50 LET

Manželského a rodinného poradenství v Praze

1967 - 2017

50 LET

Manželského a rodinného poradenství v Praze

1967 - 2017

Obsah

PORADNA PRO RODINU, MANŽELSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY – – PROMĚNY V ČASE, PhDr. Petr Šmolka 7
MANŽELSKÉ A RODINNÉ PORADENSTVÍ – MÝTY A SKUTEČNOST, PhDr. Petr Šmolka 16
PŘÍKLADY ROZMANITÉ NABÍDKY POMOCI, Mgr. Michalela Šorfová 17
PRÁVNÍ PORADENSTVÍ KLIENTŮM, Bc. et Mgr. Magdaléna Strouhalová 25
JAK TO CHODÍ V PORADNĚ, Mgr. Lada Havlasová 33
O ZMĚNĚ, PhDr. Marek Kučera, Ph.D. 36
O VÝVOJOVÝCH FÁZÍCH PARTNERSKÉHO VZTAHU, Mgr. Jana Šmolková 38
O IRONII, PhDr. Marek Kučera, Ph.D. 46
OBTÍŽNÉ POCITY RODIČŮ DĚTÍ S PORUCHOU POZORNOSTI, Mgr. Elena Lenártová 50
ADOLESCENT V PORADNĚ, Mgr. Martina Pavla Sládková 57
VLIV JINAKOSTI DÍTĚTE NA RODINNÝ SYSTÉM, Mgr. Michaela Veselá 60
ČEKÁNÍ NA LÁSKU, Mgr. Jana Šmolková 66
MATEŘSKÁ „DOVOLENÁ“, PhDr. Petra Nebesová 74
MUŽI POD PANTOFLEM, PhDr. Petr Šmolka 83
PŘÍŠTĚ SI TĚ NAHRAJU, Mgr. Michal Petr 87
HÁDKY A JAK SE DOBŘE POHÁDAT, PhDr. Magdalena Dostálová 93
CESTA Z KRIZE V MANŽELSTVÍ, Mgr. Martina Jirovská 96
NEUMĚLA JSEM SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYCH BYLA SAMA, Mgr. Elena Lenártová, PhDr. Marie Šusterová 102
SKUPINOVÁ TERAPIE PARTNERSKÝCH PÁRŮ, Mgr. Tomáš Blaha et Mgr. Martina Jirovská 109
Část 1. Párové skupiny – historie a současnost 109
Část 2. Skupina partnerských párů 2015/2016 – průběh skupinové terapie 114
MANŽELSKÝ POKER, Mgr. et Mgr. Irena Vetchá 121
CO S DOMNĚLOU NEBO ODHALENOU NEVĚROU, Mgr. Jana Šmolková 128
LEVOBOČCI, PhDr. Petr Šmolka 132
VYUŽITÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK PŘI PRÁCI S KLIENTY, Mgr. Iva Dušková 136
A CO BUDE S DĚTMI?, PhDr. Dana Žáčková, CSc. 140
MANŽELSTVÍ SENIORŮ, PhDr. Miluše Konečná 146
JAK ŘÍCT NE, PhDr. Magdalena Dostálová 151
FLIRTIN, PhDr. Petr Šmolka 155
STATISTIKA za roky 2007 – 2016, Bc. Jana Doležalová 158
DOSLOV, Mgr. Tomáš Ján, MBA 160

PORADNA PRO RODINU, MANŽELSTVÍ A MEZILIDSKÉ VZTAHY– PROMĚNY V ČASE

PhDr. Petr Šmolka,
vedoucí Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy v Praze si připomíná letos 50 let nepřetržité existence. Jako jeden z mála přeživších pamětníků jejího vývoje bych se s Vámi rád podělil o pár vzpomínek. Pro někoho budou možná důvodem k nostalgii nad minulostí, pro jiné snad i inspirací do let budoucích. Historie poradny je však ještě o pár desítek let delší. Už v roce 1940 otevřel sociolog Otakar Machotka v Praze **Poradnu pro manželské rozkoly.** Z dochovaných materiálů lze odvodit, že její náplní byla snaha dovést klienty ke vztahovým kontraktům. To je mimochodem postup, který je i dnes jednou z možných forem práce; tehdy byl však zřejmě formou převládající. Lze ho charakterizovat jako dosahování dohod typu „něco za něco“. *„Pan XY bude do hospod a jiných pohostinských zařzení docházet a alkohol tam konzumovat maximálně jednou týdně, paní XY mu bude na oplátku vařit nejméně 3x týdně teplé večeře!“.*

Po válce nebyla již její činnost obnovena. Zvláště po únorovém „vítězství pracujícího lidu“ převládal oficiální názor, že nový společenský řád vyřeší sám o sobě veškerou sociální patologii – delikvencí, alkoholismem a jinými závislostmi počínajíc a manželskými konflikty končíc.

Pro ilustraci naivity podobných úvah lze uvést několik těžko zpochybnitelných údajů. Zatímco v prvních poválečných letech se v Československu rozpadalo ročně cca 6 až 8 tisíc manželství, bylo jich v šedesátých letech již cca 30 000. Poptávka po poradenských službách pro rodinu a manželství vedla ke vzniku řady ad hoc působících poraden, zpravidla při některé z institucí

tzv. Národní fronty a bez výjimky s životem notně jepičím. Například při Svazu žen.

Když na podzim roku 1967 zahájila v Praze svou činnost **Stálá manželská poradna**, zřejmě jen málokdo tušil, co může nabídnout, jací klienti budou jejích služeb využívat a že ještě po půl století bude poradna své služby nadále poskytovat. Pojem „stálá“ ji měl odlišovat od zmíněných předchozích nahodilých pokusů. Celý provoz se odehrával ve dvou přízemních místnostech ve Slezské ul. č. 1. (Kouzlem nechtěného vznikl ve stejných prostorách později dobře prosperující sexshop.) Poradnu zřizoval pražský magistrát, záhy se stala součástí Správy sociálních služeb Praha. Dnes patří do sítě poradenských zařízení, nejprve jako jedna ze služeb odborného sociálního poradenství, v poslední době jako jedna ze služeb pro rodinu (dle Zákona o sociálních službách).

Poradna je nízkoprahové zařízení, není třeba žádné doporučení, všechny služby jsou ze zákona bezplatné, pracovníci poradny jsou vázáni povinnou mlčenlivostí o všech skutečnostech, s nimiž se při práci s klienty setkávají. Klient má právo vystupovati anonymně.

V prvních letech se na poradnu obraceli především klienti, jejichž soužití bylo poznamenáno hrubou sociální či osobnostní patologií. Ročně vyhledalo její služby cca 400 klientů. Návštěva poradny byla tehdy považována za společenské stigma. Tým poradny od počátku tvořili psychologové, sociální pracovníci, ale i lékaři (psychiatr, gynekolog, genetik) a právníci.

Ve snaze reflektovat převládající zakázku klientů došlo později ke změně názvu na **Manželská a předmanželská poradna.** Při ní vzniklo na čas i relativně samostatné oddělení s krkolomnou zkratkou OSMS SSS NVP. Pro nepamětníky šlo o „Oddělení sociálních metod seznamování Správy sociálních služeb Národního výboru města Prahy“. Poradna tak fungovala krátce i jako seznamka. Paralelně s jejím rozvojem začaly vznikat další poradny v jednotlivých krajích a okresech. Řečeno někdejší terminologií našeho pozdějšího prezidenta šlo o jakési ostrůvky deviace. Někdy snad dokonce o ostrůvky deviace pozitivní. V poradnách totiž nalezli útočiště mnozí kolegové, jimž bylo znemožněno působení na akademické či vysokoškolské půdě. Namátkou můžeme jmenovat prof. Iva Možného, doc. Vladimíra Řehana a doc. Ivo Plaňavu na Moravě, v Praze Mgr. Helenu Klímovou a Marii Vaculíkovou. S podobným trendem poskytovat pracovní azyl takzvaně „nespolehlivým živlům“ bylo možné se setkat i v řadě dalších poraden (bylo jich bezmála osmdesát, některé s několika detašovanými pracovišti).

Začátkem 90. let byl název změněn do dnešní podoby: **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.** Opět proto, aby lépe odrážel faktické posuny v poradenské klientele. Poměrně zajímavým (někdy až turbulentním) vývojem prošlo i manželské a rodinné poradenství jako obor aplikované sociální psychologie. Pokud nám vyspělý svět mohl v osmdesátých letech minulého století něco právem závidět, pak to byl propracovaný systém zdravotní péče o děti, včetně jejich očkování, a síť manželského a rodinného poradenství. Záhy

po pražské poradně vznikala podobná zařízení i v jednotlivých krajských, později i v okresních městech. Jejich zřizovateli byly téměř vesměs krajské a okresní úřady. Osvíceností některých pracovníků Ministerstva práce a sociálních věcí, hlavně JUDr. Milady Hrdé, se podařilo jejich existenci obhájit i s tím, že nepůjde o primárně poradny protirozvodové. Přínosem může být i pomoc odborníků ke klidnějšímu ukončení manželství a k funkčnějšímu porozvodovému uspořádání.

Rok 1989 přinesl i do našeho oboru některé změny. Otevřely se možnosti poskytovat odbornou pomoc manželstvím i na komerční bázi. Zároveň došlo i ke zpochybňování toho, zda by si stát měl nechat garanci nad touto podobou služeb pro rodinu. Jeden z prvních polistopadových ministrů práce a sociálních věcí by celý obor nejraději zprivatizoval, čímž by se služby staly pro mnohé klienty nedostupnými. Při jednáních se zástupci Asociace manželských a rodinných poradců argumentoval tím, že všude ve vyspělém světě mají naši privátní kolegové vily u jezer, mohli bychom je mít také, zatímco „u státu“ budeme nadále chudí. To byla sice slova poměrně prorocká, přesto se podařilo vybudovanou síť v původní podobě udržet. Nejen proto, že by v privátní podobě byla pro mnohé nedostupná, ale i proto, že pomoc vyhledá mnohem častěji partner objektivně oslabený než oslabující. Spíše ten podváděný než podvádějící, týraný než týrající, finančně slabší než ten silnější… Ke všem problémům by byl ještě penalizován nutností poradenské služby uhradit. Nelze ovšem vyloučit, že na pana ministra zapůsobilo spíše naše tvrzení, že by se tu zřejmě nedostávalo patřičné množství vhodných jezer.

Další ohrožení poraden přineslo nové státoprávní uspořádání, především rušení okresních úřadů, tedy zřizovatelů poraden. Transformační zákon je naštěstí převedl pod úřady krajské, mnohdy v podobě jedné krajské poradny s detašovanými pracovišti v bývalých okresních městech. Legislativní kutilství se do života poraden promítalo i v pozdějších letech. Hodně rozruchu bylo například okolo Zákona o sociálních službách. V původní verzi se s poradnami nadále počítalo, jen se do něj vloudila „drobná chybička". V poradnách by dle ní neměli uplatnění psychologové, ale jen sociální pracovníci. Až na poslední chvíli, při jednání v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR se zdařilo dané opomenutí napravit. Podobnými peripetiemi prošel obor v několika posledních letech; jak se zdá, tak i tentokrát s pozitivním vyústěním. Pro zástupce oboru, tedy pro Asociaci manželských a rodinných poradců z toho plyne jediné – řídit se úslovím detektiva Nicka Cartera z Adély, která ještě nevečeřela: „VŽDY VE STŘEHU".

Zůstaňme raději nadále u letošního jubilanta, tedy u poradny pražské. Po listopadu 1989 měla poměrně krátkou dobu právní subjektivitu, aby se posléze stala součástí Městského centra sociálních služeb a prevence, transformovaného později na Centrum sociálních služeb Praha. Přes počáteční pochyby a (ze strany pracovníků poradny) i značnou rezervovanost se časem ukázalo, že být součástí většího celku má také své nesporné výhody, především pro klienty. V indikovaných případech se tím usnadňuje spolupráce s jinými odbornými útvary Centra. S Trianglem tam, kde je v popředí problematické dítě, s RIAPSem všude, kde

je třeba akutní podpůrná psychiatrická medikace, s Intervenčním centrem ve chvíli, kdy v rodině dochází k násilnostem, s Azylovými domy v okamžiku, kdy je třeba alespoň na čas dát klientům možnost opustit společné teritorium. Spolupráce samozřejmě probíhá oběma směry, a tak i kolegové z ostatních odborných útvarů doporučují svým klientům kontakt s poradnou. Dost často se s tím setkáváme například u klientů, kteří kontaktují Pražskou linku důvěry.

V současné době poskytuje poradna své služby na deseti místech v Praze tak, aby byly pro klienty i teritoriálně dostupnější. I s externisty tvoří tým poradny celkem 30 odborných pracovníků.

Sedmdesátá a osmdesátá léta znamenala značný posun v klientele. Nejen kvantitativní (cca 2-3 tisíce nových klientů ročně a cca 1 tisíc převedených z minulých let), ale i kvalitativní. Pro mnohé z nich nepředstavovalo tehdy uvolnění z práce žádný větší problém, a tak se na poradnu obraceli i se zdánlivě malichernými starostmi. Součástí poradenské náplně byla i práce s nezletilými snoubenci (ročně jen v Praze šlo cca o 200 párů). Do roku 1989 měly Poradny pro rodinu do jisté míry monopol na pomoc lidem ve svízelné vztahové situaci. Zhruba od roku 1990 se sice objevovaly snahy převést i činnost poraden na komerční bázi, tento trend se však naštěstí podařilo alespoň zatím odvrátit. Už proto, že by se poradenská pomoc stala pro řadu klientů finančně nedostupnou. Ten, kdo by uvítal spíše pomoc privátních psychologů, má možnost vybrat si mezi poradci, kteří pracují na základě živnostenského

oprávnění (vázaná živnost „psychologické poradenství a diagnostika“).

Také ve složení poradenské klientely se odrážely společenské změny i změny demografické. Z nich pak především vyšší věk vstupu do manželství, nesezdaná soužití, nezaměstnanost a sociální srovnávání mezi rodinami. Zapomenout bychom neměli ani na technické inovace. Například masivní „mobilizace“, tedy rozvoj používání mobilních telefonů a e-mailů, se do partnerských trápení promítá poměrně brutálně v podobě vyššího počtu odhalených nevěr (aniž by se populace stala výrazně partnersky neposednější). Ekonomické rozdíly mezi rodinami, jakož i uvnitř nich, jsou dalším potenciálním konfliktogenním faktorem. K tomu ještě hypotéky, podnikání a další novinky, kvůli nimž je někdy velice složité vztah ukončit. Dříve nebývalo běžné, že by si někdo nemohl finančně dovolit z manželství či nesezdaného vztahu odejít, dnes jde o poměrně častá trápení. Do vztahů se promítají i změny relevantních právních předpisů, například novela Zákona o rodině a posléze i nový Občanský zákoník. Dané právní normy se odrážejí hlavně v úpravě poměrů vůči nezletilým dětem. Nově se objevil institut střídavé výchovy, což je sice úprava v řadě případů možná a užitečná; mnohdy se však stává jen dalším z konfliktních témat v kontextu rozvodů a rozchodů. Také proto se rozšiřuje spolupráce poradny se soudy a OSPODy (odděleními sociálně právní ochrany dětí). Stále sice ještě výrazně převládá klientela spontánní, přesto již cca 10% klientů přichází do poradny na doporučení soudu nebo OSPODu.

Poradna je dnes součástí Centra sociálních služeb Praha. V posledních letech se služby poradny rozšířily o mediaci a od loňského roku i o párovou skupinovou psychoterapii. Jen za rok 2015 poskytli pracovníci poradny služby bezmála 3,5 tisícům nových klientů (jednotlivců, párů i rodin) a více než tisíci klientům převedeným z minulých let. Dle mého soudu se pod novým vedením Centra podařilo sestavit kvalitní tým poradců, kteří si nadále intenzivně doplňují profesní kompetence jak formou výcviků, tak supervizemi.

Kdybych si mohl na závěr něco přát, pak snad jen to, aby se na nás (i na ty, kdo přijdou po nás) mohli klienti s důvěrou obracet i po dovršení letošní padesátky. Třeba nejméně dalších padesát let…

Jména a osobní údaje aktérů
všech uvedených příběhů
byly změněny.

MANŽELSKÉ A RODINNÉ PORADENSTVÍ – MÝTY A SKUTEČNOST

PhDr. Petr Šmolka
absolvoval psychologii na Filozofické fakultě UK

MÝTUS	SKUTEČNOST
Něco takového si nemůžeme finančně dovolit.	Veškeré služby Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy jsou ze zákona poskytovány bezplatně.
Obáváme se, že by cokoli v poradně řečeného mohlo být někdy použito proti nám.	Pracovníci poradny jsou vázáni povinnou mlčenlivostí o všech skutečnostech, s nimiž přijdou v souvislosti s výkonem profese do styku; pokud si to klient přeje, může vystupovat i anonymně.
Co je nám platná návštěva poradny, když dobře víme, že bychom tam toho druhého stejně nikdy nedostali, nikdo by ho nepřinutil, aby se změnil.	Mnohdy ani není třeba, aby do poradny přišli oba partneři. Změní-li se vaše jednání, změní se i fungování celého rodinného systému. Usoudíme-li, že by přesto bylo vhodné kontaktovat i druhého z partnerů, pak se nám to v 82% případů nakonec zdaří.
Kdo si neumí pomoci sám, tomu stejně žádný psycholog ani žádná poradna nepomůže.	Psycholog klientovu situaci opravdu nevyřeší, může mu však pomoci, aby ji dokázal sám lépe zvládnout. Cca 40% klientů zpětně uvádí, že se jejich situace úspěšně stabilizovala. Dalších cca 40% vnímá návštěvu poradny alespoň jako významný osobní přínos v tom, že danou situaci lépe snáší; ti zbylí často uznávají, že pomoc vyhledali pozdě.
Proč chodit do poradny, když bychom si ty návody a rady mohli někde přečíst.	Název „poradna“ je poněkud zavádějící; je spíše výjimkou, když postačí nějaké prefabrikované rady. U většiny problémů je třeba zvolit jiný typ poradenských a terapeutických intervencí.

PŘÍKLADY ROZMANITÉ NABÍDKY POMOCI

Mgr. Michaela Šorfová
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

Potíží, se kterými lidé chodí do poradny, je opravdu mnoho. Nejčastěji se týkají vztahů. Nejistot, nespokojenosti či bezradnosti v nich a kolem nich. Klienti čekají od psychologů podporu, rady, odhady, nezaujaté postoje a stanoviska. Očekávají, že psycholog bude rádcem, průvodcem nelehkým životním obdobím nebo tím, kdo je povzbudí, dodá energii k životu v souladu s jejich vlastními hodnotami. Někdo ale potřebuje získat spíše náhled na svou situaci, porozumět, co se ve vztahu děje. Jiný potřebuje zvýšit sebevědomí, protože v práci na sobě vidí pomoc ke spokojenějšímu žití celkově. Trojice následujících příběhů se snaží konkrétně popsat pestrou práci psychologa v poradně:

Slečně P., čerstvě plnoleté, snažící se dokončit první ročník VŠ a zároveň zvládnout přijímací řízení na prestižní zahraniční univerzitu, oznámil její o 3 roky starší přítel, že se s ní rozchází – po 4 letech chození a ve stadiu úvah o společném bydlení. Bez udání konkrétního důvodu, prostě tak. Vzhledem k tomu, že byl její největší oporou a nadějí na zdárnou budoucnost, zhroutil se této mladé ženě do té doby pracně budovaný motivační systém a ona samu sebe nepoznávala, když se ráno nemohla zvednout z postele. Nejraději by proležela v posteli celý den. Najednou jí na ničem nezáleželo, připadala si nehezká, nechtěná, sama nic nechtěla a nevěděla, co by momentálně chtít měla nebo mohla… Po několika setkáních s psychologem se jí povedlo bolest

z odmítnutí oplakat a neobcházet, zdravě se naštvat bez potřeby následného destruktivního jednání, dát si do souvislosti možné příčiny rozchodu a přijmout důsledky svého postoje k celé události. Přijala dokonce možnost docházet do denního stacionáře, kde jí příběhy ostatních lidí s osudy v něčem podobnými jejímu byly velkou inspirací pro další orientaci v náročných obdobích. Ročník na VŠ dokončila, přijímací zkoušky o rok odložila, s bývalým přítelem si dokázala na rovinu promluvit, samu sebe začala vnímat jako bytost mnohovrstevnatou a ne tak závislou na hodnocení okolí.

Mladý pár (žena 32 let a muž 33 let) s jedním dítětem – přišli si ujasnit, zda mají být spolu. Aktuálně byli ve fázi, kdy žena muže „vystěhovala“ zpátky k rodičům, neboť již nebyla ochotna snášet jeho pasivitu v kombinaci s agresivitou ve chvílích, kdy na tento jeho postoj upozorňovala. Muž odloučení snášel nelehko. Vyrůstal bez otce a nechtěl, aby tuto zkušenost muselo zažívat i jeho dítě. Nebylo pro něj příjemné sdílet své potíže a prožívání s někým dalším. Byl vychován v modelu „co se doma upeče, to se doma sní“. Do poradny přišel ve stavu bezradnosti a s pocitem vydíraného – „nezlepšíš-li se, přijdeš o nás“. Žena, vyrůstající rovněž bez otce, přiznávala, že je doma „nechtěně“ trochu tátou v sukních, jelikož se na manžela úplně nemohla spolehnout.

Postupně, krůček po krůčku, začínala vnímat a oceňovat mužovu i tu nejdrobnější iniciativu v podobě otázky: „Co by bylo potřeba udělat?“, která ji dříve dráždila,

neboť ji chápala jako projev mužovy pasivity. Naučila se odpočívat ve chvílích, kdy manžel převzal zodpovědnost za domluvenou oblast. Muž tyto změny velmi pozitivně hodnotil a ženě čím dál častěji vycházel aktivně vstříc. I žena se postupně cítila stále svobodnější ve vyjadřování svých přání, která již neměla charakter příkazu. Loučili jsme se ve třetím měsíci jejího těhotenství konstatováním, že si teď zas na nějakou dobu vědí rady a oběma partnerům se nyní žije lehčeji.

Rodina se třemi dětmi (13, 11 a 2 roky) přišla kvůli neefektivní komunikaci mezi rodiči a dětmi a špatnému prospěchu nejstaršího z nich. Rodiče měli dojem, že je děti neposlouchají a že díky střídavé péči nemají kapacitu na jejich důsledné vedení. Bylo potřeba vyjasnit záměr a očekávání všech členů této rodiny. Při setkáních v poradně se ukázalo, že pozornost rodičů je velmi nerovnoměrně rozdělována ve prospěch nejmladšího z dětí. Toho si rodiče nebyli vůbec vědomi. Neuvědomovali si ani to, že na starší děti vyvíjejí při vymáhání svých požadavků nadměrný tlak a používají nevybíravé způsoby. Starší děti reagovaly na nátlak rodičů záměrnou ignorací a vyhýbáním se pobytu doma. Přitom touhy a přání dětí byly opačné – rády by si s rodiči vyrazily do cukrárny, na výlet nebo do kina, třeba jako odměnu za vykonávání uložených úkolů a prací, ať už domácích, či školních povinností. Rodiče tedy zapracovali na změně svého chování – jak ve způsobu požadavků na děti a představ jejich plnění, tak ve vyjadřování zklamání z toho, že se napoprvé všechno nepodaří dokonale.

A děti se pokusily přijmout zodpovědnost za důsledky svých činů, což nebylo zrovna jednoduché. Rodiče se snažili rovnoměrněji dělit pozornost mezi všechny tři děti a děti byly nyní systematičtěji kontrolovány. Tím ale ztratily čas, kdy si mohly dělat, co chtěly, bez dohledu rodičů. Postupně však i děti zjišťují, že pokud chtějí trávit více pěkného času s rodiči, musí se o to samy nějakým způsobem přičinit.

Rodiny, které se do naší péče svěří, přicházejí s různými tématy. Nejčastěji jde o nesoulad ve vztazích manifestovaný nedorozuměními, hádkami, tzv. „kvůli dětem“, ale i mezigeneračními; bezradností při výchově či vymezením (pra)rodičovské role. Řeší i porozvodové uspořádání rodinných záležitostí; „zlobení“ dětí v nejrůznějších podobách (spánek, jídlo, poslušnost, škola, domácí povinnosti atd.). Tyto potíže prožívají rodiny negativně, vnímají je jako velkou zátěž a nevědí si rady s případným řešením. Hledají proto u nás pomoc, radu či inspiraci, jak „problém zvládnout“. Vycházejí často z pochopitelného předpokladu, že poradce si bude vědět rady díky vzdělání a zkušenostem a že jim předá nějakou osvědčenou instrukci či určí, kde je chyba a co a jak bude třeba napravit. Samozřejmě, že je namístě vyslovit i obecná cenná doporučení, informace či podněty. Je užitečné hledat i vhodné způsoby a možnosti sdělení laděné na míru jednotlivým členům rodiny – je však nutno počítat s tím, že ne vždy taková naše sdělení či „rady“ dovedou klienti využít. Proto bývá efektivnější, když se lidé naučí hledat osobní – možná i osobité postoje a porozumění a spoléhat tak spíše na vlastní úsudek. Tento cíl bývá na po-

zadí specifické práce, kterou pak s klienty i celými rodinami sdílíme.

V poradně se klient od psychologa nedočká „rozhřešení“ – co je správné, co je špatné a co má dělat jinak. Měl by na to prostřednictvím dialogu s psychologem přijít sám.

Ačkoli by se mohlo zdát, že již název naší instituce zakládá jednoznačný předpoklad pro práci s celým rodinným systémem, dochází k tomu poměrně zřídka. Jedním z faktorů, který k danému stavu přispívá, je domněnka rodičů, že „problémem“ je chování či vývoj dítěte, a řeší tedy své obavy nejdříve s jinými odborníky – dětskými či školními psychology, pediatry, učiteli.

Práce s rodinou tkví

- **především v respektování rodiny jako otevřeného systému,** který vytváří složité sítě propojení, udržuje dynamickou rovnováhu, vyhledává a potřebuje zpětné vazby a sám se organizuje;
- **v orientaci na cirkulární souvislosti** spíše než v pátrání po lineární kauzalitě;
- **v rozšiřování pohledu na kontext,** v němž se potíže odehrávají (např. jaké zkušenosti mají rodiče s vyžadováním svých požadavků v zaměstnání a na druhou stranu s vyžadováním plnění školních povinností dětí – hledáme často jiné zkušenosti, ptáme se na výjimky – čím to, že v zaměstnání rodiče tolik netlačí na to, aby se vyplnily jejich představy; ptáme se, jak to dělají učitelé, že děti jejich požadavky plní bez výhrad…);
- **ve snaze o otevřenost vůči různým pohledům** – neutralitě a zvídavosti (ne se všemi názory či postupy

rodiny poradce souhlasí, snaží se však hledat nové/jiné pohledy – např.: rodiče se bojí, že se děti nebudou umět přizpůsobit požadavkům v zaměstnání, tak je „trénují“ do života; a děti si to vykládají jako „zbytečné peskování“ či dokonce „nelásku“);

- **ve zkoumání významů,** které má daný problém pro každého člena rodiny (některé potřeby či očekávání členů rodiny jsou navzájem neslučitelné, a proto je vhodné na to upozornit).

Ve srovnání s individuálním poradenstvím/terapií trvá práce s rodinou většinou poměrně krátce. Počet setkání se pohybuje kolem pěti až deseti, probíhá v horizontu maximálně dvou let. Setkávání bývá jednou týdně či dvakrát do měsíce a poradce se při vedení chová většinou trochu aktivněji oproti individuálním konsultacím, neboť jeho záměrem je, aby se dostali ke slovu všichni členové rodiny.

Situace:

Dítě se jeví netečné, a tak rodiče přísně vyžadují plnění svých požadavků. O co více na jejich vyplnění tlačí, o to je dítě netečnější. Pokud bude pro rodiče důležité, aby děti plnily všechny jejich požadavky bez odmlouvání, bude pro děti těžké chovat se k rodičům opravdu otevřeně.

Příkladem může být rodina „Skleslých“. Ti přišli s tím, že jejich starší dcera Ilona (14 let) má nevalné, případně žádné vztahy s vrstevníky, špatně se učí, bere péči rodičů jako samozřejmost a kromě zvířat vůbec o nic nedbá. Oni (rodiče) na ni pak musí křičet, aby ji

k něčemu donutili, což jim ona zpětně vyčítá. Bojí se o její budoucnost, neboť Ilona se s nikým na ničem nedomluví, už nemá ani tu poslední kamarádku, se kterou se ještě nedávno bavila, spolužačka ze školy má tendenci ji využívat. Mají strach, že si sama nic nezařídí a že, pokud se bude dál učit jako doposud, na střední školu s vysněným oborem – veterinární asistent – se nedostane. Ilona mluví o svých peripetiích s vrstevníky a o tom, že by nejraději na vše stačila sama a že „nejlíp je nikoho nepotřebovat". Časem se ukázalo, že se Ilona stará o mladší sestru Veroniku (7 let) – ráno ji vypravuje do školy, odpoledne ji někdy vyzvedává. Za to jsou jí rodiče vděční, vědí, že by to měla být jejich starost. Platí jí za to jízdy na koních, při kterých je Ilona neskutečně šťastná. Dostávají se však někdy do paradoxní situace – odmítají Iloně jízdu na koni platit – když se neučí (protože jsou toho názoru, že potřebuje na přípravu do školy více času), nebo když neposlouchá (např. nenosí bačkory s ortopedickou vložkou, přestože by měla). Zvyšují na ni hlas a podmiňují její jedinou opravdovou radost poslušností.

Při společné práci rodina časem pochopila, že se všichni cítí svým způsobem přetížení. Rodiče se bojí, že selhávají ve své roli, když se Ilona v kolektivu nechová suverénně nebo když nenosí dobré známky. Ilona jejich steskům rozumí, ale připadá si kvůli jejich způsobu komunikace neschopná a nepřijímaná. Neumí se pak už za sebe vůbec postavit. Veronika se cítí provinile a zároveň naštvaně za to, že je v očích ostatních členů rodiny „stále to malé dítě", které dospělí ještě k ničemu nepustí. Rodina společně došla

k závěru, že by každý mohl nést více odpovědnosti za své záležitosti. Manželé se chystali strávit víkend sami bez dcer, což si dosud nedopřáli. Ilona si dala do souvislosti, že o výsledku přijímaček rozhodnou nejen aktuální testy, ale i průběžné známky z vysvědčení, a začala přebírat zodpovědnost za svou práci ve škole – lepší známky na sebe nedaly dlouho čekat. Také mladší sestra se začala pomalu osamostatňovat – hlídá si osobně čas, kdy se vypravuje do školy. Ilona si také nechala (díky otci) opravit kolo a začala na něm více jezdit – za tuto aktivitu dcery rodiče nemusí platit a ona si může udělat projížďkou radost kdykoli. Atmosféra v rodině se začala pomalu lepšit.

