

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Využití poznatků psychologie při řešení mého osobního
problému**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. PhDr.František Vízdal, CSc.

Vypracoval:
Roman Kolbábek

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Využití poznatků psychologie při řešení mého osobního problému“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně, dne 18.4.2011

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Roman Kolbábek

Vlastní motto:

Neztracujme bývalé partnery. Sami jsme si je zvolili na společnou cestu životem. Zvolili jsme si je často jako otce či matku našich dětí. Děti, které milujeme, a trápí nás, že nemůžeme být s nimi více. Zachovávejme bývalému partnerovi úctu a důstojnost, aby zůstal dobrým rodičem a vychovatelem našich dětí. Takto společně, i když každý zvlášť, můžeme zvládnout výchovu dětí tak, aby neopakovaly naše chyby a dosáhly spokojenosti a štěstí ve svém životě, společně s partnerem, kterého si zvolí....

| OBSAH | str. |
|--|------|
| ÚVOD | 6 |
| 1. Partnerské vztahy, pojem, druhy, historický vývoj | 8 |
| 1.1 Definice partnerských vztahů | 8 |
| 1.2 Historický vývoj v podmínkách naší společnosti | 12 |
| 1.3 Vztah mezi partnery | 14 |
| 2. Narušení a rozpad partnerských vztahů | 17 |
| 2.1 Sociální jevy negativně ovlivňující partnerské vztahy | 17 |
| 2.2 Krize v partnerských vztazích a její dopad na psychiku člověka | 20 |
| 2.3 Řešení a možné psychologické techniky vyrovnání se s krizí | 24 |
| 3. Rozchod | 29 |
| 3.1 Fáze rozchodu | 30 |
| 3.1.1 Latentní fáze | 31 |
| 3.1.2 Spouštěcí fáze | 32 |
| 3.1.3 Fáze asymetrického rozhodnutí | 32 |
| 3.1.4 Fyzické odloučení a fantazijní fáze | 37 |
| 3.1.5 Paradoxní fáze | 37 |
| 4. Aplikace teoretických znalostí do praxe | 39 |
| 4.1 Kazuistika | 39 |
| 4.2 Příklad možných řešení a doporučení | 42 |
| Závěr | 43 |
| Resumé | 44 |
| Anotace | 45 |
| Klíčová slova | 45 |
| Seznam použité literatury | 46 |
| Příloha | |

Úvod

Vzhledem ke studovanému oboru „Sociální pedagogika“ jsem si pro bakalářskou práci vybral téma „Využití poznatků psychologie při řešení mého osobního problému“, neboť jsem se rozhodl zaměřit na problém rozpadu partnerského vztahu. Mou prací, zpracovanou z pohledu jedince, který si prošel rozpadem manželství, jsem se pokusil shromáždit poznatky odborné literatury, které se problémem zabývají. S přihlédnutím k mé odbornosti, doposud získaným teoretickým znalostem a praktickým zkušenostem, jsem vystihl tuto problematiku v míře, která mi těmito omezeními byla dovolena.

Cílem mé práce je porovnat teoretické poznatky s vlastní zkušeností, vysvětlit si vlastní prožívání v průběhu rozpadu. Vysvětlit si především sobě, co se děje v mé mysli, pochopit své jednání i jednání mé bývalé partnerky. Současně chci napomoci dalším, kteří se dostanou do takovéto životní situace, vyrovnat se s rozchodem a jeho průběhem s minimalizací dopadu těchto situací pro jejich další život. Dle mého názoru se jedná o aktuální téma. Především s ohledem na fakt, že se v současné době rozpadá každé druhé manželství, je třeba pro navázání a udržení kvalitního partnerského vztahu obecných znalostí zákonitostí rozchodu, aby tento byl zvládnutý bez dalších negativních dopadů na vztah následný.

Názor, že předmětem zkoumání psychologie a jejích vědních disciplín je člověk, je názor velmi povrchní, obecný, laický. Psychologie, jako vědecká disciplína, má sama o sobě velmi široké uplatnění. Zastřešuje celou řadu vědních disciplín. V reálném životě, se s ní setkáváme ve všech oborech lidské činnosti, od základního vývoje člověka až po jeho společenské a profesní uplatnění. Předmět psychologie spatřujeme především v souvislosti s našimi duševními stavy, procesy, chováním, jednáním, jeho příčinami a projevy, jedním slovem řečeno, v naší psychice. Dovolím si říci, že tyto psychologické procesy, se především projevují v lidských vztazích, které nás ovlivňují po celou dobu našeho života.

Psychika člověka je každodenně vystavena zátěži, které jedinec musí odolávat, vyrovnávat se s ní a racionálně ji zpracovávat. Nemám však na mysli jen příznivě

působící stavy radosti, blaha, spokojenosti, duševní pohody. Hovořím zde, a to především, o velmi rizikových faktorech souvisejících s depresemi, stresy, tenzí, deprivací, nevyjímaje ani působení sociálně patologických jevů atd. Pro naši psychiku tyto faktory představují vysoké potencionální nebezpečí jak z duševního, tak i ze zdravotního hlediska. K tomu, aby se člověk vyrovnal s touto zátěží, je zapotřebí jeho duševní vyspělosti, vyzrálosti a především znalosti a orientace ve výběru obranných technik. Jednou z nejvíce zátěžových situací v životě člověka je rozpad partnerského svazku, ať již rozvod manželů, nebo rozchod partnerů.

Mezilidské partnerské vztahy, jsou zdárným příkladem k diskuzi právě nad chováním, jednáním, psychickou odolností a duševní vyspělostí jedince či partnerů obecně. Z hlediska historického se tento vztah vyvíjí souběžně se společností. Až s příchodem industrializace zaznamenáváme rozvoj tohoto vztahu od své počáteční podoby. Z hlediska udržitelnosti a funkčnosti, jej lze však zařadit k nejsložitějším, nejnáročnějším. Aby byl partnerský vztah funkční a oboustranně vyvážený, je u partnerů zapotřebí vysoká míra tolerance, plurality názorů, ochoty diskuze, racionálního přístupu k překonávání krizí ať již vztahových, věkových apod.

Velkou hrozbou pro manželství, rodinu, je rozpad vztahu. Nejde zde pouze o rozchod partnerů, především se zde hovoří o narušení standardního vývoje ostatních členů rodiny - dětí. Rodina přestává plnit své základní funkce, dochází k psychické deprivaci u partnerů v době jednotlivých fází rozpadu vztahu, velkému psychickému vypětí u dětí atd. V tomto kritickém období dochází k zcela otevřenému a přirozenému projevu psychologických procesů (jednání, chování, prožívání), které ovlivní celý náš další životní vývoj.

1. Partnerské vztahy, pojem, druhy, historický vývoj

První kapitola bakalářské práce je věnována teoretické rovině, ve které hodlám na základě vědních a odborných poznatků definovat partnerský vztah, věnovat se historickému vývoji v našich geografických podmínkách. Nelze v této teoretické části opomenout oblasti, kterých se mezilidské vztahy dotýkají, zejména výběru partnera.

1.1 Definice partnerských vztahů

První kapitolu, respektive její úvodní část, jsem věnoval vysvětlení základních pojmů bakalářské práce, jimiž jsou vztahy muže ženy, tedy manželství, o kterém do jisté míry můžeme říci, že je základem pro založení primární sociální skupiny – rodiny.

Z nejstarších zachovalých dobových informací, je nám známo, že lidstvo svoji integritu spatřovalo v hordách, tlupách, klanech. Nenalezneme však moc informací o vztahu mezi mužem a ženou, alespoň v přibližné podobě jak ji známe. Příčinou je společenské upořádání uvnitř prvních societ, které je dáno hierarchií, postavením ve skupině a promiskuitou. Vztah mezi ženou a mužem v podobě manželství či zakládání rodu, přichází s industrializací. Ovšem nemůžeme říci, že mezilidské vztahy mezi mužem a ženou, ať už byla jejich podoba taková, jaká byla, neexistovaly. Pokud plnil jejich vztah alespoň základní funkce – obrané, rozmnožovací, svým způsobem i výchovné, můžeme hovořit o vyvíjejícím se základním svazku, který byl nedílnou součástí celého společenstva. I když jeho existence musela dodržovat tehdejší dané zvyklosti. Tato oblast je úkolem druhé části první kapitoly.

Pro účel bakalářské práce se budu věnovat standardnímu svazku muže a ženy, tedy monogamnímu partnerství, zastřešené pojmem manželství, jenž je pilířem pro založení plnohodnotné rodiny.

Velkou motivací k založení svazku manželského je sexualita a citový vztah, jenž je úzce spojen s nárokovým právem na partnera, touha prožít štěstí, lásku,

romantiku. Jde však o zjednodušený model vysvětlení. Samozřejmě, že manželství, tedy výběr partnera je podmíněn vícero kritériím, jako jsou:

- fyzický vzhled,
- věk,
- vzdělání,
- hodnotová orientace,
- společné cíle, společné záliby,
- výchova v původní rodině,
- poznání rodiny partnera,
- vlastnosti spojené s harmonizací partnerství (pracovitost, skromnost, ohleduplnost).

Z historického a kulturního hlediska je třeba zmínit ve spojitosti s výběrem partnera, také pravidla, kterými se řídí:

Endogamie, pravidlo, které upravuje výběr partnera uvnitř vlastní skupiny.

Za určitých podmínek přežívá dodnes, má za následek vznik poměrně nepružných společenských systémů.

Exogamie, pravidlo, které upravuje výběr partnera z jiné skupiny, než je vlastní. Exogamie pravděpodobně souvisí ve většině kultur s rozšířeným, tvrdě prosazovaným zákazem incestu, tedy zákazem sexuálních styků mezi příbuznými.

Ve vztahu k manželství, musíme také hovořit o jeho formách, které se v průběhu vývoje společnosti mění, vyvíjí, zanikají či vznikají nové:

Monogamní forma - sňatek jednoho muže s jednou ženou.

Polygamní forma - soužití jedince jednoho pohlaví s více než jedním partnerem.

Polygamní forma má dvě formy a to **polygynii**, což je svazek jednoho muže s více jak jednou ženou a **polyandrii**, kterou označujeme manželství jedné ženy s více než jedním mužem. U polyandrie je nutné poukázat i na tzv. **bratrskou polyandrii**, jedná se o stav, kdy manželka nejstaršího bratra je partnerkou i jeho mladším bratrům do té doby, že se mohou osamostatnit a založit vlastní rodinu.

Bigamie - uzavření manželství za trvání manželství dosavadního v kulturách, jež praktikují monogamii, což je akt u nás trestný.

Sériová monogamie – kdy člověk projde v průběhu života několika monogamními partnerstvími.¹

Jako novou formu manželství, lze označit **registrované partnerství**, které je úzce spjato s homosexualitou. Uzákonění registrovaného partnerství je důkazem o vývoji nebo změnách v partnerských vztazích. S vývojem společnosti byly tyto mýty o homosexualitě odstraněny až na současnou úroveň legalizace tohoto vztahu. Založení manželství, je první a zásadní krok k založení rodiny, v základní podobě jak ji známe z historického hlediska - otec, matka, děti.

