za mě jo, asi bych to doporučoval jako jednu z prvních možností.

T: Super. Kačko, chceš něco?

T2: Já jsem se chtěla zeptat ještě, Vašku, protože tys vlastně přemýšlel i nad tím, jestli jít do té druhé půlky té skupiny, nebo ne?

Tak jenom...

Já vím, že užs to asi říkal na té skupině tenkrát, ale vlastně zkus říct teda co, co tam bylo, jako to, že si vlastně nad tím přemýšlel a mám pocit, že taky to chvíli trvalo, než ses jako rozhodoval, tak jestli k tomu se ještě můžeš trochu vrátit?

V: Jo. Ano, přemýšlel jsem o tom, jestli jako pokračovat nebo ne, protože já jsem tam nebyl jako... vnímal a vlastně vnímám i jako do teď to, že jsem trochu v jiné situaci než všechny tři holky, který fakt o ty děti jako přišly, ať už víc nebo míň. Já naštěstí ne. Samozřejmě jsem za to strašně jako vděčnej. A na druhou stranu to byla nějakým způsobem otevřená práce a ta práce si jako naštěstí přinesla plody. Samozřejmě to neznamena, že za to můžu jenom já to určitě ne, ale takže ta situace jako, ve který jsem je úplně jiná, než těch holek a přijde mi to, že to tak jako trochu jako vybočuji z toho jejich, z těch jejich jako příběhů.

Říkal jsem si, jako jestli vůbec jako má cenu s těma mejma starostma, s těma mejma zážitkama, který já jsem jako vnímal a asi ještě jako pořád trochu jako vnímám, jsou vůči jejich jako starostem vůči jejich jako zážitkům, jestli jsou dost velký nebo jako dost zásadní jakoby pro ten život a pro tu skupinu, protože nemůžeme, jako když řeknu jako

příklad, tak prostě já nemůžu porovnat to, že se mnou Martin nechce mluvit přes telefon s tím, že prostě Petra čeká tři hodiny před domem na Vanesku, která jí totálně jako ignoruje, že jo, to je prostě jsou dvě bsolutně jako rozdílný zážitky a i jakoby prožitky těch lidí jako mě a Petry.

Takže v podstatě to jako bylo stále jako na tomhleto, jestli má cenu vůbec jako se zabývat, tímhle tím, když tam jsou prostě jiný, důležitější a vážnější, jako situace.

T2: No a v souvislosti s tím je něco. Co bys teda třeba kdybys to mohl zpětně změnit? Chtěl jako jinak nebo nějaký doporučení i pro nás?

V: Hele asi ne, já si myslím si, že tam jste se zachovaly jako dobře, že jo? Tak pokračuju. No jo, pokračoval jsem, hlavně tam přišlo nějaký to jako vysvětlení, že každé, samozřejmě, že je v jiný situaci, že každý to samozřejmě jako prožívá jinak, ale že každé ten příběh je jinej každé ten příběh stejně jako prožíváme stejně, že jo, každého to prostě bolí. Každé je smutnej z toho. Bere mu to síly nebo i zdraví bohužel. A že vlastně to není, není o tý velikosti, že že to je prostě o těch jako prožitcích. Takže jsem se vlastně na základě vašich slov rozhodl o tom, že jsem šel i do tý druhý půlky. Takže asi bych tam nic jako neměnil. Myslím si, že to prostě bylo tak, jak to mělo bejt.

T2: Tak, a ještě jenom nevím, jestli možná ses na to, Lindi, ptala, ale nějak si nepamatuji, jestli někdo v průběhu toho roku třeba si všiml nějaké změny v tvým chování jako z tvého okolí a ty seš si vědomej, že to je třeba v souvislosti s tou skupinou jo, že vlastně by ti někdo na to upozornil, ať už v dobrým, nebo prostě v jakémkoliv jo, ale jenom, jestli byly nějaké zpětné vazby od okolí.

V: Ne ne, ne ničeho, jsem si nevšiml.

T: Jo a já bych se ještě teda vrátila k tomu žes pokračoval v té skupině, dokázal bys právě třeba sám sebe ocenit nebo říct vlastně jakej teda přínos ty? Máš v tý naší skupině?