PRÁVNÍ PORADENSTVÍ KLIENTŮM

Bc. et Mgr. Magdaléna Strouhalová
absolvovala právo na Mezinárodní vysoké škole podnikatelství a práva
a studia občanské společnosti
na Fakultě humanitních studií UK

V poradně poskytuji sociálně právní poradenství v oblasti rodinného a občanského práva v návaznosti na rodinné a mezilidské vztahy tak, jak to vyplývá z potřeb klientů. Ti přicházejí s různými tématy. Nejčastěji se potřebují zorientovat v následujících oblastech:

- zvažování rozvodu/rozchodu a základní orientace v právních podmínkách;
- sestavování písemných dohod a soudních podání upravujících vzájemné vztahy a majetkové poměry pro dobu po rozvodu;
- společné jmění manželů – neshody v této oblasti za trvání manželství;
- opatrovnické řízení – formulace dohod či soudních návrhů na úpravu poměrů nezletilých dětí za trvání manželství, ale i pro dobu před rozchodem/rozvodem rodičů a po něm;
- určování, vymáhání, zvyšování/snižování výživného na nezletilé děti, ale i na ostatní příbuzné,
- problematika registrovaného partnerství;
- finanční problémy – zadlužení či probíhající exekuční řízení;

- dědické právo a dědické řízení, problematika vydědění, formulace a náležitosti poslední vůle;
- problematika svéprávnosti, jejího omezování a znovunabývání, změna opatrovníka apod.

Během úvodní konzultace obvykle dochází k základní právní orientaci v klientově problému. V efektivním řešení obtížné životní situace lidem nejčastěji brání její emoční náročnost a neznalost vlastních práv, neorientovanost v právních předpisech, správných postupech – jak situaci řešit „správně právně“, kam se obrátit s případnými podáními apod. Proto řešení často odkládají a jejich potíže se tak mohou nezřídka prohloubit a ještě více zkomplikovat. Internet je sice v mnoha případech skvělý informační zdroj, ale ne všechny informace jsou ověřené a zaručené, a proto po síti koluje i mnoho právních mýtů. Čerpání informací z různých internetových diskusí je v případě právních problémů někdy stejně ošidné jako samoléčba závažnějších zdravotních problémů dle internetových rad. Zkrátka proto, že okolnosti případů ostatních diskutérů často neodpovídají těm našim, a tak jejich rady, byť dobře míněné, mohou být nesprávné, zavádějící, nepřesné, někdy dokonce mohou stávající situaci zhoršit.

Cílem mé práce je posílit schopnost klienta natolik, aby dokázal svou situaci řešit vlastními silami. To znamená po podrobném zmapování jeho problému navrhnout varianty možného řešení, a poté, co si klient vybere tu, která nejlépe souzní s jeho potřebami, mu poskytnout praktickou a účinnou pomoc. Ta může spočívat někdy pouze v rozboru situace tak, že se klient dál už orien-

tuje a postupuje samostatně; jindy v pomoci formulovat různá podání atp. Nezřídka je účinnou pomocí dlouhodobější provázení klienta, neboť k vyřešení problému je třeba postupně absolvovat několik etap celého procesu.

V případě, že dojdeme k závěru, že klientův problém není možné řešit v rámci služeb poradny, hledáme a nabízíme kontakty na další organizace a návazné služby.

Co v rámci poradenských služeb dělat nemůžeme:

- zastupovat klienty v soudních a jiných sporech,
- činit podání jejich jménem,
- komunikovat místo klienta s dalšími stranami apod.

Můžeme společně „vymyslet jak na to“, konkrétní kroky vždy musí klient učinit sám, svým jménem.

Pro bližší představu o tom, jak naše služby fungují, nabízím tři modelové situace:

Rozvod

Když mi paní Eva poprvé svěřovala své trápení, hodně u toho plakala. Její manžel, pan Adam, má několikátý mimomanželský poměr. Odstěhoval se k nové přítelkyni, která je s ním těhotná, a paní Evě oznámil, že se chce rozvést. S paní Evou mají tři děti – dva syny mladšího školního věku a roční dcerku, s níž je paní Eva na rodičovské dovolené. Komunikace mezi manželi vázne. Když se pokoušejí o domluvu, skončí to vždy hádkou a slzami.

Pan Adam platí polovinu nájemného za byt, kde paní Eva s dětmi bydlí. Na dalších finančních příspěvcích se zatím nedohodli. Rodičovský příspěvek nestačí pokrýt potřeby klientky a tří dětí. Situace trvá již několik měsíců. Přitom pan Adam má nadstandardně placené místo.

Pro klientku je velmi důležité, aby konečně nastala v rodinném hospodaření jasná, přiměřená a spolehlivá pravidla, potřebuje jistotu. Pan Adam slíbil, že podá návrh k soudu na úpravu poměrů dětí i na rozvod. Paní Eva ale neví, zda to již učinil, ani to, jak to může zjistit. Již by ráda situaci řešila, nechce se však soudit, protože nemá peníze na právníky a bojí se, že by se to obrátilo proti ní.

Když mi podrobně vylíčila svou situaci, informovala jsem ji o možnostech, jak situaci řešit, o právních okolnostech a náležitostech rozvodu. Například o tom, že kromě příspěvku na nájem má nárok na výživné na každé z nezletilých dětí, ale i na výživné pro sebe. Dotazem na soud jsme zjistily, že pan Adam dosud žádný návrh k soudu nepodal. Paní Eva byla rozhodnutá se rozvést, neví však, jak postupovat. Probrali jsme spolu možnosti sporného rozvodu i rozvodu dohodou. Klonila se ke druhé variantě. Tu si však v praxi nedovedla představit, protože dosavadní pokusy o dohodu s manželem v průběhu posledních měsíců byly vždy neúspěšné. Lze říci, že její dosavadní pokusy atmosféru jen – cituji: „zhušťovaly“, jak sama uvedla, neboť se nedokázala oprostit od výčitek manželovi. Ten pak reagoval podrážděně.

Naplánovaly jsme další schůzku, s tím, že paní Eva na ni přizve manžela a pokusíme se o dohodu zde. Na ní se ukázalo, že pan Adam není proti dohodě, ani proti dalším příspěvkům na děti, že ale rozhovor s manželkou na tato témata pouze odkládá, protože je mu komunikace s manželkou nepříjemná, a že se t. č. věnuje zařizování bydlení pro svou novou rodinu. Čas mu v jeho situaci „běží pomaleji“ než paní Evě.

První společná konzultace byla pro všechny náročná, ovlivňovaly ji zjitřené emoce manželů. Přesto se oba snažili soustředit spíše na praktické řešení situace než na vzájemné vyčítání minulých chyb. Paní Eva manželovi konkrétně vyčíslila měsíční finanční náklady život rodiny. Na základě toho došlo k dohodě o výši příspěvku, který bude pan Adam manželce pravidelně posílat.

Sociálně právní poradenství a vedení dvojice bylo kombinováno s paralelní docházkou paní Evy na konzultace s psycholožkou v naší poradně. Ta jí pomáhala vyrovnat se aktuální situací, smířit se s ní, zklidnit emoce. Podporovala ji, aby zvládala zvýšené nároky, které na ni byly v poslední době kladeny. Díky tomu paní Eva dokázala změnit i styl, jakým donedávna s manželem mluvila.

Protože bylo třeba probrat ještě další témata a klienti s dalším setkáváním souhlasili, potkali jsme se takto během dvou měsíců šestkrát, než se podařilo dohodnout veškeré podmínky péče o děti, rozvodu a vypořádání společného jmění manželů.

Na poslední konzultaci přišla paní Eva sama. Sepsaly jsme společně dokumenty potřebné k rozvodu pod-

le podmínek, které si zde manželé dohodli. Paní Eva se pak spojila s manželem, ohledně podpisu příslušných smluv a podala je na soud. Oba klienti jsou rádi, že se vyhnuli spornému rozvodu, ačkoli se zpočátku zdálo, že dohoda mezi nimi není možná. Manželství bylo rozvedeno dohodou.

Bránění ve styku s nezletilým

Pan František se na poradnu obrátil cca dva roky po rozvodu. Svěřil, že za posledních osm měsíců neměl příležitost potkat se se svým desetiletým synem Matějem. V rozvodovém řízení soud rozhodl, že syn bude svěřen do péče matce. Panu Františkovi bylo určeno výživné, které pravidelně hradí. Dále byl soudem stanoven pravidelný styk otce se synem: každý lichý víkend a každou středu odpoledne.

Pan František mi sdělil, že přibližně prvního půl roku předávání syna v zásadě fungovalo, i když paní Růžena, Matějova matka, někdy na poslední chvíli setkání otce se synem zrušila s tím, že je syn nemocný. V dalším půlroce po rozvodu byly tyto zrušené víkendy stále častější, až vše vygradovalo současným stavem, kdy se pan František s Matějem neviděl již osm měsíců. Pochybuje, že syn by byl tak často nemocný – dosud byl jeho zdravotní stav velmi dobrý. Kromě toho ví, že Matěj chodívá do školy i v době údajné nemoci. Bojí se, že pokud se tato situace bude protahovat, vztah se synem ztratí. Syn nemá vlastní mobilní telefon, aby se mohl s otcem spojit, a prostřednictvím matky je to vzhledem k jejich špatným vztahům nemožné. Otec neví, kam se nyní obrátit o pomoc.

Během konzultace probíráme možné způsoby řešení situace. S návrhem na společnou schůzku v poradně s paní Růženou pan František nesouhlasí, je přesvědčen, že by to bylo plýtvání časem, protože dohody v minulosti mezi nimi již byly, ale paní Růžena je nedodržuje. Informuji ho, že se může obrátit na příslušný orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Pokud by ani to nepřineslo žádaný výsledek, může se obrátit na soud.

Po několika měsících mám od klienta zpětnou vazbu: OSPOD na základě jeho informací vyzval k návštěvě paní Růženu. Z jednání s ní vyplynulo, že nejsou oprávněné důvody, proč by styk Matěje s otcem neměl probíhat. Paní Růžena byla OSPODem poučena o důsledcích které by mohly nastat, pokud by styku syna s otcem bezdůvodně bránila.

Situace se během následujících měsíců za pomoci OSPODu změnila – pan František se nyní se synem vídá pravidelně. A vzhledem k nedostatkům v matčině péči o syna, které vyšly najevo v průběhu spolupráce s OSPODem, nyní probíhá nové opatrovnické řízení – soud zvažuje svěření chlapce do péče otce.

Pan František docházel na konzultace průběžně podle potřeby, aby konzultoval některé otázky, které souvisejí s průběhem soudního řízení.

Poslední vůle

Paní Alžběta je v důchodovém věku. Její manžel zemřel před deseti lety, děti spolu neměli. Z příbuzných jsou naživu pouze synovci, s nimiž není v kontaktu, a ani oni o kontakt neprojevují zájem. Paní Alžběta často

v noci nemůže spát, její mysl zaměstnává otázka, co se po její smrti stane s jejím majetkem. V televizi slyšela, že až zemře, její majetek zdědí příbuzní. Nesouhlasí s tím, protože k nim nemá žádný vztah. Ráda by vše odkázala mladé sousedce, která se nedávno rozvedla a není na tom finančně nejlépe. Sousedka paní Alžbětě pomáhá s obstaráváním nákupů a dalších záležitostí, paní Alžběta zase hlídává její děti. Postupem času se mezi nimi vytvořil hezký vztah. Paní Alžběta si přeje, aby po ní vše zdědila sousedka. Zároveň by ráda, aby se to sousedka dověděla až po její smrti, protože jinak by se přijetí dědictví jistě bránila.

Klientka navštívila notáře, který jí nabídl sepsat poslední vůli u něj. Pro paní Alžbětu jsou notářovy služby drahé, nemůže si je ze svého důchodu dovolit. Dozvěděla se, že závěť je možné napsat i doma, a ráda by to udělala. Neví ale jak, aby závěť měla náležitou formu a byla platná.

Podrobně klientku informuji, jak lze sepsat závěť se všemi náležitostmi tak, aby byla formálně platná. Velmi se jí ulevilo, že může sama rozhodnout, jak bude naloženo s její pozůstalostí, a že tak lze učinit zcela bez finančních nákladů.

JAK TO CHODÍ V PORADNĚ...

Mgr. Lada Havlasová
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

Název poradna a poradce u nově příchozích klientů mnohdy vyvolává očekávání, že dostanou radu. Očekává se rada zaručená, která určitě zabere. Tedy zajistí změnu správným směrem, že pak i vše ostatní bude rázem v pořádku bez ohledu na to, čeho všeho se samotné potíže týkají či jak dlouho trvají.

Je pochopitelné, že bezradný člověk by se už rád zbavil trápení. Zvlášť když jeho problémy trvají dlouho, když dál a dál vydává energii, ale bez úspěchu. Pak by se člověk samozřejmě rád od pokusů posunul k opravdu fungujícímu řešení. Na životní křižovatce se pak proto vydá za zaručeně funkční radou než náročnější cestou dalšího hledání.

„Zaručená rada" – nezní to podezřele? Lze namítnout, že poradce je odborník. Na druhou stranu se možná shodneme, že každý jsme jiný (svou povahou, svou motivací, svými zkušenostmi atd.). Pak je ke zvážení každého z nás, zda může obecná rada padnout jako ulitá komukoli.

Protože jsme každý jiný, potřebujeme každý něco trochu jiného. Proto raději doporučuji: „Nečekejme zaručené rady, raději trpělivě hledejme, jak si poradit." Pro někoho to může znamenat samostatné zkoušení, pro jiného vyhledání odborné pomoci. V takovém případě člověk není na potíže sám – poradce je průvodcem ve společném hledání. Ve společných rozhovorech se postupně objevují nové možnosti či nová řešení.

Těm, kdo do poradny jen těžko hledají cestu, případně těm, kdo spěchají atp., nabízím pár „osvědčených rad“ (nikoli zaručeně stoprocentních).

„Když to nefunguje, dělej něco jiného.“

…Neboli proč dělat stále totéž, když to nepřináší to, co si přeji (např. proč znovu a znovu vymáhat odpověď na nemluvné/m partnerce/ovi?) Co jiného by se dalo zkusit? Možná, že už se někdy dříve podařilo zareagovat jinak a lépe. Co se tehdy podařilo? Jak by se na to dalo navázat?

„Když to funguje, dělej toho víc.“

…Aneb opravdu vše nefunguje, vše je špatně? Je možné najít i něco dobrého, něco, co se daří? Např. si představme sami sebe v partnerské/manželské krizi. Oba jsme s něčím nespokojeni, nechceme se rozcházet. Tak se zamysleme, co by se dalo z našeho vztahu zachovat? Nebo dokonce co by se rozhodně nemělo měnit? Co se nám to vlastně daří, co to spolu umíme zvládat? A díky čemu? V čem nebo kde bychom toto naše umění ještě mohli uplatnit?

„Když to není rozbité, nespravuj to.“

Klient např. sděluje: „Já jsem v pořádku, to on/ona by se měl/a léčit!,“ a od poradce očekává, že zařídí změnu toho druhého. Partner však většinou nemá pocit, že je s ním něco v nepořádku, logicky pak nemá zájem o „léčbu“ či „spravování něčeho v nich rozbitého“. Místo napravování nemotivovaného partnera bývá užitečnější odpovědět si na to, co je pro mne „rozbitého“, co já to vlastně chci jinak a zároveň co já sám/a mohu udělat

pro změnuk lepšímu? Nebo ještě jinak –co potřebuji, abych se cítil/a dobře, případně abych to alespoň lépe zvládl/a?

Odpovídali jste si? Ano? Co jste se dozvěděli? Jak to můžete uplatnit ve svém každodenním životě? Jak to přesně budete dělat? Možná se Vám nechtělo hledat všechny ty odpovědi, ale i tak již zřejmě máte jasnější představu o tom, jak to u nás v poradně chodí.

O ZMĚNĚ

PhDr. Marek Kučera, Ph.D.
absolvoval kulturologii na Filozofické fakultě UK

Proč přistoupit (rozhodnout se pro) ke změně? Jak poznám, že pro ni nastala vhodná doba?

Při přemýšlení o změně je dobré mít vždy na paměti rozdíl mezi změnou vnitřní a vnější. Příkladem prvního typu je změna postoje, prožívání či vnímání sebe sama a světa. Druhý typ pak představuje změnu partnera, zaměstnání, bydliště… Přestože nám někdy mohou vnější změny usnadnit vnitřní proměnu, často je to právě naopak – jedeme na druhý konec světa jen proto, abychom se nemuseli měnit. Před učiněním vnější změny je tedy vždy dobré položit si otázku, zda pro nás není současný stav naopak výzvou a příležitostí k proměně nás samých.

Na jaké překážky či možné obtíže se během procesu změny mám připravit? Jaké problémy mohou nastat?

V případě změn je vždy největší překážkou strach, strach z kroku do neznáma. Ten bývá často tak silný, že dáme přednost silně neuspokojivému stavu jen proto, že je nám důvěrně známý. Když se nad tím zamyslíme, je to vlastně absurdní, neboť se jako všechny živé bytosti měníme neustále. Během několika let se obmění všechny buňky našeho těla a stejně tak je v permanentním pohybu naše duše a mysl. U osobnostních kvalit si ale naše kultura cení ponejvíce stabilních hodnot – „charakterní člověk je ten, který nikdy nemění své názory“.

Vytváříme si tedy iluzi vnitřní stability a přirozenou potřebu změny realizujeme skrze změny vnějšího světa.

Jak si udržet motivaci, aby mi nastoupená změna dlouhodobě vydržela?

Nejlepší, co můžeme udělat, je přestat neustále hodnotit, vyhodnocovat. „Byla ta změna dobrá, nebo špatná?“; „Neudělal jsem chybu?“ „Fakt jsem se změnil, nebo si to jen nalhávám?“ To vše nás pouze vrací ke strachu, který by nás chtěl opět zabalit do iluze jistoty. Neméně důležité je nepropadat zoufalství, když máme pocit, že jsme tam, kde jsme byli – do jedné řeky opravdu nelze vstoupit dvakrát.

O VÝVOJOVÝCH FÁZÍCH PARTNERSKÉHO VZTAHU

Mgr. Jana Šmolková
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

Partnerské vztahy procházejí vývojovými etapami, jejichž proměňování je určováno spíše než časem situačně, událostmi. Dobrým zvládnutím přítomné etapy vytváříme podmínky pro přechod do další. Zdravý vývoj partnerského vztahu je podmíněn především zdravým vývojem osobnosti každého z páru. Zvýšené nároky na toleranci vůči zátěži a na osobní disciplinovanost partnerů se objevují zejména v přechodných obdobích vztahu.

Prvním takovým obdobím je **přechod z fáze zamilovanosti do fáze „vystřízlivění“**. V ní začínáme partnera vnímat i s jeho projevy, které nám mohou vadit. Když budeme zvýšeně kritičtí a budeme vyčítat, nejpravděpodobnější reakcí partnera bude odpor a „protitah“, což povede k hádkám. Když se nám na druhém něco nelíbí, je lépe požádat o změnu formou přání. Je-li takových věcí víc, zvažme, co je v silách partnera změnit a co ne. Jestliže to, co je pro mě opravdu důležité, partner změnit nedokáže/nechce, je zřejmě konstruktivnější se rozejít, než na partnera tlačit nebo se kochat falešnou nadějí, že „z lásky ke mně“ se prostě změní (pod nátlakovým heslem: *„Kdybys mě měl rád, tak bys…“).*

Dalším obdobím je **zakládání společné domácnosti.** Zcela zásadní je, zda se partneři shodnou, **kde spolu budou bydlet.** Pokud jeden trvá na rodinném domku na venkově a druhý na bytě ve městě, je to patová situace, která často vyústí

v rozchod nebo v „doživotní“ stesky toho z partnerů, jehož představa se nenaplnila. Teprve když spolu bydlet začnou, se vyjeví, zda a do jaké míry je každý z nich ochoten podílet se na zařizování domácnosti, jejím provozu a péči o ni – jak vlastníma rukama, tak finančně; jaká mají očekávání, kdo se bude o co starat, jaká mají měřítka např. na to, co je dostatečný pořádek…

Krátkým a napětím nabitým obdobím bývá **čas bezprostředně před svatbou**, nabitým zjitřenými emocemi vztahujícími se k uvědomění, že sňatek je – resp. měl by být – důležitý slib, a to slib definitivní, má-li mít smysl. Nadto slib daný před svědky (a nemám na mysli jen ty dva přátele snoubenců).

Jedním z nejnáročnějších období je **narození dítěte a péče o ně.** Z intimity dvojice je třeba přejít na dynamiku tříčlenné rodiny. Narození chtěného dítěte je nejen radost, je to zároveň velká zodpovědnost – najednou je tu kromě radosti plno praktických starostí, povinností, málo spánku a tím úbytek energie (ta může chybět např. i pro sebeovládání). Výrazně ubude času, který donedávna partneři věnovali jeden druhému, přátelům a koníčkům… Oba, vedle radosti z dítěte, mohou strádat tím, že jim partner nevěnuje tolik pozornosti jako dříve, což se týká i sexuálního života. Muž to může cítit jako „vyhnáni z ráje“ (některý se proto chová jako rozmazlené dítě, jehož mottem je: „Já chci!“). Mnohá žena se teprve proměnou v matku cítí opravdu už legitimně zralá, byť jsou ona i dítě v mnoha ohledech na manželovi závislí.

Pro ženu může být obtížné období **rodičovské „dovolené“,** pokud nemá příležitost mít vlastní volný

čas, kontakty s dalšími lidmi. Je-li v sociální izolaci, může manžela přetěžovat zvýšenou potřebou kontaktu a dožadováním se jeho pozornosti. To může vyvolat opak – jeho odtažení se. Kromě toho v tomto období rodina přicházívá o příjem ženy, někdy je úbytek financí až bolestný. A na druhou stranu – pokud si muž nenajde denně aspoň chvilku se ženou promluvit, zajímat se, jak proběhl její den, neuvolní ji alespoň na chvíli od bezprostřední péče o děti, prohřešuje se na vztahu s ní. Pro ženy nastává – nejpozději úderem porodu – období nepřetržité služby, dnem i nocí, dnes a denně, NON STOP. Proto vítají, když mohou občas strávit aspoň hodinku bez dítěte, ať už se tatínek vypraví s potomkem ven, nebo na nějakou chvíli odchází maminka. V poradně se otcové občas ozývají, že dopřávají ženě, aby si odpočinula – jdou s dítětem ven, ale: „Ona neodpočívá, začne uklízet…“ Tady poznamenávám – nejde o to, jak žena tráví čas bez dítěte, ale o to ***bez.*** Neboť odpočinkem je už změna činnosti. (Zatím mám jen málo zpráv o tom, jak to vypadá v rodině, kde jena rodičovské dovolené muž. K mé radosti jsou ty, co mám, příznivé).

Přechodným obdobím je **návrat ženy do zaměstnání** – tj. nárok na nové uspořádání rytmu rodinného života. Tady je třeba dobře spolupracovat na distribuci úkolů a časovém harmonogramu. Mnohé páry to dobře zvládají. Na druhou stranu jsou muži, kteří preferují, aby žena byla v domácnosti, ať už proto, že očekávají, že ji celou zvládne sama a oni mají relativní pohodlí; nebo proto, že se obávají (zejména ti, kteří si jsou sami sebou poněkud nejistí), že se mezi kolegy manželky objeví nějaký „konkurent“. Jestliže se muž své ženě

málo věnuje nebo se ji snaží izolovat od vnějšího světa, může být žena snadněji přístupná dvornému zájmu někoho jiného. Prozíraví muži své ženě návratu do zaměstnání nebrání; dokonce ji dokážou podpořit, pokud je poněkud nejistá, protože byla delší dobu bez kontaktu se svým oborem a v malém kontaktu s „dospělým“ světem.

Zátěží může být **příchod dalšího dítěte v krátkém časovém odstupu od narození prvního,** pokud nemají manželé důvtipně uspořádaná rodinná pravidla. Dokud je žena doma s jedním zdravým dítětem, může většinu péče o domácnost po zhojení se z porodu zvládnout sama. Zdůrazňuji „většinu“, tj. nemělo by být samozřejmostí požadovat, aby ji zvládala celou. Když je v rodině více dětí, je třeba, aby muž zvýšil svůj podíl spolupráce. Eventuálně může rodina využívat vnějších zdrojů pomoci (příbuzní, různé placené služby). Je ošidné, když chce žena všechno zvládnout sama, být „dokonalá manželka“. Nejenže se nedočká takového ocenění, jaké si přeje, ale učí tím manžela i děti, že pro provoz domácnosti nemusejí nic dělat, což se jí časem vymstí. Nepřímo, a bohužel někdy i přímo, tím dává manželovi najevo, že ho nepotřebuje. Jemu i dětem. Že ty věci v domácnosti fungují nějak samy. Tak zanikne nebo se vůbec nezrodí pocit sounáležitosti.

Výraznější nároky klade období **puberty a dospívání dětí.** Mezi rodiči a dětmi dochází ke střetům názorů. Pokud se dítě vyvíjí zdravě, není již tak „poslušné“ a poddajné. Díky hormonálním změnám dochází k častým a nečekaným změnám nálady. Tedy nejen rodiče musejí tyto výkyvy „snášet a trpět“ jimi. Dítě samo také

trpí, protože se v sobě nevyzná. Z toho pak plyne mnoho nedorozumění. Dítě se cítí nepochopené, nerespektované, nemilované..., často se zlobí, revoltuje. Při poklesu nálady je zamlklé, nechce s nikým mluvit, nikoho poslouchat, někdy je zádumčivé i plačtivé. A když příval hormonů vzedme jeho energii, dítě dokáže věci, nad nimiž žasneme (pokud je vítáme), nebo upadáme v zoufalství, když nás potomek tituluje expresivními výrazy. Pokud si to coby rodiče neuvědomujeme, neumíme s tím naložit. A tak riskujeme, že se puberta našeho dítěte odehraje dramatičtěji, než by bylo přirozené. Bohužel existují i tak „dovední" rodiče, že si dokážou navzájem vyčítat, že za obtížně zvládnutelné projevy potomka může ten druhý. (Vřele mohu doporučit knížku „Jak přežít dospívání svých dětí" od Sheily Dainow; nakl. Portál, 2000.)

S jistou licencí lze datovat do věku kolem 40 let u žen a 50 let mužů **„krizi středního věku".** Je to období, kdy většina úkolů individuálního vývoje člověka je splněna. Člověk už má sumu cenných osobních zkušeností a svůj dosavadní život tu záměrně, tu bezděčně bilancuje a nezřídka poněkud tápe: Co dál, co bude v mém životě? Vynořují se obavy, že ho již nic nového – tj. dostatečně zajímavého a cenného nečeká. To může vést k nelibým pocitům ztráty smyslu a vlastní hodnoty. Aby se jich člověk zbavil, hledá nový „smysl života", jeho novou náplň, experimentuje. Může jít o hledání a „objevení" nového světonázoru (např. příklon k některému filozofickému, náboženskému systému apod.), pokusy změnit „zásadně" životní styl – např. věnovat se adrenalinovým sportům, stát se vegetariánem, vrhnout se do politi-

ky nebo jiných dobrodružství, jejichž prostřednictvím si chce ověřit, potvrdit, obnovit pocit vlastní hodnoty. Nezřídka takové experimentování vede k odcizení páru (např. když se jeden z páru vrhnena esoteriku, řídí se výroky různých rádoby vědem apod.), někdy k nevěře, k rozvodu, zakládání nových rodin.

Paralelně s tím může probíhat etapa **odchodu dětí z domova.** Když byl život rodiny dobře naplněn, můžeme mít radost a být oprávněně hrdí, že jsme dosáhli dobrého cíle – dovedli jsme děti k dospělosti a samostatnosti. Přesto se nemusíme ubránit troše lítosti, že odcházejí. Vynoří se otázky: Jak si povedeme my dva, teď už opět „jen“ dva; bude dost témat ke sdílení; máme náplň pro volný čas; přátele? Kontakty s přáteli, s dobrými známými (nejen v tomto období) jsou „živou vodou“ pro partnerský vztah. Při dobrém vývoji o sobě navzájem s dětmi víme (ne všechno). Občas si zatelefonujeme, občas se setkáme – a v nejlepším případě se to vše děje oboustranně a oboustranně dobrovolně. Tam, kde vývoj probíhá zdravě, se děti z domova bezbolestně (pro nás i pro sebe) „odloupnou“ jako zralé jablko od stopky. A pravděpodobně se nám po nějaké době budou zase ozývat.

Přijde čas **výrazného úbytku sil a nemocí našich rodičů.** Potřebují naši pomoc, náš zájem, náš čas – podobně jako je potřebovaly naše děti, když byly malé. I tentokrát se partner může cítit odstrčen. Ale nemusí, můžeme si navzájem v péči o rodiče pomoci. A když o ně nepečujeme společně, uvítáme větší zapojení partnera v péči o provoz našich domácích záležitostí a počítáme s tím, že partner tráví část volného času

odděleně. A v tom společném si popovídáme, kdo co dělal, když jsme spolu nebyli, a co podnikneme, až zas spolu budeme.

Příjemné i svízelné bývá období **odchodu do důchodu.** Příjemné, když ve zdraví a shodě máme možnost např. cestovat nebo se přestěhovat na venkov a pečovat o zahrádku, chodit na ryby či mariáš, vítat u sebe vnoučata, setkávat se s přáteli, navštěvovat universitu třetího věku nebo se jako dobrovolník věnovat potřebným. Svízelné, kromě nemocí, jsou chvíle, kdy nevíme, jak naplnit čas, kdy nemáme příležitost jít mezi další lidi, kdy jsme sebou navzájem možná přesyceni, takže si už „lezeme na nervy“. Jsou i páry, které se v krajním případě separují – jeden zůstává v bytě, druhý žije na chatě, kde spolu tráví víkendy a dovolené.

Kritickým zásahem do života je **závažnější nemoc člena rodiny** nebo **ztráta zaměstnání,** pokud trvá déle než pár měsíců. Jde-li o nemoc závažnou ať už průběhem nebo trváním, je důležité, aby měl pečující podmínky pro obnovu sil – tj. aby se vyspal, odpočinul si, mohl aspoň chvíli dělat něco jiného – něco, co chce. V některých případech je možno zjednat např. prostřednictvím praktického lékaře pečovatelskou službu.