Dle Všeobecné encyklopedie Diderot (1997) je rodina charakterizována jako původní a nejdůležitější sociální skupina a instituce, která je základním článkem sociální struktury. Členové jsou spojeni společným soužitím, vzájemnou morální odpovědností a pomocí.²

Jako další vysvětlení významu rodina můžeme použít tvrzení, že se jedná o systém, opírající se o základní prvky, kterými však nejsou lidé sami o sobě, nýbrž lidé ve vzájemných interakcích a vztazích. Mluví se o síti vztahů. Systém je více než součet jeho prvků. Rodinu nepoznáváme jen na základě znalosti jednotlivců, neboť chování každého ovlivňuje všechny ostatní. Pro bližší vysvětlení této definice, lze uvést velmi důležitý poznatek (empiricky i výzkumně ověřený), že porucha v jednom prvku, v jedné části, v jednom subsystému se nutně projeví ve funkci celku.³

Z pohledu sociální psychologie lze také rodinu definovat jako sociální skupinu, jejíž integrita je založena především na vzájemné interakci, která významně ovlivňuje její členy.

¹ <http://www.referaty.cz/referaty/referat.asp?id=7305>

² NEVORÁNEK, J., ŘEHOŘ, A., *Kapitoly ze sociologie rodiny*, Brno: Institut mezioborových studií, 2004

³ MATĚJČEK, Z., *Výbor z díla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. s. 359,360.

V každé z uvedených definic lze nalézt např. jistou organizovanost, vzájemnou vazbu a nezbytný přímý sociální kontakt. Pokud má tento partnerský svazek plnit svůj účel, musí v plné míře realizovat své základní funkce:

- Biologicko – reprodukční.
- Sociálně ekonomická.
- Socializační.
- Kulturně výchovná.
- Emoční.
- Společenská.

Rodina má také svůj model, který si prochází svým vývojem. Takovým základním modelem je **klasická rodina** – otec, matka, děti, pak můžeme hovořit o **neúplné rodině**, kde je absence jednoho z partnerů (matka – otec), dalším modelem je **bezdětná rodina**. Do tohoto výčtu je také nutné uvést model **nevlastní rodiny**, která vzniká po druhém sňatku jednoho z rodičů.

Rodinu lze definovat i z hlediska vztahového, z hlediska vzájemných vazeb, z hlediska řešení kritických situací. Z tohoto pohledu známe typ rodiny:

- harmonické
- konsolidované
- dysfunkční

Každé vývojové období, kterým si lidská společnost procházela, přetvářelo zásadním způsobem mezilidské partnerské vztahy. V těchto vztazích se odrážela vzdělanost, kultura, náboženství, rodová příslušnost, ekonomie, politické uspořádání, právní systém. Samozřejmě, že při srovnání těchto hledisek vývoje nalezneme markantní rozdíly, které si v dnešní době nedokážeme reálně představit. Je třeba si ale uvědomit, že hovoříme neustále o nejdůležitější, primární, sociální skupině, která se nevyhnula žádné společnosti.

1.2 Historický vývoj v podmínkách naší společnosti

Následující druhá část první kapitoly se věnuje právě historickému vývoji manželského vztahu a rodiny, v našich společenských a geografických podmínkách. Dokladovat, prezentovat, komentovat nebo jakkoli srovnávat vývoj mezilidských partnerských vztahů je obtížné a diskutabilní. Dochovaly se nám po většinou informace pouze z kronik. Nebyly nalezeny filozofické či právní spisy, které by relevantním způsobem potvrzovaly tyto skutečnosti.

Historický pohled na mezilidské vztahy zaměřím na příchodu Slovanů na naše území. Jak známo, Slované žili v malých korporacích - vesnicích, hradištích. Manželské vztahy nebyly nijak v pohanské době upraveny, neboť bylo povoleno mnohoženství. Postupem času dochází k vývoji a k rozvoji partnerských vztahů. Přesto, pro zajímavost, mohu uvést vůdce Sába, který měl 22 synů a 15 dcer s 12 ženami. Mnohoženství bylo jen výsadou mocných a bohatých. Srovnáním polygamie a polyandrie zjistíme, že polygamie byla přípustná nebo tolerována v 80 % společností. U východních Slovanů nalézáme zmínky o soužití ženy s více muži, přesněji řečeno s bratry partnera. V podstatě šlo o bratrskou polyandrii. Dále u tohoto národa nalezneme termín **snachočenstvo**. Význam tohoto slova spočívá ve sňatku v zastoupení. Ženicha zastupuje po všech stránkách, i sexuálních, až do dospělosti jeho otec, tchán nevěsty.

Manželství a výběr partnera bylo v dobách stavovských samozřejmě ovlivněno ekonomickými a rodovými činiteli. Sňatky byly uzavírány jen s partnery stejné urozenosti, majetku. V této době mělo na šlechtu vliv jihofrancouzské rytířství, naproti tomu, měšťanské stavy ovlivnil patriciát německý. Venkovské obyvatelstvo muselo k uzavření sňatku žádat vrchnost.

V rámci lidské společnosti je rodina brána jako středověká instituce, bez které nebylo možno přežít. Jen ve městech bylo možno bez příslušnosti přežívat na okraji společnosti.⁴

V době středověku bylo běžné soužití širších rodin, avšak vzhledem k průměrnému věku, který byl v té době nízký, byly tří a čtyř generační rodiny vzácné.

⁴ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. Vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. 144 s.

Ve městech se muži ženili až v době, kdy dosáhli ekonomické soběstačnosti, na vesnicích byl naopak příchod muže do rodiny přírůstkem pracovní síly. V té době byly také časté druhé sňatky ovdovělých s příbuznými zemřelých. Tím se soudržnost rodiny upevňovala. Ve středověké rodině je mužská a ženská role vyhraněná a oddělená, rodina je značně vázaná na majetek, který se sňatky spojuje a rozšiřuje. Postavení rodiny ve středověku je nejen společenská, ale i výchovná a výrobní.⁵

Příchodem novověku se přesouvá pracovní místo členů rodiny do továren, potažmo na větší zemědělské farmy. Povinná školní výchova odvádí z rodin na značnou část dne děti, kdy se škola stává i značným podílníkem na jejich výchově. Ženy začínají pracovat v průmyslu, domácí práce jsou dalším úvazkem. Ženy, které byly více zatěžovány jak prací v zaměstnání, tak domácími pracemi nebyly nijak zvýhodňovány. To vedlo ke zvýšenému hnutí pro zrovnoprávnění žen. Stejně tak dochází ke krizím a napětí v rodinách. Do dnešních dní mají ženy na trhu práce těžší postavení ve srovnání s muži. Muž ztratil své výsadní postavení jako živitel rodiny, vzájemné rozdíly mezi mužem a ženou jsou postupně srovnávány. Uzavírání sňatků přestalo být určováno majetkovými poměry, začalo převažovat přání snoubenců nad zájmy rodiny.

Výchovná funkce rodiny je v současnosti zachována pouze vůči nejmenším, kde se zdá být nezastupitelnou. Jinak rodina zůstává útočištěm před veřejným světem, kde si lidé navzájem uspokojují své citové potřeby, navzájem se ekonomicky zabezpečují. Dětem je dnes rodinou předáván majetek nikoliv jen hmotný, ale především vzdělání, kdy ovlivňuje zvolení školního zařízení, kterým je dále dítě rozvíjeno.⁶

V naší současné společnosti převládají tendence odsouvat zakládání rodin na pozdější dobu, včetně plození dětí. Zakládání rodin omezit na vzájemné soužití, bez uzavření sňatku, kdy toto soužití je více méně spokojené, avšak bez dlouhodobé stability. Zvyšuje se rozvodovost s neochotou vstupovat do nových manželství. Omezuje se počet dětí v rodinách. Odkládáním sňatků se prodlužuje doba, kterou děti

⁵ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. Vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. S. 26,27.

⁶ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. Vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. S. 29.

stráví v domácnosti rodičů. Z těchto trendů je patrný přístup k životu spíše individualistický než prorodinný.

V sedmdesátých letech minulého století poklesla porodnost, stejně jako počet sňatků, rodiny se začaly zmenšovat, řada dětí není vychovávána svým biologickými otci. Jako příčina tohoto stavu se nejčastěji uvádí ženská emancipace, kdy ženy jsou více ekonomicky i společensky aktivní a toto konsoliduje s jejich mateřským posláním.⁷

Současná rodina v klasickém pojetí otec, matka, děti, kde otec i matka jsou zaměstnaní a to především z ekonomických hledisek, se často pro značné přetížení ženy, která je nespokojena, rozpadá. Přes to, že zastupitelnost ženy ze strany muže v domácích pracích je rozšířenější, i tak větší podíl zůstává na ženě. Častější podnět k rozvodu z těchto důvodů dávají právě ženy.

Jako příklady krizí v rodině, které se vyskytly rozvojem podnikání, si můžeme uvést podnikajícího muže, který je pracovní zaneprázdněn, v rodině tráví minimum času a toto se snaží vynahrazovat zvýšeným přílivem financí, naopak rodina je pro podnikání muže odsunuta na vedlejší kolej a získané peníze muž investuje do dalšího podnikání a tímto rodina strádá. Jiní naopak investují do svých milenek, rozvádějí se a odchází k mladším, atraktivnějším ženám, které dotváří jejich postavení ve společnosti. Naopak jiným původcem krize manželského vztahu je výraznější přínos financí ze strany ženy do rodiny pro její vyšší výdělků, lepší uplatnění.⁸

1.3 Vztah mezi partnery

Vzhledem k tomu, že touto prací se zabývám problémem rozpadu vztahů, nelze opominout očekávání, která oba partnery svedla na společnou životní cestu. Byla to jistá očekávání, která vedla k tomu, že se dva lidé rozhodli spolu žít. Řadu teorií, které vysvětlují volbu partnera, slučuje „Komplexní teorie D. Mursteina(1976)“⁹ Podle této teorie jsou při volbě partnera zastoupeny tři přitažlivé síly, které jsou v přesně daném sledu, a naplněním každé z nich je možný posun k další.

⁷ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. Vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. S. 29.

⁸ MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. Vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. S. 36.

⁹ MURSTEIN, D. (1976) citováno dle KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. s.102.

První fází je fáze podnětu, ve které se partner uplatňuje svým vzhledem, chováním jako přitažlivý pro druhého. Důležité je i hodnocení okolí a to pro oba budoucí partnery, zejména to, zda je toto hodnocení pro ně vyrovnané. Podnět závisí na situaci, kdy se budoucí partneři setkají.

Další fází, nazývanou fází hodnot jde především o vzájemnou podobnost zájmů, vyznávaných postojů a hodnot. Při setkáních o sobě partneři zjišťují navzájem, zda se mohou shodnout. V případě, že k tomu nedochází, rozcházejí se, pokud však drobné nedostatky nevyvažují jiné, zvýhodňující hodnoty.

Ve třetí fázi, kde jde zejména o možnost vzájemného doplnění rolí a uspokojení potřeb. Svoji roli zde sehrává podobnost či intenzita např. sexuálních potřeb, stejně jako možné předpoklady v potřebách pečovat o partnera, či být operovávaným.

Ve všech těchto fázích je uplatněn princip vyváženosti směny, kterým je dáno, že spokojenost se dostavuje, je-li výměna vyrovnaná.¹⁰

Od vzájemného vztahu mají oba partneři jistá očekávání, která jsou specifická podle každého jedince, která jsou mu daná rodinou anamnézou. Jsou však i očekávání, která lze s nadsázkou zobecnit. Jde o očekávání, která se nejčastěji nenaplní. Očekávání žen jsou odlišná od očekávání mužů.

