

Manželské a rodinné poradenství

23. 3. 2007

Věk klientů: 17 – 80 let, nejčastější rozpětí 32 – 50 let

Nejčastější problémy:

- komunikační neshody mezi manžely
- problémy pramenící ze změn zaměstnání
- neshody pramenící z výchovy dětí
- problémy spojené se ztrátou zaměstnání (ve věku od 45 let výše)
- extramatromoniální vztah – (nejtypičtější nyní nevěry odhalené na základě nesmazaných SMS)
- mezigenerační problémy (prarodiče x rodiče x děti)
- rozvodová a porozvodová problematika
- závislost člena rodiny
- obtíže při navazování a dlouhodobé udržení partnerského vztahu
- domácí násilí

Manželské a rodinné mýty

hestické x dyshestické

Mýty a iracionální přesvědčení s obvykle dyshestickou funkcí.

- **Láska je čarodějka**, která hory přenáší. Čím více se milujeme, tím méně máme starostí a obtíží. Automatické očekávání bezpodmínečné lásky a úcty a jejich častých projevů.
- **Pygmalionský mýtus**. Mám zcela jasnou představu, jak má vypadat můj muž, moje žena. A jen toho, kdo odpovídá této představě (ideálu) mohu mít opravdu rád. Pokud této představě neodpovídá, tak ho přetvořím nebo zavrhnou. Je mou povinností neustále partnera zlepšovat, převychovávat.
- **Přesvědčení o supermanech**, superženách a superdětech.
- **Revanšistický mýtus**. Oko za oko, zub za zub. Jak ty mně, tak já tobě.
- **Obětní beránek**. Jestliže se něco nedaří, je nějaký problém, je nutno rychle odhalit viníka a potrestat ho.

Mýty s dyshestickou funkcí

- **Přes to nejede vlak!** Některé zásady jsou naprosto jasné a svaté, nepopíratelné, neoddiskutovatelné. Něco je jasně nenormální, nemorální a tudíž to nelze tolerovat. Dopředu je vyloučena možnost uvažovat o alternativách.
- **Mýtus dominující pedocentrické orientace soužití.** Děti jsou nade vše. Je třeba se jim obětovat. A život náš manželský musíme podřídit jejich blahu.
- **Přesvědčení naprosté upřímnosti.** Co na srdci, to na jazyku. Kde jinde než v rodině bychom měli být k sobě naprosto upřímní, spontánní. A vyříkat si vše hned a na rovinu.
- **Všechny koníčky musíme sdílet spolu,** trávit spolu veškerý volný čas.

Intimita x Osobní autonomie

Intimita – být co v nejtěsnějším a také nejčastějším kontaktu s druhým člověkem „jedno tělo, jedna duše“. Sdílení života, pocitů i hodnot, oddanost, vřelost, věrnost, zájem a péče o druhého, ale také připoutání, závislost, ovládání, stálá kontrola.

Osobní autonomie – „existence dvou svébytných bytostí“, nezávislost, samostatnost, zájem a péče o sebe, seberealizace, ale také izolovanost, osamělost.

Projevují se ve čtyřech sférách manželského soužití:

- erotika a sex
- volný čas
- životní hodnotové orientace
- prostředí domova

Krize normativní a paranormativní

Co je to krize? Zátěžová situace, s níž se musí rodina vyrovnávat. Má vysoký stresový potenciál. Jakákoliv výraznější změna. Může mít negativní nebo pozitivní potenciál (eustres x distres).

Krize, které jsou očekávatelné, které se objevují zákonitě, souvisí s vývojem, objevují se u velkého množství rodin – krize normativní.

Krize neočekávané, na něž se nedá připravit, jež rodinu paralyzují svou nenadálostí – krize paranormativní.

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá – předmanželské hledání

Separace od rodičovské rodiny:

- citová separace
- funkční separace
- postojová separace
- usmíření, odpuštění, vyrovnání

Utvoření nového sebepojetí – mentální reprezentace sebe sama uložená v paměti, soubor představ o sobě včetně vztahu k sobě samému, formovalo se v procesu interakce jedince se sociálním prostředím.