Mezi zmíněné etapy se může vmezeřit **stavění rodinného domu.** Pokud nám ho postaví na klíč, můžeme mít vyhráno. Pokud ale dům stavíme byť jen z části svépomocně (stačí, když „jen“ sháníme řemeslníky, stavbu dozorujeme…), odebírá to síly a čas dříve věnovaný rodině, odpočinku, přátelům a koníčkům… Poradnou prošlo mnoho párů, jejichž členové se v tomto

období zcela odcizili. Muž trávil každý víkend na stavbě, nezbývalo na společně trávený volný čas. Žena to chápala – i její touhou bylo bydlet ve vlastním, novém domě. Muž se vracel unavený – všední dny v zaměstnání, víkendy v montérkách... Už ani neměl sílu si se ženou popovídat, vyslechnout děti... Žena zatím sama vedla domácnost a obstarávala potřeby dětí. Tolik se všichni těšili na život v novém, prostorném domě, na období „až" dostavíme, „až" se přestěhujeme, „až" si to tam hezky zařídíme... A když ta „až" přišla, to „štěstí si na ně nesedlo". Po dlouhém čase zvýšené zátěže pro oba partnery přišel útlum, únava, deziluze, odcizení... a nezřídka i rozvod. (Poznámka: Přestože dnes už je možné dočkat se nového domu podstatně dříve než v době před cca 20 a více lety – když to „dobře šlo", stavba zabrala cca 4 roky –, objeví se i nyní v poradně páry, které během stavby „zapomínají žít" – tj. aspoň každý třetí víkend nechat stavbu stavbou, pobýt spolu (jet na výlet, jít do divadla, setkat se s přáteli... nebo si jen tak doma „zalenošit".)

V těch nejnáročnějších chvílích života, pokud to situace jen trochu dovoluje, si dopřejme nějaké odlehčení (tj. i krátkodobý volný čas s příjemnou náplní). Úlevou, byť chvilkovou, je odvaha a možnost třeba si i od plic zanadávat – ne jeden na druhého,ale na „společného nepřítele" – řekněmež na „Osud". Vzpruhou může být i černý humor.

O IRONII

PhDr. Marek Kučera, Ph.D.

Intenzivní komunikace s našimi dětmi je bezpochyby jednou z důležitých podmínek jejich bezproblémového vývoje. Existují ale určité způsoby komunikace, kterým by bylo lépe se vyhnout.

Dítě jako bavič

Naše děti bývají nepřeberným zdrojem zábavy. Od nejrůznějších batolecích eskapád přes ono věčné „A proč?“, až po slovní hříčky plynoucí z neporozumění dospěláckým řečem. Právě poslední typ však může být příčinou řady nepříjemných situací, do kterých dítě někdy bezděčně dostáváme. Oblíbenou zábavou rodinných sešlostí nezřídka bývá lehké a většinou i dobře míněné ironizování dětí a následné reakce zmatených potomků. Výrok typu: „Ty seš ale hodnej chlapeček!“ s patřičně ironickým tónem hlasu, který následuje po té, co dítě polilo váš nejdražší koberec, nám může sloužit jako názorný příklad.

Problémem je, že se v takovém sdělení vyskytuje jednoznačný rozpor. Konkrétně jde o rozpor mezi slovní složkou tohoto sdělení („Jsi hodný chlapec.“) a složkou mimoslovní, která spočívá v tónu našeho hlasu. Právě tato druhá složka je nezbytnou součástí jakékoli komunikace. Jde o určitou „nálepku“, kterou ke svým sdělením připojujeme, aby bylo zřejmé, co daným výrokem míníme. Děti však poměrně dlouho nejsou schopny takovýto rozpor vyřešit. Jinými slovy - nerozumějí ironii. Dostávají se tedy do zmatené situace, která je ještě ztížena tím, že nemohou správně zareagovat. Většinou se pokusí řídit jen jednou ze složek sdělení. Tedy buď slovní, nebo mimoslovní. Ani

jedna z těchto možností ale v dané situaci není adekvátní a většinou bývá náležitě „odměněna“ dalším přívalem ironie a tedy další pro dítě nepříjemnou situací.

„Buď sám sebou!“

Řada rodičů zdůrazňuje, že si ze všeho nejvíce přeje, aby jejich dítě bylo „samo sebou“, aby bylo co nejvíce „spontánní“. Toto vskutku bohulibé přání má i svá úskalí. Konkrétně jde o situaci, kdy rodič své dítě k takovému jednání vybízí. Představte si situaci, kdy rodič dítěti vytýká, že se příliš řídí názory ostatních, nebo že příliš poslouchá příkazy jiných. Jaké má pak dítě možnosti? Buď rodiče uposlechne a bude „spontánní“ či „samou sebou“. Pak ale bude jednat na příkaz rodiče, a v žádném případě tedy nebude spontánní či samo sebou. Když ale bude samo sebou a spontánní, cizí výtku si nevezme k srdci, a nebude tudíž moci být ani spontánní, ani samo sebou. Jde o ukázku rozporu, který je obsažen již v samotném slovním sdělení. Jakkoli se vám tento modelový příklad může zdát neživotným, případy, kdy rodič vytýká dítěti jeho pasivitu a vybízí ho k větší míře spontaneity, jsou poměrně časté.

„Dělám si legraci.“

Další způsob, jak zmást příjemce našeho sdělení, zná asi každý z nás. Sedíme s přáteli a chystáme se pronést výrok, o kterém si nejsme jisti, zda bude kladně přijat. Vyřkneme ho tedy patřičně nejistě a doprovodíme ho neurčitou intonací. Jinými slovy se pokusíme o to, aby „nálepky“, které říkají, jak je daný výrok míněn, byly co nejméně čitelné. Pokud se naše obavy naplní, řekneme: „Ále, vždyť jsem si dělal legraci“. Míra úspěchu takové-

ho řešení je závislá na tom, jak se nám podaří zamlžit mimoslovní složku našeho prvního výroku. Rozpor je tak vnášen až dodatečně a vědomě. Pokud by se tedy stalo, že by komunikace podobného stylu v rozhovorech s našimi dětmi převažovala, dostali bychom je opět do velice nepříjemné situace. Je dokonce možné, že bychom své dítě mohli významně poznamenat, jelikož na základě takto neurčité komunikace by se nemohlo naučit, jak správně umísťovat mimoslovní „nálepky“ a jak jim správně rozumět.

Není rozpor jako rozpor

Možná vám připadá, že takové nevinné slovní hrátky nemohou přeci nikomu ublížit. Nemohou, pokud k nim ovšem nedochází příliš často. Když se ale k takovému stylu komunikace přidají některé další okolnosti a výsledný vzorec se pravidelně opakuje, dochází k problémům. Tuto situaci nazývají rodinní terapeuti *dvojnou vazbou.* Jde o situaci, kdy je dítě, nebo jakákoli jiná osoba, která je s původcem sdělení v těsném a životně důležitém vztahu, opakovaně vystavováno rozporné komunikaci, kterou jsme výše naznačili. Zároveň mu není umožněn únik z této situace. Dítě nemůže jen tak přehlížet sdělení svých rodičů. Nemůže je úplně ignorovat. Nemůže ani na daný rozpor upozornit. A to jednak proto, že ho samo nechápe, a jednak proto, že takový pokus bývá příčinou dalšího „trestu“. Klinický výzkum ukázal, že v rodinách, kde má převážná většina komunikace dvojvazebnou podobu, často dochází k výrazným poruchám osobnosti dětí. Ty mohou vést až k jednomu z nejzávažnějších duševních onemocnění, schizofrenii. Není náhodou, že jedním z rysů

schizofrenie je i to, že nemocný člověk není schopen přesně rozlišovat a umisťovat nám již známé „nálepky“.

Myslím to upřímně

Poskytnout nějakou závaznou radu není rozhodně snadné. Můžeme se snad jen pokusit navrátit výroku jednoho bývalého premiéra skutečný smysl. Myslete upřímně to, co říkáte svým dětem, a bezděčně je neumisťujte do středu humoru dospělých. Děti mají svůj vlastní humor a rády se o něj s vámi podělí.

OBTÍŽNÉ POCITY RODIČŮ DĚTÍ S PORUCHOU POZORNOSTI

Mgr. Elena Lenártová
absolvovala psychologii
na Vysoké škole pedagogické v Nitře

V každém rodičovství se potkávají pocity související s naším vlastním zážitkem z dětství, s našimi potřebami, které dle osobních možností a schopností našich rodičů ne/byly nějak naplněny. Tyto zkušenosti si neseme „pod kůží“, vědomě i nevědomě se jimi řídíme, když se sami staneme rodiči. Na jejich základě se můžeme rozhodnout i jinak: „Nebudu se chovat jako moji rodiče“. V rodičovském partnerství se snažíme prosadit, obvykle s tím nejlepším úmyslem. V optimálním případě se nám pak s partnerem podaří dosáhnout souladu v tom, jak povedeme své děti. Přesto se nevyhneme občasnému střetu v názoru, jaké nároky na potomka klást, vůči čemu být benevolentní a na čem naopak trvat… Vytvořit harmonii ve společném rodičovském přístupu vyžaduje vždy velkou dávku energie a konfrontaci s naší vlastní i partnerovou osobní zralostí.

Výrazně obtížnější je to pro rodiče, jejichž dítě má jakékoli zdravotní nebo vývojové komplikace. V populaci přibývá dětí s ADHD[1], ADD[2] a autistickou poruchou. A v této souvislosti i rodičů, kteří hledají pomoc a podporu, ať už se obracejí na odborníky

1 Zkratka anglického „Attention Deficit Hyperactivity Disorder“ – *porucha chování* s *hyperaktivitou*, která se projevuje již od raného dětství, nejvíce však ve školním věku, kdy postihuje 3–7 % dětí. Ve 40–50 % případů přetrvává do dospělosti a vyskytuje se u 4–5 % dospělých. Spíše než hyperaktivita se v tomto období objevují pocity vnitřního neklidu, převládá impulzivita a poruchy pozornosti.

2 Attention-Deficit Disorder – porucha pozornosti bez hyperaktivity – neschopnost udržet přiměřenou pozornost na určitý podnět po dostatečně dlouhou dobu.

z oblasti dětské psychologie a psychiatrie, nebo na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy.

Přestože potíže při poruchách pozornosti nejsou totožné, v obou případech se setkáváme s určitou mírou náročnosti a podobnosti. Hyperaktivita, impulzivita a nevyzpytatelnost v chování dětí se často vyskytuje u obou poruch, což představuje zátěž pro rodiče v jejich přístupu k dětem a k sobě navzájem. Hyperaktivita dětí klade vysoké nároky na trpělivost rodičů, na pevnost v určování hranic. Protože děti jsou roztěkané a svéhlavé, potřebují daleko aktivnější přístup rodičů než děti klidné a přizpůsobivější. Potřebují přímější zapojení otcovské autority a mateřské péče pro vytvoření láskyplné disciplíny. Tato náročnost se podepisuje jak na životě partnerském, tak na zvládání rodičovské role jednotlivce (rodiče samoživitele).

Náročné je už samotné přijetí faktu, že se moje dítě liší od většiny vrstevníků a bude potřebovat na dlouhou dobu moji zvýšenou podporu. Obvykle se jeden z rodičů s touto myšlenkou smiřuje obtížněji. Tím se automaticky proměňuje dynamika v partnerském životě – odlišné názory rodičů na přístup k dítěti se více vyhraňují, dochází k roztržkám. Rodiče pak přicházejí do poradny s postesknutím:

- partner nerespektuje moje názory na výchovu,
- snaží se mne shodit před dítětem, podráží moji autoritu,
- příliš ho obhajuje, je benevolentní,
- je moc přísný, nemá pro dítě pochopení,

- nepodporuje mne a nezastane se mne ve společnosti apod.

Tyto rozpory mají nezanedbatelný vliv na partnerský život, přenášejí se snad do všech oblastí soužití. Splývají s náhledem na respekt a úctu jako na člověka – partnera. Pohltí vnitřní vzpomínku na vzájemné sympatie, se kterými partneři do vztahu šli.

Obzvlášť náročné je to pro partnerství, kde jeden z partnerů není biologickým rodičem. Tam bývají výchovné postoje a praktiky vyhraněnější, v ostřejším rozporu, extrémnější.

Skutečně přijmout, zvnitřnit partnerův přístup k dítěti s ADHD je velmi náročné a nutně to ovlivňuje, jak člověk partnerský vztah prožívá.

Rozlišení, co patří do vztahu partnerského a co do rodičovského, tvoří propletenec, ve kterém je náročné se orientovat. Získávání náhledu na neutrální, bezpečné půdě, s podporou odborníka, který má profesní odstup, může mj. přinést:

- náhled na možnost úpravy pevnějšího režimu s obtížným dítětem (pravidla a rituály)
- ujasnění si osobních hodnot, které jsou pro nás důležité a jež bychom chtěli předat dítěti
- vzájemnou domluvu, co bychom opravdu vyžadovali a co z požadavků na dítě se může upozadit (nelze se zaměřit na vše ve stejné míře a intenzitě)
- jakými prostředky můžeme dítě motivovat pro spolupráci (každý zvlášť a společně)

- náhled na kvalitu vztahu s dítětem a na kvalitu partnerského vztahu (jak nás dítě vidí)
- možnost harmonizace partnerské i rodičovské role (dle aktuální fáze vztahu)
- ujasnit si, o jakou podporu od partnera stojíme v tuto chvíli

Malé okénko příkladů:
(jména aktérů a některé reálie příběhů byly pozměněny)

Paní Slávka dochází do poradny průběžně pět let. Byla doporučena z CKI Bohnice pro obtížné zvládání krizových situací v partnerském životě. Její manžel se dlouhodobě léčí s psychickou nemocí, je v invalidním důchodu. Mají 10-letého syna, který má poruchu pozornosti – ADHD závažnějšího stupně. Paní Slávka vyhledala naši pomoc pro řešení vztahových problémů s manželem. Časem se ukázalo, že jedním z důležitých faktorů partnerské nestability je obtížné zvládání výchovy a vztahu k synovi. Získání informací o ADHD, a tím i náhledu, a postupné upevňování nových stabilizačních prvků, přineslo své ovoce do obou vztahů – s manželem i se synem. Během pěti let se situace různě proměňovala, fokus obtížnosti se měnil, a proto paní Slávka začala spolupracovat i s dětským psychologem a psychiatrem. Ve spolupráci s nimi se podařilo dítě zklidnit a motivovat pro režim a spolupráci. V poradně si paní Slávka mimo jiné ujasňovala svoje vlastní potřeby a pocity a postupně je harmonizovala s potřebami manžela a syna. Rozpomněla se na vlastní obtíže v dětství, které se nápadně podobaly obtížím syna. To jí pomohlo, aby syna lépe chápala a aby byla trpělivější… Částečně se naučila krotit i svůj hněv

na manžela a jeho „nedostatečnou podporu“. Pomalu si začíná uvědomovat skutečně reálné možnosti vztahu s manželem.

Paní Halina, pochází z Ukrajiny, v Čechách žije 12 let. Má 9-letou dceru Mariku s diagnózou ADHD. S otcem Mariky nežije od jejího narození, ten se o dceru nezajímá. Tři roky žila s komplikovaným dominantním partnerem, což negativně poznamenalo ji i dceru a zároveň jejich vzájemný vztah. Momentálně má paní Halina přítele, s nímž teprve plánují žít ve společné domácnosti.

Do poradny přišla na doporučení školní psycholožky kvůli problematickému chování dcery ve škole a obtížnému zvládání jejich vztahu. Konzultace probíhají formou rodinných i individuálních sezení. Paní Halina se v rámci svých možností snaží prohlubovat porozumění dceři, postuně vnášet nové, stabilizační prvky do jejich života. Tvořit nový jednoduchý, ale pevnější systém – zjednodušit nároky na dceru a zároveň obohatit život o společně trávené aktivity. To vše se paní Halině daří dodržovat s kolísavým úspěchem.

Marika se mi v terapii svěřuje se svými pocity. Cítí, že jí rozumím, a díky tomu pomalu nachází pochopení i pro matku, její snahy i limity.

Podpora zdravých rodičovských kompetencí a uznání partnerských potřeb paní Haliny umožňuje její aktivní zapojování do procesu harmonizace vztahu s dcerou. Terapeutický a přátelský vztah s dcerou přináší ostrův-

kovitou chuť pro spolupráci a porozumění s matkou. Obě zatím jeví o spolupráci živý zájem....

Pan Ondřej (62 let) a paní Eva (60 let) přišli do poradny v pokročilém stupni vztahové krize. Jejich vztah trvá 13 let, z toho posledních 5 let žijí ve společné domácnosti. Vztah navázali, když ještě žili v předcházejících manželských svazcích. Po dobu odděleného bydlení a překážkami zpestřené známosti se jim jevil jejich vztah ideálně. Přitažlivost, vzájemné porozumění a respekt kvetly. Po sestěhování do společné domácnosti se okolnosti zkomplikovaly. Jako jeden z konfliktních momentů se ukázal vztah pana Ondřeje k Lence – dospělé dceři paní Evy.

Lenka žije s osmiletým synem s ADHD jako matka samoživitelka. Pan Ondřej nahlíží kriticky na její výchovu syna, což ovlivňuje jeho chování vůči ní, když přijde paní Lenka se synem za matkou na návštěvu – obtížně přijímá projevy chování „vnuka“, částečně do něj promítá svoje vzpomínky na frustrace z dětství, částečně jej odmítá. To značně komplikuje jeho partnerský vztah, protože paní Eva to pochopitelně těžce prožívá.

V konzultacích se pár učí nahlížet na různě propletené vztahové roviny a oddělovat je. Poradensko-terapeutická práce ukazuje možnosti, jak být dobrým prarodičem a mužským vzorem pro vnuka a zároveň nenechat obtížnost vztahu k němu a jeho matce vstoupit do partnerského vztahu.

Pro lidi, kteří ve svém mladším věku nebyli konfrontováni s diagnózou ADHD, je obtížné přijímat doporučení ke změně přístupu k výchově dítěte s touto poruchou. Zatím se panu Ondřejovi a paní Evě postupně, malými krůčky daří přijímat nové náhledy a implantovat je do soužití.

Pro rodiče dětí s poruchami pozornosti je velmi důležité mít možnost sdílet obtíže v prožívání rodičovství a partnerství na neutrální bezpečné půdě s podporou odborníka, který má profesionální odstup a není osobně angažovaný. Toto sdílení může probíhat jednak při individuálních konzultacích, jednak formou konzultací párových (tj. s oběma rodiči) a také skupinově.

Od letošního podzimu rozšiřujeme služby poradny o rodičovskou skupinu pro rodiče dětí s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) a děti s PAS (poruchy autistického spektra), kterou povedu s kolegyní Mgr. et Mgr. Irenou Vetchou. Obě máme praxi v práci s dětmi s výše zmíněnými poruchami a s jejich rodiči.

ADOLESCENT V PORADNĚ

Mgr. Martina Pavla Sládková
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

*Adolescence (z lat. adolescens – dospívající, mladý) – **období dospívání** – vývojové období člověka mezi pubertou (pohlavním dozráváním) a ranou dospělostí (cca do 21 let věku.) Charakterizuje ho napětí mezi prakticky plnou fyzickou a sexuální dospělostí, kdežto sociálně-psychologicky se mladý člověk teprve chystá do světa. Psychologicky adolescenci charakterizuje postupné konsolidování duševního života (proti krizím a labilitě puberty), krystalizace postojů a názorů a zejména rozumově psychické zrání. Dochází k rozvinutí sebevědomí, sebejistoty, samostatnosti a k integraci osobnosti. Jedinec dosahuje již téměř vrcholu rozumových schopností, úroveň inteligence tohoto období se v dalším životě překračuje jen výjimečně. Adolescence je však také období krizí, například statisticky častějších pokusů o sebevraždu nebo vyšší náklonnosti ke zneužívání drog. Také z prvních sexuálních zkušeností vznikají často psychická traumata.*

Ze sociologického hlediska je adolescence období oddělování od orientační (primární) rodiny, zapojování do společnosti a jejích institucí, přejímání dospělých rolí, hledání a vymezování vlastního společenského postavení. Protože jde o také náročné období rozvíjení genitální sexuality, přimlouvá se například psycholog Erik Erikson za jakési společenské hájení adolescentů, jejichž výstřelky se mají posuzovat shovívavěji. Podobné rozlišení se vyskytuje i v právu.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Adolescence

ADOLESCENT V PORADNĚ

Adolescentů nepřichází do poradny mnoho. Přicházejí z iniciativy rodičů, nejčastěji v doprovodu matky. Jen málokterý přichází z vlastního rozhodnutí.

Nejméně snadným úkolem psychologa je vytvořit s dospívajícím vztah vzájemné důvěry tak, aby měl pocit, že se ocitl ve skutečně bezpečném prostředí. Je důležité informovat ho, co mu konzultant může nabídnout, aby se mohl rozhodnout, zda nabídky využije. Jak se to podaří, je závislé na osobnosti terapeuta, na potřebách klienta a na čase, který je ochoten práci v poradně věnovat.

Další etapou je tvorba zakázky. Adolescenti dokáží hovořit spíše o tom, co/kdo je trápí, v čem jsou nejistí, v čem si připadají ne dost dobří, nedovední, nežli o tom, co potřebují, co si přejí, v čem konkrétně by jim mohl terapeut být užitečný.

Do poradny přicházejí s potížemi především ve vztahu s rodiči, dále pak s obtížemi ve vztazích s vrstevníky, což zahrnuje i první pokusy o partnerský vztah.

Adolescent zpravidla dobře cítí, že jeho dospělost se blíží. Lákají ho na ní nové možnosti, nové role, svoboda… Ovšem zodpovědnosti s dospělostí související se obává, cítí ji jako přítěž. Existenci norem, pravidel a řádu už je ochoten sice přijmout, ovšem často za cenu diskusí s autoritami. Rád by sám určil, které z nich přijmout a které nikoli. Uznává řadu hodnot, znejišťuje jej ale jejich množství, potřeboval by si sám vybrat. Poté dokáže být loajální.

Dospívající je přece jen stále ne zcela přiměřeně kritický vůči svému okolí, a snad proto i méně ochotný spolupracovat. To platí více u chlapců než u děvčat. Z velké míry jejich hodnotící soudy vyvěrají z přetrvávajícího egocentrického postoje – jsou stále ještě negativní; kriticky hodnotí rodiče, jejich způsob života, názory. Tyto aspekty vývoje mladého člověka znesnadňují vzájemné porozumění uvnitř rodiny, do které adolescent postupně vrostl a kterou ještě po nějakou dobu bude potřebovat a nebude moci opustit, především z důvodu ekonomické závislosti (studium, absence vlastního bydlení…).

Jde-li o problémy v soužití uvnitř rodiny, nebývají mladí příliš „stabilními“ klienty, častěji jde o spolupráci krátkodobého charakteru.

Pokud přicházejí s potížemi v partnerské oblasti, spolupracují delší období. Při hledání partnerských vztahů či řešení jejich potenciálních či skutečných neúspěchů se s poradenským kontraktem více ztotožňují. Vrstevnické vztahy, zejména partnerské, získávají v tomto věkovém období další dimenzi. Mladý člověk se učí se vztahy zacházet, často vztahově experimentuje. I proto nebývají první lásky dlohodobé. Součástí vstupu do života dospělých je i zahájení sexuálního života. V něm dospívající rovněž nacházejí naplnění svých potřeb, zároveň se ale objevují pocity nejistoty, obavy i zážitek nezdaru, někdy i pocity méněcennosti. To vše, s ohledem na citlivé a zranitelné adolescentovo prožívání a jeho zatím nestabilní identitu, vytváří a zároveň i komplikuje podmínky poradenského, resp. terapeutického působení.

VLIV JINAKOSTI DÍTĚTE NA RODINNÝ SYSTÉM

Mgr. Michaela Veselá
abdolvovala psychologii a speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě UK;
je Interní doktorandkou katedry psychologie FF UK

Když se do rodiny narodí dítě, je to malý zázrak. Zázrak, který nadosmrti změní dosavadní život i myšlení lidí v jeho bezprostřední blízkosti. A co teprve, když se narodí dítě, které je svým způsobem jiné? Které nenaplňuje očekávání a představy rodičů nebo okolí. Takový zázrak pak mění život svých lidí daleko víc.

Odlišnost dítěte nabourává fungování rodin v mnoha rovinách, ovlivňuje vztah k dítěti i k ostatním členům rodiny navzájem. Tento vliv si leckdy rodiny neuvědomují. Do poradny přijdou manželé s problémem „neklape nám to“, a teprve později vyjde najevo, že mají například těžce nemocné dítě. Nebo rodiče neslyšícího dítěte přijdou s tím, že se jejich syn vzteká, zlobí a neposlouchá je. Ale na otázku: „Jak jste mu to a to vysvětlili?“, odpovídají: „Nijak, vždyť to přece nejde…“

Nesoulad mezi očekáváním a skutečností je subjektivní jev. Proto se může stát, že má matka problém s dítětem, které se „jen“ příliš podobá tchýni; výkonově orientovaný otec nemůže zcela přijmout svého hyperaktivního epileptického syna…

Jiné je to, co neznáme. A neznámé je často prožíváno jako ohrožující. Pohled na jinakost se proměňuje nabýváním zkušenosti, což je nikdy nekončící proces.

Pojďme se podívat do rodin, kde „jiné“ vychovávají.

Neslyšící dítě u slyšících rodičů

Pokud se narodí neslyšící dítě neslyšícím rodičům, jeho vývoj i začleňování do většinové společnosti probíhá zcela v souladu s jazykovou a kulturní menšinou, ve které vyrůstá. Jiné to je, když se slyšícím rodičům narodí dítě neslyšící.

Pan Petr má neslyšícího syna. V nemocnici mu krátce po synově narození řekli, že nevadí, že syn neslyší, že se vůbec nic neděje, že ho v šesti letech odoperují (dají mu kochleární implantát) a bude z něho normální kluk. Teď, v šesti letech ale neprošel testy a implantaci zamítli. Klučina nemluví, je agresivní a má časté záchvaty vzteku…

Je s podivem, že tolik let po revoluci je stále slyšet názor, který říká, že se neslyšící děti nemají učit znakový jazyk, aby neztratili motivaci mluvit. Jenže dorozumívání pomocí několika odezřených slov a domácích znaků umožňuje pouze „provozní“ komunikaci, tedy to, že se jde jíst, spát, oblékat…

Těžko lze jen pomocí provozní komunikace vyjadřovat abstraktní slova a budovat vztah. Pro rodiče ale bývá složité dorozumívat se s dítětem znakovým jazykem, neboť ten není jejich mateřštinou. Ideální je využít vývoje dítěte a učit se jazyk spolu s ním. Batoleti stačí poněkud jednodušší zásoba znaků… S nástupem do školy, tedy v době, kdy potřeba sdílení a verbálního kontaktu narůstá, klesá u nemalé části rodičů schop-

nost i ochota se znakovému jazyku dále učit. Škol pro sluchově postižené je jen dvanáct v celé republice, proto jsou často děti na internátě. Po týdnu ve škole se vrátí domů, znají spoustu nových slov a kamarádů, rodiče jim přestávají rozumět a časem zjistí, že se ten víkend dá zvládnout i jen s malou zásobou znaků, a propast mezi dítětem a rodiči se prohlubuje.

Zakázkou pana Petra bylo zbavit syna vzteku. Když jsme mluvili o synově izolaci a frustraci z toho, že nedokáže vyjádřit svoje potřeby tak, aby byly chápány, byl překvapený. S manželkou jen plnili doporučení lékařů a čekali. Díky příslibu, že syn dostane kochleární implantát, vlastně vůbec nezpracovali to, že neslyší, neboť to vnímali jen jako dočasný stav. Až bude odoperovaný, tak mu to všechno vysvětlíme, říkali si. Dnes chodí Adam do školy pro sluchově postižené, ke komunikaci používá omezeně znakový jazyk, dělá pokroky a záchvaty vzteku vymizely. Pan Petr, ale dlouho zpracovával pocit ublížení a vzteku na „systém“ péče.

Jinakost pro okolí

Karolína je krásná okatá holčička. Žije jen s mámou, táta s nimi nikdy nebydlel. Ve škole se často pere a nemá kamarády. Je jiná než ostatní, táta pochází z Nigeru. Kamkoliv přijdou, budí rozruch. Maminka nepovažuje za důležité Káje sdělovat, že existuje i kontinent, kde žije většina lidí, kteří vypadají jako ona… protože přece její táta tu není, ona neví kde je, byla to jen taková studentská láska…

Vlastní kořeny jsou důležité a je dobré o nich mluvit, a to jak v případě, rozchodu nebo rozvodu rodičů, úmrtí

nebo adopce. Kája to intuitivně tuší a dává se do hovoru s každým Afričanem, kterého potká. Ptá se ho, odkud je a jestli nezná jejího tátu. Maminka se za ni v těchto chvílích stydí. Při dalším setkání Kája hlásí, že má doma velký atlas Afriky a několik sošek. Maminka jí dokonce slíbila návštěvu Afriky. Niger asi vzhledem k bezpečnostním podmínkám nepřipadá v úvahu, ale Tanzanie prokáže stejnou službu...

Jinakost pro rodiče

Pan David se trápí výčitkami, že podvádí manželku. Nemůže si ale pomoci, chtěl by ještě jednoho syna. Sám studoval v zahraničí, je úspěšný manažer a jeho jediný syn je hyperaktivní dyslektik. Vidina synova studia na Harvardu se vzdaluje...

Pan David vyhodnotil synova studia na Harvardu jako nemožná a trápí se tím. Logické argumenty upozorňující na to, že má velmi chytrého a šikovného syna, neslyší nebo nemůže slyšet. Je třeba s plnou vážností chápat tíhu problémů pana Davida a ptát se po tom, co to pro něj znamená a co může udělat pro to, aby pohled na syna změnil. Co jemu přineslo studium v zahraničí a jestli někdo může být spokojen i bez prestižní vysoké školy.

Když se pan David přestal soustředit pouze na školní úspěšnost, zjistil, že jeho syn je velmi prosociálně orientovaný, v kolektivu oblíbený, a že je výborný šachista. To ho velmi překvapilo, protože do té doby syna sledoval jen prizmatem nemoci a viděl ho jako velmi neúspěšného.

Kombinované postižení dítěte

Mladí rodiče těžce mentálně i tělesně postižené Adélky přišli s tím, že už nevědí kudy kam. Snaží se, seč mohou, mají se rádi, ale přesto se hádají. Když měli po třech letech volný víkend a těšili se na romantiku a výlety, jen leželi v posteli neschopni slova.

Rodiče těžce postižených dětí často přicházejí o možnost prožívat rodičovství se vším všudy. Část práv a povinností za ně v dobré víře přebírá nemocniční personál. Lékaři rozhodují o dítěti a vlastně ho tím rodičům odebírají. V takových situacích je třeba být velmi vnímaví a chápat zdánlivě malicherné prosby rodičů – např. o sladěné pyžamo jako snahu alespoň v drobnostech se zúčastňovat života dítěte. Zároveň se často dostávají do sociální izolace, protože jejich přátelé nevědí, jak se k celé situaci stavět, a tak postupně minimalizujíjí kontakt. Je proto dobré dalším příbuzným a přátelům explicitně říci, jak se mají k dítěti chovat, jak mají o jeho jinakosti mluvit a jestli vyžaduje nějaké zvláštní ohledy. Navíc rodiče napadá spousta otázek: Co bude, až my nebudeme nebo až nebudeme moci obstarat péči? Jsem dobrý rodič, když mé dítě nedělá viditelné pokroky? Nesnažím se málo?