Očekávání žen:

- Posedět a popovídat si – žena má potřebu hovořit o svých zážitcích, pocitech. K tomuto potřebuje posluchače – partnera, který ji trpělivě vyslechne a to s porozuměním a stejně jako ona s ní bude sdílet své zážitky.
- Duševní porozumění – žena bez obav sdílí s mužem svoje prožitky, názory. (Očekává od něj pochopení bez ironizování a to i při rozebírání svých vnitřních problémů. Od muže se očekává vcítění se do pocitů ženy, jeho porozumění a pochopení. Opět se očekává jistá vzájemnost.)

¹⁰ KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. s.102,103.

- Vycítit, co žena potřebuje – žena očekává, že muž bez jakýchkoliv náznaků či jejích slov vycítí, co jsou její potřeby a tyto naplní.
- Vyjadřovat lásku celým svým životem – žena očekává od muže po celou dobu jejich vztahu, že jí bude dávat najevo svoji náklonnost a lásku.

Očekávání mužů:

- Uvařeno, uklizeno – muž očekává od ženy především uspokojení základních potřeb.
- Sex, kdykoliv se mu zachce – očekáváním muže je snadno dostupný sex, nemusí si získávat náklonnost partnerky různými pozornostmi.
- Obdiv stále – ze strany ženy je očekáván neustálý obdiv, potvrzování, že je tím nejlepším, jediným, nenahraditelným. (Tento obdiv je očekáván at' už v soukromí, tak i v přítomnosti jiných.)
- Nezatěžovat starostmi – očekávání uznání u muže neznamena, že bude zatěžován starostmi. (V případě, že bude starostmi zatěžován, začne před nimi unikat.)¹¹

Uvedená očekávání jsem záměrně uvedl velmi stručně, pro malou ukázkou rozdílností mezi mužem a ženou. Tyto a další rozdílnosti mezi pohlavím mohou vést k vzájemnému nepochopení a následnému odcizení, které vede k narušení vztahů a vznikům vztahových krizí.

¹¹ KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. s.105-113

2. Narušení a rozpad partnerských vztahů

Druhá kapitola práce je zaměřena na negativní psychologické jevy ovlivňující, působící, doprovázející krize a následný rozpad partnerských vztahů. Hodlám poukázat na možné způsoby řešení, využívání obranných technik, popřípadě využití pomocných institucí.

2.1 Sociální jevy negativně ovlivňující partnerské vztahy

S rozpadem partnerských vztahů se setkáváme v reálném životě dnes a denně. Vždyť téma, jakým je rozchod, rozvod a rozvodovost obecně, se diskutuje v každé domácnosti, na pracovišti, v médiích, v bulváru a konec konců i na školách v občanské nauce a dějepise. Bible popisuje první rozkol mezi mužem a ženou, báje nám přibližují konflikty mezi Bohy a Bohyněmi. Pověsti vypráví o harmonickém svazku Libuše s Přemyslem, ale také o feminismem posedlé Vlastě a dívčí válce....však fakta jsou fakta a díky za ně historikům, kteří seriózně zkoumají, jakého postavení a přízně se v dějinách dostávalo např. ženám panovníků, které nejenom že rodily dědice koruny, ale také se podílely na moci a svým vlivem mnohdy dokázaly revidovat zásadní politická rozhodnutí vladaře.

Odlehčení tématu je na místě, zvláště když si uvědomíme, jakým strádáním a utrpením lidstvo po dobu své existence prošlo. Epidemie, hladomory, přírodní katastrofy, dobovačné války ve jménu spravedlnosti, náboženství a ideologií. Oproti tomu jsou raněné city, nenaplněná láska, nesoulad, nevěra, žárlivost, neporozumění, vzájemné odcizení či přímo rozpad manželství (rodiny) procházkou růžovou zahradou a po tisíciletí tomu nebylo jinak. Dějiny lidstva jsou v přeneseném slova smyslu dějinami muže a ženy. My lidé žijeme v rodinách, rodiny jsou spojeny v rodech, rody tvoří klany a klany vytvářejí kmeny, kmeny se pak spojují v národy. Příbuzenská organizace je pro člověka podstatná od prvního okamžiku, kdy zakládá jakkoli primitivní společnost. Soudržnost, kooperace, solidarita, pocit bezpečí, vzájemná důvěra, pochopení a tolerance jsou základem této organizace, i když se dříve či později zcela logicky a přirozeně objeví problém, který může vyústit v konflikt.

A konflikt znamená pro partnerské vztahy nepříjemnou zátěž, která dokáže tyto vztahy nejenom narušit, ale také zničit. V tomto případě mám na mysli partnerské vztahy v primární skupině jakou je rodina (nukleární rodina s jasně danou strukturou rolí), která se vyznačuje přímými a intimními vztahy svých členů a kde převládají hlubší citové vazby a vysoký stupeň soudržnosti.

Tedy takové partnerské vztahy, které byly „zlegalizovány“ manželstvím, jež bylo uzavřeno na základě dobrovolného rozhodnutí muže a ženy vytvořit harmonické, pevné a trvalé životní společenství.¹²

Ve scénáři života jsou témata lásky, manželství, rodiny a dětí na prvním místě a stávají se tak věčnou inspirací nejenom pro literáty, skladatele, divadelníky a filmaře, ale také pro sociology a psychology. Tyto vědní disciplíny rodinu a manželství definují a zkoumají ze všech možných úhlů pohledu. Snaha některých psychologů dospěla tak daleko, že se dokonce pokoušejí v psychologii pojem láska legitimizovat, tzn. lásku definovat, klasifikovat a zkoumat. Láska je zpravidla považována za hluboký kladný cit, je definována jako kladný, silný emocionální vztah k jiné osobě, tedy postoj zaujímaný jednou osobou vůči druhé osobě. Tyto vztahy nezůstávají stále stejné, ale postupně se vyvíjí a mění ve fázích a obdobích, která v partnerském vztahu (v manželství) právě prožíváme. Porovnáme-li období předmanželské a novomanželské s obdobím následujícím, vyzorujeme přechod od romantické lásky k realističtějšímu pojetí vztahu. Dochází ke konfrontaci ideálních představ o manželství a o partnerovi se skutečností, uplatňuje se proces zevšednění, pozitivní i negativní vliv zvyku. V této souvislosti považuji za nutné se také zmínit o rodových rozdílech mezi muži a ženami. K typickým vlastnostem mužského rodu se obvykle řadí průbojnost, bojovnost, agresivita, dominance, soupeřivost, racionálnost a snížená citlivost. U ženského rodu bývají výrazněji prožívány emoce. Ženy bývají citlivější, vstřícnější, pečující, pomáhající a obětavé, nezřídka také pasívní a závislé. Častěji dbají na svůj vzhled, jsou výřečnější a pohotovější v komunikaci. Tyto rozdíly mezi pohlavími vystoupí na povrch v plné síle právě při (ne)zvládnutí zátěží a (ne)řešení konfliktů v partnerských vztazích.

¹² STŘELEČEK, S. MARÁDOVÁ, E. MARHOULOVÁ, J. ŘEHULKA, E. *Kapitoly z rodinné výchovy*, 1. Vyd. Praha: Fortuna, 1992, 160 s.

Odbornou terminologií k danému tématu bychom se mohli zabývat donekonečna. Sociální role, sociální učení, adaptace, neurózy, psychózy, konflikt, charakter, emoce, frustrace, potřeby, motivace, hodnotová orientace, komunikace atd. atd. Formování partnerských (manželských) vztahů v sobě zahrnuje, z pohledu psychologie, nepřebornou škálu definic, pojmů, zkušeností a poznatků z oblasti mezilidských vztahů. Dosud však nikdo nedokázal uspokojivě vysvětlit, proč se láska v citovém vztahu dokáže v jednom okamžiku změnit v bezbřehou nenávist! Co se vlastně skrývá za „hnutím mysli“ člověka, který je náraz schopen milovanou bytost z nenávisti i zabít? Publikované rady, příručky, zkušenosti a poučky v manuálech obecně zvaných „jak na to“, jsou v praktickém životě zcela nepoužitelné. Dopad na společnost, která se pyšní jednou z největších rozvodovostí na světě, jak vidno, mají téměř nulový. Lidová moudrost okořeněná selským rozumem má však v těchto otázkách celkem jasno a navíc v jednoduchosti krása je – „vždyť láska a manželství je prostě chemie“.

V moderní společnosti, stejně tak jako v minulosti, najdeme nepřeborné množství příkladů nejenom šťastných a harmonických manželství, ale také manželství, která se díky partnerskému nesouladu a krizi rozpadla a mnohdy vyústila až v osobní lidské tragédie. Osudy šesti žen Jindřicha VIII. jsou názornou ukázkou toho, kam až může narušení partnerských vztahů dospět. S první ženou se rozvedl, neboť rodila mrtvé potomky. Druhou ženu nechal popravit pro údajnou nevěru. Třetí žena zemřela při porodu. Se čtvrtou ženou se rozvedl pro její neutěšený vzhled. Pátá žena byla popravena po prokázané nevěře a šestá žena ovdověla po smrti samotného panovníka. Doba v porovnání se 16. stoletím sice pokročila, ale co zásadního se při narušení blízkých partnerských vztahů vlastně změnilo? Osobně jsem přesvědčen, že se nezměnilo vůbec nic – důvodů, které vedou k narušení vztahů, naopak přibýlo!

Reprodukce a zachování rodu je jednou z podmínek šťastného manželství. Neplodnost jednoho z partnerů je v současné době také důvodem k rozvodu.

Nevěra byla, je a bude nejčastějším důvodem rozchodu (rozvodu). Nevěrné ženy byly v minulosti ukamenovány, popraveny, byl jim vypalován cejch a byly zapuzeny. V moderní době se podobné tresty praktikují stále a zdánlivě jiné pojmy na tomto faktu nic nemění - vykázaní z bytu, domácí násilí, fyzické napadení, ublížení na zdraví, vražda ze žárlivosti atd.

Závažná nemoc jednoho z partnerů, pracovní úraz, nehoda, upoutání na lůžko, invalidita, úmrtí dítěte – i to jsou bohužel důvody rozvodu a všechny proklamované sliby „v dobrém i ve zlém ...“ berou za své.

Vzhled, chování a jednání partnera, jeho neřesti ale také koníčky, enormní pracovní vypětí nebo ztráta zaměstnání, závislosti – alkoholismus, drogy, gamblerství, atd. - to jsou další skutečnosti, které navrhovatelé uvádějí v odůvodnění žádosti o rozvod. Jazyk právníký pak výstižně dokresluje celou situaci jako vzájemné odcizení, nesoulad či nepřekonatelný odpor.

Sociálně patologické jevy ve společnosti, viz. kriminalita, nemocnost, úrazovost, nezaměstnanost, alkoholismus, drogová závislost, gamblerství, a jiné velice negativně ovlivňují partnerské vztahy a obecně mezilidské vztahy jako takové. Někteří jedinci se s tímto problémem vyrovnávají po svém a ze vztahu utíkají, pálic za sebou všechny mosty. Někteří hledají oporu v široké rodině, přátelích, v zákoně a poradenství s cílem vztah, nejčastěji pak rodinu zachránit.

