

# PORADENSKÁ (Partnerské vztahy, manželství, rodina)

*Dynamika soužití*

Z. Vybíral, 2004 – **2016**

# Takové a podobné výzkumy...

- Podle odhadu Němců: 38% ženatých mužů a 29% vdaných žen v Německu jsou *převážně šťastní*.
- Když byli ovšem dotázáni na vlastní manželství, 94% mužů a 89% žen ho označilo za *šťastné až velmi šťastné*.
- Důvody tohoto rozdílu: Dotazníky podléhají zkreslení. Je rozšířen názor o tom, že lidé nejsou v manželství šťastní. – Stud označit vlastní manželství jako nešťastné, smířlivý až shovívavý pohled...  
(Willi, 1991, s.15)

# Tak spíše jsou, nebo spíše nejsou lidé šťastní v manželství?

- Spíše ne
- Manželství je „o něčem jiném“ než o štěstí... Lze „v něm“ být např. spokojený, mít rád partnera...
- *Je ovšem otázka, čemu lidé říkají štěstí.*

# Z novely

- There is little pleasure in marriage; it involves considerable endurance, **like doing job one hates**. You can't leave and you can't enjoy it. (...) But my parents went through the darkness and discovered a new intimacy.
  - Kureishi: Intimacy (1998)

**Otázku**

**How to Have an Awful Marriage?**

**si položil v ironickém textu Jay Haley**

# Příčiny strašných manželství

- Udělali to špatně na samém začátku:
- Neměli dobrý důvod pro vstup do manželství (útěk od...)
- Nevzali si správného partnera
- Vzorce přitažlivosti:
  - např. sebevědomého a svobodymyslného přitahuje někdo plachý a bez sebevědomí. Výsledkem jsou oboustranné výčitky...

# Co znamená *mít štěstí* v partnerském vztahu?

- Objektivní štěstí (lat. *fortuna*, franc. *chance*, angl. *luck*)
- ...partner se ke mně dobře chová, mohl(a) jsem si vybrat, jsme zdraví, je tolerantní, rozumí mi, můžeme mít děti, oba máme práci, zázemí, příjmy, dobré sousedy, můžeme se rozvíjet...
- Subjektivní štěstí (lat. *beatitudo*, franc. *bonheur*, angl. *happiness*)
- ...schopnost štěstí prožívat, cítit se šťastný
- hodně závisí na představách, očekáváních a nárocích každého z nás; někteří se srovnávají s druhými (závist), poměřují faktický stav s ideálním...

# Rozvody: kontext

- 45 – 50% manželství končí rozvodem
- 50% prvních manželství neskončí rozvodem
- Rozvodovost 1. manželství: 35 – 40%
- Rozvodovost 2. manželství: 65 – 70%
- Většinu rozchodů/rozvodů iniciují ženy, nejčastějším důvodem je nespokojenost s manželem a manželstvím
- Muži se znovu žení podstatně rychleji a častěji



# Paradox druhých manželství

- Přestože je v nich vyšší rozvodovost, ti, kteří v nich najdou stabilní a fungující soužití vykazují v manželství větší spokojenost (*jsou na manželství hrdí*) v porovnání s páry v prvních manželstvích
- K četbě: McCarthy, Ginsberg: Second Marriages... (2007)

# Dynamika stojí na vzorcích

- *Podle Batesona (Mysl a příroda):*
  - Látky, vzory nebo zkušenosti, které jsou pro organismus žádoucí, „dobré“ (životní podmínky, potrava, teplota, zábava, sex) nemají povahu, **že by více znamenalo lépe.**
  - Důležité je optimální množství.
  - Ad STABILITA: „Akrobat na vysokém laně si udržuje stabilitu neustálou korekcí své nerovnováhy.“

# Model *vnímané* rovnováhy

- Optimálně: Oba manželé vidí své manželství tak, že do něj něco investují a něco dostávají
- Není ale přirozené chtít mít maximum výhod s minimem investování?