Adélčini rodiče dostali při konzultacích jednou za dva týdny čas a prostor pořádně si popovídat a utřídit si myšlenky. Zjištění, že se mnohdy i přes velkou snahu nemusí něco podařit, že jsou dobří rodiče, i když toho občas mají plné zuby a přemýšlejí, jak z toho ven, pro ně bylo ohromně osvobozující.

Terapeut může nabídnout prostor, ve kterém lze bez studu mluvit o problémech a bez výčitek se podělit o obavy z budoucnosti dítěte. Přijmout beze zbytku klientův příběh a jeho pohled na svět, ale současně mu umožnit vidět problém z jiné perspektivy. Terapeut by měl klientům pomoci uvědomit si, že pocity selhání, naštvání a zklamání jsou přirozené a není třeba se za ně stydět. Jen je třeba o nich vědět a pracovat s nimi. Tj. někdy si jen udělat čas, ve kterém je možné věnovat se nejen věcem provozním, ale i sobě navzájem coby partnerům. Může se to zdát málo. Ale obzvlášť u rodičů dítěte s těžkým kombinovaným postižením se mnohdy terapeutická práce omezuje „jen“ na pomoc unést těžkou situaci a vydržet.

Na závěr několik doporučení, aneb „jak z toho ven“

- Svěřit se s pocity vlastní viny.
- Přijmout i negativní pocity vůči sobě a vůči dítěti. To, že si stěžuji, že je to těžké a že nemám dost sil, neznamená, že nejsem dobrý rodič a že své dítě nemám rád.
- Komunikovat spolu i s dítětem jazykem, který je přijatelný a pochopitelný i přes smyslová a kognitivní omezení komunikujících. Nebýt ve své jinakosti sám, setkávat se se stejně i různě jinakými dětmi a jejich rodinami. Být jiný než ostatní spotřebovává mnoho sil, a tak je pro děti i rodiče dobré, když mohou být chvíli stejní.
- Starat se o sebe sama i o sebe navzájem.
- Mít volný čas (alespoň chvilku pro sebe a své koníčky).
- Trávit volný čas spolu.
- Dokázat si říci o pomoc.

ČEKÁNÍ NA LÁSKU

Mgr. Jana Šmolková

Všichni máme vzpomínky na své dětství a na rodiče (pokud z nějakých důvodů nechyběli). Pro většinu lidí je pojem matka spojen se vztahem plným péče, blízkosti, důvěry, bezpečí, protože takovou matku měli, nebo proto, že by si byli přáli takovou mít. Když ale lidé začnou mluvit o své matce, jejich popisy se liší. Někdo vzpomíná rád, jiný už méně. Někdo měl milou, laskavou maminku, pečující a povzbuzující. Některá matka se chovala jako generál, požadující poslušnost bez námitek; jiná dovedně manipulovala – odmítala projevy samostatnosti a nezávislosti dítěte; některá byla křehká jak z porcelánu, plná úzkosti, pohlcená vlastním emocionálním světem naplněným bolestmi a obavami; jiná nedostupná téměř jako fantom – možná přítomná tělem a snad i zajišťující materiální potřeby, ale už ne přítomná duchem. Jiná naopak jaksi všudypřítomná – „nepostradatelná“, „správce“ života dítěte bez ohledu na jeho věk a schopnosti.

Popisy matek se liší i tehdy, když o téže matce mluví sourozenci. Někdy nepříliš, jindy dramaticky. Dvě různé, až odporující si zprávy o jedné a téže matce můžeme získat např. tehdy, když se výrazně lišili sourozenci. Jedno z dětí procházelo vývojovými etapami hladce, bez obtíží, zatímco druhé bylo nějak handicapované – ať už pro (vážnou) nemoc, odchylky v tělesném/psychickém vývoji. Jsou rodiče, kteří si uvědomují, že jsou důležití pro všechny své děti, i když každé potřebuje jiný přístup. Často se ale stává, že to druhé z dětí pohltí většinu matčiny pozornosti, péče a energie a pro dítě, jež se vyvíjí bez komplikací,

už matka nemá kapacity. V některých rodinách to kompenzuje otec, babička…

„Ne zcela dobré“ matky jsou zřídkakdy zlé ženy; často jsou jen příliš zaměstnány samy sebou a svými vlastními zájmy či starostmi.

Příběh:

Do poradny se objednala mladá vdaná žena. Říkejme jí Dana. Ráda by byla v častějším kontaktu s matkou, uvítala by, aby matka mohla vzít vnoučata na procházku, na hřiště… ale bojí se o ně.

Před několika lety měl její bratr Richard v patách vymahače dluhů (nadělal je coby gambler, a to v řádech statisíců). Celá rodina se tehdy složila, aby dluhy splatila. Otec splatil většinu. Dana, tehdy ještě svobodná studentka, poskytla své úspory z brigád, matka si vzala půjčku.

Spirála dluhů se roztočila již dávno před tím. Matka si bez vědomí ostatních členů rodiny (snad kromě Richarda) půjčovala další a další peníze, až se i ona zadlužila, rovněž v řádech statisíců. Richard neúspěšně podnikal, jeho firma krachovala. Matka peníze určené na nájemné za byt dávala synovi, aby firmu, v níž pracovala i ona, udržel. To se nezdařilo. S pádem synovy firmy přišla o zaměstnání i o příjem. Otec a Dana se o obrovských dluzích matky dozvěděli, až když se objevily exekuční výměry. Situace mezi rodiči se natolik vyhrotila, že otec zažádal o rozvod. „A přitom se naši měli rádi,“ dodává Dana.

Dana popisuje, že kontakt s matkou je klidný do chvíle, než se jí zeptá na její aktuální finanční situaci. Tehdy matka „začne dělat mrtvého brouka“. Dana by ráda matce a svým dětem, neboť: „Máma je výbornou babičkou,“ dopřála společnou procházku, jít na hřiště… Ale nechce děti matce svěřovat – bojí se, že by jim mohli ublížit vymahači dluhů. Proto zatím matku přijímá jen u sebe doma.

Především ji ale trápí matčina odtažitost, neupřímnost, vytáčky; pocit, že ji matka nemá ráda, protože není iniciativní stran kontaktů s vnoučaty, o ně se uchází jen Dana. Ráda by, aby se vztah mezi nimi otevřel, „vyčistil“. Svěřila matce, že se objednala do poradny a že by ráda, aby se i ona zúčastnila konzultace.

V dalším týdnu mluvím s Daninou matkou, paní Zdenou. Působí poněkud nesměle. Je zřejmé, že přichází jen na přání dcery, nikoli z vlastní potřeby. Hned v úvodu svěřuje: „Nechtěla jsem jí říct, že mám dluhy, chtěla jsem ji šetřit. Ona si myslí, že mi nemůže důvěřovat, že ji nemám ráda. Nedává mi děti, bojí se, že se jim něco stane, když jsou na mně ty exekuce… musím si zařídit osobní bankrot, nejsem schopna dluhy splácet…, ale to soud buď povolí, nebo nepovolí.“

Paní Zdena má zatím jen velmi mlhavé informace o tom, jak získat status osobního bankrotu. Pokud jde o to, že k podání žádosti soudu má dodat i doklad, že má stálý pracovní poměr, je tu překážka. Nemá práci, ani ji nehledá. Má příslib od syna, že ji zaměstná, až si založí nové podnikání, až si k tomu přiveze ze zahraničí nezbytný materiál, až…“

Zatím ji živí přítel: „O mé finanční problémy se nestará, nechává na mně, abych si to vyřešila sama.“ Její poslední věta zní spíše jako konstatování, nikoli jako postesknutí. Postesknutí se týká toho, že neví, jak získat status osobního bankrotu. Z dosavadních informací jen tuší, že ji čeká „běh na dlouhou trať.“ Protože jde o specifický problém, dávám jí kontakt na kolegyni, která se věnuje sociálně-právnímu poradenství a také na Poradnu při finanční tísni, aby získala informace, jaké konkrétní kroky je třeba udělat.

Mluvím s ní o Daně – že ji trápí bariéra mezi nimi dvěma, že by ráda, aby jejich kontakty byly otevřené, důvěrné, podobné, jako má paní Zdena s vnoučaty – milé a přímé. A že si Dana při minulé návštěvě přála, aby na další konzultaci přišly spolu. Paní Zdena souhlasí. Na odchodu dodává, že se bála do poradny přijít; bála se odsudku, výčitek, moralizování. Teď že se cítí trochu lépe, protože se tu ničeho takového nedočkala.

Za dalších 14 dní jsme se sešly ve třech. Paní Zdena hned v úvodu „hlásí“, že nevyužila poradenství stran oddlužení, zatím „jen brouzdala na toto téma po Internetu.“ Je přitom jakoby stažená do ulity, pasivní. (Vůli dát věci do pořádku jen předstírá kvůli Daně, ale nemá na to energii?) Na stažení matky reaguje dcera poznámkou, že takovou ji zná již dlouho, že už jako dítě postrádala její vřelost, opravdový zájem. A touží po nich dosud.

Obracím se k paní Zdeně: „Jste pro svou dceru důležitá, záleží jí na vás.“ Paní Zdena odvětí, že jí na dceři taky záleží, že ji má ráda. Ptám se, podle čeho by to dcera mohla poznávat. Paní Zdena, která se od začátku dneš-

ního setkání vyhýbala očnímu kontaktu nejen se mnou, ale i s dcerou, odvětí: „Nijak.“ Po delší chvíli, aniž by na dceru pohlédla, ji vezme za ruku. Daně zvlhly oči.

Dcera si přeje, aby matka začala konat stran svého oddlužení, aby jí zase mohla důvěřovat. Po dlouhém mlčení paní Zdena říká, že navštíví Poradnu při finanční tísni. V kontextu toho, kdy a jak to pronesla, si v duchu kladu otázku: „Komu to slíbila – dceři?, mně?, sobě? Věří tomu sama?“ Ptám se, zda a jak ji mohu já a jak její dcera podpořit, aby to dokázala. Odpověď nepřichází. V této fázi se loučíme s přáním Dany sejít se zde znovu ve třech – cca za měsíc, aby paní Zdena měla čas něco zjistit, něco zařídit.

Po čtyřech týdnech přichází Dana sama. Do poslední chvíle počítala s přítomností matky, a proto podle dohody pro ni dnes jela autem. Na místě se dozvídá, že matka dnes do poradny nepojede, neboť hlídá partnerova vnuka. Podobně to dopadlo, když po minulé konzultaci pozvala matku na návštěvu s nabídkou, že pro ni zajede, cestou vyzvednou Danina synka ze školky, a pak společně pobudou doma. Matka pozvání odmítla s tím, že musí uvařit partnerovi, a slíbila, že do týdne zavolá a přijde se na děti podívat. Dana si povzdechla: „Kdyby tak máma řekla: Na děti a na tebe.“

Matka se Daně neozvala. Za dva týdny jí Dana telefonovala, ptala se, co se děje, že se neozývá. Matka lakonicky odvětila: „Bolely mě zuby.“

Dana shrnuje: Máma se mi ozývá, jen když jsou svátky nebo narozeniny, na ty nezapomene. Ale jinak,

když se neucházím o kontakt já, žádný nemáme. Mám pocit, že na mě kašle. Jí víc záleží na bráchovi. Těžce nese, když se jí on neozývá. Všechno se odvíjí od něho." A dál svěřuje, že to, jak se matka chová, v ní vzbuzuje chuť ji uhodit. Toto otevřené přiznání není překvapivé. Vyhýbavé chování a polopravdy přirozeně vzbuzují agresivní pocity.

V dalších konzultacích, nyní již jen individuálních, uvědomuji Danu, že zmiňuje dva problémy. Jedním je její vztah s matkou, druhým jsou matčiny dluhy. První je její, druhý matčin. Dana přijímá návrh věnovat se každému zvlášť.

A tak podrobněji prozkoumáváme, jak konkrétně vypadají její kontakty s matkou, když už k nim dojde. Vracím se k Daninu sdělení, že se matka stáhne, odmlčí („začne dělat mrtvého brouka") ve chvílích, kdy na ni Dana apeluje, aby dala do pořádku své finanční závazky. Během měsíců se Daně stále více vyhýbala. Když „nezabrala" ani na apel, že by někdo mohl ublížit vnoučatům, ocitla se Dana ve slepé uličce – už nevěděla, jak dál. Její přání, aby děti měli svou prima babičku, se hatilo. Tehdy se objednala do poradny a poprvé matce řekla, že ji mrzí, že k sobě mají tak daleko.

Poukázala jsem na to, že matka vyslyšela její přání přijít do poradny, což nesvědčí pro to, že by jí dcera byla zcela lhostejná. (I když paní Zdeně mohly víc než s dcerou chybět kontakty s vnoučaty).

Dana pochopila, že opakované otvírání tématu dluhů, které matka považuje za výlučně osobní věc, a způsob,

jakým s matkou mluví, blokuje splavnou komunikaci. Sama to časem formulovala: „Jako kdybych já byla její matkou a kontrolovala její chování, jako by šlo o nezodpovědného puberťáka. Chci s ní mít příjemný kontakt, a přitom jsem asi sama kazila atmosféru, když jsem se pokaždé ptala, kdy a jak splatí dluhy. Máma o tom nechtěla mluvit. Možná proto se uzavírala, vyhýbala se mi…“

Dana postupně přijímá i fakt, že pokud jde o dluhy, je to problém matčin, byť přirozeně ovlivňuje, jaký obraz matky teď v sobě má.

Nemůžeme nahradit to, co matka pro Danu neudělala, nemůžeme naplnit její pocity prázdnoty. Může jí však do jisté míry pomoci pochopit, proč matka byla (a stále je) vůči ní rezervovaná, chladná. Sděluji Daně, že její matka vypadá jako člověk bez energie, bez naděje, že se jí podaří problém dluhů vyřešit. Jako člověk na hraně deprese. Důvodů, proč to tak je, může být bezpočet. Kromě vážných aktuálních starostí může mít její chování kořeny mnohem starší: je možné, že sama jako dítě postrádala láskyplnou péči, která dítěti dává pocit bezpečí; možná byla v minulosti opuštěna nebo zraněna tak, že nedokáže k nikomu přilnout; možná že její život byl/je tak naplněn ještě jinými starostmi a potížemi, že na pozornost vůči Daně nemá energii.

Dana o matčině minulosti mnoho neví. Zatím nemá ani chuť se matky vyptat, jak se vyvíjel její život, jak vyrůstala, jakými životními etapami, zkouškami, radostmi a zraněními prošla. Možná…, někdy příště…

Ptám se, co by pro ni znamenalo, kdyby se matka nezměnila? Odpověď přišla rychle: „Asi se budu muset změnit já.“

Dana se ne/změnila – změnila svůj postoj vůči matce. Přestala s ní na téma dluhů mluvit. Uvědomila si, že se matka cítí „tlačená do kouta“. Pochopila, že nelze řešit problém ***za*** druhého, že lze něco udělat ***pro*** druhého, pokud ten o to stojí a já chci a můžu.

Cca po půlroce mi Dana sdělila, že se s matkou vzájemně navštěvují, mluví spolu uvolněně, že si matka ke spokojenosti Dany i dětí užívá „babičkování“. „Vše se postupně proměňovalo, když jsem přestala vůči mámě vystupovat jako inspektor a mentor.“

**Pro řešení problému
není vždy třeba něco udělat,
někdy stačí si něco jen uvědomit.**

MATEŘSKÁ „DOVOLENÁ“

PhDr. Petra Nebesová
absolvovala sociálně právní akademii
na Vyšší odborné škole v Praze
a speciální pedagogiku a psychologii
na Pedagogické fakultě UK

Mateřská dovolená je sice vžitý, ale poněkud zavádějící pojem. Příchod dítěte do rodiny je výrazná změna. Z hlediska životního stylu je větší pro toho z páru, kdo zůstává na mateřské a později rodičovské dovolené – tím je ještě stále převážně žena. Většina žen se na miminko těší, některé prožívají směs obav, napětí a radosti, ale jsou i takové, jejichž obavy z budoucích změn převyšují vše ostatní. Velkou roli samozřejmě hraje skutečnost, do jaké míry je miminko plánované a chtěné.

Některé ženy přicházejí do poradny, ještě než se matkami stanou, s otázkami, zda si už pořídit miminko, zda stávající partner bude dobrým otcem, jak pár zvládne finanční zátěž spojenou s odchodem ženy ze zaměstnání, případně kdo vlastně na „mateřskou“ půjde. Přitom se otevírají nejen partnerská, ale i osobní témata týkající se obav – zda budou dobrou matkou, ale také obavy z minimálně dočasné finanční závislosti na partnerovi.

Matka, která zůstává s dítětem doma, přizpůsobuje svůj životní rytmus do velké míry jeho potřebám, jimž je někdy obtížné porozumět, natož je uspokojovat, a které se často dostávají do konfliktu s jejími osobními potřebami. Ty jdou často zcela stranou. Většinou, než se s miminkem na sebe naladí a než se denní a noční rytmus stabilizuje, se vše točí kolem krmení, přebalování, uspávání, chování atd. Když jde vše dobře, najdou maminka s dítětem za nějaký čas společný řád a každodenní

činnosti se začnou celkem předvídatelně rytmicky opakovat. Výhodou je, když se už od počátku na péči o miminko podílejí oba partneři. Rodiče se postupně naučí rozumět signálům dítěte, jsou jistější v péči o ně, a tak vzniká prostor pro delší vycházky, rozhovory s ostatními rodiči, péči o domácnost, čas na partnera, na sebe samu… Tato doba bývá pro řadu partnerství idylická a rodiče vplouvají do nového, rodičovského životního stylu. Mohou se ovšem objevit střety týkající se chodu domácnosti, distribuce rodinných financí; první střety v oblasti názorů na výchovu a konfrontace zažitých modelů, kterési partneři přinášejí z původních rodin. Mimo to se maminky často potýkají se samotou, izolací od světa dospělých, a tím i izolací od témat, která se netýkají dětí.

Když se blíží konec rodičovské dovolené, klientky se svěřují s obavami z opětovného nástupu do práce – zda se budou mít kam vrátit, zda svou profesi znovu zvládnou, jestli jim „neujel vlak“, jak skloubit profesní život s péčí o rodinu. K návratu do zaměstnání se vážou témata spojená s nástupem dítěte do školky – od nároků na určitou míru jeho samostatnosti až po touhu, aby se potomkovi ve školce líbilo.

Přestože některé ženy se i v průběhu rodičovské dovolené na návrat do práce těší, s tím, jak se tento okamžik přibližuje, v nich narůstají obavy ze změny způsobu života. Obvykle trpí poklesem sebevědomí – popisují, že si vlastně zvykly na „bezpečí“ domácího života. Přestože jim někdy každodenní kolotoč s dětmi připadal ubíjející, blížící se změna je pro ně současně lákavá i ohrožující. Hromadí se nejistota stran pracovních kompetencí, ale i strach z toho, jak zapadnou

do pracovního kolektivu. Někdy jsou obavy ze změny tak velké, že se jí ženy vyhýbají. Nacházejí pak množství důvodů, proč do zaměstnání nemohou nastoupit – povinností v domácnosti přibývá geometrickou řadou, děti chodí na spoustu kroužků, kam je třeba je vodit, manžel má časově náročné zaměstnání, takže veškeré domácí záležitosti leží na ženě; dítě má potíže s adaptací ve školce, práce na částečný úvazek se obtížně shání atd. Řada překážek je reálná, ale některé jsou vyvolány či podpořeny úzkostí ze změny. Ta pak ženám „diktuje“ nakládat na sebe stále více povinností, které v důsledku nástup do zaměstnání opravdu znemožní. Maminčina nepohoda se přenáší na děti a ty se i proto mohou obtížněji adaptovat na školku, ještě více se fixovat na matku (např. i prostřednictvím zdravotních potíží, které mohou mít psychosomatický původ.)

Strach z nástupu do práce někdy bývá i jedním z motivů pořídit si další dítě, a to i v situaci, kdy žena obtížně zvládá péči o to první a partnerský vztah se potýká s vážnými problémy. S příchodem dalšího potomka se může situace výrazně změnit. Sladění činností je náročnější. To, co dříve fungovalo, se rozpadá. Životní tempo nabere na obrátkách, o řadě věcí není čas mluvit, někdy ani přemýšlet, a ony „se dějí“. V tomto období se z ženy na mateřské jakoby samozřejmě stává žena v domácnosti.

V poradenské a psychoterapeutické práci je v počátku důležité obavy klientky odhalit a společně je otevřít. Obvykle totiž bývají schovány za jiným tématem, než se kterým žena původně do poradny přišla. Náznaky skutečných obtíží se v rozhovoru teprve postupně vynořují.

V další práci záleží hodně na klientce samotné – nakolik je za daných podmínek s pomocí terapeuta schopná a ochotná do svých obav nahlédnout, porozumět jim a postupně hledat řešení. Taková práce vyžaduje navázání důvěry, rozpoznání problému, sestavení zakázky (na čem spolu budeme pracovat), porozumění problému a hledání různých možností řešení a případných zdrojů podpory z okolí.

Je výhodné, když žena návrat do zaměstnání plánuje s dostatečným předstihem a postupně upravuje chod domácnosti a péči o děti – tj. zapojení především otce dětí. Možná je i výpomoc prarodičů, případně dalších osob. Už v průběhu rodičovské dovolené je žádoucí, aby se na péči o domácnost a rodinných aktivitách podíleli od počátku všichni členové rodiny, včetně dětí – ty úměrně svému věku. Pokud má žena pravidelně (alespoň jedenkrát týdně) možnost věnovat se sobě samé, mít i jiné než rodinné aktivity, bývá její přechod do zaměstnání snazší. Se zaměstnavatelem se lze domluvit s nějakým předstihem na formálních náležitostech, a pokud ta možnost existuje, účastnit se např. některých neformálních setkání s budoucími kolegy.

Příběh:

„DĚTI JAKO BAROMETR VZTAHU RODIČŮ?“

Petr a Simona mají dvě děti. Emě jsou tři roky, Járovi šest měsíců. Simona hledá „psychologa pro dceru“, objednává se do poradny. Na úvod navrhuji nejdříve schůzku jen s rodiči.

Manželé referují, že situace doma je vyhrocená množstvím nabalujících se střetů, jsou chyceni ve spi-

rále vzájemných výčitek. Oba jsou unavení péčí o děti, vyčerpaní vzdorem Emy, jejími výbuchy vzteku a nyní již i pravidelným pomočováním. Oba jsou toho plní. Spotřebují mnoho času, aby vypověděli, co se doma děje. Převážně si stěžují na chování dcery. Doptávám se, jak se ve chvílích jejího vzteku chovají oni, jak celou situaci řeší, co všechno už vyzkoušeli. Nechávám je popsat, co Eminým výbuchům vzteku předchází a co je následuje. Jsou bezradní – s Emou to nejde po dobrém, ani po zlém. Když už nevědí kudy kam, dá Petr Emě na zadek. Tím její výbuch sice na chvíli zarazí, ale brzy se vše opakuje. Simona to Petrovi vytýká, dcery se zastává; je rozhořčená, Petr působí rezignovaně.

Přišli si pro radu „jak na Emu, aby byla normální, pak se vše spraví“. Byli zjevně překvapení a najevo dávali snad i zklamání, že nedokážu jejich dceru „opravit“, ani jim dát návod jak na to. Nabídla jsem jim pomoc pro hledání receptu, který by vycházel z jejich dosavadních zkušeností; cesty, po které by se mohli vydat. Domluvili jsme se na třech setkáních, po nichž se rozhodnou, zda pro ně spolupráce v poradně má smysl.

Na druhé konzultaci se ptám na rodinnou a partnerskou historii. Simona a Petr popisují začátky svého vztahu – vnímali se jako šťastný, spokojený pár. Dosud neřešili žádné velké starosti, uměli si společně užívat života, oba hodně sportovali. Vzali se půl roku po seznámení. Po svatbě se nastěhovali do Simonina bytu po babičce. Miminko ještě přímo neplánovali, početí nechávali volný průběh. Většinu času, probírali spíše hmot-

né vybavení pro dítě a uzpůsobení bytu. Simona záhy otěhotněla. Za necelý rok po svatbě se jim narodila zdravá holčička.

Oba rodiče Emu popisují jako miminko velmi plačtivé – nepravidelně spala i jedla, matka ji dlouhé hodiny chovala, aby usnula. Kromě toho měla Simona zpočátku obtíže s kojením. Pečovala o dcerku, jak nejlépe dovedla. Petrovi postupně stále více vadilo, že se vše točí pouze kolem dcery, jíž je žena nepřetržitě k dispozici. O tom, že mají každý jinou představu, spolu nemluvili. V přítomnosti matky byla Ema spokojenější, zatímco u táty občas plakala. V matčině náruči se vždy zklidnila. Petr se postupně přestal zapojovat do přebalování, koupání a uspávání Emy. Věnoval se především práci a vrátil se ke svým koníčkům.

Časem se mezi Simonou a dcerkou ustálil přijatelný denní rytmus a Simona začala mít více času. Ten věnovala především péči o domácnost. Přestože se na počátku soužití na chodu domácnosti podíleli oba, Simona plynule převzala téměř všechny manželovy domácí povinnosti. Měla to za samozřejmé – ona byla přece doma a manžel chodí z práce unavený. I Petr si vzpomíná, že přibližně do dvou let Emy, když přišel domů, bylo naklizeno, navařeno a manželka si hrála s Emou. Bylo mu trochu líto, že se nevěnuje jemu, ale připadalo mu nemístné žárlit na vlastní dítě. Do hry Simony s Emou se neuměl zapojit, „holky byly jako jeden celek“, který si netroufl „nabourávat“. Ema s tátou sama být nechtěla. Simona každý večer Emu uspávala, mnohdy usínala u ní.

V té době měla Simona ze sebe dobrý pocit – vše zvládala. Byla na sebe coby matku i hospodyni pyšná. Petr si postupně zvykl, že není doma moc potřebný (bylo to trochu i pohodlné, měl více času na práci a koníčky). Vážil si Simony, jak vše zvládá, jen ho mrzelo, že už jen málo žijí jako partneři a že Simona i ve chvílích, kdy mají čas pro sebe, mluví výhradně o dceři.

Když bylo Emě jeden a půl roku, manželé si přáli další miminko. Po roce se narodil syn. Od pátého měsíce těhotenství měla Simona zdravotní obtíže, byla nucená více odpočívat, omezit péči o domácnost i pozornost dceři. Tehdy, nespokojená, že je doma nepořádek, začala vytýkat Petrovi, že s ničím nepomáhá. Začala si více všímat, jak a kde Petr tráví volný čas, a podezírala ho z nevěry. Petr byl doma stále méně a výtky ženy vnímal jako nespravedlnost – snaží se přece vydělávat, aby se měli dobře. V práci a s přáteli se cítil lépe. V této době se objevily Eminy „záchvaty vzteku“.

Simona s Petrem docházeli do poradny necelý rok, zpočátku jednou za 14 dní, později jsme termíny rozvolňovali. V terapii porovnávali své někdejší představy o společném soužití, rodinném životě, výchově dětí, fungování domácnosti… vyvěrající ze zkušeností svých původních rodin. Naučili se sdělovat si svá přání a očekávání. Petr se začal více věnovat dětem. Domluvili se, kdo bude mít doma co na starost. Simona se učila Petra méně kontrolovat a zároveň podporovat jeho kontakty s dcerou, a to i přes Eminy počáteční protesty. Vůči dětem se snažili vystupovat jednotně, čímž Emě postupně odebírali možnost – ale i břímě – rozhodovat o věcech,

které jsou odpovědností rodičů. Dávali najevo, že maminka a tatínek jsou nejen rodiči, ale i partnery. Přestali věnovat tolik pozornosti „vztekům“ Emy. To bylo těžké především pro Simonu, když byla přes den s dětmi sama. Občas si večer Petrovi řekla o objetí a ocenění, jak den zvládla.

Pro Petra bylo nejtěžší přijmout, že když si jeho žena stěžuje, jak to bylo hrozné, neočekává radu ani recept, jak by to měla dělat, ale úplně stačí, když ji vyslechne a přitaká jí. Stal se z něj spojenec. Trochu omezil koníčky, a Simona tak získala jedno odpoledne a večer v týdnu pro sebe. Začali plánovat společné aktivity, vrátili se k tomu, co kdysi spolu rádi dělávali.

Simona vedla dceru k tomu, aby se více obracela na tátu. Ema si na to postupně zvykla natolik, že nějaký čas trávila jen s tátou. Její „vzteky“ sice nezmizely úplně, ale nebyly už tak časté a intenzivní a rychleji odeznívaly. Pomočování ustalo zcela. Simona se zklidnila a změnila představu o tom, co vše by měla zvládnout. A Petr začal žádat o občasnou výpomoc (hlídání dětí) svou matku, (to Simona dříve odmítala), a tak získali trochu času sami pro sebe.

Zpočátku po konzultacích odcházeli se slovy: „Nečekali jsme, že to bude taková dřina,“ a později: „Nečekali jsme, že to půjde“. Když jsme se domluvili na ukončování terapie, nebyl život Simony a Petra zdaleka bezstarostný a zcela bez potíží. Jejich devizou byla chuť být spolu, přístupnost dělat změny; navzájem si sebe vážili. Postupně byli s to spolu mluvit i o ne-

příjemných věcech, aniž by se zraňovali. Problémy už dokázali řešit samostatně. Stále mezi nimi občas probíhaly hádky, ale nebyly už tak devastující. Uměli si připomenout, že se mají rádi, a všímat si toho, co se jim daří.

MUŽI POD PANTOFLEM

PhDr. Petr Šmolka

Uvědomují si muži „pod pantoflem“, že jsou v područí své manželky? Nebo to vnímá jen jejich okolí?

Nezbytnou podmínkou pro posouzení, zda se daný jev vyskytuje či nikoli, je alespoň elementární schopnost popsat jeho definiční znaky. Z tohoto hlediska lze například i „život pod pantoflem“ vnímat pouze jako subjektivní pocit. Za srovnatelných vnějších podmínek se někdo může cítit utiskovaný a ve své partnerské roli ohrožovaný, zatímco jiný je může vnímat jako optimální formu vztahu. Totéž platí i pro vnějšího pozorovatele. Despotický „macho“ by se tak možná cítil být pod pantoflem i ve chvíli, když by měl vyhovět manželčinu přání, aby si nepucoval zablácené boty čistými osuškami.

Do hry vstupují i další osobnostní rysy. Muž nejistý, pracně a často zároveň marně hledající poslední zbytky sebevědomí, bude preventivně brojit i proti manželčiným zcela běžným požadavkům, v panické hrůze, že by jej snad okolí mohlo vnímat jako „podpantofláka“, případně ze strachu, že by se tak mohl cítit on. Pak se ovšem nelze divit, že pohled okolí a pohled samotných aktérů může být výrazně odlišný. I okolí, zvláště pak muži, projikují do hodnocení manželství druhých vlastní úzkosti a představy o tom, co je a co není vhodné.