2.2 Krize v partnerských vztazích a její dopad na psychiku

Definovat krizi můžeme jako nebezpečný, povážlivý, svízelný stav. K tomuto stavu však musíme nějakým způsobem dospět, tento stav musí být „něčím“ zapříčiněn, tedy samotné krizi musí „něco“ předcházet. Není člověka na světě, který by neporozuměl slovům jako je banka, robot a nebo konflikt. Slovo „konflikt“ je latinského původu a prvotní význam tohoto slovesa je: udeřiti, uhoditi, někoho něčím zasáhnout. Obrazně pak: zápolití, zápasiti, přiti se atp. Konflikt znamená střetnutí dvou nebo více navzájem protichůdných či vylučujících se snah, sil a tendencí. Synonymem tomuto termínu pak mohou být – spor, soupeření, neshoda, rozkol, nesoulad, mrzutost, hádka, svár, rvačka a bitka. Ve stejném pravopisném tvaru, jaký používá čeština, slovo „konflikt“ existuje i ve slovenštině, polštině, bulharštině, ukrajinštině, ruštině, němčině, švédštině, dánštině a norštině. Původnímu latinskému tvaru jsou blízké i výrazy v jiných jazycích – anglicky, rumunsky a holandsky je to *conflict*, francouzky *conflit*, španělsky *conflicto*, portugalsky *conflito*, italsky *conflitto*, maďarsky *konfliktus* atd.

Termín konflikt má nejenom v češtině výrazně negativní přízvuk. Svým významem naznačuje rozkol, nesoulad, disharmonii jako opak harmonie a souladu. Psychologie se zabývá konflikty jako jevy – jako něčím, co existuje. Povinnosti etického hodnocení (co je dobré a co špatné, co je kladné a co záporné) se psychologie vyhýbá, avšak v praktickém životě je tomu přesně naopak. Intrapersonálním konfliktům vnitřním, osobním, tedy konfliktům individuálním se v tomto případě vyhneme a zaměříme se na tak zvané konflikty interpersonální, což jsou konflikty mezi dvěma lidmi. Pro lepší orientaci v problematice jsou v sociální psychologii konflikty dále rozděleny na:

- Konflikty představ - střet počitků a vjemů.
- Konflikty názorů - střet hodnotících soudů.
- Konflikty postojů - střet citově a emocionálně zabarvených názorů.
- Konflikty zájmů – střet motivací.

i když se daleko častěji v praxi setkáváme se smyšlenými druhy konfliktů, které se kupí, prorůstají a vzájemně propojují. A právě instituce manželství je těmito konflikty protkána ode dne svého vzniku.¹³

Jako hlavní psychologické faktory manželského nesouladu jsou zpravidla uváděny:

Osobnosti manželů, kdy za zdrojem potíží mohou stát nejenom rozdíly v temperamentu a charakteru, jež jsou úzce spjaty ke vztahům k práci, k lidem, k majetku, k sobě a rodině, ale taktéž rozdíly v základních postojích, zájmech, názorech, v životním stylu a hodnotovém systému. Problém mohou vytvářet i návyky některého z partnerů, například kouření.

Manželský vztah, kterému předchází vzájemné poznávání partnerů, což se později odráží v dalším vývoji společného soužití. Při kontaktech a vzájemné komunikaci v období vzájemné „přitažlivosti“ o sobě partneři získávají informace jeden o druhém a zjišťují, zda mají podobné zájmy, hodnoty a postoje ke světu a mohou-li se shodnout. (Jak objektivně jsou tyto informace oboustranně vyhodnoceny v prvotní fázi „zamilovanosti“, to už je jiná věc.)

¹³ KŘIVOHLAVÝ, J., *Konflikty mezi lidmi*. 1. Vyd. Praha: Avicenum, 1973. 304 s.

Vývoj vztahu v čase ovlivňuje zejména postupná změna rolí všech členů rodiny ve fázích mladého manželství, manželství středního věku a manželství zralého věku. Významnou úlohu v tomto směru hraje narození dětí a úkoly, které musí rodina v jednotlivých vývojových stádiích postupně zvládnout – vlastní bydlení, uplatnění se na trhu práce, ekonomická samostatnost, stabilizované společenské postavení, výchova dětí a tak dále. Původní ideály se zde střetávají s tvrdou realitou každodenního života.

Vnitřní manželská situace je odvislá pouze a jenom na manželské interakci (fungování) samotné dvojice a jejich dětí v oblasti rodinného hospodaření, trávení volného času, výchovy dětí a sexuálního soužití. Zmíněné kategorie, co se rozhodování týče, vedou vždy a za každých okolností ke konfrontaci názorů uvnitř celé rodiny.

Vnější zásahy do manželství představují širokou škálu problémů, které jsou spojeny nejenom s „otravnou tchýní“, ale i s rodiči a příbuznými obou stran. Taktéž přátelé, známí a sousedé mohou svým způsobem negativně ovlivnit manželský vztah (pomluvy, závist, msta a podobně). Mimomanželský vztah (nevěra) je pak tím zásahem neproblematictějším.¹⁴

Konflikt, krize, nesoulad, disharmonie, pnutí a ve výčtu dalších negativ bychom mohli pokračovat, narušuje partnerské vztahy, respektive manželství v jeho samotných základech. Člověk při takové zátěži zpravidla prožívá stres doprovázený úzkostí, strachem a frustrací. Afektované jednání, agrese a vztek pak přichází na scénu v okamžiku, kdy jsme ztratili možnost („propásli příležitost“) ovlivnit celkové dění a jsme naprosto bezmocní na dané situaci cokoliv změnit. Bezmocnost v pravém slova smyslu, která se v konfliktní či krizové situaci fakticky stala skutečností, je pro člověka snad nejvíce deprimující a nemusí se nutně dotýkat jenom manželského soužití.

Stress je anglický termín vyjadřující zátěž, tíseň nebo tlak, v češtině pak hovorově termín všeobecně nadužívaný pro konflikt, úzkost, frustraci a jiné

¹⁴ KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s.,

nepříjemně pociťované situace. Psychologie pak stres definuje jako nadměrnou zátěž neúnikového druhu. Reakce na stres je často komplexní, to znamená, že zahrnuje nejenom psychickou dimenzi, ale také ostatní tělesné složky - například žaludeční vředy, zvýšený krevní tlak, poruchy srdeční činnosti, vegetativní poruchy a jiné. Úzkost a strach jsou nepříjemné emoční stavy s rozdílnou délkou trvání, však s projevy téměř shodnými - růst srdečního tepu, zvýšený krevní tlak, potivost dlaní, sucho v ústech, žaludeční nevolnost, průjem, zvracení, růst dráždivosti, svalové napětí, snížená psychická koncentrace. Celkově dochází ke snížení pracovního výkonu, společenskému fungování, impotenci (u mužů), frigiditě (u žen). Větší intenzita, tedy častější prožívání těchto stavů, může vést až k úzkostné neuróze, která se navíc vyznačuje odporem a nechutí jakkoliv osobní problémy řešit. „Frustrace je blokáda na cestě k cíli“ – tak zní snad nejvýstižnější definice jinak emotivní reakce organismu (psychického stavu) vyvolaná překážkou na cestě k cíli, která ohrožuje a prakticky znemožňuje uspokojit naši určitou potřebu. Frustrovaný člověk se pak nejčastěji projevuje jako agresor vůči objektu, který frustraci způsobil.¹⁵

Pojmy a definice těchto psychických stavů jsem citoval z odborné literatury záměrně, s cílem porovnat je s vlastními zkušenostmi. Obyčejný člověk si při konfliktu, např. obyčejné domácí hádce, neuvědomuje jak dalece s tímto „vyhecovaným“ stavem souvisí jeho psychika. Nepřemýšlí nad tím, jak hádce zabránit a jakou techniku ke zvládnutí situace použít. Po zklidnění si mnohdy ani nevzpomene, co vlastně bylo pravou příčinou sporu. Ta chvíle emocionálního výbuchu byla někým (něčím) iniciována, nastartována, vyprovokována, - prostě přišla a v tomto okamžiku zde pro „rácio“ není místa. Čeština má pro zhodnocení tohoto stavu jednoduchý výraz – „rozčílený, rozčilovat se, rozčílit se na nejvyšší míru“, toto slovo se však v odborné literatuře nevyskytuje.

Obyčejné domácí hádky mohou snadno přerůst v déletrvající konflikty mezi partnery a zapříčinit tak manželskou krizi, která vyústí až v rozvod. Bohužel i v tomto směru vycházím ze své vlastní zkušenosti a dá se říci, že jsem na vlastní kůži prožil veškeré útrapy s tímto spojené. Výčet emočních stavů a jejich projevy, kterými jsem prošel, jsou bez nadsázky srovnatelné s popisem stavů z předchozí pasáže této kapitoly - snad jenom s tím rozdílem, že se mi nepotily dlaně a netrpěl jsem průjmem. Organismus totiž stravu odmítal. Psychická zátěž byla tak enormní, že jsem vybočil

¹⁵ HARTL,P., *Psychologický slovník*.1. vyd. Praha: Česká typografie a.s., 297 s.

z normy snad ve všech oblastech lidského života. Moje blízká rodina, přátelé a spolupracovníci mi později potvrdili, že jsem se choval jako „bytosť z jiné planety“. Mým jednáním, chováním a reakcemi byli v jistých situacích zaskočení a zmateni. Já osobně jsem nějaké podstatné změny neregistroval, resp. nesnažil jsem se o to, neměl jsem zájem, bylo mi všechno jedno. Nemíním rozebírat kdo, jak, proč, kdy a za jakých okolností došlo k rozpadu rodiny, je to velice citlivé téma. Faktem zůstává, že jsem se s touto skutečností, po psychické stránce, dosud zcela nevypořádal. Pocity viny se mísí s pocity zadostiučinění, smutek mne doprovází při loučení s dětmi, netěším se na nic a na nikoho, přestal jsem plánovat, žiji ze dne na den, - zkrátka jedu „na púl plynu“.

2.3 Řešení a možné psychologické techniky vyrovnání se s krizí

Z historického vývoje partnerských vztahů, v porovnání s dobou moderní, je více jak zřejmé, že se na obyčejném soužití dvou lidí po tisíciletí až tak moc nezměnilo. Rozdílné etapy vývoje společnosti, rozdílné kultury, prostředí, tradice, náboženství a zákony mají snad vliv na formování svazků manželských, však o konflikty a krize v těchto vztazích tehdy, tak jako nyní, nebylo, (není a nebude) nouze. Těmto náročným životním situacím se zkrátka nevyhneme. Záleží na každém jedinci, jak problém pojímá, jak dalece jej negativně ovlivňuje a jak se s tímto posléze vyrovnává. Specifické prostředí rodiny přímo vyžaduje specifické způsoby zvládání konfliktů, čemuž se nakonec podřizuje celá taktika. Umění vyhnout se konfliktům a vyhroceným sporům v domácnosti neovládá každý, avšak předejít či zabránit dlouhodobým krizím se dá naučit.