# Čeho je ve vztahu potřeba „optimálně“

- Klidu, respektu a tolerance
- Žárlivosti
- Důvěry
- Požadavků na sex
- Dalšíh požadavků a nároků na partnera (nechat také něco na něm/na ní)
- Shody (např. nad výchovou dětí, nad způsobem trávení volného času, nad četostí návštěv rodičů apod.)
- Různosti (v zájmech)
- Štěstí a spokojenosti
- Nepokoje (toulavé boty), chuti (z)měnit
- Volného času
- Prosazování své vůle, svých představ a přání, „řízení“

# Dynamizující faktory ve vztahu

- Dynamika je napětím. „Tvaruje“ napětí, dává mu nejrůznější podoby – a plodí napětí.
- Napětí do vztahu vnáší každý z partnerů, rodiče z obou stran, později dítě, okolní svět, vnější podmínky
- ...ale také: důvěra, spolehlivost, podezření, nespokojenost, frustrace potřeby či touhy aj.
- ... a dále: očekávání, nároky na partnera, naděje, zoufání si...

# Dynamika je založena na opakujících se vzorcích (Karl Tomm, 1991)

- Patologizující mezilidské vzorce
- Léčivé (healing) mezilidské vzorce
- Příklad patologizujícího opakování: začarovaný kruh kritiky a obrany: Čím víc jeden druhého kritizuje, tím víc se druhý brání, a čím víc se brání, tím víc ho první kritizuje...

# Dynamiku plodí (PA)

Přenosy	Projekce	Projektivní identifikace	Agrese
Závislost <i>(symbióza)</i>	Kontrola	Sexualita	Závist
Rivalita <i>komplementa- rita</i>	Odpor	Morální neshody	Komplexy

# Přenos. Projekce

- *Přenáším (např. prožitek žárlivosti na úspěšnějšího sourozence na úspěšnějšího kolegu; tento kolega ve mně 'vzbuzuje' přenosové reakce). Přenos je v zásadě obnovení raných (minulých) prožitků a jejich znovuprožívání vůči někomu, kdo s nimi neměl nic společného.*
- *Projikuji něco, co u sebe chci popřít, nebo aspoň nevidět, nepřiznat si – na druhého. Např. projekce zlého úmyslu, projekce špatné nálady. Projekce je v zásadě interpretace.*



# Projektivní identifikace

- **Příklad:**

- Fandění na stadiónu či před obrazovkou. Cítíme se součástí většího celku, připisujeme i sami sobě „silné“ stránky objektu, s nímž se projektivně identifikujeme. – Když vítězí naše mužstvo, cítíme se i my (jakožto Češi) silní, silnější než například... *Američani...*

# Jak je tomu v partnerském vztahu?

- Přenos nelibosti spojené s matčíným chováním na partnerku (za její chování, jež vzdáleně připomene...); např. *přenosová obrana* vůči uplatňované dominanci (‘Já si nenechám nic líbit.’)
- Projekce vlastní nejistoty do druhého: ‘Jsi si opravdu jistý tím, že mě máš rád?’
- Projektivní identifikace se vzory (postavami z filmů, soap operas)

# Dynamiku plodí dále:

- Fáze vztahu (*viz dále*)
- Pozice ve vztahu
- Kvantita komunikace
- Kvalita komunikace
- Pocit (ne)svobody
- Intervence zvenčí (rodiče, kamarádky)
- Jiné konfrontace
- Nároky na změnu
- Představy o štěstí, smyslu a naplnění
- Potřeba blízkosti a lásky
- Nespokojenost(i)
- Žárlivost
- Asymetrie (vzd., věk)

# Fáze vztahu (volně dle Haleyho): jeden možný model

- 1. Namlouvání, vytváření vztahu
- 2. Počáteční období (zamilovanost?)
- 3. Narození dítěte a vytváření vztahu k dítěti / dětem + proměna vztahu mezi partnery (oba jsou také rodiči) *Podle Gottmana: u 67% párů strmě poklesla spokojenost v manželství po narození 1. dítěte.*
- 4. střední období vztahu („zvyknutí si na zvyk“)
- 5. odpoutávání se (dětí od R a R od dětí)
- 6. vztah v důchodovém věku

# Jung: M.j.p.v. (1925)

- Motivace k manželství: nevědomé/věd.
- Stupeň sounáležitosti s rodiči: vliv na vědomou volbu partnera
- Otázka vpravení se do manželství
- Metafora schodiště
- Posloupnost *vášeň – povinnost – břímě*
- Proměna cílů manželství
- Pozice *zahrnujícího a zahrnutého*
- 'Psychická smrt' v manželství

# Co si myslím o manželství?

- (Ne)viděl(a) jsem v něm šťastné lidi.
- Partneri se mají doplňovat.
- Je lepší vybrat si sobě rovného, s podobnými zájmy.
- Na výchově dětí se mají shodnout.
- Sex je důležitý.
- Co si myslím o nevěře + tolerování?
- Co si myslím o fyz. násilí?
- Co si myslím o slušnosti (k rodičům)?
- Co si myslím o ustupování?
- Co si myslím o rozvodu?
- Peníze...