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá – předmanželské hledání

Psychoanalytické teorie výběru partnera (Richterova typologie), deficitní volby partnera:

- Partner jako náhražka významné osoby z dětství (obvykle rodič opačného pohlaví) – může sloužit jako kladný vzor i jako záporný (osoba, které v dětství ubližovala, týrala)
- Partner jako kopie sebe samého – při ustrnutí v narcistní fázi vývoje
- Partner jako ideál – obvykle nerealistická představa, následovaná častou deziluzí, zklamáním
- Partner jako negativní ideál – v negativním obraze ukryty potlačené tužby – nedobré, společensky nevhodné, zakázané; takového partnera je možné trestat, odsuzovat, případně ho litovat a pomáhat mu a tím sebe sama vnímat jako dobrého, ušlechtilého člověka
- Partner jako ochrana před nejistotou a nebezpečím

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá – předmanželské hledání

Sociologické a sociálně-psychologické teorie hledání partnera:

- Blízkost a spřízněnost - fyzická i sociální, příslušnost k určité skupině, sociální vrstvě
- Atraktivita fyzická (vzhled, zevnějšek) a atraktivita osobní (osobnostní rysy, názory, přesvědčení, postoje, zájmy, potřeby)
- Podobnost x komplementarita
- Princip minimaxu

Triangulační (trojúhelníková) teorie lásky (Sternberg) – tři dimenze:

- Intimita – pocit blízkosti, starostlivost, vzájemné porozumění, podpora (zvyšuje se postupně, dlouhodobě, později trošku klesá)
- Vášeň – vysoká emoční a citová aktivace psychiky, spojená s motivační složkou, rychle vzrůstá i klesá
- Závazek – těsné spojení a závislost, racionální rozhodnutí, postupně vzrůstá (kolísání je možné)

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá – předmanželské hledání

Mursteinova teorie volby manželského partnera – SVR teorie:

Skládá se ze tří stádií vzniku a vývoje známosti od nevážné až k úplně vážné.

I. stadium: stimul (podnět) – osoba upoutá pozornost osoby opačného pohlaví, zájem je opětován (jedinci s vysokou a nízkou podnětovou hodnotou)

II. stadium: hodnoty, zájmy, postoje (value) – podnětová přitažlivost byla dost silná, narůstá počet setkání, dvojice porovnává své zájmy a názory, prostupuje vzájemné poznávání (temperament, dovednost jednat s jinými), změna názoru na počáteční přitažlivost partnera

III. stadium: role – chování, které je charakteristické a očekává se vzhledem k příslušnosti člověka k určité skupině a jeho pozici v ní (nebýt zamilovaní, poznat rodinu partnera, mít představu, co obnáší každodenní i sváteční soužití lidí v ohraničeném prostoru)

Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Prostředí původních rodin partnerů se od sebe výrazně liší co do úrovně vzdělání, životního stylu, socio-ekonomického statutu a náboženské víry.
- V původních rodinách partnerů jsou neslučitelné modely rodových rolí, např. jeden pochází z rodiny s tradičním patriarchálním nebo matriarchálním rozdělením rolí, kdežto druhý z dvoukariérové rodiny
- Oba manželé pocházejí ze stejné sourozenecké konstalace.
- Jeden či oba považují své dětství či dospívání za mimořádně strastiplné a nešťastné.
- U jednoho či obou přetrvávají dlouhodobě konfliktní až nepřátelské vztahy s jedním z rodičů.
- Rozhodujícím motivem k uzavření sňatku je co nejrychleji vypadnout z rodného hnízda.

Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Jeden či druhý jsou emočně závislý na rodičích.
- Určujícím motivem sňatku je nechtěná gravidita.
- Jeden či oba si chtějí vzít svou první lásku.
- Jeden či oba vstupují do manželství těsně po nějakém velkém životním zklamání, zejména po milostné havárii.
- Svatba se koná bez přítomnosti rodičů navzdory jejich přetrvávajícímu odporu.
- Rozhodnutí vzít se (resp. začít spolu bydlet) nastalo po známosti, která trvala méně než půl roku anebo déle než čtyři roky.
- Snoubenci jsou mladší 20 let.
- Jeden nebo druhý uzavírají svůj první sňatek ve věku více než 35 let.
- Věkový rozdíl činí více než 15 let.
- Výrazné abnormní rysy osobnosti – chorobná žárlivost a vztahovačnost, nezdrženlivá agresivita, závislosti (alkohol, drogy, automaty...), sklon k parazitnímu způsobu života, vážné psychické onemocnění,...