Aniž si to v některých případech uvědomujeme, již samotné zvládání banálních domácích hádek je podřízeno určitým technikám, které spor tlumí nebo přímo odvrací. Tyto jednorázové konflikty obvykle rychle „vyšumí“ a problémy se rozplynou. Hlavní roli zde sehrávají osobnosti partnerů se všemi svými klady i zápory (mám tě přečteného, znám tě a vím, co od tebe mohu očekávat). Spor můžeme řešit klidně, věcně, s nadhledem. Důvody sporu může bagatelizovat, hádku obrátit v žert, dát protistraně za pravdu, omluvit se, - ale také se urazit, přestat komunikovat, prásknout do stolu, neústupně trvat na svém apod. Nakonec však „ten moudřejší ustoupí“, - je

dobojováno! Hádky mezi partnery však mohou ve své eskalaci a frekvenci přesáhnout určitou mez, což se negativně odráží nejenom ve vztazích partnerů, ale také ve vztazích k dětem a k členům široké rodiny. Harmonické soužití, souladné, souzvučné a vyrovnané se postupně mění na soužití disharmonické, tedy nesouzvučné, nesouladné. A právě tento nesoulad dokáže člověka dramaticky ovlivnit v jeho postavení a pozici partnera či rodiče. Psychologie tyto pozice chápe jako společenské role s určitými právy a povinnostmi, které jsou závislé nejenom na pohlaví, věku a společenském postavení, ale také na schopnostech a motivech jednání, jejichž součástí jsou rozličné žádosti, snahy, tužby a přání. Hádky, spory a konflikty, které jsou v rodině na denním pořádku, pak s jistotou přivodí selhání v této společenské roli, kde převažují pocity zklamání a prohry. Trvalá disharmonie s někým (něčím) nutí člověka uchýlit se k takzvaným obranným mechanismům, tedy k dalším možným technikám adaptace:

- 1) **Potlačení** – z myšlení a jednání odstranit vše, co navozuje úzkost.
- 2) **Vytěsnění** – vše nepříjemné, úzkost, stud, vinu apod. odsunout z oblasti vědomí do oblasti nevědomí.
- 3) **Projekce** – připisovat vlastní sklony, vlastnosti a způsoby jednání lidem ve svém okolí.
- 4) **Agresivita** – útočné a agresivní jednání zaměřit na zdroj problémů.
- 5) **Racionalizace** – racionální konstrukcí – být nevhodnou k situaci, zdůvodnit si vlastní myšlenky, sklony a chování.
- 6) **Fantazie** – dosáhnout cíle pouze v představě, tedy ve světě nereálném.
- 7) **Bagatelizace** – zlehčit a snížit na hodnotě vytoužený cíl.
- 8) **Regrese** – uchýlit se k chování typickému pro nižší vývojový stupeň, nejčastěji únikem do dětství.
- 9) **Identifikace** – ztotožnění se s jinou osobou, pro její vlastnosti, které tato osoba má.¹⁶

¹⁶ STŘELEČ, S. MARÁDOVÁ, E. MARHOULOVÁ, J. ŘEHULKA, E. Kapitoly z rodinné výchovy, 1. Vyd. Praha: Fortuna, 1992, 160 s.

Výše uvedené techniky adaptace na krizovou situaci lze zařadit do kategorie svépomoci, kdy jedinec v první řadě využívá vlastních sil a zdrojů. V této fázi je třeba mít o co se opřít, mít zálibu, koníček, který dává dalšímu životu smysluplnost. Je třeba si nalézt do dalšího života něco, nebo někoho, na čem mu záleží.

Další možností, jak se vyrovnat s krizí po rozpadu partnerského svazku je pomoc blízkého okolí. Zejména poté, co selže svépomoc, obrací se postižený jedinec na přátele, blízkou rodinu s očekáváním porozumění, povzbuzení do dalších dnů. V situaci, která se pro postiženého stala takřikajíc bezvýslednou, je důležitost sociální pomoci nepostradatelná. Ať už ze strany členů vlastní rodiny, či blízkých přátel. Není však neobvyklé, že vlastní rodina odmítne postiženého vyslechnout s odůvodněním, že jsou to jeho starosti, které si sám přivodil. Často postižený jedinec vyhledává přátele s podobným osudem. Aby porovnal svoje zkušenosti a názory s názory jiných.

Všechny tyto obranné mechanismy se mohou vyskytovat nejenom v adaptační fázi manželství, ale taktéž i v jeho pozdějších krizích. Samozřejmě jinak těchto mechanismů využívají ve vztahu lidé dominantní a jinak lidé submisivní. Co mají však společného, to je neskutečná, až nezvladatelná touha svěřit se někdy i s tím nejintimnějším problémem komukoliv, vyjma odborníků. „Vykecat se“ v podstatě znamená ulehčit si a zároveň objektivně informovat nejbližší okolí o tom, s jakým „blbcem“ to vlastně sdílím společnou domácnost. Od posluchačů pak vyžadují podporu, solidaritu, pomoc a radu, mnohdy pak i domluvu partnerovi. Taktéž pár skleniček alkoholu může „vydesinfikovat“ ovzduší a kupodivu dokáže při dobrém načasování konflikt zmírnit a utlumit. Muži i ženy jsou si v tomto směru naprosto rovni.

Déletrvající a přehlížené konflikty v manželském soužití jsou zpravidla příčinou hlubokých partnerských krizí. Různé techniky, které pomáhaly v minulosti různé spory zažehnat, náhle selhaly a rady přátel či blízkých se mívají účinkem. Člověk intuitivně cítí, že to „neklape“ a proto se snaží partnerovi nabídnout takové alternativy řešení, o nichž je přesvědčen, že povedou ke smíru. Tyto praktiky, často postavené na „pokusu a omylu“, však nemusí druhá strana akceptovat a krize se dále prohlubuje. Oboustranná bezradnost a beznaděj později vede k naprosté rezignaci. Zdaleka ne všechny možnosti však byly vyčerpány – poruchy v manželském soužití může (ale nemusí) napravit manželská terapie nebo manželské poradenství.

Manželské poradenství, jak z pojmu vyplývá, poskytuje manželům kvalifikovanou pomoc v jejich vztahových problémech a konfliktech. Primárně jde o poskytnutí rady, nikoliv o manželskou terapii jako takovou. Manželská terapie je formou speciální psychoterapie, jejímž cílem je nejenom pomoci manželské dvojici zvládnout závažné konflikty a krizové situace, ale taktéž dosáhnout vzájemného souladu a zajistit tak vzájemné uspokojování potřeb obou partnerů v manželském vztahu. Léčení, jež se ve složitějších případech prolíná s poradenstvím (a naopak), směřuje k úpravě manželského vztahu a k pozitivnímu ovlivnění manželského soužití. Ucelená a kvalitní empirická data s množstvím dalších poznatků a popsanych zkušeností by měla být zárukou toho, že odborníci v oblasti manželského poradenství a terapie zkrátka „umí“, ale ale ne každý pár či jedinec je ochoten podstoupit manželskou terapii či navštívit manželskou poradnu. Stydí se otevřeně hovořit o svém soukromí, obávají se, že mohou být „odhaleni“ jako hlavní viníci konfliktu, bytostně nesnáší, když jim „někdo cizí“ radí, jak se mají chovat v dospělém věku atd. atd. Ideální by jistě bylo dobrovolně se podřít, chtít a usilovat o změnu ve vztahu a zároveň mít jasno, co od takového kroku očekávám - pouhá zvědavost (jak to v té poradně vlastně chodí?) nestačí! Ani to však nemusí být 100% zárukou úspěchu – partnerské vztahy mohou být natolik narušeny, že se sebelepšimu terapeutovi či manželskému poradci tento stav zvrátit prostě nepodaří.

Poradenství a samotná terapie jsou si v mnohém podobné, alespoň co se týče metodiky sběru dat. U narušených partnerských vztahů odborníci zkoumají celkovou dynamiku vývoje těchto vztahů, osobní zralost jedinců, normální a abnormální rysy osobnosti, ideály a hodnoty, verbální chování, komunikaci mezi partnery, výchovu dětí, sexuální soužití, atd. atd. Tyto informace se získávají pohovorem, s pomocí dotazníků, testů, popř. „domácích úkolů“ (např. zaznamenat a zhodnotit určitý stav, okamžik nebo událost v rodině). Taktika postupu jak v poradenství, tak v terapii, se pak odvíjí od závažnosti konfliktu.¹⁷

V odborné literatuře se taktéž setkáme s pojmem manželská taktika, čímž je myšlena forma komunikace s partnerem, která se snaží likvidovat v zárodku všechny konflikty, napětí, konfrontace a hádky. Je popsána jako způsob, jímž lze neúčinněji dosáhnout vlastního cíle. Manželská taktika vychází z obecné taktiky úspěšného jednání s lidmi a pro manžele byly její zásady zformulovány takto:

¹⁷ KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s.

- 1) **Zajímat se o partnera** – chceme-li s partnerem vyjít, musíme jej především poznat. Je tedy třeba se zajímat o jeho povahu, o jeho zájmy. Je třeba poznávat nejenom jeho dobré vlastnosti ale snažit se pochopit i jeho slabé stránky. Nejúčinnější zájem o partnera je zájem „empatický“, to je zájem provázený snahou vcítit se do něho.
- 2) **Nechat partnera hovořit** – což předpokládá umění naslouchat. Umění pozorně naslouchat bývá pro dobrý kontakt s lidmi často cennější než umění hovořit.
- 3) **Umět hovořit o tom, co partnera zajímá** – tedy nejenom naslouchat, ale věci taktéž porozumět. Vyprávějící musí mít pocit, že druhý nejen poslouchá, ale že věc sleduje a že jí rozumí.
- 4) **Opatrně s kritikou** – tak aby se kritika nevrátila tam, odkud vyšla. Opatrně kritizovat a vzápětí nato zase něco pochválit.
- 5) **Opatrně s příkazy** – příkazy dávat formou otázky nebo prosby o pomoc. Lidé nemají rádi, když jim někdo poroučí.
- 6) **Uznat vlastní chybu** – znamená hádce nebo konfliktu předejít, pokud je chyba uznána zavčas.
- 7) **Pochválit, co stojí za pochvalu** – když se nám něco nelíbí, kritizujeme. Když se nám něco líbí, zpravidla mlčíme. Z hlediska taktiky by tomu mělo být naopak.
- 8) **Vžít se do situace jiného** – vžít se do pocitů partnera s cílem najít správný přístup jak s ním dobře vyjít.
- 9) **Nehádat se** – destruktivní hádka nic neřeší, jenom zvyšuje napětí a pocity křivdy.
- 10) **Usmívat se** – přátelský úsměv je opakem konfliktu. V přítomnosti člověka, který se usmívá, se druhému nechce vztekat a hádat.¹⁸

„Desatero“ zásad manželské taktiky lze tedy shrnout do jedné srozumitelné věty. **Harmonický vztah je vystavěn na vzájemné úctě, důvěře, pochopení, porozumění a toleranci.**

¹⁸ KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s.

3. Rozchod

Třetí kapitola bakalářské práce je pojednává o samotném rozchodu partnerského vztahu, jeho jednotlivým fázím, jejichž pochopení je důležité pro zvládnutí rozchodu bez negativního dopadu na další existenci postižených osob.