Jen pro ilustraci si zde dovolím malý hold mé ženě. Když se kdysi ve společnosti přátel zmínila, že doma žehlím, zcela tím konsternovala jednoho z přítomných „machů“. Možná se jen bál, aby po něm jeho žena nevyžadovala něco podobného. Ať tak či tak, pronesl památnou větu: „Tobě nevadí chlap, který žehlí?

Vždyť muž pod pantoflem ti nemůže imponovat?!“ Má moudrá žena jen lakonicky odtušila: „Neboj, je toho tolik, čím mi imponuje, že si to může dovolit.“

Pohled okolí může být, bohužel, mnohdy také dost destruktivní. I muž, který se ve své partnerské roli cítí dobře, byť ani náhodou není tím, kdo rozhoduje, se může začít ošívat, pokud jej kamarádi masírují svéráznou osvětou na téma, jak se má chovat pořádný chlap, aby jej „ta jeho“ nedostala pod pantofel.

Jakému typu mužů vyhovují dominantnější ženy?

Život s dominantní ženou bude nepochybně vyhovovat mužům nerozhodným, případně těm, kteří jen neradi přijímají zodpovědnost za vlastní rozhodnutí. Zcela jistě bychom mezi nimi našli muže vyrůstající v dobře akceptovatelném matriarchátu. Buď pouze s matkou, případně v rodině, kde jeho matka měla roli té dominantnější. Podstatná je však ona „akceptovatelnost“. Pokud by se matka chovala despoticky a otec hrál ve vztahu zcela nedůstojnou roli, pak tato zkušenost může vést naopak ke snaze vyhnout se dominantnějším partnerkám (aby nedopadl tak, jako jeho táta). Do jisté míry paradoxně může mít takový muž problém i ve chvíli, kdy by se měl o rozhodovací kompetence byť jen dělit.

Zároveň je třeba dodat, že i mezi dominantními ženami existuje řada různých mutací. Od žen autoritářských, až po ty, které sice na jednu stranu o podstatných věcech rozhodují, na druhou však nechávají partnerům alespoň iluzi, že to tak není. Dominantní žena může vyhovovat mužům profesně či zájmově natolik angažovaným, že jim na běžná provozní rozhodnutí nezbývá

ani čas, ani síla. Pak je celkem pohodlné mít vedle sebe ženu, které nedělá problém určovat běh věcí.

Pro úplnost bychom neměli zapomenout ani na muže typu „potměšilý mentor“. Také jemu bude vyhovovat žena rozhodná. Přesto, nebo spíše právě proto, že on pak její rozhodnutí s gustem podrobí zdrcující kritice.

Jak by se měl muž zachovat, když ho manželka neustále peskuje a komanduje?

Především nelze vyloučit, že jej peskuje a komanduje právem. Pak je vhodné něco změnit, aby už neměla tak masivní důvod k podobným steskům. Přišel jste před půlrokem o práci a od té doby se intenzivně věnujete pouze „gaučinku“ a čekáte, kdy vám někdo přihraje až pod nos lukrativní pracovní nabídku? Nebylo by lepší se zvednout a projevit raději vlastní iniciativu?!

Peskování a komandování může však být i voláním po ocenění, případně alespoň po sdílení nepříjemných pocitů. Pokud správně a především rychle dešifrujeme, že jde právě o toto volání, pak mnohdy stačí vzít životní souputnici okolo ramen a něco neurčitého mumlat. Vhodné jsou výroky jako např.: „Já vím, že to se mnou taky nemáš lehké...!“. Daný manévr však není radno příliš odkládat. Jakmile se totiž stesky nakupí, pak už sám o sobě příliš nepomůže. Nemluvíc o tom, že i my bychom tu ruku strčili raději do řezačky, než abychom jí ovinuli manželčino rámě.

Zapomenout bychom ovšem neměli ani na skutečné „satorie“, mající v podstatě neukojitelnou potřebu někoho komandovat a peskovat. Manžela, děti, kohokoli, kdo jim přijde pod ruku. Někdy lze sice vyhledat vnější

pomoc, například v manželské poradně, ne vždy však půjde o pomoc účinnou. Potom zřejmě nezbude než zvolit důstojný odchod. I s rizikem, že zrovna moc důstojný nebude.

PŘÍŠTĚ SI TĚ NAHRAJU...

Mgr. Michal Petr
absolvoval psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci

Chceme harmonické vztahy, kde vládne pohoda a mír. Jsme však rozdílní. Máme odlišná přání, různé potřeby, styly. A tak na sebe narážíme. Konflikty a z nich vyplývající hádky jsou součástí života. Jak s nimi zacházíme? A můžeme ovlivnit způsob, jakým je zvládáme?

Všichni to známe: hádky, kde jádro je jinde než pudl, o kterého se přeme. Reakce na reakce. Tys mi ublížil, ty za to můžeš. Já ne, to přece ty, kdybys nebyla taková, choval bych se jinak. Takže jsem zase já ta špatná? Odcházení, křik, pláč, vyjádřené či zadržované naštvání.

V praxi často vidím, jak si lidi přehazují horkou bramboru, pytlík s nápisem Vina. Nikdo z nás se nechce cítit špatně. Máme pocit, že druhý může za to, jak se cítíme. A tak se motáme v kruzích a postupně se více vzdalujeme tomu, oč ve skutečnosti jde.

Z čeho vznikají konflikty?

Příčin je samozřejmě tolik, kolik je lidí. Přesto mají něco společného. Často jde o ohrožení našich potřeb. Když ztrácíme vliv a kontrolu nad situací, máme pocit, že nás druhý odsuzuje a nepřijímá, když přicházíme o hodnotu. Když máme pocit, že máme nárok na to, aby se druhý choval, jak si přejeme. Když jsme skálopevně přesvědčeni o své pravdě, hádáme se o to,

co kdo řekl a jak to ve skutečnosti bylo. Znáte to? Věty typu „Příště si tě nahraju a uvidíme, kdo měl pravdu“. Místo toho, abychom si položili zásadní otázku: **Chci mít pravdu, nebo chci být šťastný?**

Je neřešení řešením?

Viděl jsem mnoho lidí, kteří se obtížnému a potenciálně konfliktnímu tématu raději vyhnou, než aby mu čelili. Ano, zdánlivě jde o řešení, minimálně o uklidnění situace. Mnohdy však zůstane u napjatého ticha a tíže. Nevyřčené a nevyřešené konflikty pak otravují atmosféru vztahu svými tlejícími výpary.

Mnohokrát sem viděl, jak spolu lidé přestávají mluvit o tom, co cítí, jak se spolu mají, co potřebují apod. Předávají si sice informace o tom, kdo vyzvedne dítě ze školky, kdo nakoupí a kam pojedou na dovolenou, ale tím jejich vzájemné sdílení končí. Jaké je pak jejich překvapení, když si jeden z partnerů najde někoho jiného. „Jak je to možné,“ říkají, „když jsme přece měli takový harmonický vztah?“

Absence třecích ploch může – ale nemusí – vypovídat o spokojeném soužití. Že na sebe lidé nekřičí, ještě neznamená, že se nezlobí.

Možná jste se už setkali s pojmem pasivní agrese – své emoce nevyjádříme přímo, ale držíme je v sobě. Navenek můžeme působit klidně, ale vevnitř to vře. Místo konfrontace mlčíme nebo si něco trousíme pod fousy. Odcházíme nebo děláme, že se nic neděje. Mnohdy však podobné chování přinese více nepohody než projasněný konflikt.

Co nám mohou konflikty dát?

Vzpomeňte si, jaký je vzduch po bouřce. Čerstvý, plný života a svěžesti. Dusno, které nás sráželo k zemi, je rázem pryč. Z listů stromů odkapává voda, čistí zbytky nánosů, které se nějaký čas tvořily. Cyklus obnovy je dokončen a může začít nanovo. Samozřejmě, že někdy se strom vyvrátí příliš silným větrem. Blesk spálí. Proces tvoření v sobě vždy nese prvky destrukce.

Použijeme-li tuto metaforu na hádky, můžeme vidět jejich potenciál, ale i nebezpečí. Neobhajuji zde hádání se beze smyslu. Dát však bezpečný a konstruktivní průchod emocím, aby se prostor našeho vztahu mohl vyčistit, to je něco jiného. Chce to odvahu být pravdiví. Mluvit ze srdce, bez kliček, přímo. Sdělit, co, opravdu slyšíme, vidíme a cítíme. Co potřebujeme. Učíme se tak respektu nejen k druhým, ale i k sobě. Oceňujeme naši odlišnost při současném hledání způsobů, jak spolu být i přes naše rozdíly. Nebo právě kvůli nim.

Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy s někým hádali. Přestaňte na chvíli číst a vybavte si, co jste opravdu prožívali. Většina lidí je schopna říct, že to bylo nepříjemné. Již se jim nedaří popsat, co se s nimi dělo na mentální, emoční a tělesné rovině. Důvody vidím minimálně dva:

- jsme tak zaměřeni na vnější svět, že se prostě zapomínáme dívat dovnitř. Nejsme zvyklí uvědomovat si a popisovat své vnitřní procesy. Nikdo nás to neučil. Nevidíme důvod a zisk v podobném počínání.

- jsme do takové míry zahlceni silnými emocemi a odpovídajícími tělesnými reakcemi, že nám nezbývá než se jimi nechat unášet. Někteří odborníci mluví o emočním únosu (Jacobs-Stewart, 2003). Ačkoliv máme pocit, že jsme v podobných situacích bezmocní, ověřená zkušenost ukazuje, že to tak není.

Automat naší přirozenosti

To, co určuje průběh a mnohdy i výsledek konfliktu, není obsah (o čem se dohadujeme), ale především naše tělesné a emoční reakce, které jsou staré jako lidstvo samo. Změnily se jen vnější podmínky. Už nás neohrožuje tygr (většinou), ale např. kritika, tlak, nedostatek času nebo – jak říkával Werich – srážka s blbcem. Jde v podstatě o instinktivní stresovou reakci. Řízení našeho jednání přebírají vývojově starší mozková centra, jež způsobují velmi rychlou biochemickou změnu. Potřebujeme okamžitě jednat, ne obdivovat tygrovy pruhy či dumat nad tím, co budeme večeřet. Útočíme, utíkáme nebo hrajeme mrtvého brouka. Dříve fyzicky, nyní mnohem více verbálně a symbolicky. Jednáme, nepřemýšlíme.

Pokud si něco neuvědomuji, nemohu to změnit…

Míra spokojenosti v životě závisí na úrovni emoční inteligence (spíše než na výši IQ). Jejím základním kamenem a nezbytným předpokladem je sebeuvědomění. Můžete mít vliv na to, co cítíte a co si myslíte? Nebo jste chyceni v předpokladu, že myšlenky a pocity „se vám dějí“ a vy s tím nemůžete nic dělat?

Jsme řízeni svou přirozeností a návyky, které jsme si vytvořili. Současně máme tvořivé vědomí a schopnost se učit. Potřebujeme do našich vztahů vnést nový prvek, který pomáhá vzájemnému pochopení. Tímto katalyzátorem je právě **vědomá pozornost.**

Co můžeme dělat?

Abychom mohli konstruktivně komunikovat, potřebujeme jasnou mysl a klidné srdce. Což v momentě, kdy se cítíme ohroženi, rozhodně nemáme.

Prvním krokem je tedy uvědomit si:

- jaká je reakce mého těla (napětí, stažení, energetizace, změna pozice apod.)
- co cítím (např. zlost, strach, smutek aj.)
- jaké mám myšlenky („to snad není možné; to jsi celý ty; ty prostě musíš mít pravdu; jsem takový chudák; vůbec to nemá cenu“ apod.)

Znamená to zastavit se (ono pomyslné STOP), a tím na chvíli **vystoupit z proudu automatické reakce.** Potřebujeme však udělat ještě jeden, možná nejdůležitější krok: rozhodnout se, že tentokrát půjdeme jinou než vyšlapanou cestou svého návyku. Jako podporu můžeme využít zdroje, který je nám vždy dostupný: dech. Proč zrovna on? Můžeme ho ovládat vůlí – **dech** má přímý vliv na tělesné a emoční prožívání. Je neutrální, bez obsahu, vždy v přítomnosti. Zaměříme-li pozornost na dýchání, aktivujeme mozkovou oblast, která pomáhá zklidnit a zpracovat emoce. (Goleman, 2002)

PŘÍŠTĚ SI TĚ NAHRAJU

Zkuste si to – místo obvyklého chování (vyjeté koleje návyku) věnujte plnou pozornost svému dechu. Místo obviňování, obhajování či křiku si říkejte: „Nadechuji, vydechuji.“ Opravdu vnímejte. Dýchání se postupně prohloubí a zpomalí – a vy se zklidníte.

Jde o postup, který transformuje instinktivní stresovou reakci. Kromě zastavení a uvědomění přítomnosti potřebujete ještě akceptovat, že cítíte, co cítíte. Přijetí nemusí znamenat souhlas. Je to prosté přitakání místu, kde právě jste. Pokud totiž své pocity odmítáme, máme tendencije vytěsnit. A co potlačujeme, to nás tlačí.

Není to lehká cesta. Je mnohem snadnější poslat druhého do patřičných míst či se utvrdit v pozici oběti než převzít odpovědnost za své prožívání a chování. Zisk však může být obrovský: vědomí, že můžeme ovlivnit své prožívání i reakce a přispět ke smysluplnější komunikaci.

Darujeme tak druhým i sami sobě možnost opravdového setkání a radostnějšího života.

Použitá literatura:
Jacobs-Stewart, T. (2003). Zapomeňte na vyjeté koleje a vyšlapte si nové cesty. Praha: Metafora
Goleman, D. (2002). Emoční inteligence. Praha: Columbus

HÁDKY A JAK SE DOBŘE POHÁDAT

PhDr. Magdalena Dostálová
absolvovala psychologii
na Filozofické fakultě UK;
angličtinu a anglickou literaturu
na Pedagogické fakultě MU Brno

Souhlasíte s tvrzením „Co se škádlívá, to se rádo mívá.“ – tedy, že hádky jsou kořením dobrého vztahu?

Otázka by také mohla znít: „Co bylo dříve – slepice, či vejce? Vztah bez hádky a hádka bez vztahu existují výjimečně. Z podstaty věci vyplývá, že trávím-li s někým tolik času (trávíme-li spolu kupříkladu jako partneři své životy), nevyhnutelně dochází ke střídání období klidu a harmonie s obdobími neshody, a třeba i hádek. Navíc nás s partnerem pojí velice blízký a emočně nabitý vztah, v němž se otevírá možnost sdílet spolu i nejintimnější oblasti. Tento „chybějící odstup“ může vést k tomu, že se občas na něčem neshodneme. A hádka je na světě.

K čemu jsou hádky dobré?

Hádka může být katalyzátorem ve smyslu urychlení vývoje situace. Kupříkladu s kolegou z práce bychom chodili kolem pomyslné horké kaše výrazně delší dobu, než bychom se k hádce odhodlali, kdežto s životním partnerem se uchýlíme k hádce dříve. Když se hádka povede, může velice rychle vyčistit dusnou atmosféru mezi námi. Dobrá hádka je tzv. konstruktivní hádka, v níž nezapomínáme, co je jejím předmětem a nepoužíváme „podpásovky“. Někdy pomůže znovu cíl v průběhu hádky pojmenovat či napsat si, proč se vlastně hádáme. Často takový krok vede k tomu, že nahlédneme absurdnost situace a hádka se téměř zázračně rozplyne.

Kde je hranice, kdy se hádky vymknou kontrole a jakýmsi pravidlům a začnou být spíše destruktivní?

Obecně by se dalo říct, že v momentě, kdy do hádky připletu nesouvisející témata (vytahuji křivdy z minulosti či mířím na partnerova citlivá místa), je našlápnuto na hádku vymykající se kontrole. Také slovní, neřkuli tělesná agresivita do konstruktivní hádky nepatří.

Musí mít hádky pravidla? Lze se vůbec „dobře“ pohádat?

Pravidla platná pro běžnou lidskou konverzaci by měla platit i pro hádky. Hádka by měla mít svůj prostor a čas, neměla by být ničím a nikým zvenku rušena. Je dobré nechat prostor na vyjádření oběma stranám. Výhodou je, dokážeme-li mluvit o svém prožívání, třeba o tom, jaké pocity v nás partnerovo chování vzbuzuje.

Co by se v hádkách nikdy nemělo vyskytovat?

Není dobré zobecňovat–použití výrazů jako „nikdy“, vždycky“, „pořád“ apod. by mělo být tabu. Je dobré, aby se hádka vázala k nějakému konkrétnímu předmětu, chování, které lze pojmenovat, ne k čemusi obecně vágnímu a nedefinovatelnému. V hádce vystupuji za sebe – používat jako argument mínění dalších lidí je další NE v konstruktivní hádce. Držíme se tématu, neútočíme na osoby nebo předměty, k nimž má partner pozitivní vztah. Stejně tak nepoužíváme „podpásovky“ a neútočíme na partnerova slabá místa („máš dost kilo navíc“). Nevracíme se ke starým událostem.

Souhlasíte s názorem, že nejlépe se usmiřuje v posteli?

Tohle pravidlo nelze zobecnit. Platí jen pro někoho, jiným nefunguje. Jsou lidé, kteří k intimnímu kontaktu

s partnerem potřebují pohodu, a naopak jsou zase bouřlivější typy, pro které může být hádka dobrou milostnou předehrou.

Hádky partnerské, hádky mezi rodiči a dětmi, hádky mezí přáteli, hádky mezi šéfem a podřízeným – liší se nějak jejich podstata a platí pro všechny hádky stejná pravidla?

Pravidla uvedená výše mohou být obecně platná pro všechny tyto kategorie. Ba co více – často působí až zázračně, když se jich držíme také ve vztahu mocensky nerovném. Hádám-li se kupříkladu se svým pubertálním dítětem, je dobré mít stále na mysli, že si zaslouží respekt. O to více zde platí zákaz používání podpásovek.

Jaké chyby děláme při hádkách nejčastěji?

Čekáme, že se změnami začne ten druhý. Téměř naprosto přesně víme, co by ten druhý měl říct, udělat, jak by se měl zachovat. Je nám to však k ničemu, partnera nezměníme, měnit můžeme jen sebe sami. Máme však velkou naději: pokud něco změníme ve svém chování, náš protějšek na to bude muset zareagovat také nějakou změnou. To je výhoda partnerského soukolí, ve kterém žijeme.

CESTA Z KRIZE V MANŽELSTVÍ

Mgr. Martina Jirovská
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

Do poradny přichází Katka a Dalibor, pár středního věku. Jsou spolu 19 let, z toho 16 let manželé. Mají třináctiletá dvojčata Elišku a Anežku. Přivádí je narůstající nesoulad v emoční a intimní oblasti, zejména Katku to velmi trápí. Dalibor by jí rád vyšel vstříc, ale neví, jak na to. Dochází k emočním výbuchům Katky, Dalibor je těžce nese a stahuje se do pasivity. Tyto scény čím dál více narušují jejich rodinný život, mezi Katkou a Daliborem se otevírá komunikační propast, která proniká i do ostatních oblastí soužití.

Manželé spolu žijí 17 let ve společné domácnosti. Soužití vždy hladce klapalo po tzv. provozní stránce, nikdy neměli obtíž dohodnout se na technických a organizačních věcech týkajících se financí, domácnosti či výchovy dětí. Oba se shodují, že vůdčí roli zastávala vždy spíše Katka. Dalibor velmi rád vyhoví, vyjde Katce vstříc, dělá to pro ni rád. Dominantní roli měla Katka i v oblasti intimního soužití. Ona byla vždy iniciátor a ujímala se aktivní role a dlouhou dobu to oběma vyhovovalo.

Dnes – s odstupem – Katka přehodnocuje svůj názor – rozdělení rolí bylo takto nastavené od začátku jejich vztahu. Ona je o něco starší než Dalibor a role jim „tak nějak připadly“. Katka je emotivnější, temperamentnější a Daliborův klidný až flegmatický přístup jí zprvu imponoval. Po narození dětí ustoupila na nějaký čas partnerská témata rodičovským. Péče o dvojčata

a jejich výchova přinesla s sebou velkou zátěž a role aktivní a vůdčí Katky a podporujícího „upozaděného“ Dalibora se během této doby upevnily.

Katka na toto období vzpomíná jako na náročné, byli hlavně rodiči a partnerská rovina se začala vytrácet. Postupně začala zjišťovat, že jí nevyhovuje být stále „kápo“, na němž je veškerá zodpovědnost. Daliborův klid a rozvážnost, které dříve obdivovala (jí samotné chyběly), začínala vnímat spíše jako únik před zodpovědností či nezájem. V intimní oblasti naléhala na jeho větší aktivitu, vyčítala nezájem. V tomto období přišla smrt Katčiny kamarádky, což byla pro Katku těžká rána. Blízkost smrti měla vliv i na její prožívání partnerského života. Nástup středního věku, odrůstající děti a zpřítomnění konečnosti života vyústily do hluboké nespokojenosti se stavem manželství a Katka začala s panickou naléhavostí usilovat o intenzivní emoční prožívání ve vztahu. Daliborův pasivní postoj se pro ni stal nesnesitelným. Nedokázala se ubránit výčitkám a kritice, která se šířila na všechny oblasti jejich soužití.

Dalibor byl v manželství ve své roli dlouhou dobu spokojen. Líbil se mu Katčin temperament a akčnost, rád jí vyhověl, rád jí splnil, co jí na očích viděl. Její narůstající nespokojenost vnímal jako svoje selhání – že špatně vyhodnocuje její přání. Nicméně ať se snažil sebevíc, Katka byla stále kritičtější. Dalibor byl stále více znejistěn – to, co dříve fungovalo, teď na Katku neplatilo. Začal se stahovat do sebe a cítil stále větší vzdálenost mezi nimi. Byl zoufalý, protože to cítil jako svoji zodpovědnost, ale neměl tušení, co by mohl víc pro Katku a pro vztah udělat. S tím, jak se její výčitky stupňova-

ly, narůstala jeho úzkost, až několikrát došlo k jeho zlostnému výbuchu, který oba vyděsil. V této fázi Katka a Dalibor vyhledali poradnu.

Zpočátku byl jejich rozhovor spíše dvěma monology. Dalibor hovořil o tom, jak ho trápí, že je Katka takhle nešťastná. Udělal by cokoli, aby bylo vše jako dřív. Cítí, že by měl něco změnit on sám, vnímá silnou zodpovědnost, která ho svazuje. Je v napětí a bojí se, aby to ještě nezhoršoval. Jeho projev v poradně lze nejvýstižněji pojmenovat jako „extrémní opatrnost". Katka je naopak velmi emotivní, hodně pláče, zvyšuje hlas, používá silná slova, gestikuluje. Její stav je „obrazem zoufalství". Oba cítí velkou bezmoc, jejich situace se jeví jako bezvýchodná.

Je domluveno několik setkání na relativně intenzivní bázi po cca dvou týdnech. Oba souhlasí, vyčerpali jiné možnosti.

Několik prvních setkání je stále plné kritiky a výčitek, je třeba dávat prostor emocím, ale zároveň je přeformulovat tak, aby byly méně útočné. Postupně – tak jak oba manželé dostávají prostor pro vyjádření vlastních potřeb a přitom nejsou lapení do obvyklého komunikačního kruhu (...Katka vyčítá – Dalibor se stahuje – Katka o to víc naléhá – Dalibor se o to víc vzdaluje...), přestávají být společná sezení tolik bojovná. A i v čase mezi konzultacemi dochází k určitému zklidnění. Oba se shodují, že se doma snaží víc soustředit na to dobré a funkční, a oblasti a témata, ve kterých panují neshody, nechávají na diskusi zde. Stále se však i doma občas objevují silné emoce a výbuchy, zejména pramenící z nesouladu v sexuální oblasti.

Postupem času je možné spolu hovořit otevřeně, aniž by psycholožka musela „překládat“ sdělení druhému. To je velký krok k tomu, aby se věci mohly měnit. Oba manželé cítí úlevu – vnímají naději na změnu („Už spolu mluvíme a nemusíme se pohádat.“) Katčina emoční frustrace je ale stále velmi silná.

Zlomovým okamžikem je vytvoření „obrazu vztahu“. Psycholožka k tomu využila neverbální techniku, při níž každý z páru dostane příležitost beze slov vytvořit „sousoší“ vztahu, které vystihuje jeho/její aktuální prožívání vztahu. Oba se tak mohli s nadhledem podívat na to, jak se spolu ve vztahu mají – z pohledu Dalibora i Katky.

Obraz, který vytvořil Dalibor, Katku šokoval – v jeho obraze se nad ním Katka tyčila s rukama v bok a on bezmocně seděl s hlavou v dlaních. Ona poprvé na vlastní oči viděla, jak a proč se Dalibor cítí tak bezmocný.

Podobně se Dalibor poprvé podíval na to, jak se cítí ve vztahu Katka: Ta sebe umístila daleko za něj na podlahu a on stojí bez zájmu daleko od ní otočený zády. Uviděl osamělost, bezmoc a zoufalství, které Katka prožívá, když on nereaguje nebo se stáhne do sebe.

Oba byli otřeseni tím, jak na sebe navzájem působí. Naštěstí byli v této době již dostatečně otevřeni tomu, přijmout i tíhu pocitů, které nese ten druhý. Nikdy do té doby je to tolik nezasáhlo jako nyní. Oba náhle mají chuť druhého podpořit, vyjít mu vstříc. Náhle jako by se jim otevřely možnosti, co pro druhého (a v důsledku pro vztah a také pro sebe) udělat. Několik konzultací věnují poví-

dání si o tom, jak se ve vztahu kdo cítí –a kvalita tohoto sdělování je zcela jiná než dříve. V hovoru je cítit skutečný zájem o druhého, už není třeba tolik s druhým bojovat nebo se před ním chránit.

V další fázi si sdělují, jak by mohli a chtěli se mít spolu lépe – dochází k různým dílčím dohodám o tom, kdy a jak může Katka podpořit Dalibora v iniciativě, nebo jak může Dalibor dávat najevo zájem o Katku. Postupně se lepší jejich komunikace, náhle jsou spolu zase rádi. Katka mnohem lépe zpracovává své emoční reakce a srozumitelně je sděluje Daliborovi. Dalibor jako by rozkvetl, je sebevědomější, dokonce začal rozvíjet své koníčky. Není už tak usilovně „opatrný“, aby něco neudělal špatně. Oběma imponují změny, které vnímají u druhého, a pozitivně je oceňují. Oblastí, kde stále panuje napětí, je sex. Zde jsou vzájemné reakce a zraňování stále v zajetí dřívějších vzorců (Katčina frustrace – ergo kritika – Daliborova nejistota – ergo pasivita a odmítání).

Zlepšení vztahu v jiných oblastech s sebou přineslo i změnu přístupu ke společnému času. Dospívající dcery nepotřebují tolik péče, náhle je možné plánovat i společný čas bez nich. Katka s Daliborem si tak čím dál častěji a pravidelně věnují čas ať už doma nebo vycházejí ven. Zapisují se do tanečního kurzu. Je to návrat ke společnému velkému koníčku, kterému se léta nevěnovali. Oba tanec milují a intuitivně se k němu vracejí právě v období, kdy potřebují jeden druhého zase vnímat jako žádoucího partnera, se kterým je možné zažívat duševní i tělesnou harmonii. Návrat k tanci přinesl do vztahu zpět ztracenou živelnost. Dalibor si užívá roli

„toho, kdo vede svoji partnerku“, Katka si užívá pocitu oddání se partnerovi. Po dlouhé době spolu zažívají nadšení a harmonii, která se od tance přenáší i do ložnice.

V této době se s párem loučím a věřím, že se jim podařilo krizi překonat a že jim může být v manželství zase dobře. Také věřím, že se naučili lépe sdělovat jeden druhému, co potřebují, a že si tak prostředí, ve kterém jim je dobře, nadále aktivně vytvářejí.

NEUMĚLA JSEM SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYCH BYLA SAMA...

Mgr. Elena Lenártová

Příběh klientky, s níž pracovala Mgr. Elena Lenártová
a s klientčiným souhlasem zaznamenala PhDr. Marie Šusterová.

Sedí přede mnou hezká, cílevědomě vypadající žena (37 let), úspěšná podnikatelka. Žije sama s šestnáctiměsíční dcerkou. Vážím si toho, že mi do poradny přišla odvyprávět příběh, který zažila na vlastní kůži a který začala v poradně řešit před půldruhým rokem.

Po pěti letech soužití s partnerem odhalila jeho nevěru a od té doby byla vystavena každodennímu psychickému nátlaku a týrání. Už tehdy byla těhotná, ale dlouho byla přesvědčena, že musí kvůli budoucímu dítěti zachovat stůj co stůj celou rodinu. Po celou dobu těhotenství se snažila vzdorovat domácímu násilí – jeho nenápadnější, ale o to bolestnější formě – psychickému týrání, nátlaku partnera (chtěl milenku přivést do domácnosti, nebo se rozvést), zažívala sadistické manýry v průběhu celého těhotenství (ukazoval jí fotografie mladičké milenky a vychvaloval ji, jak je hezká a jak umí vařit; manželce se posmíval kvůli rostoucímu bříšku). Když paní Beáta při hádce plakala a byla znič ená, strohým způsobem jí říkal, že by v tomto stavu mohla mít postižené dítě. O to se rozhodně nechtěl starat, ujistil ji pokaždé.

Když paní Beáta hodnotí situaci dnešníma, klidnějšíma očima, má pocit, že partner chtěl neustálým napětím a stresem vytvořit silný tlak, který by vedl k potratu. „Vysmíval se mi, že dítě, práci, hypotéku a domácnost sama nezvládnu, že se z toho zblázním. Dokonce mi jmenovitě říkal, s kým z našich známých se sází, že to neutáhnu. Pro něj byla variantou polygamie – bude nás

mít obě, a když jsem to odmítla, vyčetl mi, že o něj nebojuju a že na něj ani nežárlím.“

Psychické týrání, ponižování, vyhrožování a vysmívání gradovalo v osmém měsíci těhotenství. Žena ve snaze zachránit vztah objednala sebe i manžela na párovou terapii do poradny. Manžel nakonec návštěvu v poradně odmítl, protože prý nepotřebuje řešit žádné problémy. Žena tedy využila konzultace jen pro sebe. V poradně potřebovala získat jistotu, že se vztah nejspíš neurovná. Konzultace s psycholožkou ji natolik posílila, že dokázala od partnera odejít ještě před porodem. Také si chtěla ujasnit, co je pro ni aktuálně nejdůležitější: prioritou bylo donosit zdravé dítě a zachovat si psychické zdraví. Při rozchodu s partnerem měla podporu i ve své rodině.