Životní cyklus rodiny

První etapa – manželství bez dětí

Optimální doba: dva roky.

Cíl: ze dvou jedinců vytvořit novou, životaschopnou jednotku, připravit sebe i prostředí k reprodukci lidského rodu

Hlavní úkoly této etapy:

- nově utvářet a naplňovat intimitu i osobní autonomii
- dokončit separaci od rodičovských rodin (respekt, zásad nevměšování se, případná pomoc)
- vytvořit samostatnou ekonomicko provozní jednotku
- dovršit přerod milenecké v manželskou lásku
- vytvořit základy společného životního stylu – kontakty s přáteli, s širší rodinou, vyrovnat se s omezením svobody
- učit se zacházet s vlastními rozladami a též s mrzutou náladou partnera
- rozvíjet komunikační dovednosti párového dialogu – umění vyjednávat
- ve zdraví, pohodě a vzájemné péči otěhotnět

Životní cyklus rodiny

Druhá etapa – rodina s malými dětmi

Vymezení: od narození prvního dítěte do nástupu posledního dítěte do školy (školky), návrat ženy do práce.

Cíl: soužití s dětmi, přijetí rolí rodičů

Možné problémy:

Vymezení vztahu rodiče x prarodiče

Sourozenectví - příprava prvorozeného dítěte na příchod sourozence

Rodinná spravedlnost

Životní cyklus rodiny

Třetí etapa – rodina se školáky

Časové vymezení: od nástupu dětí do školy

První velká manželská krize

Mezi 6 a 11 rokem manželství se rozvádí 60% manželství. Po 11 roce platí klesající pravděpodobnost rozpadu manželství. Zjevná příčina – nevěra.

V posledních letech nárůst osobní autonomie a centrifugální tendence (domov – touha odpočívat, nabíjet baterky, ale kdo to má zařídit?), o budování intimity není zájem nebo chybí čas (instrumentální oblasti soužití). Varianta symetrická nebo asymetrická.

Životní cyklus rodiny

Čtvrtá etapa – vylétání z hnízda

Trvání: začíná adolescencí dětí až po jejich osamostatnění

Hlavní úkoly:

- Přehodnotit práva, povinnosti a mocenské poměry – změna autority (z generalizované na diferencovanou)
- Vyrovnávat se s generačními rozdíly, rozpory a konflikty: rovnováha mezi zdravými a vývoj stimuluujícími konflikty a mezi spory zbytečnými plodícími jen trpkost a extrémní chování
- Zvolit profesní, studijní orientaci dospívajících
- Akceptace partnera „dítěte“

Životní cyklus rodiny

Pátá etapa – stárnutí manželského páru

Trvání: obvykle nejdelší etapa

Druhá manželská krize: na přelomu dvou etap, 20 let manželství, snaha prožít si vše, co jsme ještě nestihli.

Vyrovnání se se zdravotními omezeními svými i manželovými.

Přehodnocování, hledání smyslu manželství bez dětí, pokud se předtím někde vytratil.

Prarodičovská role.

Domácí zvíře jako člen rodiny

Zvíře žijící v rodině má obvykle úlohu nejmladšího sourozence, při komunikaci s ním ženy zvyšují hlas, muži i ženy zpomalují tempo řeči a dochází k intenzivnímu očnímu kontaktu.

Rodiny se zvířaty jsou soudržnější.

Postoj dítěte závisí na jeho věku, zhruba do třech let je berou jako zajímavou podívanou, věc, do které se nedokáží vcítit, do sedmi let je pro ně zvíře živou hračkou, partner ke hrám, ale nedokáží vždy odhadnout jeho potřeby. Zhruba od osmi let se u dětí rozvíjejí tzv. rodičovské postoje, jež směřují k mladším sourozencům a zvířatům.

Děti, které mají doma zvíře, lépe chápou neverbální komunikaci a lépe se orientují v mezilidských vztazích.

Přítomnost zvířete velmi stimuluje vývoj handicapovaných dětí (mentální retardace, tělesné postižení...).