Partnerský vztah mezi mužem a ženou, ať už spojený manželským slibem či nikoliv, chápou jako společnou cestu, na kterou se tito dva vydali. Na cestu, jejíž cíl jim je v podstatě neznámý, jde prostě jen o tu cestu vedle sebe, o prožívání společného života. Nebo spíš vedle sebe, kdy jeden nebo druhý občas z této cesty schází a záleží na síle pout, která tyto dva lidi spojují, zda nebudou zpřetrhána a jejich cesty se nerozejdou. Společným vytvářením těchto pout, ať už prožíváním společných zájmů, plánováním společné budoucnosti, plánování společného obydlí, jeho výstavba, přestavba, budování či rozvoj společné existence je tento partnerský svazek posilován a upevňován. Tato pouta jinak nazývaná přitažlivé síly partnerů v počátku budování vztahu značně převyšují síly odpudivé.

Rozvod a potažmo i rozchod partnerů, je jednou z nejvíce stresujících událostí v životě člověka. Toto vyplývá i ze „Škály životních událostí“, kterou publikovali Holmes a Rahe(1967), kde na prvním místě s bodovým ohodnocením 100 je uvedena smrt partnera, před rozvodem, který je bodově ohodnocen 73, následuje rozchod partnerů nebo druhů s počtem bodů 65. Škála životních situací vyjadřuje poměrnou hodnotu významu jednotlivých životních událostí, kdy sňatku autoři přidělili 50 bodů, a ostatní události byly hodnoceny v poměru ke stresu z této životní události vyplývajícího. Autoři vycházeli z událostí, které jsou popsány bez ohledu na jejich příjemnost či nepříjemnost.¹⁹ Pro dokreslení je kompletní tabulka škály životních událostí uvedena v příloze č. 1

¹⁹ HERMAN, E. DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf, 2008, s. 38.

Vztahy se rozpadají z vnějších a vnitřních příčin, kdy ty vnější jsou zjevně neovlivnitelné ze strany druhého. Těžko ovlivním, jestli se partner neseťká s někým v zaměstnání. Ty vnitřní ovlivnitelné jsou, avšak není cílem této práce zabránit rozchodům, nýbrž se vyrovnat se situací, kterou rozchod přináší. Při probíhajícím rozchodu se partneři snaží vztah zachránit, avšak často svojí snahou napáchají nevratné škody, které k obnovení vztahu nevedou, spíše ho urychlí.²⁰

3.1 Fáze rozchodu

Pro pochopení zátěže vyplývající z rozchodu, je třeba rozchod a jeho fáze, kterými si nejčastěji partneři procházejí, popsat. Rozchodů a jejich typů je mnoho. Společně však mají období, kdy si partneři navzájem zkoušejí, zda jejich soužití bude spokojené. Proto investují do vztahu city, čas, peníze, úsilí, ústupky, investují, aby se mohl vztah rozvinout, aby v něm mohli naplno žít.

Rozchod jako takový představuje ztrátu investic, které byly do vztahu vloženy. Ztrátu, která může, ale nemusí být rovnocenná.²¹

O průběhu rozchodu rozhoduje i zralost, či nezralost partnerů. Tyto okolnosti jsou důležité jak pro vytvoření vztahu, tak pro jeho průběh a samozřejmě i pro ukončení vztahu.

Rozchod zralých partnerů má pochopitelné důvody, je rychlý, bez vzájemného obviňování. Takový rozchod je důstojný, chrání jak bývalé partnery, tak i jejich děti před nepříznivými následky do budoucna.

Pro popisovaný problém však předpokládejme určitou vztahovou nezralost partnerů, která je podmínkou vzniku fází rozchodu.²²

Asymetrie rozhodnutí

Jestliže však odpudivé síly převáží síly přitažlivé, dostačuje toto převážení u jednoho z partnerů, a ten navrhne druhému rozchod. Vniká asymetrie rozhodnutí

²⁰ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 12.

²¹ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 11.

²² KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 13.

mezi navrhovatelem rozchodu (tzv. iniciátorem) a obráncem (tzv. defensorem), který se snaží vztah zachránit.²³

Manipulace

Jak počátek vztahu, tak jeho ukončení provázejí sklony k manipulaci mezi partnery. Tyto v průběhu vztahu mohly být neznatelné.

Podcenění přitažlivých sil

Iniciátor rozchodu v první řadě očekává, že se zbaví toho, co mu ve vztahu vadí. Neuvědomuje si, co mu vztah dává, o co se připravuje. Netuší, že překonání dlouhodobých přitažlivých sil je při rozchodu to nejtěžší. Tyto přitažlivé síly dává možnost vztahu jeho obnovení.

Výše uvedené charakteristiky vztahových nezralostí předpokládají vznik fází rozchodu, jak bude dále uvedeno. Mimo tyto popsané nezralosti je mnoho dalších, které mohou komplikovat samotný vztah, ale i následný rozchod jako je například neschopnost definitivního rozhodnutí, sebenenávist a další.²⁴

3.1.1 Latentní fáze

Jak jsem uvedl v předchozím textu, chápu partnerství jako společnou cestu. V průběhu vztahu však může začít docházet k rozcházení se, odcizování, kdy odpudivé síly převažují nad přitažlivými. K rozcházení může docházet na psychické, tak i fyzické úrovni. Fyzické rozcházení představuje nucené odloučení, třeba pro pracovní zaneprázdněnost. Psychické pak například pro neshody a nedorozumění v očekáváních a názorech na společný život apod. Dověšením kritických hodnot rozcházení dochází k tomu, že jeden z partnerů, budoucí iniciátor navrhuje rozchod. V tuto chvíli se jedná zpravidla jen o vyhocení dlouhotrvající krize vztahu, která byla podceněna, nebo jen nezvládnuta. V této fázi se budoucí iniciátor nachází ve větším napětí, kdy zvažuje pro a proti návrhu, který ještě nepředložil. Defensor v této době ještě nepociťuje nic zvláštního. V této fázi, latentní, lze nejnáze vztah zachránit.²⁵

²³ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 15.

²⁴ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 14.

²⁵ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 16.

3.1.2 Spouštěcí fáze

Tato fáze začíná oznámením rozchodu iniciátorem, kdy z jeho strany se jedná o nejasné rozhodnutí s nemilým překvapením pro obránce, který se v této fázi uchyluje ke svěřování nejbližším přátelům, což však nebývá nejšťastnějším řešením, neboť tito se opírají o vlastní životní zkušenosti. Neberou v této chvíli v potaz přitažlivé síly, které se objeví i několik měsíců po rozchodu. Nejčastější, avšak ne nejvhodnější rady, které poskytují, se nesou v duchu myšlenek a pořekadel: „Pro jedno kvítí slunce nesvítí.“ Nebo: „Nechej ho jít, máš na lepšího.“ Terapeutové doporučují v této fázi zdržet se velkých gest, jako je třeba zbrklé odstěhování, uražení se. Takovéto reakce spíše utvrdí v nejasném rozhodnutí iniciátora. Návrh rozchodu je často příkladem zdegenerované komunikace, kdy iniciátor svými slovy chce vyzvat obránce k činům pro zachování vztahu. Obránce však slovům rozumí, že o něj iniciátor nestojí, že mu na něm nezáleží. Klidná taktika napomůže pochopení důvodům iniciátora a možnou nápravu, stejně jako případné zachování vztahu.²⁶

3.1.3 Fáze asymetrického rozhodnutí

Spouštěcí fáze končí v okamžiku, kdy se iniciátor utvrdí v nejasném rozhodnutí vztah ukončit. Následující fáze asymetrického rozhodnutí se vyznačuje tím, že jeden z partnerů – iniciátor je rozhodnutý pro rozchod, ale druhý – obránce naopak hodlá vztah udržet. Iniciátor se již se vztahem rozloučil, oplakal jej v latentní a spouštěcí fázi, naopak obránce byl během latentní fáze ve stadiu popření a převážně ve spouštěcí fázi prožil období agrese. Fáze asymetrického rozhodnutí se vyznačuje vyrovnáním se s rozchodem u iniciátora a vyjednáváním u obránce. Jedná se o stadia vyrovnání se ze závažnou ztrátou podle Kübler-Ross(1997) :

1. Akutní šoková reakce s řadou typických obran (např. popření)
2. Nespecifické obranné reakce (např. necílená agrese)
3. Specifické a cílené úsilí o zvládnutí problému (např. vyjednávání)

²⁶ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 24,25 .

4. Reaktivní deprese vyplývající z uvědomění si marnosti vlastního úsilí
5. Smíření se s realitou, s návratem na bazální úroveň životní spokojenosti²⁷

V očích obou partnerů je navrhovatel tím, kdo je silnější, kdo je vítězem. Je to však jen hra na vítěze, která jej přejde v paradoxní fázi rozchodu. I navrhovatel totiž přišel o vztah, o svoje představy o budoucnosti. Obránce je tímto stavěn do pozice prohrávajícího, ale zpravidla ten, kdo dává svému okolí a bývalému partnerovi méně najevo svoji vyrovnanost s rozchodem, nebojí se otevřeně přiznat svoji ztrátu, vychází nakonec z rozchodu lépe. Zde hovoříme o subjektivním a objektivním vítězství.²⁸

V této fázi ani jeden z partnerů není skutečně šťastným, oba si procházejí depresivním obdobím. Obecně se má za to, že obránce se nachází v negativní samotě, je smutný a v depresích. Stejně tak síly pro zachování vztahu jakoby vycházely pouze od něj. Iniciátor taktéž bývá ve špatné náladě. Neuvědomuje si, že jeho stav je způsoben steskem po obránci. Připisuje to soucítěním s obráncem, jak mu asi musí být těžko. V tomto stavu je obránce lehce zranitelný ze strany navrhovatele, který není schopen si uvědomit, co vlastně k obránci i nadále cítí. I přes to, že obránce ovládají přitažlivé síly k iniciátorovi, uzavře se vůči němu. Později přechází do pozice, kdy se již nehodlá ponížovat a takto si ubližovat.

V této fázi, asymetrické dochází také k manipulacím, neboť navrhovatel je rozhodnut pro ukončení stavu a jeho obnovení představuje nové rozhodnutí. V tuto chvíli obránce za použití milého jednání se snaží navrhovatele znovu získat. Často se stane, že iniciátor tuto taktiku ze strany obránce prohlédne, zaujme tzv. antimanipulativní postoj. Iniciátorovi tento postoj brání v uvědomění si a přiznání vlastních citů vůči obránci, kdy si vlastní stesk vysvětluje soucítěním s obráncem. Manipulativní obránci toho dokážou využít, kdy však docílí pouze ojedinělého jednání, jako setkání, rozhovor, avšak nenavodí návrat do vztahu. Naopak iniciátor vnímá takového obránce jako žadonícího, neatraktivního. Manipulace a je vyvažující antimanipulace, vymizí v paradoxní fázi rozchodu.²⁹

²⁷ Kübler – Ross (1997) citováno dle KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 27,28.

²⁸ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 28.

²⁹ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 30,31.

V asymetrické fázi rozchodu hrají svoji podstatnou roli principy paralelismu (souběhu) a komplementarity, které vycházejí ze skutečnosti, že oba partneři jsou za dobu soužití tzv. jednou bytostí. Znájí se dokonale psychicky, dokážou předvídat, co druhý provede, jak se zachová. Toto soužití je dané spíše dobou společného soužití, než intenzitou prožívání společného. Proto je nemožné, aby rozchod byl pro jednoho z partnerů nebolestivý a nepoznamenal pouze toho druhého. Z tohoto vyplývá, že oba dva, jak navrhovatel, tak obránce, přes jisté posuny, procházejí obdobnými stavy, nehledě na to, jakým způsobem se brání, jak popírají své prožívání svých stavů.