Seznámili se v lékárně, kde pracovala a podnikala, kam si přišel pro léky v době pohotovosti. Byl vtipný, hovorný a do lékárny se opakovaně vracel, i když léky nepotřeboval. Velmi rychle paní Beátě nabídl, že se k ní nastěhuje do bytu. Byla překvapena, ale racionálně zvážila, že jedině těsným soužitím může nového přítele dobře poznat, proto souhlasila. V té době jí bylo 31, jemu 29 let. Měla za sebou desetiletou známost a rozchod s přítelem, u něhož se objevily vážné psychiatrické problémy. Soužití s novým partnerem trvalo bez vážných problémů 2,5 roku. Poté ji požádal o ruku. Plnil sliby, které jí dal, a choval se cílevědomě. Se sňatkem souhlasila. Z peněz partnerky si po svatbě pořídili dům a začali ho rekonstruovat. Kolem stavby se vyskytovalo mnoho problémů, a to začalo ovlivňovat celkem harmonický vztah. Věděla, že je cholerický, ale uměla s ním jednat tak, že v prvních letech se jim konflikty vyhýbaly.

NEUMĚLA JSEM SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYCH BYLA SAMA

Stavba, jednání s řemeslníky v něm odkryly druhou, nebezpečnou tvář. Býval vzteklý, vulgární, neuměl se v soukromí ovládnout. Šok nastal po 5 letech soužití ve chvíli, kdy paní Beáta byla asi ve čtvrtém měsíci těhotenství – partner jí sdělil, že má milenku. Ujišťoval ji, že se bude o dítě starat, ale také že milenku neopustí. Najednou měla pocit, že ho vlastně doposud neznala.

Do manželství šel s prázdnýma rukama a hodně mu záleželo na tom, že žije s úspěšnou podnikatelkou. A najednou začal mluvit hlavně o tom, jak je jeho milenka bohatá, že je to jedináček zajištěný tatínkovými penězi a velkou vilou. Paní Beáta pochází z rodiny, kde se rodiče starali o pět sourozenců. Byli velká rodina a všichni drželi pohromadě. To byl jeden z důvodů, proč ze vztahu nechtěla jen tak odejít a chtěla ho zachránit. Partner zpočátku sliboval, že milenku opustí, ale opakovaně mu přicházela na lži a podvody. Po rozchodu dokonce zjistila, že ji okradl o peníze, které měla doma schovány na výbavičku pro dcerku.

U psycholožky v poradně byla asi šestkrát. Rozhovory s ní ji přiměly k rychlému jednání – rozhodla se od partnera co nejrychleji odejít a po porodu se o dítě postarat sama. S psycholožkou hledaly možnosti podpory širší rodiny. Rodiče právě na jihu Čech rekonstruovali dům, ale souhlasili, aby se k nim paní Beáta ještě před porodem přestěhovala. Ale i po odchodu z pražského domu, kam se kvůli podnikání vracela jednou za 14 dní, zažívala velké obavy. V domě nechala kočky, které tu při jedné návštěvě našla zraněné. Předpokládá, že se bývalý partner na zvířatech mstil. Partner se dopustil i mnoha

schválností. Nechal záměrně odpojit elektřinu, aby paní Beátě zkomplikoval příležitostný pobyt v pražském domě. Důležité však bylo, že se dcerka narodila zdravá a v řádném termínu. Dnes je jí 16 měsíců a prospívá k radosti matky i prarodičů. V průběhu roku se paní Beáta rozvedla, otec – zaujat milenkou – nemá o dítě zájem. S ním paní Beáta nyní řeší společné jmění – dům na hypotéku. Exmanžel o něj ztratil zájem, protože nemá finance na splátky. Žena splácí hypotéku a dům by si chtěla nechat, protože se chce do Prahy vrátit i s dcerou, až se vše vyřeší.

Co paní Beáta doporučuje ženám, které řeší podobnou situaci?

„Pro mě bylo hrozně důležité slyšet názor třetí osoby, tedy psycholožky, že se partner s tak komplikovanou povahou pravděpodobně nezmění ani po porodu dítěte. Pro rodinu není žádnou jistotou. Důležité bylo, že jsem si mohla urovnat myšlenky a uvědomila jsem si, na čem mi nejvíc záleží – to bylo zdravé dítě a možnost se o ně postarat. Hodně jsem lpěla na úplné rodině, chtěla jsem, aby dcera vyrůstala v normální rodině. S psycholožkou jsme důkladně probraly, že ne vždy je pro dítě úplná rodina to nejlepší. Dnes vím, že kdyby partner zůstal s námi, přinášel by do rodiny neustále rozruch, neklid, náladové chování, křik, nespokojenost – a to jsem nechtěla. Pro mě byla důležitá i pomoc rodiny a možnost se rychle přestěhovat k rodičům, odejít z prostředí, kde jsem si nebyla jista, kdy se partner objeví, kdy rozpoutá hádku, kdy na mě bude křičet, že se chce okamžitě rozvést.“

Ženám, které nemají zázemí v rodině, může vedle odborné pomoci poradny pomoci i kamarádka, kolegyně v práci nebo dobří známí. Důležité je svěřit se okolí s problémem a hledat vhodné řešení. Velkou podporu může ohrožená osoba získat i v azylových domech, které jsou po celé republice a nabízejí vedle ubytování i odbornou pomoc sociální, psychologickou a právní. Podle paní Beáty je důležité neodkládat ve vyhrocené situaci rozchod s násilným partnerem.

Co doporučuje psycholožka

„Situace, v níž se paní Beáta ocitla, ji zahlcovala emocemi. Člověka emoce zcela zaslepí, zúží mu úhel pohledu. Proto je tak důležité si o tom, co se děje, s někým promluvit, rozšířit si zorné pole, zbavit se paniky, která zastírá mysl. Odborník může být při hledání cesty jak z problému ven průvodcem, může nadhazovat témata a otázky „co dál“, ale odpovědi a zdroje pomoci hledá sám klient. Mnohé ženy jsou stvořené pro rodinný život a nejsou schopny vystoupit z rodinného vzorce, nedokáží si představit, že by žily bez partnera. Paní Beáta je na první pohled hodný člověk s otevřenou náručí, působí spolehlivě a pracovitě. To muže-egoistu lákalo, splňovala jeho představu, že se o něj dobře postará. Jakmile do vztahu vstoupil diskomfort v podobě rekonstrukce domu, kterou měl na starost, a očekávání dítěte, bez zábran začal realizovat svá očekávání „bezstarostného“ života s milenkou, která ho může zajistit. A tak to bude asi dělat dál.“

Jak s výběrem dalšího partnera?

Dnes s odstupem času paní Beáta vidí na bývalém partnerovi některé varovné signály. Byl z nemajetné rodi-

ny, vydělával málo peněz, což ho motivovalo k účelovému chování – hledat si partnerky, s nimiž se bude mít lépe. Byl egoista, ale to v době zamilovanosti prostě neviděla.

Na spolupráci s psycholožkou paní Beáta oceňuje, že cítila, že jí osobně záleží na tom, aby případ dopadl pro klientku a dítě dobře. Její přístup paní Beátu uklidnil, zbavil ji paniky a umožnil jí zvážit si pečlivě jednotlivé kroky k rozchodu. Psycholožka jí pomohla i v tom, že s ní probírala všechny její dosavadní vztahy s muži a společně hledaly varovné signály v jejich chování. To klientce může pomoct v budoucnu.

Doslov:

Domácí násilí si mnozí z nás spojují převážně s fyzickými útoky jednoho partnera proti druhému, tedy s fackami, kopáním, ranami pěstí, vláčením za vlasy… V partnerském násilí bývá téměř vždy i psychické týrání, ponižování, deptání oběti, vyhrožování, ničení oblíbených věcí oběti, a dokonce i msta na zvířecích miláčcích oběti. Mnohé ženy uvádějí, že jim právě psychické týrání ze strany partnera nejvíce bere sebevědomí a odvahu ze vztahu odejít. Nevěří si, bojí se, že rozchod nezvládnou, a přijímají za své partnerovy výčitky – „jsi k ničemu, nic neumíš, máš ohavnou postavu, měla by ses jít léčit…“.

Za kruté a sadistické je takové chování partnera považováno v době těhotenství partnerky, tedy v čase, kdy je žena snadno zranitelná, citlivější a bezbranná.

Policie může násilného partnera vykázat i za psychické násilí. Policista musí ale získat z výpovědi oběti jistotu,

že jde o domácí násilí. Desetidenní vykázání může soud prodloužit postupně až na půl roku. Ohrožená osoba může po vykázání násilníka zůstat v dosavadním obydlí a může zároveň požádat soud, aby zakázal partnerovi jakékoliv kontakty s ní i mimo obydlí.

Problém v popisovaném případě byl, že se paní Beáta neobrátila na policii, protože měla pocit, že pro partnerovo chování nemá přímé důkazy, jen svou výpověď. Manžel se před sousedy a známými choval jako vzorný a pozorný partner. Žena jeho pravou tvář dlouho tajila, styděla se za jeho chování v soukromí. Když se vše provalilo, dozvěděla se od kamarádek, že jí tak dokonalého partnera vlastně celou dobu vztahu záviděly.

SKUPINOVÁ TERAPIE PARTNERSKÝCH PÁRŮ

Mgr. Tomáš Blaha
absolvoval psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci

Část 1. Párové skupiny – historie a současnost

Tento příspěvek je zprávou o první terapeutické skupině partnerských párů, kterou jsme s kolegyní Mgr. Martinou Jirovskou nabídli klientům Poradny CSS Praha v období 2015/2016. V úvodní části je zběžný pohled do historie skupinové terapie pro páry, statistické informace z realizované skupiny a zpětná vazba od jejích členů.

Historie

Skupinová práce s manželskými páry má svá specifika. J. Framo popisuje fungování skupiny složené z manželských párů tak, že postupně byla každá dvojice intervenována metodami párové terapie za přítomnosti celé skupiny. A právě zážitek s ostatními dvojicemi klienti považovali za jeden z nejpřínosnějších (Framo, 1973). Manželé Maceovi se ve skupině soustředili na posilování pozitivních stránek vztahu prostřednictvím nácviku sociálních dovedností, komunikace a empatie (Mace, 1976). P. Pappová využívá léčivého momentu skupinového zážitku a zařazuje metodu sochání či paradoxní úkoly (Papp, 1976).

Terapeutická práce s páry ve skupině není příliš běžná, ale zároveň není žádnou novinkou. Již v šedesátých letech minulého století byla tzv. manželská skupinová terapie pevnou součástí širšího psychoanalytického proudu. Na začátku sedmdesátých

let se A. Gurman ohlíží zpět a identifikuje tři funkce, které v té době párové skupiny definovaly: skupina jako nástroj k určování osobních patologií, nástroj k rozvoji vztahu prostřednictvím sebereflexe a nástroj k nácviku dovedností (Gurman, 1971). Jen první z nich nepřežila zkoušku časem, zbylé dvě se staly pilíři současného integrativního přístupu.

Od konce sedmdesátých let do začátku let devadesátých zájem o skupinovou terapii párů zdánlivě opadá, soudíme-li z frekvence publikací na toto téma. Skupinové programy ve zdravotnických, sociálních či náboženských organizacích dále běží, jsou často zaměřeny na nácvik.

Určitou renesanci existenciálně-humanistického přístupu přinášejí až manželé Cocheovi s důrazem na osobnostní zrání, vyjadřování potřeb a zodpovědnost za svá rozhodnutí jako základní kameny úspěšného partnerského vztahu (Coché, 2011). Např. v roce 2010 na základě tohoto přístupu vyšla kniha určená pro širokou veřejnost „The Husbands and Wives Club: A Year in the Life of a Couple Therapy Group“, která velmi přístupnou formou popisuje rok strávený v tomto typu skupiny z pohledu jejího účastníka, resp. reportérky New York Times Laurie Abraham (Abraham, 2010).

Párové skupiny u nás

V ČR se párovému uspořádání skupiny věnovala pozornost v osmdesátých letech a na začátku let devadesátých především v poradenství. V tomto období bylo realizováno několik skupin, které vycházely z humanisticko-dynamického přístupu a byly organizovány jako uzavřené, s frekvencí setkávání za jeden až dva týdny, občas s rekapitulačním víkendem na konci. Tento typ

skupiny nabízeli v manželské poradně v letech 1981 a 1982 D. Bortová a M. Vančura, kolem roku 1985 O. Matoušek a A. Vondrová. Na konci osmdesátých let vedla tři párové skupiny M. Pšikalová, na přelomu let 1990/1991 manželé Kobrlovi. V té době byla oblíbeným zdrojem pro práci s páry publikace D. Wilea „Couples Therapy: A Nontraditional Approach“ (Wile, 1981) a dlužno dodat, že je inspirací dodnes.

V současné nabídce jsou pro páry různé zajímavé možnosti, jak se svými tématy pracovat i skupinově (např. v oblasti komunikace nebo intimity), avšak terapeuticko/poradenský model práce s páry ve skupině se, pokud víme, v ČR od devadesátých let nerealizoval.

Skupina pro partnerské páry 2015/2016

V roce 2015 jsme se rozhodli otevřít pro zájemce z řad klientů Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy skupinu pro partnerské páry, určenou pro dvojice, které „ve vztahu dlouhodobě zažívají nespokojenost“ a „procházejí chronickou krizí“.

Kontraindikací pro účast ve skupině byla akutní krize ve vztahu, jakákoliv závislost, výraznější psychopatologie či porucha osobnosti a aktuálně probíhající paralelní vztah.

Postupně jsme z řad zájemců vytvořili uzavřenou skupinu, která se scházela každý týden na 1,5 hodiny po dobu 9 měsíců. Celkem proběhlo 33 setkání.

Věkový průměr členů skupiny (4 ženy a 4 muži) na jejím začátku byl 40 let, muži o cca 5 let starší než ženy. Všechny páry měly vlastní děti (1-4), tři ze čtyř párů měli 1-2 děti předškolního věku, 1 pár měl 4 děti ve věku 13-20 let.

Na začátku byla společně s klienty vytvořena devítibodová Dohoda o skupině, která vymezovala organizační rámec. Jejím cílem bylo vytvoření bezpečného prostoru pro terapeutickou práci. V této dohodě jsme se snažili zohlednit všechny vrstvy: jednotlivce, pár i celou skupinu.

V jednom z prvních setkání klienti identifikovali témata, která pro ně byla důležitá a kterými se chtěli v průběhu setkávání zabývat. Nejčastěji zmiňované okruhy témat se týkaly vzájemné komunikace, emocí ve vztahu, strukturace času (osobní, rodinný, partnerský). Tématům jsme se snažili přizpůsobit jak chod celé skupiny, tak výběr sebezkušenostních a nácvikových technik. Není bez zajímavosti, že v konečném hodnocení přínosu technik byl klienty nejvíce oceňován příběh páru, sochy a psychodrama a techniky zaměřené primárně na komunikaci (principy a obrany). Potřeby a genderové rozdíly byly spíše na konci hodnocení.

Při vyhodnocení dat z evaluačního dotazníku, který klienti vyplňovali na konci skupiny, jsme získali následující zpětnou vazbu:

- délka trvání, frekvence i časová struktura byly hodnoceny převážně jako vyhovující;
- velikost skupiny byla vyhovující, stejně tak prostory, kde se skupina scházela;

Použitá literatura:
Abraham, L.: „The Husbands and Wives Club: A Year in the Life of a Couple Therapy Group". New York. Simonand Schuster. 2010.
Coché, J.: „Couples Group Psychotherapy: A Clinical Treatment Model (second edition)". New York. Routlege, Taylor and Francis Group. 2011.
Framo, J. L.: „Marriage therapy in a couples group". In: Bloch, D. A.: Techniques of Family Psychotherapy. A Primer. New York. Grune and Stratton. 1973.

- očekávání byla u dvou klientů naplněna zcela, u ostatních částečně. Všichni by svým přátelům na základě svého zážitku skupinu doporučili;
- klienti ve skupině pozitivně hodnotili povídání si společně s ostatními o společných tématech (viz výše) a naslouchání aktuálním problémům ostatních; dále byly oceňovány některé techniky; zajímavé také bylo pro klienty zjištění, že se v různých ohledech jako páry podobají;
- klienti také oceňovali zadávání tzv. domácích úkolů, citlivě by však vnímali, kdyby bylo povinné;
- pokud by součástí skupiny byl společně strávený víkend, klienti by ho uvítali.

Na začátku prosince 2016 proběhlo na půdě poradny neformální setkání po půl roce, které iniciovala a zorganizovala jedna z členek skupiny.

Gurman, A. S.: „Group marital therapy: Clinical and empirical implications for outcome research". International Journal of Group Psychotherapy. 21. 1971.
Mace, D., Mace, V.: „Marriage enrichment: a preventive group approach for couples". In: Olson, D.: Treating Relationships. Iowa. Graphic Publications. 1976.
Papp, P.: „Brief therapy with couples groups". In: Guernin, P.: Family Therapy: Theory and Practice. New York. Gardner Press. 1976.
Wile, D.: „Couples Therapy: A Nontraditional Approach". New York. Wiley. 1981.

Část 2. Skupina partnerských párů 2015/2016 – průběh skupinové terapie

Mgr. Martina Jirovská

Úvod

První párovou skupinu jsme založili v roce 2015 s kolegou Mgr. Tomášem Blahou. Oba máme psychologické vzdělání a dlouholetou praxi v oblasti vztahového poradenství. Oba běžně pracujeme s páry. Mgr. Tomáš Blaha má navíc několikaletou zkušenost z vedení terapeutických skupin klientů, kteří mají obtíže ve vztahové oblasti. Ani jeden jsme však dosud nevedli skupinu složenou z partnerských párů. Také jsme dosud spolu nepracovali v týmu, a tak pro nás bylo otevření skupiny výzvou hned v několika rovinách.

Oproti běžným terapeutickým skupinám, kde je pozornost zaměřena na řešení obtíží a rozvoj jednotlivých klientů na jedné straně a facilitaci skupinové dynamiky na straně druhé, bylo v naší skupině nutné sledovat ještě třetí významnou rovinu – rovinu partnerskou. Spolu s rozvojem skupinové dynamiky se také předpokládá zvýšený nárok na terapeutickou dvojici, která se tak vedle terapeutické role zákonitě stává také součástí skupinového procesu. To byly také důvody, proč byla naplánována pravidelná supervize našeho týmu, kde jsme dostali prostor tyto nové zkušenosti zpracovat a využít pro dobré vedení skupiny.

Již předem jsme měli představu tří přibližně stejně dlouhých fází terapeutického procesu (cca tři měsíce každý), z nichž každý představoval jinou fázi vývoje skupiny a vyžadoval od nás jiné důrazy. Naše očekávání se naplnilo a ve zpětném pohledu na skupinové dění se tyto tři fáze skutečně daří jasně odlišit a pojmenovat:

První fáze – vytváření bezpečí

Skupina byla zahájena se dvěma páry, po dvou týdnech se rozrostla na čtyři partnerské páry. Členové skupiny vyjádřili přání nepokračovat v nabírání členů nových, což jsme vnímali jako významný signál počínající koheze skupiny a začátek vytváření pocitu bezpečí ve skupině. Proto bylo rozhodnuto o konečném počtu čtyř párů ve skupině. Včetně terapeutického páru se tedy skupiny účastnilo celkem 10 lidí.

V první fázi byl důraz kladen zejména na posílení pocitu bezpečí ve skupině. Podporovali jsme interakce mezi jednotlivými páry a zároveň jsme pozorovali a v této fázi i podporovali velkou potřebu jednotlivců hledat jistotu v jejich vlastním partnerském vztahu. To – vedle upevňování vazeb mezi partnery – posilovalo také proces postupného vzájemného otevírání se ve skupině a možnosti otevřeného skupinového sdílení.

V této fázi jsme jakožto terapeutický pár za účelem vytvoření bezpečného prostoru byli aktivní a strukturující, vnášeli jsme návrhy na témata, aktivity, nácvikové a sebezkušenostní techniky, zadávali domácí úkoly.

Během prvních sezení jsme postupně dávali prostor jednotlivým párům, aby nás seznámili se svým příběhem (společné vyprávění páru) a pomocí dalších arteterapeutických technik nám odhalovali vnitřní dynamiku a pestrost jejich vzájemného vztahování.

Velký prostor jsme věnovali tématu komunikace a komunikačním dovednostem. Spolu se skupinou jsme vytvořili a sepsali principy konstruktivní komunikace –

tzn., co podporuje dobrou komunikaci a co ji naopak znemožňuje. Účastníci měli možnost si vyzkoušet techniky aktivního naslouchání. Principy konstruktivní komunikace (jejichž seznam jsme vystavili ve skupinové místnosti tak, aby byl stále na očích) se pak staly trvalou součástí skupinových sezení po celou dobu setkávání. K těmto principům jsme se často vraceli a vzájemně se podporovali v jejich zvnitřňování.

Postupně se vytvářely hranice a rámec skupinového fungování. Kromě úvodního domlouvání společných více či méně formálních pravidel skupiny, se postupně objevovala a upevňovala „nepsaná" pravidla. Spontánně vznikaly skupinové rituály, „vnitřní jazyk" a specifický humor skupiny; začalo se rýsovat určité rozdělení rolí ve skupině (vtipálek, pečovatelka, rebel, mentor apod.).

První fáze byla ukončena předvánočním setkáním, jež bylo spojeno s pohledem zpět na dosavadní dění ve skupině a v životě jednotlivců a párů a zároveň zhodnocením dosavadních pokroků. Díky vánočnímu a novoročnímu období i naší specifické volbě rituálů vzájemného obdarovávání a bilancování se toto a další sezení stala autentickými setkáními plnými důvěry a vřelosti.

Druhá fáze – proces a dynamika

Poté, co se podařilo vytvořit pevný rámec skupinového fungování, jsme se po novém roce pustili do další práce. Jak jsem již zmínila – v první fázi jsme my – terapeuti ve značné míře vnášeli do skupinového dění strukturu, témata i náplň. Avšak s postupujícím časem stále více dostávala přednost akutní témata a spontánní iniciativa

členů a my jsme od „vnějšího" ovlivňování skupinového dění vědomě více a více upouštěli a přenechávali zodpovědnost za náplň skupinového setkání na jejích členech. Naše terapeutické role byly stále více posouvány spíše do pozic facilitátrů skupinového terapeutického procesu, případně mediátorů a „strážců" bezpečného prostoru pro všechny. Tento přístup kromě jiného podporuje u klientů zdravou tendenci k převzetí zodpovědnosti nejen za dění na skupině, ale také za dění v rodině, ve vztahu, v životě jednotlivce i páru. Pokud klienti vyjádřili potřebu vyzkoušet si nějakou techniku nebo pokud jsme vnímali, že by bylo vhodné s ohledem na probíraná témata zařadit některou hravou či sebezkušenostní techniku, pak jsme tyto aktivity ad hoc vnášeli. Do popředí se dostala aktuální témata jednotlivých párů. Byla buď „přinášena z domu" – jedním nebo oběma z páru – anebo se dynamika vztahu odehrávala přímo na skupině. S ohledem na konkrétní situaci jsme volili buď postupy párové terapie nebo krizové intervence, nebo jsme podporovali skupinu, aby reflektovala interakci obou zúčastněných nebo přinášela vlastní zkušenosti.

Techniky byly mnohem více zaměřeny na vnitřní dynamiku jednotlivých vztahů. Členové skupiny si mohli vyzkoušet arteterapeutické sochání vztahu nebo psychodramatické přehrávání obtížných situací. Zkoumali jsme genderovou polaritu i domlouvání beze slov. Velkým tématem byla i nadále komunikace a rozvíjení komunikačních dovedností, ale do popředí se přesunula oblast emocí, které jsou alfou a omegou nejen dobré komunikace, ale partnerského fungování obecně.

Téměř každý jednotlivý člen i každý pár procházel těžkým obdobím. Ukázalo se však, že navzdory těmto osobním a párovým obtížím dokáže skupina jako celek fungovat jako velmi podpůrný a facilitující prvek terapeutického působení. Díky zpětným vazbám od ostatních, porovnávání a reflexi různých fází partnerského a rodinného vývoje (který se objevuje u jednotlivých párů), radám i zkušenostem ostatních, i díky námi mediovaným konfrontacím mezi jednotlivci (mezi partnery i mezi nepartnery) došlo v této i v následující fázi u mnoha párů k žádoucím posunům v osobním rozvoji a překonávání obtíží.

Třetí fáze – ukončování

Skupina měla předem jasný daný časový rozsah. Časový rámec samozřejmě vnímá každý jinak, v každém také jinak rezonuje. Počátek této fáze datujeme přibližně do doby, kdy se začalo „přibližování konce“ pozvolna objevovat v hovorech. Seznámili jsme skupinu s ukončovacími rituály a úkoly, které je čekají, i s faktem, že s blížícím se koncem budeme proces postupně více strukturovat, více přebírat do svých rukou.

Stále vědomější konečnost se projevila u každého člena skupiny (včetně terapeutů) a každý na ni po svém reagoval. U některých to možná byla netrpělivost, nespokojenost s dosavadním pokrokem, panika, co „pak“ nastane či „co všechno ještě potřebuji stihnout“ apod. Blížící se konec společného setkávání zafungoval jako katalyzátor a projevil se rostoucí aktivitou na skupině.

Tato fáze byla pokračováním a završením práce a procesů započatých v předchozím období.

Ukončování mělo jasně danou strukturu – během předposledních dvou skupinových setkání dostal každý člen prostor vyjádřit se jak k dění na skupině, tak k reflexi svého vývoje i k posunu v partnerských tématech, která ho na skupinu přivedla. Každý člen také získal reflexi od ostatních párů, včetně terapeutického. Celý proces ukončování byl plný silných dojmů a dynamický vývoj posledních týdnů se tak ve většině případů podařilo dobře zakončit a odejít ze skupiny s dobrou zkušeností využitelnou pro další osobní i partnerský život. Jeden z párů, který během roku procházel opravdu těžkou krizí, se rozhodl v načaté práci na vztahu dále pokračovat v párové terapii se skupinovými terapeuty.

Závěrečné setkání pak bylo spojeno s rituálem rozloučení a sdílením pocitů spojených s koncem (a začátkem něčeho nového). Bylo to setkání lidí, kteří spolu prožili nelehké i veselé chvíle a není pro ně lehké se definitivně rozloučit, což ovšem k završení terapeutického procesu nutně patří.

Závěr:

Máme za sebou první běh skupiny pro partnerské páry. A ačkoli jsme do něj vstupovali takřka bez zkušeností a s obavami, jsme spokojeni jak s jeho průběhem a výsledky, tak z dobré týmové komunikace a spolupráce. Tato zkušenost nás povzbudila pokračovat

v započaté cestě a dala nám spoustu nových podnětů pro plánování a zlepšování budoucích běhů.

P. S.: V březnu 2017 jsme na našem pracovišti zahájili nový běh skupiny pro partnerské páry.

Všechny materiály zmíněné ve výše uvedeném textu jsou k dispozici pro odbornou veřejnost u terapeutů (tomas.blaha@csspraha.cz, martina.jirovska@csspraha.cz).

MANŽELSKÝ POKER
aneb Jak překonat řádění erotického démona a neztratit sebelásku

Mgr. et Mgr. Irena Vetchá
absolvovala speciální pedagogiku a psychologii na Pedagogické fakultě UK; psychologii na Filozofické fakultě UK

...Jako oheň, už slabý,
jenž pozvolna strávil své síly
a jen se tají sám v sobě,
pod šedým popelem skryt,
zhaslé plameny své zas obnoví,
přidáš-li síry, znova se vrátí mu zář,
jaká v něm planula dřív,
stejně je nutno křísit i lásku účinným vznětem,
kdykoli bezpečným klidem malátní lenivá hruď.
Nech, ať se o tebe bojí:
tím rozpaluj chladnoucí srdce,
odhal jí nevěru svou, strachem ať zbledne jí tvář...

(Publius Ovidius Naso, cca roku 3 př. n. l.)

Sexuální funkce člověka není určena jen perfektní funkcí sexuálního aparátu, ale i chováním partnera jako erotického objektu. Neporuchová funkce zmíněného aparátu se stane okamžitě poruchovou, jestliže objekt přestane být objektem erotickým...

(Miroslav Plzák, 2002)

Oba klasici partnerského poradenství shodně konstatují fakt, že na lásce se destruktivně podepisuje faktor času. Přes dva tisíce let si odborníci i laická veřejnost lámou hlavu, jak lásku účinně **zakonzervovat.** Jedním z nejméně zdařilých pokusů, který se však paradoxně uchytil a poměrně masově rozšířil je **manželství.** Někteří lidé věří, že manželství má být svazkem

monogamním a že partnery celoživotně ochrání před běsněním „erotického démona“.

MANŽELSKÝ POKER

… Zatímco do tvé léčky již milenec padá,
neb je-li nedávno chycen, ať věří, sám že jen lůžko tvé má;
později nechť zví, že sok se s ním o lůžko dělí.
Vychladne láska a zvadne, necháš-li úskoků těch.
Tehdy poběží dobře, jsa ze stáje puštěn, oř statný,
má-li, koho by předběh anebo koho by stih…

(Publius Ovidius Naso, cca roku 3 př. n. l.)

Antický odborník na lásku zde nabízí řešení: nevěru vítá, coby **účinný lék** proti manželskému stereotypu a přímo k ní čtenáře **nabádá.** Navrhuje soka vnímat jako konkurenci, která je **zdravá, neboť** (jak víme z tržní praxe) povzbuzuje k vyššímu výkonu i kvalitě. Ovšem zde narážíme na problém:

„Společnost jako celek odmítá přijmout tvrzení, že subjekt je zřídkakdy erotizován celoživotně jedním partnerem. Přijmutí této skutečnosti by vedlo k rozbití modelu monogamního párového manželství, je proto nahrazována ***morálkou ctnosti.“***

(Miroslav Plzák, 2002).

Společnost překvapivě mnohem více oceňuje, když žena střeží svou ctnost, než kdyby rozvíjela a zdokonalovala například sexuálně erotickou techniku. Rozpor morální zásady a pudové tendence je řešen existencí **dvojí morálky** – oficiální (veřejně deklarované) a ilegální (kopírující víceméně realitu). Jinými slovy: když se provalí, že soused podvádí sousedku, je vhodné tvářit se na domovní schůzi před ostatními pohoršeně (můžeme svůj postoj zdůraznit odplivnutím), ale v duchu přitom chlípnému sousedovi většina mužského osazenstva

a) **fandí**, b) **závidí**, zatímco mnohé přítomné ženy si povšimnou, že je vlastně docela přitažlivý…

Lidé v různých dobách volili různá řešení, jak se bránit rejdům erotického démona. Ve starém Babylonu se žena posedlá erotickým démonem odebrala do chrámu bohyně Mylitty a byla povolná každému příchozímu. Řekové měli afrodizie, Římané saturnálie – zvláštní formu prostituce, hájenou oficiálním náboženstvím. Věda si dokonce vymyslela krásná moderní označení pro všechny druhy legalizované (manželem povolené) nevěry. Říká se jim souhrnně **„intervenující manžel“.**

…Na svého soka buď vlídný
a vítězství u tebe stane,
v umění velkého Jova staneš se vítězem ty.
Tohle ti neříká, věř,
snad člověk, leč dodónské duby,
nad které většího nic nemá ni umění mé.
Snes to, když kývne mu ona,
když píše mu, netkni se psaní;
odkud jí libo, ať chodí, kam se jí zachce, ať jde!
U své manželky řádné i manžel tohleto strpí,
kdykoli, něžný Spánku, splníš svůj úkol i ty.