Paranormativní krize

Nedobrovolná bezdětnost

Psychicky velmi náročná situace, pocity viny, selhání, nefunguje něco, co se považuje za samozřejmost, z toho vyplývá narušení sebeúcty a negativní sebepojetí.

V ČR 20% párů potíže s otěhotněním, z toho ovšem ve dvou třetinách do tří let od zahájení léčby se dítě narodí. 4% všech párů v reprodukčním věku jsou trvale neplodné.

Účinné vyrovnávací strategie:

- víra v to, že léčba bude úspěšná
- opora v partnerovi
- pozitivní přehodnocení, upnutí pozornosti jiným směrem

Těhotenská ztráta, potrat

pomoci se vyrovnat s nastálou situací, učinit ztrátu reálnou, konkrétní, zveřejnit ztrátu a rozloučit se s nenarozeným dítětem, vyjádření emocí obou rodičů (zvláště temperamentově odlišných)

Paranormativní krize

Smrt člena rodiny, dítěte čí partnera

Vážná nemoc, zranění, ochrnutí, invalidita

Narození postiženého dítěte

Problémy s nalezením a udržením zaměstnání, nezaměstnanost

Zkrachování partnera podnikatele

„Zázračný“ skok v kariéře

Výhra, nečekané dědictví atd. většího obnosu peněz

Kriminální činnost jednoho z partneru, vzetí do vazby

Harmonické x dysharmonické rodiny

Formální charakteristika rodinné interakce (Riskin):

- **Jasnost** – nakolik je promluva jasná či vágní.
- **Téma** – jak navazuje téma následující promluvy, na předchozí, změna tématu, násilnost změny, přijatelnost pro ostatní, chaotická interakce x hypersynchronní interakce.
- **Svěřování** – vyžadované, odmítané, přílišné a egoistické.
- **Souhlas** – jednoznačný x nejednoznačný, automatické odmítání, neustálý souhlas.
- **Vzájemné vztahy** – obvykle ve třech polohách: negativní, neutrální, pozitivní

Obsahová charakteristika rodinné interakce

Harmonické x dysharmonické rodiny

Vnitřní struktura rodiny

Rodina chápána jako systém, vytváří se jisté konfigurace spojenectví, podsystémy, některé dlouhodobé, některé účelové.

Minuchin detekoval 3 trvalé: manželský subsystém, rodičovský subsystém, sourozenecký subsystém. Hranice subsystému – pravidla určující kdo a jak zde může být zahrnut. Harmonické rodiny mají hranice jasné a jsou určité všem jasné podmínky, kdy je hranice překročitelná. Dysfunkční rodiny mají hranice buďto difuzní (prolnutí a znečitelnění kompetencí, „nediferencovaná masa rodinných já“ nebo rigidní případně pozice zastává nevhodný člen.

Účelová spojenectví – rozvoj společného zájmu, příprava překvapení, zde je naopak u harmonických rodin vysoká flexibilita.

Harmonické x dysharmonické rodiny

Teritorialita rodiny

Vnitřní členění bytu (domu) odráží často strukturu vnitřních vztahů rodiny. Často má terapeutický potenciál.

Prostory soukromé, bariéry mezi generacemi i jednotlivci a pravidla, jež regulují vstupy.

Místo pro společné činnosti.

Rigidní uspořádání x proměnlivé uspořádání.

Mapa bytu – pohledy různých členů rodiny.

Centripetální (co nejvíce aktivit, zájmů a potřeb realizovat vně rodiny) x **centrifugální soužití rodiny** (všechny volný čas se tráví společně, uvnitř rodiny)

Rozchody

Spousta rozdílů, jedno však mají společné – období, kdy zkoušejí, zda jim to spolu bude klapat (nebo se proto rozhodli), partneři investují do vztahu čas, peníze, fantazii, ústupky..., aby vztahu dali možnost rozvinout se a žít.

Rozchod znamená zapomenout na tuto investici, oželeť ji, a odejít se ztrátou. Ztráta je oboustranná, nikoliv však symetrická (základ pro rafinované manipulace a fantazie o pomstě).