Princip komplementarity je dán skutečností, že i po rozchodu partneři představují celek, navzájem se doplňující, který je dán společnými prožitky, které se odchodem druhého stávají neúplné.

V jednotlivých fázích se také mění prožívání času. Psycholog J. Klimeš hovoří o subjektivním čase, kdy pro navrhovatele v asymetrické fázi plyne čas pomaleji než ve fázi latentní. Naopak obránce je v této fázi aktivnější, má nutkání konat vše možné pro záchranu vztahu. Tato aktivita pro obránce je ohrožující, neboť jej vede k přehnaným akcím, které navrhovatele začnou obtěžovat. Může se jednat o různé pokusy o setkání, rozhovory, používání různých záminek, přemlouvání, zapojení přátel a známých do vyjednávání. V této fázi si obránce ani neuvědomuje, že čas a trpělivost tzv. hrají pro něj, neboť stejně jako on, i navrhovatel přichází o to, co spolu vybudovali. Rodinu, přátele, společné plány do budoucna. V této chvíli si to ale uvědomuje především obránce, včetně pocitů, že pro iniciátory tyto společně zbudované hodnoty nemají smysl. I navrhovatel je tímto zatížen, jen se víc zaměřuje na obhajobu svého rozhodnutí vztah ukončit, neboť se jednalo o rozhodnutí z nouze, vyvolané krizí vztahu. Jeho pozornost je upřena proti manipulacím obránce a svůj osud a priority odsouvá stranou.

Svoji podstatnou roli v těchto obdobích hraje i hrdost na obou stranách, i když její vliv na průběh rozchodu je různý. Může napomoci znovuoobnovení vztahu, ale i přispět jeho rychlému ukončení. Zatím co obránce osloví navrhovatele s prosbou,

hrdý navrhovatel jej odmítne s výčitkou či urážkou, jakožto obranou před možnou manipulací. Obránce se stáhne a výčitky či urážky jej utvrdí v nemožnosti znovu obnovit vztah. Bude se bránit kontaktu s iniciátorem. Naopak hrdost na straně obránce ve fázi asymetrického rozhodnutí ponechává navrhovatele, aby si uvědomil, co vlastně rozpadem ztrácí. Obránceova hrdost naopak zase brání do dalších fází vstřícným krokům k obnovení vztahu.

V této fázi, asymetrické, je pozornost jak navrhovatele, tak i obránce zaměřena na protějšek, na bývalého partnera. Stejně jako se bude obránce manipulativně snažit o obnovení vztahu, tak se bude navrhovatel urputně bránit, často za použití urážek, vzájemného ponižování a osočování. Žádný z nich tím ale nedosáhne žádného východiska.

Jak uvádí psycholog J. Klimeš, doporučením je uvolnit tuto pozornost zaměřenou na bývalého partnera a dočasně ji věnovat i jiným lidem. Jelikož obnovení vztahu v této fázi je už vlastně novým rozhodnutím, musí projít všemi fázemi námluv. Tyto začínají obdivným pozorováním v interakci s jinými lidmi. Je třeba ukázat bývalému partnerovi, možná budoucímu, své lepší stránky. Přitažlivé síly, probuzené v paradoxní fázi budou více působit na iniciátora.

Na základě asymetrie rozhodnutí dochází v asymetrické fázi také k manipulativnímu jednání, kdy obránce jedná spíše nepřímou, taktizuje. Naopak navrhovatel může působit nátlakově, z pozice moci, kterou mu dává snaha obránce o obnovení vztahu. Vnucuje obránci své požadavky, zlostně, krutě a bezcitně. Toto jednání poukazuje na slabost rozhodnutí k ukončení vztahu, slabost osobnosti iniciátora, který se takto brání převzít odpovědnost za rozhodnutí, neboť on je tím, kdo vztah ukončuje a nehodlá se smířit se ztrátou. Pokouší se získat z rozpadlého vztahu co nejvíce, majetek, výchovu dětí atp. Snaží se vyprovokovat obránce k jednání, kdy tento nevydrží a odejde ze společné domácnosti, zanechá navrhovateli majetek. Stejně tak může být obránce vyprovokován k jednání, které vede k tomu, že si navrhovatel rozchod sám pro sebe a své okolí odůvodní.

Toto jednání iniciátorů, bez ohledu na pohlaví, provázející asymetrickou fázi, bude v pozdějších fázích důvodem výčitek svědomí, neboť navrhovatel si je vědom jeho nemorálnosti. Sám se bude vyhýbat lítosti za to, co udělal, protože by si musel odpustit. Někdy tyto výčitky provází bývalého navrhovatele po dlouhou dobu. Někdy

do doby než se zadostiučinění stane bezvýznamným, například do dospělosti dětí, zvládnutí majetkového strádání.

Osobnostní nezralost, která stojí za většinou rozchodů, se zde projevuje v plné míře. Čím větší nezralost, tím je problematičtější rozchod zvrátit, nebo ukončit. Hrozí tím tzv. zacyklení a ustrnutí v rozchodu, které vede k pomalé, nesnáze pozorovatelné osobnostní degradaci, která je velkou překážkou v navázání nového vztahu.³⁰

Psycholog J. Klimeš doporučuje, pokud obránce promarnil svoji šanci na záchranu vztahu ve spouštěcí fázi, aby se v této zdržel manipulací, či projevů hrdosti a ponechal čas navrhovateli, aby sám zhodnotil, co mu rozchod přinese. Toto je však proti přirozeným sklonům obránce, které mu čas jakoby letí a jeho pozornost je upřena na iniciátora. I sám obránce by měl zhodnotit příčiny rozchodu, uvědomit si jeho pravé příčiny a svůj podíl na něm bez popírání a zbytečného sebeobviňování. Je také třeba se zdržet ironizování, výčitek, ponižování a žárlivosti.

Proti možnosti zachování vztahu hovoří jednoznačné odmítnutí ze strany iniciátora, kdy jeho rozhodnutí je zřetelné, neměnné, bez pochybností, bez urážek a ponižování obránce.³¹

Trvání fáze asymetrického rozhodnutí, plná manipulací mezi navrhovatelem a obránce je dáno dobou, po kterou obránce na iniciátora naléhá. Zpravidla až do jeho úplného vyčerpání, rezignace nad rozpadlým vztahem, která je provázena depresi až k okamžiku, kdy je smířen s rozchodem a vlastně o něj ani nejeví zájem. V této fázi je pro obránce těžké učinit si přiznání, co navrhovatele k rozchodu vedlo, omluvit se a nabídnout možnost se zjištěných chyb napříště vyvarovat. Další je již na navrhovateli, kterému je tímto dána možnost svobodné volby. Tato možnost svobodné volby daná obránce, je znakem jeho osobnostní vyspělosti, kterou není každý obdařen. Pokud je však možnost svobodného rozhodnutí obránce poskytnuta, napomůže ukončení fáze asymetrického rozhodnutí, vyhne se rezignaci a zoufalství.³²

³⁰ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 32-37.

³¹ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 37-40.

³² KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 41,42.

3.1.4 Fyzické odloučení a fantazijní fáze

Fáze odloučení je charakteristická fyzickým odloučením, dočasným zakonzervováním posledního stavu, převahou fantazijních interakcí nad skutečnými a také převahou přitažlivých sil před odpudivými.

Tato fáze začíná fyzickým odloučením partnerů. Při tomto zůstává v jejich myslích stav, ve kterém se nacházeli před tímto odloučením. Tento v myšlenkách zasazený poslední stav je obměňován pouze náhodným či nevyhnutelným setkáním partnerů. Vzájemná interakce mezi partnery, která probíhá pouze v jejich fantazii, je nazývána fantazijní.

V této fázi, kdy partneři jsou fyzicky odloučeni, nedochází mezi nimi k manipulacím, postupně se napětí mezi nimi uvolňuje, jsou schopni začít normálně fungovat, přemýšlet. Nastupují přitažlivé síly, které ale nemohou reálně fungovat pro odloučení partnerů a proto dochází ke zdegenerované, fantazijní komunikaci, která vede k nedostatečnému pochopení ze strany druhého partnera. Postupně přechází tato fáze do paradoxní, kdy její ukončení záleží na prožívání obránce.³³

3.1.5 Paradoxní fáze

Tato fáze nastupuje ve chvíli, co obránce rezignuje, smíří se definitivně s rozchodem a ztrátou partnera. Paradoxní je nazývána proto, že si v ní navrhovatel a obránce vymění role. Navrhovatel, který najednou nemusí svoji pozornost soustředit na vytváření obranných reakcí na manipulace obránce, podléhá působení přitažlivých sil, které byly v předchozí fázi odsunuty z jeho pozornosti. Iniciátor si naplno uvědomuje, co rozpadem vztahu ztrácí. Přitažlivé síly, které na něj působí, mají za následek to, že navrhovatel vyhledává obránce, kontaktuje jej. Je možná obnova vztahu, které je ale spíše novým rozhodnutím. V této fázi je to obránce, který předbíhá iniciátora s procesem ukončení vztahu, protože kontaktování ze strany iniciátora jsou pro něj nejasné, mnohdy necitlivé. Navrhovatel, který je zaskočen přitažlivými silami tento stav nedokáže řádně posoudit. Zloba, která se v něm probudí, je směřována vůči

³³ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 42.

obránci, který je v jeho očích viníkem strádání a smutku, které jsou ve skutečnosti následky přitažlivých sil.

Paradoxní fáze se může objevit i v dlouhém odstupu po rozchodu, jak uvádí psycholog J. Klimeš, za půl roku i za dva roky.

Naopak, paradoxní fáze se nemusí vůbec projevit, pokud je nezralost partnerů větší, nebo menší než ta, která umožňuje vznik a průběh popisovaných fází.

Pokud je míra nezralosti jiná, může rozchod dojít do stadia, kdy ani obránce, ani navrhovatel nejsou schopni učinit konečná rozhodnutí, jejich jednání jsou neúplná, polovičatá. Toto jednání vede k ustrnutí ve vztahu, které nedovolí navázání nových hodnotných vztahů. Pokud je však navrhovatel zralou osobností, která si uvědomuje, co rozpadem vztahu ztratí i získá a jeho rozhodnutí k rozchodu je bez manipulací a jednoznačné, není zaskočen působením přitažlivých sil, paradoxní fáze se nedostaví.

Projevení paradoxní fáze je další z příležitostí k obnovení vztahu. Proto je hodnotná. Je druhým obdobím, ve kterém navrhovatel přehodnocuje svoje rozhodnutí, kdy bere v potaz jak odpudivé, tak i přitažlivé síly.

Svobodnou volbu, kterou je nutno navrhovateli umožnit, lze ovlivnit jednáním obránce. Tato volba v paradoxní fázi vede k obnovení vztahu, nebo k jeho definitivnímu konci.³⁴

Možné obnovení vztahu může být také důsledkem sklonem k opakování traumatu z rozchodu, kterým si obránce hodlá léčit své poškozené sebevědomí způsobené navrhovatelem. V psychologii je tento jev nazýván jevem nedokončené úlohy, kdy jedinec opakovaně navozuje nezvládnutou situaci, ke které se vrací, dokud ji úspěšně neukončí.³⁵

³⁴ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 51-57.