(Publius Ovidius Naso, cca roku 3 př. n. l.)

Básník nás vyzývá, abychom se z vývojově nižšího stádia naivního zamilovaného blouda posunuli na vyšší evoluční stupeň a stali se **hráčem**, neboli vstoupili do **HRY**. Hra, kterou nabízí, zjevně nese prvky hry **hazardní**, ne nepodobné **pokeru**. Cílem hráčů je vytěžit z partie maximální zisk a minimalizovat ztráty (každý z Vás, laskavých čtenářů, nechť si prosím dosadí své vlastní obsahy).

Přiznám se, v umění tomto ni já však zkušený nejsem. Co jen mám dělat? Já sám poslušen nejsem svých rad. Že by kdo přede mnou mohl mé milence znamení dávat a já bych strpět to měl, aniž by pojal mě hněv?

(Publius Ovidius Naso, cca roku 3 př. n. l.)

Zaskočen vlastní taktikou ovšem Ovidius naráží na překážku – na své **EGO**, respektive na **sebelásku,** čili Amour-propre, jak ji nazýval Jean-Jacques Rousseau. Laskavý čtenář (nemaje sám jistě tušení, oč jde) nechť mi dovolí malou nápovědu: Sebeobraz, zářící lichotivými barvami, fasáda, která je vystavována očím veřejnosti… chápete, ne?… ta část čtenářova veleváženého JÁ, která žadoní o pochvalu okolních lidí, ta část, jež touží být objektem závisti a dělí se veřejného výsměchu! Stále nic? Zní Vám to cize? Tak dobře: Ta důstojná róba, kterou předvádíte na Plese v Opeře, přestože nesnášíte tancování! Jakmile přestanete být uražení pravdou a překonáte ješitnost, dozvíte se o lásce více, například že: Sebeláska podvedenému velí „Braň svou čest! Zab soka!“ (event. soky a nejlépe i manželku!) Zaujmi pozici veřejného obhájce morálky!

Ovidius s Plzákem však svorně a důrazně před tímto postupem varují. Neshodnou se ovšem na jednotném vhodném řešení. Nedisciplinovaný, emocemi zmítaný Ovidius vyhodnocuje nakonec coby optimální konzervativní přístup:

Nejednou chyba ta mi škodila:
moudřeji jedná muž, jenž dovolí rád,
aby i jiní tam šli.
Lépe je nevědět nic; nechť tají své zálety žena,
aby snad přiznáním lživým neprchl potom i stud…

(Publius Ovidius Naso, cca roku 3 př. n. l.)

Zatímco optimistický Plzák věří, že i manželství se může proměnit ze hry debaklové na hru, ze které **těží oba hráči:** na **hru s nenulovým součtem.**

„V ideálně komponovaném vztahu musí existovat taková atmosféra, aby jakékoli ohrožení přicházející jak zevnitř, tak zvnějšku stmelilo partnery do společné fronty. To se snadno říká, ale velmi těžko realizuje.“

(Miroslav Plzák, 2002)

Pro dosažení této „manželské nirvány“ je nutno se transformovat z naivního hráče do hráče zkušeného. (Jak vidíte, hráčem jste každopádně, tím se stáváte chtě nechtě již samotným vstupem do manželství). Postavení hráče naivního však je zhoršeno pseudo-moralistním postojem veřejnosti hlásající, jak by láska vypadat měla, a zastírající, jak ve skutečnosti vypadá. Čili naivní hráč dodržující ohlášená pravidla se dostane do nevýhody, neboť nepočítá s existencí **hráče Falešného.** Zkušený hráč využívá bezbrannosti soupeře a vytváří si vlastní pravidla. Prokouknutí falešného hráče je zkušeností natolik bolestnou, že některým hráčům stačí jediná zkušenost a už spějí ve svém hradu ctnosti ke staropanenství (staromládenectví).

Ostatní pochopí, že je nutné přijmout **Strategii.** Optimální strategie naivního hráče spočívá v co nejrychlejším odhalení všech pravidel **Falešné Hry** a jejich co nejrychlejším uplatnění. Tím se vztah stává symetrickým a má šanci se stát **Hrou s nenulovým součtem.** Dochází k **předefinování pravidel**, kdy **za aktivní spolupráce** obou manželů je cílem **minimalizovat**

zisky vnějšího nepřítele – tedy třetího hráče – „bankéře“. Kdo je tím tajemným bankéřem? Je jím onen již zmíněný destruktivní faktor: čas, nuda, erotický démon, beroucí na sebe záludně (jak už to démoni dělávají) nejrůznější podoby (např. atraktivní blondýnu odvedle, vel. 75 D, dále Pepu, listonoše,... kohokoli se sekundárními a především primárními pohlavními znaky).

Není divu, že partner slabších nervů (neobeznámený s Pravidly pokeru) má pod tlakem takto strašlivých nástrah tendenci uchránit manželství zvýšením **kontroly** a domnívá se, že erotického démona přechytračí, když se od manželky (manžela) nehne na krok. To je naivní omyl se smutnými důsledky:

Uzavřené manželství, v němž se manželé potácí jako stíny stále uprostřed několika stěn svého bytu, vyrobí nespokojence i z člověka, který byl vždy plný optimismu. ***...Z uzavřeného manželství se vytrácí smích.***

(Miroslav Plzák, 2002)

Shrnutí:

„Je zbytečná úvaha, zda člověk ***musí*** *být promiskuitní: Je podstatné, že promiskuitní je. Jako důkaz stačí historická skutečnost, že* ***k nevěře docházelo i v době, kdy byla trestána smrtí.***

(Miroslav Plzák, 2002)

Tak jako Hru nelze nikdy skončit, lze i manželství pouze uvést do stavu, v němž faktor nespokojenosti je únosný a dokonce snad inspirující. Rovněž je potřeba vést v patrnosti, že nelze nikdy porazit **Bankéře.**

Přeji Vám, šťastnou ruku při Vaší partii pokeru ať se Vám z manželství nevytratí smích! Věnováno všem Mistrům manželského pokeru, jimž se dlouholetým drilem podařilo propracovat se k umění nosit své paroží s úsměvem mudrce a hrdě, tak jako král nosí svou korunu.

Text je pouze odlehčenou kompilací postřehů dvou klasických badatelů v oblasti lásky, nevyjadřuje odborné stanovisko autorky a není manuálem pro zvládání manželské krize.

V těchto případech autorka doporučuje obrátit se na kvalifikovaného manželského poradce.

Citované zdroje:
Plzák, M.: Taktika a strategie v lásce. Praha, Motto 2002.
Ovidius, P. N.: Umění milovat. Praha, Academia 2002.

CO S DOMNĚLOU NEBO ODHALENOU NEVĚROU

Mgr. Jana Šmolková

Nevěra je zatěžkávací zkouškou vztahu. Vždycky ale neplatí rovnice: „Je mi nevěrný/á = nemá mě rád/a.“ Někdy může jít jen o souhru okolností, o podlehnutí pokušení v okamžiku, které nemá se skutečnými city nic společného.

V prvním návalu zklamání, bolesti, pocitů zrady, dotčení a zlosti se zdá, že obnovit dobré soužití je nemožné. Mnohá manželství projdou podobnou krizí bez narušení podstaty vztahu, některá dokonce dojdou k hlubšímu vzájemnému pochopení.

Za léta praxe jsme s kolegy dospěli k deseti doporučením, která nabízíme nikoli jako úplné řešení problému, ale jako důležitou **PRVNÍ POMOC** v situaci, kdy jste nevěru odhalili a chcete manželství zachovat.

1. Především je třeba zvládnout sám sebe – nepovolit uzdu zklamaných citů (nevyčítat, nevyhrožovat, neslídit, nevyšetřovat, nedoprošovat se) – to partnera odpuzuje a Vás ponižuje.

2. Svým postojem vůči partnerovi bychom měli sdělovat: mám tě rád/a, chci s tebou dál žít. Věřím, že co nejrychleji mimomanželský vztah ukončíš. Vím, že to může nějakou dobu trvat, obojí ale dlouhodobě nejde. Rozhodni se.

3. **O odhalené nevěře NEDEBATOVAT.** Dokonce odmítněte, pokud by partner sám o nevěře začal mluvit! Nevymáhejte podrobnosti v mylném přesvědčení, že se vám uleví. Opak bývá pravdou. (Známe-li konkréta a podrobnosti o nevěře, jsme

ve chvílích, kdy jsme sami, velmi náchylní nechat běžet sebezničující fantazii o vztahu nevěrného partnera. Ve chvílích, kdy jsme s partnerem, máme sklon se o jeho mimomanželském vztahu bavit, což je slepá ulička vedoucí nejčastěji k hádkám, jejich stupňování, nebo k hořce prolévaným slzám a k nikoli opravdově míněným slibům, nýbrž k „výkřikům“, které působí nevěrohodně).

4. Po partnerovi **nežádáme, aby se kál nebo omlouval.** Co se stalo, už nelze vzít zpět. Nutili bychom ho k pocitům trapnosti, a proto i k neupřímnosti. A ten, kdo se v naší přítomnosti cítí trapně, má chuť odejít. Neponižujte sebe, ani jeho.

5. Do situace **rozhodně nevtahujeme děti.** Je to problém vztahu dospělých. Vtažením dětí si nepomůžeme – naopak! – sobě i jim ublížíme. Vůči dětem by to bylo velice nefér. V jejich zájmu bychom měli leccos vydržet, ovládnout se, leccos přejít, i když to může být velice těžké.

6. **Čím méně lidí o problému ví, tím lépe!** Nečekejme podstatnou pomoc od rodičů „nevěrníka“. V první fázi mu sice domlouvají, ale praxe ukazuje, že se dříve či později přikloní na jeho stranu. Když už se s nevěrou partnera chcete někomu svěřit, volte mezi lidmi, se kterými partner není v kontaktu. Vynechejte rodiče obou stran, společné přátele, neboť nemohou být nezaujatí a při dalších společných kontaktech byste je vystavili konfliktu, s kým mají být loyální.

7. **Sexuální život nepřerušujeme, ani nevymáháme!** Striktním odmítnutím vháníme partnera do cizí náruče. Sexu neužíváme jako prostředku k nátlaku. Nejlépe je jemně naznačit zájem a vyčkat, zda ho partner přijme. Naprosto nevhodné, až zničující je uprostřed intimních chvil „obrátit list“ a začít mluvit o nevěře!

8. Kdo chce vztah udržet, nemá „pálit mosty“. To znamená **nerušit nic z toho, v čem manželství dosud funguje, nedělat „odvetná opatření“.** (Nevhodné je přestat vařit, obstarávat jako dřív provoz domácnosti a péči o děti, odmítnout partnerovi společnou návštěvu kulturního podniku nebo odmítnout pustit ho s dětmi na výlet nebo k babičce apod.)

9. Odhalení nevěry často značně rozkolísá duševní stabilitu. Proto je někdy vhodné vyhledat lékaře s prosbou o **prostředky k uklidnění.** Ty sice nevyřeší základní problém, ale často velmi účinně **pomohou zabránit jeho vyhrocení.**

10. „Podvedený“ partner se má chovat nezávisle – ne jako „starý kabát odložený na věšáku, čekající, až po něm majitel sáhne“. Uzavírat soužití pod heslem „Odteď budeme pořád spolu“ (= budu tě mít stále pod kontrolou) vede k zesílení přesně opačného přání partnera – unikat, unikat. Partner by měl z našeho jednání jednoznačně poznat postoj: **„Chci s tebou žít, ale dokážu žít i bez tebe.“** (Je rozumné a – byť se to zpočátku naprosto nezdá – i ulevující naplňovat si volný čas alespoň občas bez partnera – třeba s dětmi, se známými nebo i sám /sama. Jen nebýt stále doma a sledovat partnera nešťastným a vyčítavým zrakem.)

Jedna zkušenost navíc:

Nápad „Když ty mně, tak já tobě!“ není bohužel výjimkou. Naštěstí nápad ještě není skutek. Ovšem ti, kteří ho ve skutek převedou, se stávají lidmi, pro něž zbývá jen útrpná lítost a hořký smích, a brzy trpí „morální kocovinou“.

Závěrem nabízím citaci z článku MUDr. Miroslava Plzáka „Jak se zabíjí manželský dialog“.

„...Po odeznění afektu zoufalství a zloby zavede podvedený partner dialog na téma „proč jsi mi byl nevěrný?“ anebo ještě cosi horšího „jak jen jsi mi mohl být nevěrný?“

Na tuto otázku neexistuje uspokojivá odpověď, protože z poznatků evoluční teorie vyplývá, že jsme k nevěře naprogramováni. Nedovedu si ale představit ženu, kterou by uspokojila odpověď nevěrného manžela – „Za nic nemohu, ale mé geny, ta nezbedná čeládka, způsobují, že nevěrný být musím.“ Slyším tu facku, která právě po této *odpovědi padla, a ani se jí nedivím.*

... Pokud si manžel nevezme na pomoc geny, zbývá mu jako reálná odpověď třeba: „Abych ti pravdu řekl, nevím, proč jsem takové čuně, co se peleší s kdejakou...“. Žena kontruje „alespoň že to uznáš“. Jenže po tomto uznání obvykle hned přijde ono „ale jak jen jsi mohl?“. Na což muži nezbývá než se vrátit k čuněti, nebo to vylepšit třeba tím „vždyť ti říkám, že jsem zmetek, který...“.

Nevěra, jež byla právě odhalena, vrhá manžele do pasti zoufalství, z níž se někteří pokoušejí oprostit dialogem. Ten však nemá nikdy uspokojivé řešení a fakt nevěry tu páchá další škody, protože dialog je vražděn ustavičným omíláním jednoho tématu...“

LEVOBOČCI

PhDr. Petr Šmolka

Heterosexuální nevěry mají samy o sobě spoustu rizik. Pokud je aktérka ještě ve fertilním věku, pak i to, že tzv. nezůstanou bez následků. Gravidní milenka, případně neplánované těhotenství s milencem, ani jedno, ani druhé nepatří většinou mezi životní situace, které bychom vítali radostným křepčením. Zvláště s gravidními milenkami jako by se v posledních letech doslova roztrhl pytel. To by nás ale nemělo příliš překvapovat. Ve skutečnosti jde o celkem pochopitelný demografický jev. V současné době se totiž setkávají dvě rizikové kohorty: na straně jedné ženy žijící „single" – vcelku atraktivní a úspěšné třicátnice se zřetelně již tikajícími biologickými hodinami, na straně druhé pak ženatí muži ve středním věku s pomalu již dospělými dětmi (tedy generace mužů, která zakládala rodiny v době, kdy bylo běžné, že otcem dítěte je zhruba dvaadvacetiletý mladík). Abstrahujme nyní od kaskadérských kousků, kdy nepůjde o těhotenství až tak neplánované, i když ani tyto situace nejsou nikterak raritní.

GRAVIDNÍ MILENKA

Pokud je pro ni z různých důvodů nepřijatelný umělý potrat a rozhodne se dítě donosit, pak už vždy půjde o volbu nejméně špatné ze špatných variant:

- **Rozvod a pokus o život v nové rodině.** Sám fakt, že šlo o krok v podstatě situací vynucený, není zrovna nejlepším vkladem do budoucího soužití. Připočteme-li časový souběh řady náročných životních situací, nelze se divit, že mnohé z těchto pokusů končívají totálním fiaskem. Rozvod a řešení porozvodových vztahů majetkových i vztahů s dětmi ze zanikajícího manželství,

budování nového zázemí v době, kdy jsme pod tlakem pokračující gravidity, adaptace nejen na soužití s novou partnerkou, ale zároveň i s dítětem, nesnáze spojené se snahami alespoň nějak skloubit fungování v novém vztahu a kontakty s dětmi ze vztahu předchozího, reakce širších rodin atp. Jen málokdo pod podobnými zátěžemi alespoň tu a tam povážlivě nezavrávorá.

Utajený levoboček. Varianta poměrně častá, zvláště tam, kde je i milenka ochotna tuto nepříliš důstojnou roli přijmout. Není snadné konspirovat mimomanželský vztah. Konspirovat úspěšně vztah, z něhož se narodilo dítě, je ještě podstatně složitější. Rytířské snahy fungovat v obou rodinách bývají ve svých důsledcích jedny z nejdestruktivnějších. Nejenže se většinou nedostává ani sil, ani času. Kromě toho se mimomanželský vztah nadále utužuje, což ve svých důsledcích výrazně snižuje pravděpodobnost, že by ona svobodná matka byla s to navázat s někým jiným vztah perspektivnější. Pak je snad lépe zredukovat vše jen na plnění vyživovací povinnosti a na další „peněžotoky“ (náklady spojené s těhotenstvím a porodem, jakož i výživné pro dotyčnou ženu). Utajený levoboček však může zároveň fungovat také jako časovaná bomba, jako prostředek nátlaku či vydírání. Nemluvě o tom, že i utajený levoboček patří mezi neopomenutelné dědice.

Legalizovaný levoboček. Poslední z možných variant, další z těch náročných – jiné však nejsou k dispozici. Pro manželku jistě není snadné smířit se s tím, že jí byl její muž nevěrný. Smířit se se skutečností, že má s milenkou dítě, je ještě mnohem svízelnější. Pokud se nevěrník opájí představou, že by mu manželka měla tolerovat kontakty s mimomanželským dítětem, měl by na tuto

představu raději co nejrychleji zapomenout. Stačí, pokud se jeho manželka smíří se skutečností, že nemalá část rodinného rozpočtu padne na výživné. V tu chvíli jí možná ještě ani nedochází, že i levoboček má práva dědická. Raději doufejte, že jí to dojde až nad vaší rakví, jinak by vás do ní mohla poslat dříve než příroda. Zvláště u legalizovaných levobočků se řada mužů domnívá, že by se jeho vztah k dítěti neměl redukovat jen na plnění vyživovací povinnosti, a po manželce žádá právo na kontakty s ním. Podobný scénář bývá však jednou z dost spolehlivých cest do pekel. Už proto, že se jím neustále připomíná manželova nevěra, částí i proto, že je zde vysoké riziko recidivy. Hypoteticky si lze snad představit pouze to, že by se levoboček stal součástí původní mužovy rodiny, že by si jej bral domů či na společné rodinné dovolené. V praxi jde však o variantu velice klopotnou. I kdyby ji byla s to strávit manželka, není na ní zpravidla ochotna spolupracovat milenka – matka dítěte.

GRAVIDITA S MILENCEM

Ani těhotenství vdané ženy s milencem nepatří zrovna mezi životní situace, které by nabízely řadu pozitivních řešení. Spíše několik negativních:

- **Rozvod a pokus o život v nové rodině.** Stačí, vrátíte-li se o pár řádek výše a zjistíte, že nejde o nic snadného. U ženy bývají podobné kousky spojeny navíc i se silnou společenskou stigmatizací. Pokud má z manželství ještě nezletilé děti, pak je třeba řešit i jejich osud.

- **Kukaččí mládě.** Připusťme, že pan manžel je natolik naivní, nepozorný či sebejistý, že bude s to ono dítě po-

važovat za svého biologického potomka. I první zákonná domněnka otcovství předpokládá, že otcem dítěte je vždy manžel matky! Co víc si přát? Snad jen to, abyste si pořádně promyslely, zda zrovna toto! Ono by se vám to přání mohlo totiž také splnit! Unesete pak manželovu hrdost, jak "ten kluk je celý po něm"? Jste připravena na podobné poznámky okolí? Nebude vám naopak až příliš bolestně připomínat skutečného biologického otce? Dokážete se smířit s tím, že váš muž může to dítě někdy i trestat? Jste si jista, že nikdy nepodlehnete pokušení vyjevit mu celou pravdu? A co když se někdy náhodně na fakt, že manžel otcem být nemůže, přijde? Stačí trocha znalostí o krevních skupinách a neštěstí je hotové! O možnostech, které dnes poskytuje komerční testování DNA raději ani nemluvíc!

Čisté víno. Láká vás myšlenka vše manželovi sdělit? Nechcete žít ve lži? Chcete nechat rozhodnutí na něm? Ať si zvolí, zda je ochoten vám odpustit, nebo vás zavrhnout! Zdánlivě „čestná" varianta. Jak se ale bude vyvíjet váš i jejich vzájemný vztah? Jste si opravdu skálopevně jista, že váš manžel nikdy nesáhne k "ranám pod pás"?

Očekáváte-li nyní nějaké jednoznačné doporučení, kterou z variant zvolit, pak budete nepochybně zklamáni a zklamány. Všechny jsou jen jakýmsi východiskem z nouze, řešením se spoustou rizik. Existují-li situace, pro něž platí úsloví o „pláči nad rozlitým mlíkem", pak tato mezi ně nepochybně patří!

Poznámka: V textu sice mluvím o mimomanželských vztazích, vše však platí i pro soužití nesezdaná.

VYUŽITÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK PŘI PRÁCI S KLIENTY

Mgr. Iva Dušková
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

Život je plný změn a každá změna – příjemná i nepříjemná – s sebou nese menší či větší nárok na naše schopnosti a dovednosti, jak se s ní vyrovnat. Některé momenty zvládáme, aniž bychom si uvědomovali, že něco zvládáme. Jindy, když se zvýší nároky, když je ohrožena naše tělesná či duševní pohoda, hledáme způsoby, jak znovu nastolit svoji rovnováhu, protože s běžným způsobem fungování již v těchto stresových situacích nevystačíme.

V tom, jak reagujeme na stres, jsme rozmanití. Můžeme zaujmout strategii boje, útěku či ustrnutí, jde nám o to danou situaci přežít. Stres spouští v těle stresovou reakci – řadu tělesných i psychických procesů, na které je navázána i spousta energie. Organismus se tím mobi-lizuje k akci, aby se mohl se zátěží vyrovnat. Ve stresu tedy chemické a energetické procesy v těle proběhnou, ale ne vždyje můžeme odreagovat a reagovat např. útokem či útěkem, aniž bychom za to pak nenesli následky (s chutí bychom si to někdy přímo vyřídili např. s řidičem, který nás ohrozí nebezpečnou jízdou).

Určitá míra zátěže nás může vybudit k lepším výkonům. Avšak nadměrná zátěž může ohrožovat zdraví, může vést k nejrůznějším onemocněním až k vyčerpání organismu. Časté opakování nebo dlouhodobé pobývání v mimořádných situacích, kdy prožíváme silné emoce, kdy jsme ve vnitřním napětí, které nemůžeme

adekvátně vyjádřit, se pak může negativně promítnouti do našeho zdraví.

Při své práci nabízím klientům, kteří se vyrovnávají s náročnou životní situací a hledají způsob, jak se dostat do větší pohody a klidu, také možnost osvojit si konkrétní relaxační techniky. Ty pak mají k dispozici jako jednoduchý nástroj, který mohou využít nejen v obtížných situacích, ale i preventivně, když chtějí doplnit svoji energii nebo pracovat na svém rozvoji.

Oblíbený je Schultzův autogenní trénink (AT). Jde o relaxačně-koncentrační techniku, kdy při plném soustředění na určitý tělesný pocit dochází k hlubokému uvolnění – klienti se učí navozovat ve svém těle pocit tíhy, příjemného tepla, klidného dechu, pravidelného tepu, teplého břicha a chladného čela (toto je základní stupeň AT). Svalové uvolnění je doprovázeno uvolněním psychickým, harmonizací činnosti vnitřních orgánů a celé osobnosti.

Při AT dochází, mimo jiné, ke zklidnění, uvolnění napětí, vyprázdnění mysli, osvěžení a doplnění sil. AT pomáhá dobře usnout a prohloubit spánek, zlepšuje soustředění, paměť, schopnost rozhodování. Zklidňuje prožívané emoce (strach, úzkost, trému, zlost…). Práce s individuálními formulkami (které si klient vytvoří jako své předsevzetí – např. „Jsem rozhodný.“) se využívá k ovlivňování nežádoucích návyků či vlastností, k podpoře zdravých procesů v osobnosti klienta, zvyšování jeho sebeovládání, sebejistoty, rozvíjení emočního prožívání. To pak umožňuje klientům lépe zvládat bolest, odstraňovat konkrétní obtíže, zlepšovat funkce vnitřních orgánů (AT je využíván při léčbě psychosomatických onemocnění, na jejichž

vzniku se podílí psychická nepohoda; nebo při zvládání situace která je neměnná, kterou klient v daný čas nemůže ovlivnit (úmrtí blízké osoby, vážné onemocnění).

Základní stupeň AT může klient (po jeho zvládnutí) praktikovat doma sám. Vyšší stupeň je využíván terapeuticky, kdy za vedení terapeutem si klient může pomocí vizualizace představovat různé věci, osoby, situace, elementy přírody, emoce, abstraktní předměty a hodnoty (např. prožitek svobody, důvěry, víry, moudrosti…), může klást otázky svému nevědomí a postupně se dostávat k hlubším mechanismům své psychiky. V obrazech, které se mu v hlubokém uvolnění vynoří, může nacházet odpovědi na své otázky, možnosti řešení svých problémů, získat nadhled a porozumění některé své životní situaci i sobě samému, pracovat na požadované změně a seberozvoji. Pomocí AT je také možné dosahovat hlubších prožitků (při poslechu hudby, vnímání umění…), rozvíjet fantazii a kreativitu, lépe využívat své možnosti a rezervy.

Někdy si klient ani není vědom toho, že je v napětí. Někdy se hůře soustředí. Až při cvičení, kdy určité svalové skupiny přivede nejprve do napětí a pak je uvolní, si uvědomí, že měl některé svaly v tenzi. Pro tyto klienty je vhodnější Jacobsonova svalová progresivní relaxace, která pracuje nejprve s napětím a teprve potom s uvolněním svalových skupin.

Škála užívaných relaxačních technik je ale mnohem pestřejší. Jednotlivá relaxační cvičení mohou být zaměřená na celé tělo nebo jen na uvolnění některých jeho částí. Je možné je kombinovat i s hudbou. Některé

relaxace je možné provádět jednorázově, situačně, jiné vyžadují pro dosažení účinku pravidelný trénink.

Při práci s klienty zaměřené na uvolňování napětí je možné využít také bioenergetických technik, které jsou zaměřené na odstraňování energetických bloků a zprůchodnění proudění energie v těle, čímž dochází ke zvýšení energetické kapacity klienta. Díky těmto cvikům klient lépe vnímá sám sebe a může lépe využít své zdroje.

Důležitou a účinnou roli při práci se stresem a napětím hrají dechové techniky. Dech, který je stále přítomný – neustále se střídající nádech jako symbol přijímání, vpouštění, aktivace – a výdech jako symbol odevzdávání, vypouštění a uvolnění. Dech je odrazem stavu naší mysli a těla, našeho prožívání a současně je také ovlivňuje. A právě z toho vycházejí dechová cvičení, kdy jsou klienti nejprve vedeni k uvědomování si svého dechu – bytí v plné dechové přítomnosti, aby s ním potom mohli dále pracovat – vědomě svůj dech řídit a využít ho k energetizaci nebo ke zklidnění svého rozpoložení. Nácvikem hlubokého, klidného dechu se klienti učí zvládat své emoce, ovlivňovat svůj psychický i fyzický stav, dosahovat vnitřní harmonie a hlubšího sebeuvědomění.

Dovednost relaxovat v době plné nároků, očekávání, tlaků, spěchu, soutěžení, zaměření na výkon, nezdravého životního stylu… je tak důležitou součástí psychohygieny. Každý může najít svůj způsob uvolňování, který mu nejvíce vyhovuje, a jeho pomocí zažívat zklidnění ve vypjatých situacích, posilovat zdraví a zažívat pocit spokojenosti.

A CO BUDE S DĚTMI?

PhDr. Dana Žáčková,
absolvovala psychologii a pedagogiku
a prevenci negativních společenských jevů
na Filozofické fakultě UK;
je akreditovanou mediátorkou

Páry, které jsou ve vážném konfliktu, chtějí se rozvést, se bez dohody o úpravě s dětmi po rozvodu nemohou pohnout z místa. Nejlépe se rozvodová mediace daří těm párům, které pomoc vyhledají samy. Jsou silně motivovány společnou dohodu uzavřít a hledají přijatelné řešení. Méně motivovaní a méně informovaní bývají klienti, které do poradny pošle oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD) nebo opatrovnický soud. Klienty na poradnu odkazují dokonce i právní zástupci znesvářených partnerů. Dnes se již v opatrovnickém řízení dává přednost rodičovské dohodě před striktním rozhodnutím soudce.

Příběh

Na doporučení OSPODu přišli do poradny manželé, on podnikatel, ona sociální pracovnice. Muž byl automechanik, jehož podnikání se mu zhroutilo. Začal pít. Manželka byla atraktivní, samostatná a aktivní. Měli šikovné děti, které úspěšně soutěžily ve skocích na trampolíně. Manželství se rozpadlo kvůli jeho pití a násilí, v opilosti ženu opakovaně zbil. Sociální pracovnice OSPODu je odkázala na mne, aby se pokusili domluvit, jak to bude s dětmi.

Jejich případ začal dost beznadějně. První konzultace probíhala odděleně, vztahy byly silně vyhrocené. Muž nebyl schopný pochopit, že si děti, poté, co byly svěřeny do péče

ženy, nemůže vyzvedávat, kdy chce. Odmítal jakékoli dohody a vyhrožoval, že si děti bude brát i přes odpor manželky. Jednání s oběma bylo velmi emotivní. Na dohodu to nevypadalo. On neunesl, že zatímco se sám propadá ke dnu, jeho žena „jde nahoru“ a už s ním nechce být. Na druhou stranu žena připouštěla, že muž, když je střízlivý, je dobrým tátou. Měla jsem s nimi několik dramatických konzultací. Většinou jeden druhého pomlouvali, tzv. na sebe házeli špínu. Emoce při oddělených konzultacích musím vydržet, vyslechnout je, protože zklamání, dlouhodobé ponižování, žárlivost i násilí potřebují jeden i druhý ventilovat.

Po několika konzultacích přichází můj prostor pro vyjednávání: To, co se stalo, pro vás není příjemné, proto jste se rozhodli pro rozchod – jste schopni přijmout to, co se stalo, a při mediaci se k tomu nevracet? Mě teď nejvíc zajímá, co chcete pro své děti?