Příčiny rozpadu – vnější a vnitřní

Záchrana vztahu jako záchrana tonoucího

Zralost partnerů – čím jsou partneři zralejší, tím menší mají potřebu se rozcházet a tím spíše najdou nějaký společný modus existence. Pokud se přesto rozejdou, bývají jejich rozvody kultivované, důstojné, chránící děti i sebe navzájem. Rozchod má vážný a pochopitelný důvod, je rychlý, neprovázejí ho manipulace, války a tahanice, partneři nebývají zaskočení, rozchod je v podstatě společným rozhodnutím (max 10%).

Ostatní – větší či menší nezralost jednoho či obou partnerů

Fáze rozchodu

- Latentní fáze
- Spouštěcí fáze
- Fáze asymetrických rozhodnutí
- Fantazijní fáze
- Paradoxní fáze
- Vyvrcholení a uzavření:
 - Obnovení vztahu
 - Ustrnutí v rozchodu
 - Konec vztahu

Sociologická teorie manželské krize

ABC-X model (McCubin, Patterson)

A...stresující událost sama o sobě, ale i ve zpětnovazebním okruhu stresující okolnosti, jež vyplývají z původní situace a ze snahy rodiny ji nějak zvládnout

B...postupy rodiny a jejích členů, jak situaci řešit

C...představuje percepci rodiny původní stresující události, ale i percepci reálné či očekávané krize

X...celková adaptace rodiny na krizi

Model stadií rozvodové situace

V ČR se rozvádí 50% manželství, většina rozvodů je stejně bláhových a nezralých jako byly pohnutky, které partnery svedli dohromady.

Rozvodová stadia

- Emocionální rozvod
- Legální (právní) rozvod
- Ekonomický rozvod
- Rodičovský rozvod
- Společenský rozvod
- Psychický rozvod – konečné vnitřní přijetí nového stavu

Rodiny s jedním rodičem

Odhad: 30% všech rodin (z toho 90% s matkou, 10% s otcem).

Patří sem: děti narozené svobodným matkám (nechtěné, neplánované děti obvykle mladých matek; starší matky, které záměrně chtějí být svobodné, přejí si dítě, s mužem nikdy nepočítaly pro trvalý vztah, případně adopce či asistovaná reprodukce), vdovy s dětmi, děti z rozpadlého vztahu

Od začátku osamělí rodiče – dítě neprošlo traumatem rozvodu či ovdovění.

U rozvedených či ovdovělých rodičů závisí na tom, jak prožívali členové ztrátu.

Porozvodové poradenství u nás dobře vyvinuto, smutkové poradenství chybí (fáze Kübler-Rossové, N. Kubíčková).

Zvýšený stres matek, jež zůstanou sami s dětmi – praktické otázky (finance, zaměstnání, vedení domácnosti), osobní problémy (změny v sebepojetí, ohrožení osobní identity), vztahové problémy (interakce s dětmi, bývalý manžel, nejistota z případného dalšího vztahu).

Doplněné (nevlastní rodiny)

Manželská (partnerská dyáda) – bývá spokojenější se vzájemným vztahem, ovšem přesto se vyskytuje vyšší rozvodovost.

Nejdůležitější problémová oblast je sžití se a výchova nevlastních dětí (z toho plyne nejvíce nespokojenosti a konfliktů).

V primárních nukleárních rodinách 10% dětí mívá psychické a psychosomatické problémy.

V doplněných rodinách je to 20%.

Strategie nevlastního rodičovství:

- Utajení
- Konfrontace a prolomení – až „přeceňování“ role nevlastního rodiče
- Důraz na manželskou dyádu, která musí vystupovat pevně a jednotně
- Vyhnutí se rodičovské roli – tíha zodpovědnosti spočívá na biologickém rodiči

Doplněné (nevlastní rodiny)

- Adolescenti a „nový“ rodič – nepotřebují tolik přímé rodičovské péče, nejsou tolik závislí na rodině, mívají více vnějších zdrojů podpory a zájmů, někteří vítají nový sňatek rodiče z pocitu zodpovědnosti za něj, konflikty vyplývají z příliš velké snahy nevlastního rodiče o autoritu a ze snahy o rychlé přiblížení.
- Pubescenti a „nový“ rodič – největší problémy při sžívání s nevlastním rodičem, protože právě hledají svou identitu, mají tendence k opozici, ke zvýšené kritičnosti a k radikálním názorům.
- Mladší děti – obvykle nejsnadněji akceptují nového rodiče, obzvláště má-li k nim pěkný vztah a věnuje jim svůj čas.