V: No to je dobrá otázka. Já nevím, jestli jako přínos, ale tam je...A co mi vlastně i říkala Petra, myslím, že nejenom Petra, že kromě teda toho, že mám jiný příběh, takže mám i jiný jako zamyšlení a jiné uvažování než ostatní. Ale, možná to ten jinej pohled na to jako celý, že já jako jsem... tam byly situace teď si je jako nevybavím, ale jakoby konkrétně, který já vím, že tam byly jako situace, kdy jsem to jako vnímal vlastně úplně jinak než

všechny tři holky. A možná ten jinej pohled takovej, ten jako víc řekněme pragmatickej jako logickej míň, jako s emocema. Tak třeba tam prostě v tý skupině jsem mohl něco jako přinést, a i kdyby to bylo jako špatný nebo jako dobrý. Tak prostě je to jiný pohled. A já tomu možná tedkon trochu blbě jako přirovnám. Mám práci jednoho kolegu, který má jakoby trochu jiný uvažování a jiný jako vyjadřování, než máme jako zbytek toho týmu. Hodně lidí na něj jako nadávalo. A jak si jako stěžovalo, že prostě ho nechápe a že je to moc jako zdlouhavý, co říká... tak říkám hele tak to zkuste jako otočit. To je prostě člověk, kterej tě donutí jako přemejšlet, kde tě donutí jako přemejšlet nad jako dalšíma argumentama nad tím, jestli jako to, co ty si vlastně myslíš, jestli je v pořádku. Takže já jsem takhle otočil a v podstatě mi všichni dají jako za pravdu, že to vlastně nemusí bejt jako člověk, kterej mi jako se snaží tu židli podtrhnout, ale naopak, jako se snaží tu židli ještě jako vyvýšit, abych prostě nad tím jako přemejšlel trochu jako víc.

Jo a třeba možná tohleto jako já jsem mohl přinést do tý skupiny, že i když třeba já jsem měl úplně jiný názor než všechny, tak, že je to třeba zase popíchl o tom na to nahlížet trochu jako jinak o tom, že mám jiný uvažování, když to myslím, že je jasný, nebo jako že, že prostě to tak je.

T: Super určitě, a ještě když se tě zeptám, tak je něco, co ještě si vlastně třeba neudělal a máš to v plánu, nebo se chystáš něco změnit? Právě třeba taky v závislosti na tom, co si, co si odnášíš z té skupiny?

V: Hele asi mě nic nenapadá teď takhle nic jako v plánu nemám. Teď si užít prázdniny s dětma, to na tom ta skupina asi úplně nemá vliv. Úplně takovej.

T: A změnil se v průběhu těch sezení nějak tvoje plány nebo nějak hodnoty cíle, který máš?

V: No možná jenom jako to vnímání toho času s těma dětma jako bejt s nima jako víc, víc si to užít. Když vlastně ten čas jako mám, ale to možná jako bylo jenom, jak už jsem říkal jakoby jenom podtržením toho, co vlastně... snad jsem přišel jako předtím vlastně před tou skupinou, v průběhu toho rozvodu, že vlastně stačí strašně málo a o ty děti člověk přijde.

T: Já vím, že už jsi mluvil nějak o tom pocitu bezpečí, ale ještě bych se na to chtěla zeptat, jak vlastně se ty tam cejtil? Za těch 20 sezení nebo za tu celou dobu, jak tys to vlastně prožíval? Jak ti tam bylo v tý skupině?

V: Já sám jsem se tam cejtíl dobře. Jako nikdy jsem neměl nějaký vyložený jako špatný pocit z toho, že tam jsem. Takže jako za mě úplně v pohodě. Nikdy jsem jako si neřekl, hele zase dneska jako skupina. Proč tam vlastně musím jít vůbec jako? Ne. Naopak, akorát v tom druhým pololetí se prostě ty časy nějak strašně jako blbě scházely prostě. Úterý není úplně ten nejlepší den pro mě a moje plány, takže vím, že jsem teď jako nebyl, i jsem vlastně říkal Kačce, že bohužel nemůžu ani v úterý teď, ale spíš mě to jako mrzelo, že tam prostě jít nemůžu, že to bylo, jakože jsem vás vlastně všechny zase jako rád viděl. A nikdy jsem se tam necejtíl jako špatně.

Jo, ani na tom prvním sezení to nebyl jako pocit, že by to bylo jako špatně, spíš jako ten nával emocí jsem úplně jako nečekal a nebyl jsem na to připravený, ale nebylo to jako že by mi tam bylo blbě.

T: Hmm, super díky, je ještě něco, čeho jsme se třeba nedotkli a chtěl bys nám říct?

V: Asi mě nic jako nenapadá. Já myslím, že jsem tady toho řekl dost a všechny ty zásadní jako body. Když jsem o tom přemýšlel, jako co vlastně si tady budeme povídat, tak mě vlastně všechno, co mě jako napadlo, tak tady tak nějak zaznělo. Takže vlastně mě nic jako nenapadá.

T: Supr díky a kačí tebe já moc děkuju já taky.

V: No doufám, že to k něčemu pomůže.