V oddělených konzultacích většinou slyším, že chtějí mít šťastné, vzdělané a spokojené děti. V tom je najednou shoda. A tady začíná moje pomoc při uzavírání rodičovských dohod. V tomto případě, i když to trvalo déle než obvykle, se nakonec dohodli na širokém styku otce s dětmi při dodržování přesně definovaných podmínek (otec je bude v určeném čase vyzvedávat po předchozím telefonátu s matkou, bude střízlivý a bude abstinovat po dobu péče o děti). Bude dodržovat další pravidla zaměřená na přípravu dětí do školy, bude informovat matku o zdravotních problémech dětí, pokud by nějaké nastaly v době návštěvy u něj tak, jak se postupně při mediaci dohodli. Kromě toho jsem oběma doporučila spolupráci s psychologem,

aby zvládli v budoucnu bez hádek konstruktivní komunikaci o dětech.

A CO BUDE S DĚTMI

Individuální jednání a společná mediace trvaly půldruhého měsíce. Sepsanou dohodu pak rodiče odnesli na OSPOD. Poté ji schválil i opatrovnický soud. Z OSPODu jsem se časem dozvěděla, že otec dohodu zatím dodržuje a situace se uklidnila.

Samozřejmě ne všechny případy končí takto. Často je zájem o dohodu bohužel jen formální a partneři se snaží nad sebou zvítězit. Neuvědomují si, že v těchto kauzách není vítězů, je jen poražených – a těmi bývají především děti. Bohužel takových případů je více než polovina.

Před poskytováním vlastní mediace se osvědčuje začínat individuálními konsultacemi, zejména je-li vztah mezi partnery vyhrocený. Často rodiče podávají jeden na druhého trestní oznámení všeho druhu – od daňových úniků, domácího násilí až po pohlavní zneužívání vlastního dítěte.

Po individuálních rozhovorech s nimi posoudím, zda je kauza vůbec k mediaci vhodná a jaká témata zvolit k prvnímu společnému setkání s oběma rodiči. Na první konzultaci se klient zpravidla chová, jak je zvyklý u soudu nebo na OSPODu. Snaží se znemožnit svého partnera, manžela, manželku jako rodiče, často i jako člověka. Dochází „k soutěži“ o to, kdo je lepší rodič. Mediátor zdůrazňuje, že není jeho úkolem ani cílem, aby hledal vinu a moralizoval jednoho či druhého partnera. Vždy je nutné zachovat k oběma rodičům rovný přístup. Je takřka nemožné vést rodiče k dohodě,

když jednoho z nich vyhodnotíme pozitivně a druhého záporně. Zároveň je nutné vést klienta k tomu, aby alespoň částečně přijal odpovědnost za to, jakého vybral svému dítěti otce či matku. Když tento návrh najde odezvu u rodičů, tak je již poloviční šance, že se podaří dohodu uzavřít.

Na prvním setkání je třeba zjistit skutečnou zakázku klienta. Ne vždy to, co klienti deklarují, je skutečnou zakázkou. Je třeba zjistit, ověřit, zda jsou schopni kompromisu, bez něhož dohodu uzavřít nelze. Na začátku dostávají informaci, jak bude mediace probíhat.

Dnes, na rozdíl od let minulých, mají lidé děti většinou po letech známosti a společného bydlení a ve vyšším věku. Často platí hypotéky, vedou společné firmy, takže mají dostatek času se vzájemně poznat. Proto argumentace „změnil se, nesnáším ho, nemohu s ním vůbec komunikovat ani jako s rodičem našeho dítěte“ může zřídkakdy obstát. Na prvních, zpravidla velice emotivních, setkáních hledáme společně, čeho chtějí rodiče při výchově svého dítěte dosáhnout a co je spojuje. Na tom pak stavíme při společných mediačních konzultacích s oběma rodiči. Hovoříme i o tom, jak se situace bude vyvíjet, když dohodu neuzavřou.

K dohodě musí klient postupně dospět jako k nejlepšímu řešení. Zpravidla probíhají 3 až 4 sezení. Dohodu zpracujeme písemně. Rodiče ji pak předloží opatrovnickému soudu ke schválení. Někteří klienti se po dobré zkušenosti s mediací vracejí, řeší i nadále společnou komunikaci a porozvodová traumata. Někteří docházejí na terapii na některé z našich poradenských pracovišť.

V ČR je cca 250 000 neúplných rodin, z toho ve 43% jde o rozvedená manželství. Proto považuji 28 uzavřených a opatrovnickým soudem schválených rodičovských dohod za půldruhý rok existence rozvodové mediace v poradně za úspěch. Je to proces čím dál častěji komplikovaný nevypořádanými majetkovými vztahy mezi partnery. Klienti přicházejí se zakázkou dohody o výchově a výživě dětí, ale ve skutečnosti chtějí prostřednictvím dětí dosáhnout především svých majetkových požadavků.

Boj mezi rodiči může trvat i několik let, komunikace mezi nimi je složitá (někdy spolu nekomunikují vůbec). Proto je třeba s klienty pracovat dlouhodobě, trpělivě jim vysvětlovat, co je pro ně v dané situaci podstatné a nad co je třeba se povznést. Někteří rodiče si neuvědomují, resp. by nepřipustli, že vyhrocenými vzájemnými vztahy závažně poškozují sebe a své děti. Dlouhotrvajícím sporem děti psychicky týrají a způsobují jim tak i závažné zdravotní problémy. Pak pro děti shánějí odbornou pomoc pediatrů, psychiatrů a psychologů. Nejsou schopni si přiznat, že hlavní příčinou problémů jejich dětí je egoistické chování jich samých. Tak hazardují se zdravím svého dítěte, mrhají svou energií, časem a nemalými finančními částkami v touze po jakémsi „Pyrrhově vítězství“. Pokud se podaří dosáhnout toho, že je klient schopen sebereflexe, změnit svůj postoj, nic nebrání v tom, abychom začali pracovat na dohodě. Rodiče spolu začínají opět komunikovat, jsou schopni společně řešit problémy týkající se jejich dětí. Právě v zájmu dětí se podařilo uzavřít i několik dohod týkajících se majetkového vyrovnání. Je to nový prvek

v naší práci, jejímž cílem pomáhat lidem, kteří složitě hledají cestu k dohodě. Samozřejmě ne vždy se to podaří. O to více nás těší, když se podaří vztahy mezi rodiči narovnat tak, aby byli pro děti tím nejpevnějším přístavem bezpečí.

MANŽELSTVÍ SENIORŮ

PhDr. Miluše Konečná
absolvovala psychologii na Filozofické fakultě UK

V manželství přijde doba, kdy se partneři současně ocitnou v situaci přerušení, resp. ukončení pracovních rolí a stávají se z nich nepracující důchodci. Ačkoliv se důchodcům nabízejí rozmanité zájmové a vzdělávací aktivity, řada z nich alespoň zpočátku stojí před otázkou, jak naložit s nově nabytým časem.

Ukončení pracovní kariéry může vést ke krizi v manželství. Častěji jsou to muži, kdo se obtížněji vyrovnává se ztrátou společenské prestiže. Hlavně ti, kteří byli ve svém profesním životě úspěšní a pro něž byla profese hlavní životní náplní. Ženy se dokáží na ztrátu pracovní role lépe adaptovat. Dokáží ji nahradit zejména v rámci širší rodiny – starostí o vnoučata a péčí o staré rodiče.

Před partnery nyní stojí nové úkoly. Dosud nebyli zvyklí mít tolik společného času ve společném prostoru. Proto je prospěšné nově strukturovat denní dobu. Také se snížením finančního rozpočtu bude třeba nově upravit dosavadní hospodaření, domluvit se o případných investicích a zajišťování osobních potřeb.

Po ochodu dětí dochází mezi partnery k obnovené intimitě, která byla předtím poznamenána především starostmi o výchovu. Jestliže se partnerům v období tzv. „prázdného hnízda“ nepodařilo naplnit vzájemná očekávání, přenášejí se jejich nevyřešné konflikty do závěrečné fáze vztahu. Neporozumění vede k pocitům osamělosti a odcizení, nespokojenosti a někdy i rezignace.

Závěrečná fáze manželství je také dobou bilancování nejen profesního, ale i osobního a rodinného života. Je to – v lepším případě – doba vyrovnávání se a smiřování s životními nezdary a ztrátami.

Atmosféra ve společnosti, která preferuje výkonnost fyzickou i psychickou – mýtus mládí – působí mnohým seniorům problém vyrovnat se s postupujícím úbytkem fyzických i psychických sil, se ztrátou fyzické atraktivity, se snižováním sexuálního libida atd. Úbytek sil, nárůst onemocnění, v některých případech i bezmoc jednoho z partnerů vyžadují zvýšenou toleranci, empatii a ochotu pečovat jeden o druhého.

Nejen nevyřešené konflikty z neúspěšně překonaných předchozích vývojových fází, ale také involuční změny v osobnostech partnerů (např. projevy agrese, žárlivosti, zvýrazňování některých vlastností, egocentrismus atd.) nabývají někdy takových rozměrů, že přivádějí seniory do poradny. Nezřídka přicházejí i jejich dospělé děti hledat pomoc pro rozhádané rodiče.

Problematika seniorských párů má svá specifika. Manželé bývají i přes vzájemnou nevraživost na sobě z různých důvodů závislí – finančně, společným bydlením, majetkem atd. S ohledem na jejich věk, fyzickou a psychickou kondici hledáme společně s nimi rezervy pro jejich aktivity i mimo vztah, zapojení do společenského života. Při řešení obtíží, jejichž příčinou jsou involuční změny v osobnosti, se někdy neobejdeme bez spolupráce s dalšími odborníky – lékaři psychiatry, neurology apod.

Příběh manželů Evy a Karla

Na poradnu se obrátila 39-letá žena, kterou trápilo, že vidí svoje rodiče, kteří ještě nedávno žili v harmonii, nespokojené. Sama byla svědkem několika konfliktů mezi nimi. Doporučila jsem jí, aby se pokusila s rodiči promluvit o možnosti navštívit naší poradnu.

Asi po 14 dnech se do poradny objednala její matka – dobře vypadající aktivní šedesátnice, původním povoláním zdravotní sestra. Zdůrazňovala, že se díky své profesi vždy starala o druhé a že je pro ni nezvyklé sama žádat o pomoc.

Její manželství trvá 40 let. Problémy nastaly před několika měsíci po odchodu manžela do důchodu. Ona sama je v důchodu již dva roky a volný čas, který se jí tak přirozeně nabídl, přivítala. Vnoučata, již školou povinná, mnoho péče nepotřebovala, paní Eva je občas doprovodila na zájmový kroužek. Začala se věnovat zájmům, na které dříve nezbýval čas. Jednou měsíčně se scházela s přítelkyněmi, navštěvovala kurs tréninku paměti, kurs malování pro důchodce a chystala se do kursu angličtiny.

Vše se pro ni změnilo, když její manžel, do té doby vrcholový manažer, byl „tak trochu odejit“ do důchodu a s novou situací se obtížně smiřuje. Je nedůtklivý, vyvolává hádky kvůli malichernostem, uzavírá se doma a vyžaduje, aby s ním trávila více času a poskytovala mu denní servis. Začal si také stěžovat na různé zdravotní obtíže, což ji přinutilo přeorganizovat svůj volný čas – a nespokojená začala být ona. Od poradny očekávala radu, jak s manželem mluvit, jak nalézt ve vztahu dřívější rovnováhu. Nebyla si jistá, zda mažela přiměje k návštěvě poradny. Probraly jsme spolu, jak ho k ní může získat.

Po 14 dnech se pan Karel, dobře vypadající muž, štíhlé sportovní postavy, do poradny objednal. Při prvním sezení byl zpočátku ve svém projevu velmi sporý. Zdůrazňoval, že přišel jen na přání manželky a nemá ve zvyku se někomu svěřovat, že nemá také žádné zvláštní očekávání. Ocenila jsem, že na přání manželky přišel. Na dotaz, jak porozuměl jejímu přání navštívit poradnu, mluvil o tom, že manželka je v posledních měsících pořád s něčím nespokojená, hádají se. Nelíbí se mu, že žena tráví hodně času mimo domov a on je doma sám. Dříve, když ještě byl zaměstnaný, mu její aktivity ve volném čase nevadily, ale teď je to jiné. Zajímám se o jeho profesionální kariéru (dotazem ožije). Když se pak změnily poměry ve firmě a přišli „mladí" – prý flexibilní, tak se s ním rozloučili. Připadá si, že patří „do starého železa" a štve ho to. Dříve neměl čas na své zájmy, teď má času nadbytek. Ráno se mu nechce vstávat, nic ho nebaví. Odpoledne se jde natáhnout, jednou za 14 dnů v neděli přijde dcera s dětmi a manželem na oběd. Jinak se mu do žádných kontaktů nechce, stejně měl převážně ty pracovní, na kamarády neměl nikdy čas. Ptám se, co by jeho pocit nespokojenosti mohlo alespoň trochu zmírnit, a doporučuji, aby v průběhu dne zkoumal, co mu dělá dobře. Požádala jsem ho, aby na příští konzultaci přinesl „časový snímek" svého dne.

Po dvou týdnech byl pan Karel sdílnější. Vyprávěl, že se sešel s kamarádem, kterého delší dobu neviděl. Kamarád na tom prý byl po odchodu do důchodu podobně, ale dostal se „z toho". Dohodli se, že by schůzku mohlizopakovat, a kamarád navrhl, že by si občas mohli jít zasportovat – jemu to prý pomáhalo.

„Domácí úkol“ – napsat snímek dne – přiměl pana Karla k aktivitě. Nejdřív nevěděl, co psát, a tak musel něco začít dělat, aby mohl úkol splnit. Začal pořádat fotografie z dovolených, což dosud odkládal na „někdy – až bude mít čas“. Díky tomu si jeden večer s manželkou zavzpomínali. Byl to hezký večer, po delší době se spolu zasmáli. Zatoužil, aby se taková situace opakovala. Zajímám se, co dříve spolu rádi dělali, co je společně těšilo a jak/zda by se k tomu mohli vrátit. Mluví o tom, že když byli mladí, rádi chodili tančit. Manželka už před časem navrhovala taneční pro dospělé, ale jemu se nechtělo.

Příští sezení jsem navrhla společné pro oba. Vypadali spokojeně – „oživle“. Paní Eva s povděkem kvitovala změnu v chování manžela. Domluvili si nová pravidla organizace dne tak, aby to vyhovovalo oběma. Pan Karel se rozhodl, že nebude Evu omezovat v jejích aktivitách, ale budou hledat také aktivity společné. Oba mají rádi procházky v přírodě, vážnou hudbu, možná by mohli začít chodit tancovat. Pan Karel začal chodit s kamarádem jednou v týdnu hrát volejbal; a také se rozhodl, že vyslyší přání vnuka naučit ho hrát šachy.

Manželům se podařilo odvrátit přechod akutní krize do chronického stavu díky jejich schopnosti sebereflexe a ochotě udělat změnu, která vedla k obnovení rovnováhy ve vztahu.

JAK ŘÍCT NE

PhDr. Magdalena Dostálová

Mezilidská komunikace dokáže být leckdy velmi spletitá. Představme si, že se při komunikaci občas dotknou, ale někdy i protnou pomyslné bubliny obsahující soubor unikátních zkušeností, zážitků, osobnostních charakteristik a rolí dvou nebo více z nás. V ideálním případě si rozumíme, dokážeme rozluštit, co ten druhý svými výroky myslí. Víme, co po nás chce. Stává se však, že si neporozumíme. Často tehdy, když mi moje fantazie nabídne vysvětlení, které však ve výroku mého protějšku obsaženo není. Stává se však také, že svému protějšku rozumím dobře, avšak z různých důvodů mu nemůžu vyhovět. Stojím před rozhodnutím, jak říci NE.

Někteří lidé se domnívají, že říci někomu NE je jedna z nejtěžších záležitostí. Jak říct ne, když nás výchova dlouhá léta utvářela tak, že je vhodné být vstřícní a ochotní? A tak z nás vypadne ano, i když přesně víme, že přání či požadavek protějšku splnit nechceme. Komunikace nás někdy chtě nechtě pohltí mnohem více, než bychom si přáli jen proto, že nejsme schopni vyslovit slůvko NE ve vhodný okamžik. Tak dlouho otálíme, až komunikace nabere směr, kterým se rozhodně řítit nechceme. A to jen proto, že bychom se necítili dobře, kdybychom odmítli. Odmítají přeci jen sobečtí lidé, že. NE v pravou chvíli je však prospěšné a důležité. Zabrání nechtěné eskalaci komunikace. Když na požadavek našeho protějšku přikývneme, aniž bychom se uvnitř se souhlasem ztotožňovali, zůstává v nás pachuť, která chtě nechtě ovlivňuje každou další komunikaci mezi oběma stranami. Víme přitom, že odmítnutí neznamená, že daného člověka nemáme rádi, že bychom mu nechtěli vyjít vstříc,

vypomoct mu apod. Ovšem když řekneme ano, může to znamenat, že pak sami nestihneme vlastní činnost, na kterou jsme měli vyhrazený čas, protože nás naše ano stojí čas, energii (a čtenář si může doplnit sám, co všechno lze ještě v této souvislosti ztratit).

Ne všichni reagujeme na požadavky okolí stejně. Mám-li jasno v tom, kde mé vlastní hranice leží, znamená to také, že dokážu odmítnout prosbu, jejíž splnění není v mých možnostech. Za asertivní schopností odmítnutí (umění říct NE) stojí tedy rovněž povaha a osobnost jedince. Co nepomáhá, je nízké sebevědomí a malá sebeúcta. Necháme se převálcovat silnějším jedincem a jeho potřebami, ty naše přitom letí do pomyslného kouta.

Roli hraje také zvýšená potřeba sociálního uznání. Ta nám brání odmítnout druhému vyhovět. Můžeme mít strach, že když někoho odmítneme, druzí nás nebudou mít rádi. Vlivem sebevědomí kdesi v koutě se obáváme odmítnout. Vyhovíme kolegyni z práce a zůstaneme déle místo ní, i když to byla přeci ona, kdo měl v práci vydržet déle kvůli řemeslníkům. Nejdeme si zaběhat, protože nás telefonem nahání kamarád, který nutně potřebuje přestěhovat byt. Nepočká to na jindy. Ocitáme se v nepříjemné spirále, protože neumíme odmítnout požadavek. Zákonitě se neubráníme dalšímu střemhlavému pádu sebevědomí a sebeúcty. Vyčítáme si, že jsme druhému vyhověli a vlastní potřeby jsme (opět) nerespektovali. Někdy to vyjádříme nahlas nepěkným výrokem o sobě samém, jindy se zlobíme na žadatele, co po nás zase chtěl (a čemu jsme opět neodolali vyhovět). Jindy svou frustraci nevyjevíme

nahlas, což však neznamená, že není. Tyto myšlenky, ač jsou skryté uvnitř, mají žel nepříjemnou schopnost – nejen že nemizí, ba naopak – přetrvávají a často jsou i rozbuškou, o níž nevíme, kdy bouchne. Někdy odnesou následky výbuchu nevinné osoby v našem okolí. Jindy se vztek obrátí vůči nám samotným a zdánlivě neočekávaně onemocníme.

Co pomůže? Asertivita doporučuje začít tím, že svému protějšku sdělím, jak je těžké jej odmítnout. Hovořím o svých pocitech, nicméně zůstávám srozumitelná v tom, že odmítám. Neznamená to však rozsáhlé omluvy, do kterých se mohu dříve nebo později zamotat. Definitivně jsou prospěšné základy dobrého chování – nebýt nezdvořilý nebo útočný. Prostě a jednoduše jen slušně odmítnout. S pravdou nejdál dojdeš – nepoužívejme lživé výmluvy a vysvětlení, která nejsou založena na pravdě. Použiji-li lež, zůstane ve mně pachuť, že jsem nemohla použít pravdu. Je pouze velmi málo situací ospravedlňujících použití takzvané milosrdné lži. Zní to až banálně, ale pravda bývá univerzálně použitelnou variantou. Jen někdy není třeba používat veškeré detaily, často postačí pouze základní (pravdivá) informace.

Leckdy máme obavy z reakcí druhých na naše odmítnutí. Nejsme však za ně odpovědní. Za co však odpovídáme, jsou naše výroky a vystupování. Asertivní myšlení doporučuje zamyslit se a plánovat, v jaké konkrétní situaci chci odmítnutí použít. Prozkoumám své pocity, své prožívání s odmítnutím spojené. Pomůže cvičné pojmenování vlastních pocitů nahlas – třeba před zrcadlem. Nekritizuji, nehodnotím, vyjadřuji pouze

své pocity. Zkusím zformulovat, co potřebuji. Nečekám, že mi druzí budou schopni číst myšlenky. Naopak, své potřeby a požadavky vyslovím nahlas. Na závěr zkusím pojmenovat, jak vyřešení téhle situace pozitivně ovlivní mne samotnou nebo i mé okolí. Pokusím se být co nejkonkrétnější. Vyznám-li se totiž ve svých potřebách a prožívání, mohu lépe a srozumitelněji komunikovat se svým okolím.

FLIRTIN

PhDr. Petr Šmolka

FLIRTIN (příbalový letáček)
Informace pro použití čtěte pozorně!

Složení: Účinné látky: základní dávka erotické přitažlivosti, feromony

Pomocné látky: zvědavost, dlouhá chvíle, pocit nespokojenosti

Indikační skupina: Afrodisiakum, v malých dávkách slouží i jako očkovací látka proti nevěrám

Charakteristika: Flirtin je složený přípravek obsahující řadu účinných látek (úsměvy, pohledy, gesta, verbální i neverbální koketérie). V přiměřených dávkách působí pozitivně na náladu, zvyšuje sebevědomí, odstraňuje pocity osamocení, snižuje práh bolesti, zmirňuje únavu, zvyšuje duševnívi fyzickou aktivitu, posiluje srdeční aktivitu, může být efektivní součástí milostné předehry, lze ho užívat i při poruchách potence, hrozící ztrátě libida. Prokázány jsou i jeho pozitivní účinky antidepresivní. Ve všech případech však pozor na dávkování!

Indikace: Flirtin užívají dospělí, mladiství i senioři trpící sníženým sebevědomím, mírným narušením partnerského vztahu, při lehkých formách depresí, pocitech ztráty životní energie apod. V malých dávkách lze užívat i preventivně. Při správné indikaci pak může sloužit též ke snížení rizika partnerského kolapsu, posílení upadajícího zájmu stávajícího partnera, jakož i ke zlepšení řady dalších životních funkcí.

Kontraindikace: Flirtin by neměly užívat osoby, pro které by měl být prostředkem realizace zásadních životních změn. Dále pak ti, u nichž je známa snížená odolnost vůči rychlému rozvoji emoční závislosti. V rizikových obdobích (těhotenství, šestinedělí, doba po ukončení mateřské dovolené, fáze závažné partnerské či manželské krize) lze Flirtin užívat jen po poradě s ošetřujícím odborníkem, nejlépe manželským a rodinným poradcem či terapeutem. Vzhledem k riziku snížení pozornosti se užívání Flirtinu zpravidla nedoporučuje při řízení motorových vozidel, zdolávání osmitisícimetrových horských štítů, sportovním potápění a při většině dalších tzv. adrenalinových sportů. Výrobce upozorňuje i na potíže spojené s užíváním přípravku na pracovišti. Zvyšuje se riziko vzniku závislosti. U profesí náročných na koncentraci pozornosti může jeho nadužívání vést i ke katastrofickým následkům (viz např. chirurg a sálová sestra – instrumentářka flirtující při náročné mozkové operaci).

Nežádoucí účinky: Během užívání se mohou objevit některé nežádoucí účinky: cerebrální motolice (chcete-li, pak tedy „zamotaná hlava“), snadný vznik závislosti spojený se ztrátou zájmu o ostatní oblasti života (rodina, práce). Někdy vede k poruchám spánku, koncentrace pozornosti. Po vysazení či bez dalšího přísunu účinné látky nejsou výjimečné ani další abstinenční příznaky. Při výskytu těchto nežádoucích účinků nebo jiných neobvyklých reakcí přípravek raději vysaďte a před zahájením další léčby se poraďte s ošetřujícím partnerským poradcem.

Interakce: Je prokázána pozitivní interakce Flirtinu a dobrého zakotvení v partnerských a rodinných vzta-

zích. U osob partnersky nezadaných podporuje vznik zamilovanosti. Nežádoucí interakce se naopak projevuje v kombinaci Flirtinu a některých osobnostních rysů (hysterie, u zadaných pak i nezralost, zvýšený sklon ke vzniku závislostí atp.). Zcela nevhodné je užívání Flirtinu tam, kde je třeba nasadit jiný typ léčby: rozpadající se rodinné vztahy, extrémně snížené sebevědomí. Pozor! Přípravek mívá přímý vliv nejen na uživatele samého, ale i na jeho okolí. To pak může být vystaveno jeho radiačnímu působení. V případě nedostatku obranných látek může mít i na okolí vysoce toxický účinek.

Dávkování a způsob užití: U osob nezadaných lze doporučit vyšší dávky než u výše zmíněných rizikových skupin. Původní způsob užívání při osobním kontaktu je v posledních letech doplňován i o podávání účinné látky prostřednictvím elektronických médií (e-mail, internet) či krátkých písemných sdělení na displejích mobilních telefonů. Tento způsob užívání však zvyšuje rizika nežádoucích účinků.

Upozornění: Pokud během několika dní nedojde k ústupu obtíží, pak je třeba zvolit jiný objekt flirtu, případně radikálně změnit léčbu.

Varování: Přípravek by měl být uchováván mimo dosah zmíněných rizikových skupin

Datum poslední revize: 27. června 2017

STATISTIKA za roky 2007–2016

Bc. Jana Doležalová
absolvovala sociální práci na Filozofické fakultě UK

Rok	Počet úvazků	Počet nových klientů	Počet převed. klientů	Problém osobní	Problém párový	Problém rodinný	Problém sociální	Počet konzultací	Počet pracovišť	Doporučil OSPOD či soud
2016	23,08	3282	973	1974	8129	4669	1168	15944	9	1019
2015	22,27	3246	879	2418	8050	4368	1252	16088	8	993
2014	21,85	3461	1034	2522	9068	4419	882	16891	8	977
2013	21,11	3531	835	2868	9283	3706	853	16710	8	1074
2012	20,58	3234	849	2577	8729	3108	731	15145	8	*
2011	20,88	3320	874	2186	8345	2615	1240	14386	7	*
2010	21,48	3283	880	2263	8750	3366	1364	15743	7	*
2009	22,73	3455	906	2336	9369	3779	1333	16817	8	*
2008	20,85	3323	792	2192	8624	3630	1572	16018	8	*

* údaj o počtu klientů doporučených soudem či OSPODem je sledován až od roku 2013

Interpretace statistických dat:

- Počet klientů i konzultací zůstává po celou dobu celkem stabilní; odráží skutečnost, že poradna je na hranici svých kapacitních možností;
- Ve srovnání s mimopražskými poradnami připadá v Praze na jeden úvazek odborného pracovníka poradny bezmála dvojnásobný počet klientů i konzultací;
- Z naznačených trendů lze odvodit, že v posledních letech přibývá klientů, kteří řeší problémy rodinné a sociální, zatímco zároveň poněkud ubývá klientů s problematikou převážně osobní;

- Výkyvy v počtu klientů a realizovaných konzultací lze přičíst i personálním změnám a stěhování některých pracovišť ve snaze poskytovat služby ve vhodnějším prostředí;
- Budování nových pracovišť a stěhování těch stávajících je vedeno snahou přiblížit službu potenciální klientele;
- Po otevření desáté pobočky poradny v Praze 5 (duben 2017) lze hovořit o optimální síti pracovišť pro stávající potřeby obyvatel hl. m. Prahy.

DOSLOV

Mgr. Tomáš Ján, MBA
ředitel Centra sociálních služeb Praha

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy představuje jeden z významných odborných útvarů Centra sociálních služeb Praha, a to jak počtem klientů a poskytnutých intervencí, tak i počtem pracovníků. Poradna patří mezi zařízení sociálních služeb, které poskytují odbornou psychologickou, terapeutickou a sociálně-právní pomoc lidem, kteří se ocitli v tíživé životní situaci a řeší obtíže v osobním životě, v rodinných či partnerských vztazích. Služby jsou poskytovány bezplatně a při objednání není nutné mít žádné předchozí doporučení. Klient může zůstat v anonymitě, je mu zaručena mlčenlivost o poskytnutých informacích. S pomocí odborníků se snaží získat náhled na danou situaci, hledat možná řešení, aby se mohl zapojit zpět do normálního života. Poradna nejčastěji řeší partnerské a manželské krize, rozvodové situace a pomoc při následné úpravě styku s dětmi, obtíže při výchově dětí, mezigenerační problémy, závislostní chování jedince či problémy v mezilidských vztazích obecně.

Letos poradna slaví již padesáté výročí nepřetržité činnosti, dále se rozvíjí jak po stránce organizační, tak odborné. Během několika posledních let se nám podařilo rozšířit síť pracovišť poradny tak, že je snadno dostupná potenciálním klientům. Dnes působí na deseti místech Prahy. Vedle tradičního individuálního, párového a rodinného poradenství byla vloni otevřena skupina párové terapie. Letos zahajují svou činnost skupiny

pro rodiče dětí s ADHD a PAS (poruchami autistického spektra).

Poradna je nízkoprahové zařízení, kromě psychologické pomoci nabízí pomoc sociálně právní a právní, dle potřeby i podpůrnou asistenci psychiatrickou. Úzce spolupracuje s ostatními odbornými útvary Centra sociálních služeb Praha. Například s Trianglem tam, kde je třeba pracovat i s dětmi, s RIAPSem tehdy, když je nutné poskytnout akutní psychiatrickou či psychologickou pomoc, s Intervenčním centrem při práci s rodinami ohroženými domácím násilím. Pro Pražskou linku důvěry i pro RIAPS představuje Poradna místo, na které lze odkázat klienty, potřebující nejen okamžitou intervenci, ale zároveň i systematické odborné vedení.

Řada pracovníků poradny se angažuje v orgánech Asociace manželských a rodinných poradců ČR, v koordinaci s Asociací se podílí i na přípravě relevantní legislativy. Intenzivní je i spolupráce s OSPODy jednotlivých pražských městských částí; v rodinně právní oblasti také s obvodními soudy.

Pracovníci poradny prezentují svou činnost prostřednictvím četných vystoupení v médiích; zanedbatelné nejsou ani jejich aktivity publikační. Dokladem toho je i knížka, kterou jste právě dočetli.

Děkuji všem, kteří působili a působí v Poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy za pomoc, kterou poskytli tisícům klientů, děkuji za dlouhodobý odborný rozvoj a vedení poradny PhDr. Šmolkovi.

50 LET

Manželského a rodinného poradenství v Praze

1967 - 2017

Vydalo
Centrum sociálních služeb Praha

Redakční, jazyková a stylistická úprava
Mgr. Jana Šmolková

Grafická úprava
Andrea Černá

Centrum sociálních služeb Praha

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

ISO 9001
LL-C (Certification)