Pozitiva: děti se učí modelu mnohočetných rolí, vidí své rodiče šťastnější, učí se přizpůsobovat.

Dívky – odpovědnější, samostatnější, sociálně kompetentnější.

Vytvoření nových rodinných pravidel

Klíčová záležitost pro úspěšné fungování nové rodiny, celý proces trvá až několik let. Nejprve každý z rodičů vlastní seznam 3-5 vlastních důležitých rodinných pravidel, potom se partneři snaží vytvořit společný seznam a dohodnout se na následcích. V další fázi projednána pravidla a jejich dodržování s dětmi (závisí na věku), dostatek prostoru k jejich vyjádření. Vyvěsit na dobře viditelném místě v domácnosti. Podporuje soulad a soudržnost manželské dvojice. Vše musí být napsáno srozumitelně a jednoznačně! Obzvláště důležité u rodin s nevlastními sourozenci. Ve všech fázích procesu možnost konzultace s odborníky.

Proces vývoje doplněné rodiny

Stádia vývoje nevlastní rodiny (Norwoodová a Wingenderová):

Stádium iluzí – nerealistická představa, očekávání, že budeme všichni jedna velká šťastná rodina

Stádium zmatku a rozčarování – členové cítí, že rodina nefunguje tak, jak očekávali, objevují se pocity obav, úzkosti, strachu, nejasnost ve vymezení rolí, konflikty loajality mezi původní a novou rodinou, nejtěžší pozice nevlastní matka

Stádium negativních emocí – vrcholí pocity neuspokojení, zklamání, zlosti, beznaděje, ztráty kontroly nad děním v rodině, v této fázi dochází buď k separaci manželů nebo zvítězí snaha najít řešení či pomoc

Stádium počínající stability – postupné respektování hodnoty a osobnosti jiných členů, iniciátorem obvykle matka, ovšem musí být podpora ze strany otce, začíná se vytvářet nová identita, i pře občasné výkyvy se všichni cítí lépe, bezpečněji, příjemněji, je dobré vytvářet své vlastní tradice a společné aktivity

Stádium pozitivního přijetí – vztahy členů rodiny se prohlubují, pokračuje růst každého jednotlivce, je odvaha konfrontovat a vysvětlovat problémy a negativní pocity, schopnost komunikace, atmosféra je kooperativní, podporující a flexibilní, převažují kladné emoce, respekt a důvěra

Homosexuální soužití

Zviditelňování homosexuální menšiny ve společnosti, zvětšování tolerance ostatní populace, tolerance se však obvykle netýká rodičovství.

Prevalence: 5-8% mužů, 3-5% žen

Etiologie: není jednoznačný závěr

Výzkumy rodičovství lesbických párů v Británii a USA začínají v 80. letech, děti z nich nyní dospěly.

Couming out proces – zveřejnění své sexuální orientace, definování sebe samého jako gaye či lesbičku (muži polovina, ženy ještě méně).

Důraz na osobní identitu klienta, na adekvátně vyvinutý sebeobraz (sebepojetí, sebedůvěra, sebevědomí...).

V USA nyní odhad 12 000 000 dětí s homosexuálními rodiči (matka s partnerkou, otec s partnerem).

Literatura s tématem manželství a rodiny

- Erikson, Erik H. (1999). Životní cyklus rozšířený a dokončený. Praha: NLN.
- Kratochvíl, Stanislav (2000). Manželská terapie. Praha: Portál.
- Matoušek, Oldřich (1997). Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: Slon.
- Klimeš, Jeroným (2005). Partneři a rozchody. Praha: Portál.
- Možný, Ivo (1999). Sociologie rodiny. Praha: Slon.
- Plaňava, Ivo (1998). Spolu každý sám. V manželství a rodině. Praha: NLN.
- Plaňava, Ivo (2000). Manželství a rodiny. Brno: Doplněk.
- Sobotková, Irena (2007). Psychologie rodiny. Praha: Portál.