T2: Díky moc, Vašku.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Linda Kašťáková

Studijní program: Psychologie

Název práce: Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi
v důsledku rozvodu či rozchodu

Vedoucí práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Rok dokončení práce: 2023

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

Přímé citace: 3 388

Ostatní text: 122 040

Celkový počet znaků: 125 428

Počet pramenů a literatury: 39

Názvy souborů:

Text práce ve formátu PDF: DP_Linda_KastakovaNOVY.pdf

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: DP_Linda_KastakovaNOVY.docx

Další soubory:

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bac. Linda Kašťáková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu

Vedoucí/oponent² práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 64

Počet stránek příloh: str.65-126

Počet titulů v seznamu literatury: 39

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹ 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

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ 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

¹ 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:

- Zmínit důvody volby tématu a vlastní angažovanost v oblasti rodinných vztahů rodičů s dětmi v porozvodové situaci
- Zmínit klíčové odborné zdroje a jejich přínos pro vlastní uvažování v rámci diplomové práce
- Vysvětlit rozdíly v citační normě IZO a APA a vyjádřit se k tomu, která z nich v DP je užívána
- Popsat další připravované kroky po obhajobě DP v oblasti kvality života rozvedených rodičů s jejich dětí

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):

V posuzované práci je dosti drobných překlepů a formulačních chyb, které by mohly být odstraněny formou Errata. Pojmy jako například „malé děti“ kap 4.3. přesněji vymezit. V textu se objevují nejednotné formy citací (příkladem autor je uveden v citaci s iniciálami a v jiné citaci nikoliv). V textu se pracuje se jmény nejednotně a bez nějaké pravidelnosti. Seznam citovaných zdrojů není dle abecedy. Občas je v citacích i faktická chyba (Josef Výrost zmiňuje definici J. Odehnala (Výrost je v tomto případě pouze editorem kolektivní monografie).

Naopak za klady posuzované práce lze považovat to, že rozhovory jsou pečlivě zaznamenány a analyzovány interpretativní fenomenologickou analýzou IPA. Cením si kapitoly 4.1., kde je uvedena obsáhlá charakteristika manipulativního rodiče. Cením si působení autorky v roli koterapeutky při dlouhodobé práci se skupinou rodičů.

Předloženou DP doporučuji k obhajobě s kladným hodnocením a domnívám se, že některé její pasáže by měly být publikovány a byly by užitečné pro mnohé dotčené profese (příkladem pracovníky OSPOD, pro opatrovnické soudce, ale též pro rozvádějící se rodiče či členy širší rodiny).

Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace:

1-2 dle průběhu obhajoby

Datum, podpis: 14.9.2023

* nehodící se škrtněte nebo vymažte

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Linda Kašťáková

Obor studia: psychologie

Název práce: Skupinová terapie pro rodiče s komplikovanými vztahy se svými dětmi v důsledku rozvodu či rozchodu

Oponent* práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

Technické parametry práce:

Přímé citace:

Ostatní text:

Celkový počet znaků:

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

Formální zpracování

Soutěž¹ 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

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ 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			
--	---	--	--	--

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

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		X	X	
--	--	---	---	--

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

			X	
--	--	--	---	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

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*):

Linda Kašťáková predkladá prácu, v ktorej sa venuje vnímaniu skupinovej psychoterapie u ľudí, ktorí majú komplikované vzťahy so svojimi deťmi v dôsledku rozchodu či rozvodu. K práci mám nasledujúce pripomienky: z práce nie je úplne jasný spôsob citovania autorky. Mnohé odstavce sú bez citácií, nie je jasné, či sa jedná o autorkine myšlienky, ide skôr o poslednú uvedenú citáciu zdroja (napr. s. 20, s. 22, s.29 a inde). Občasne sa v práci nachádzajú preklepy, resp. nedotiahnuté veci (s.29 sú uvedené úvodzovky bez citácie, atď.). Záver je uvedený ako kapitola. Niektoré veci mi prídu sporné, ako je napríklad definícia rozvodu (s. 17). Tiež nie je jasné, či sa jedná o autorkinu definíciu. V teoretickej časti nájdeme skôr obecné informácie k danej téme, prijal by som napríklad informácie o výskumoch ohľadne psychoterapie u ľudí, ktorým je pripisovaný syndróm zavrhnutého rodiča. Praktická časť je spracovaná kvalitatívne pomocou IPA. Ako možný limit by mohlo byť, že autorka urobila výskum s vlastnými klientami, pri ktorých bola prítomná aj druhá terapeutka. Rozhovory sú však veľmi otvorené a klienti sa vyjadrujú k terapii aj kriticky. Náčrt tohto limitu je v práci zároveň spomenutý. Z rozhovorov vyplýva, že terapeutkám sa podarilo vytvoriť veľmi dôverné a otvorené prostredie. Prácu odporúčam k obhajobe s výsledkom dobre.

Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*

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

Navrhovaná klasifikace: dobre

Datum, podpis:

3.9.2023


Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

* nehodící se škrtněte nebo vymažte