# Jak se vyvíjí láska? *Její fáze...*

- Ještě předtím: touha po lásce, vztahu, partnerovi
- Zamilování se
- *Proměna osobních konstruktů* (J. Willi)
- *Diferenciace přitažlivosti (erotická, postojová)*
- První (a další a další) zklamání, rozčarování, „korekce“ (někdy velká trápení, trýzeň)
- *Proces učení se...* (Čemu všemu se učíme?)
- Plány (bydlení, svatba, dítě, práce)

# Typy vztahů

- Komplementární
- Symetrický
- Z historie: *hysterické manželství*
- Kooperativně symetrický
- Tzv. *duplikace* sourozenectví
- Hledání rodiče

## **Narušené vztahy:**

- Izolace partnerů
- Soupeření partnerů
- Pseudokooperace (rezignovanost)
- Emocionální závislost
- Silná žárlivost, podezíravost
- Ponižování, shazování
- a jiné...



# Těžší (často skryté) narušení

- Symbiotický vztah dvou dospělých
- Parazitní vztah jednoho z nich
- Pseudovzájemnost a oklamávání
- Psychické onemocnění jednoho (obou)
- Přehnaně silná vazba jednoho na rodiče („nediferencovaný od původní rodiny“)
- Podvádění partnera(-ky)
- Silná koalice proti jednomu z rodiny
- Dítě jako stabilizátor manželského vztahu

# Vraťme se ke šťastnému (spokojenému) vztahu

- Dvojice zvládne všechny „přechodové“ fáze:
- Přechod z domu rodičů do vlastní domácnosti
- Přechod od zamilovanosti do fáze vystřízlivění (láska zůstane, jen se promění; zpevní)
- Přechod od bezdětného vztahu k rodičovství
- Přechod od vztahu, kdy nemají starosti s vlastními rodiči, do fáze starání se o vlastní rodiče; fázi opuštění vlastními dětmi, přechod do důchodu aj.
- Zvládnou další (event.) zátěžové situace a okolnosti: nemoc dítěte, partnera, nevěru, pokles chuti na sex + obtíže v této oblasti, způsob trávení dovolených a volna apod.

# Recepty na spokojený vztah

- Willi: Psycho-ekologické soužití, ko-evoluce, oba se rozvíjíme a ve svém rozvoji se podporujeme, tj. také pomáháme jeden druhému, umožňujeme mu/jí jeho/její rozvoj
- Staráme se přitom i o prostředí: domov, zázemí, vztahy, zabydlenost v místě (městě, zemi)

# Recepty na spokojený vztah (2)

- John Gottman ([www.gottman.com](http://www.gottman.com)):
- Projevuj o druhého zájem
- Projevuj city (např. dotýkáním)
- Předved', že se umíš postarat (uvařit apod.)
- Oceňuj druhého. Říkej mu, že udělal(a) něco, co ti udělalo radost
- Dávej najevo starost a buď empatický
- Akceptuj (neatakuj, neignoruj). Zkoušej pochopit
- Soupeřte spravedlivě: v klidu, spějte ke kompromisům
- Buďte tolerantní

# 8 Gottmanových zásad *v angličtině*

- Show Interest
- Be Affectionate
- Show You Care
- Be Appreciative
- Show Your Concern and Be Empathic
- Be Accepting
- Fight Fair
- Have Tolerance

# 7 principů, s nimiž může dlouhodobě fungovat vztah

- Poznávat druhého = znát ho („mapa lásky“)
- Pěstovat vzájemné sympatie, obdiv
- Být k sobě vstřícní
- Přijímat vliv druhého („Ať je po tvém“)
- Řešte řešitelné (v 5 krocích – viz kniha)
- Nezůstávejte v patové situaci
- Dávejte vztahu společně smysl

# Typizace v partnerských vztazích

viz Kratochvíl, Capponi, Novák

Donchuán	Prostopášník (lovec žen)	Věčný nespokojenec	Svůdkyně
Dobrodružka	Žena bezbranná	Žena nespokojená	Hráč (riskér)
Hledačka štěstí	Svedený a neopuštěný	Domovnice	Solidní hráč