³⁵ KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, s. 58.

4. Aplikace teoretických znalostí do praxe

I když jsem původně zamýšlel využít vlastní zkušenost s rozpadem manželství k vysvětlení jednotlivých fází rozchodu, došel jsem v průběhu studia teoretických poznatků k problematice rozchodů k názoru, že se jedná o velmi citlivé téma, jehož publikování nejsem v současné době schopen. Proto jsem se rozhodl popsat životní příběh rozpadu manželství z mého okolí. Je to příběh, který mě vyprávěla žena, která se dodnes s rozchodem nedokázala úplně vyrovnat. Jména i osobní data, uvedená v příběhu nejsou v souladu se skutečností. Ženu budu nazývat Janou, jejího bývalého manžela Jiřím.

4.1 Kazuistika

Janě je téměř čtyřicet roků, nyní žije sama, vychovává třináctiletého syna, pracuje jako sekretářka. Její bývalý manžel Jiří je o šest let starší, bydlí v jiném městě se svojí nynější manželkou, se kterou vychovává tříletého syna. Jeho manželka má dítě z předchozího manželství. Jiří pracuje ve stavebnictví.

Jana se vdávala ve věku 24 roků, jak sama dnes hodnotí, asi se nejednalo o velkou lásku. Jejím nastávajícím byl o šest roků starší Jiří. Jiří měl za sebou rozvod bezdětného manželství. Jak Jana vzpomíná, vždy jí imponoval svým chováním v okruhu společných známých, jeho sebevědomé vystupování se jí na něm velmi líbilo, imponovalo jí. Jiří je sportovec, sportu dává téměř veškerý svůj volný čas. I když jeho značnou část ukrajuje „hodnocení“ sportovních výkonů s kamarády v restauraci.

V průběhu vztahu, kdy se intimně stýkali, Jana otěhotněla. Vzápětí následovala svatba. Její termín určil volný víkend mezi sportovními utkáními, kterých se Jiří nehodlal vzdát. V prvních měsících po sňatku žili manželé v bytě jeho rodičů, došlo na drobné neshody a tak se odstěhovali do pronajatého bytu. Finanční stránka rodiny v té době nebyla nijak růžová a tak Jana po dvou letech mateřské dovolené nastoupila zpět

do svého zaměstnání kancelářské pracovnice. Se zaopatřením syn jí vypomáhali její rodiče, manžel pracoval po stavbách a přes týden bydlel na ubytovnách.

Na počátku vztahu si Jana představovala, jak budou společně s Jiřím navštěvovat památky, divadelní představení, jak jim spolu bude krásně. Společné chvíle však byly omezeny pouze na víkendové pobyty Jiřího u rodiny. V těchto volných dnech se věnoval svému koníčku – sportu a to naplno, takže na rodinu mu mnoho času nezbyvalo. Janě se toto nelíbilo, často mu vyčítala, že s nimi netráví víc času. Jiří jí vždy odbyl a odešel do restaurace. Postupně se Jany stranil, utrhoval se na ni, neustále ji slovně ponižoval. Neustálé srovnávání s jinými ženami, kdy poukazoval na jejich atraktivnost, společenské postavení, postavení v zaměstnání vedlo k tomu, že se Jana začala stranit přátel, uzavírala se do sebe. Už to nebyla ta veselá atraktivní dívka. Cítila, že se mezi nimi něco děje, ale nedokázala to vyhodnotit. Už to nebyl ten Jiří, co jí házel kamínky na okno. Už v této době můžeme vyzorovat počátek latentní fáze. Nespokojenost ve vztahu, která byla na straně Jiřího zřejmě větší, vedla k tomu, že si našel přítelkyni. Byla to atraktivní žena, která pro něj měla vždy úsměv a pohlazení. Jeho mimo manželský vztah vyplynul na povrch tak, jak to bývá, prostřednictvím mobilního telefonu. Když bylo vše venku, vztah přiznal a sdělil Janě, že od rodiny odchází, že je Jana k ničemu, že on si zaslouží jinou, lepší, takovou, která si jej bude vážit. Toto je počátek fáze spouštěcí. Jana se uchýlila k výčítkám, hysterickým výlevům, snažila se Jiřího v jeho rozhodnutí, aby od rodiny neodcházel, zrazovat. Jak sama doslovně uvedla, byly chvíle, kdy před ním lezla po kolenou a prosila jej, aby zůstal. Když se jí pohrdavě vysmál a častoval ji nadávkami, Jana se uchýlila do kouta pokoje a plakala. Několikrát v průběhu těchto bouřlivých dní, než se Jiří odstěhoval, došlo k tomu, že se k Janě hrubě choval. Sice to nikdy nepřiznala, ale domnívám se, že byla několikrát od Jiřího udeřena. I přes to všechno tolik stála o to, aby Jiří s nimi zůstal. Viděla jej stále jako svého manžela a otce svého syna. Jiří byl rozhodnut odejít a jednání a chování Jany ho v tomto jistě utvrzovalo. Nehledě na to, že jej očekávala jeho tak chápavá a atraktivní přítelkyně. V tomto čase v jejich rozchodu probíhala fáze asymetrického rozhodnutí, která odstěhováním Jiřího přešla do fáze fyzického odloučení. Jana přes proplakané večery a noci musela přes den do zaměstnání, postarat se o syna, řešit otázky chodu domácnosti. Jak sama hodnotí, mimo toho, že myslela na skutečnost, že ji Jiří opustil, byla na samotu a zvládání domácnosti sama zvyklá, nebylo to pro ni nic nového. Oporou jí byli rodiče, ale

nechtěla je zatěžovat svými pocity a proto je dusila v sobě. Dokonce neměla v té době žádnou kamarádku, které by se mohla vypovídat. V té době trpěla nechutenstvím, nespavostí, starost o domácnost vykonávala pouze v setrvačnosti a jen smích syna ji dovedl trochu rozveselit. Postupně se smiřovala se skutečností, že ji Jiří opustil, že bude na výchovu jejich syna sama. Rezignace na vztah, smíření se s rozchodem spustilo další s fází rozchodu a to fází paradoxní. Jana přestala častovat Jiřího výčitky při jeho návštěvách za synem, nezahrnovala jej textovými zprávami, prostě jako by neexistoval. Jiří v té době žil s přítelkyní, ale začal častěji navštěvovat syna. Dokonce několikrát přiznal, že je mu po synovi smutno. Jak Jana v jeho hlase poznala, smutek byl i po ní. Přes její tolikrát Jiřím zmíněné „nedokonalosti“ si v sexu dříve rozuměli. Po asi ročním odloučení, když byla Jiřím podána žádost o rozvod a probíhalo první jednání, vzal Jiří svůj návrh zpět a požádal Janu, aby se mohl k rodině vrátit.

Mohlo by se zdát, že příběh jednoho manželství, které bylo v rozpadu, je u konce, že manželé zvrátili rozchod a překonali krizi. Opak je pravdou. Jiří svůj vztah s přítelkyní neukončil. Po necelých dvou letech od rodiny nadobro odešel k přítelkyni, se kterou nyní žije.

Jana si do dalšího života odnesla značně pošramocené sebevědomí. Jakékoliv rozhodnutí, ať v zaměstnání či v soukromí ji činí obtíže. Sama si přiznává, že si špatnou náladu, kterou v přítomnosti druhých schovává za sarkasmy a ironii, kompenzuje na synovi. Je jejím hromosvodem, často se na něj oboří i pro úplné maličkosti. Naopak jindy jeho prohřešky, které by stály za pokárání, ponechá bez povšimnutí. V jejím osobním životě Jiřího dosud nikdo nenahradil. Stále žije sama, rezignovala na jakýkoliv vztah. Vysvětluje to tak, že je hnusná, je k ničemu a vlastně si ani nezaslouží, aby ji měl někdo rád. Často přemýšlí, čím si zasloužila takovou smůlu, že se jí zbortilo manželství. Ve společnosti jiných lidí neustále kontroluje, zda není její vzhled a chování hodnoceno negativně.

4.2 Příklad možných řešení a doporučení

Výše popsany příběh vyhodnotím a doporučím možná řešení v jednotlivých fázích. Dovolím si upozornit na skutečnost, že popsany příběh je neobjektivní, protože je zaznamenán pouze jednostranně, z vyprávění jednoho účastníka rozchodu. Ze strany obránce. Proto i doporučení budou směřována pouze obránci, tedy Janě.

Ve fázi latentní, kdy mezi partnery docházelo k časovému odloučení, vznikající krizi zřejmě nešlo jinak zabránit, než změnou zaměstnání navrhovatele, či přistěhováním rodiny do místa pracoviště. Ze strany obránce měla být krize řešena nikoliv výčitkami, ale otevřených sdělením budoucímu navrhovateli o pocitech, které ji trápily. Jana se měla snažit být pro Jiřího stále stejně atraktivní, být milou ženou a dávat mu najevo svoji náklonnost.

Ve fázi spouštěcí, kdy byl Janě oznámen odchod Jiřího, se měla Jana vyhnout ponižujícího doprošování se. Doporučil bych nabídnout klidný rozhovor, pokud možno bez emocí, ve kterém se měla Jana dotázat na okolnosti rozhodnutí, které Jiří vynesl, klidně jej požádat, aby zvážil veškeré pro i proti argumenty, ať v kontextu k soužití s Janou, tak i s ohledem na syna a jeho další výchovu. Zde je upozornit na nutnost se vyhnout emočně zabarvenému jednání, které by mohlo být považováno za citové vydírání a manipulaci. Na místě by jistě bylo doporučení nabídnout Jiřímu možné odstěhování se na neutrální území, třeba k rodičům či na ubytovnu, aby se necítil být ovlivňován přítomností Jany a syna v dalším rozhodování. Fáze spouštěcí by pak plynule přešla do fáze fyzického odloučení, ve které svoji úlohu sehrávají přitažlivé síly, které si Jiří jistě začne uvědomovat.

Ve fázi asymetrického rozhodnutí bych Janě doporučil zdržet se veškerých aktivit, které by nesly známky manipulace. Dalším doporučením je věcné a odhodlané sdělení Jiřímu, že o něj Jana stále stojí jako o partnera a hodlá jeho volbu akceptovat. Současně by bylo na místě sdělení, že ať jeho rozhodnutí bude jakékoliv, zůstává otcem svého syna.

Tímto by rozchod mohl přejít do další fáze, paradoxní, která nastává ve chvíli, kdy Jana umožní Jiřímu svobodnou volbu, rozhodnout se, zda vztah definitivně ukončí, či bude usilovat o jeho obnovení. V této fázi, jak již bylo řečeno, přitažlivé síly převládnu s plnou silou nad odpudivými, neboť myšlenky Jiřího nebudou zaměstnány antimanipulativně vůči jednání Jany, ale dovolí zavzpomínat i na pěkné chvíle v soužití s Janou a uvědomí si ztráty, které mu rozchod přinese.

Závěr

Při volbě tématu pro bakalářskou práci jsem se rozhodoval, zda zvolit téma pro mě naprosto neznámé či využít svých vlastních životních zkušeností. Nakonec jsem se rozhodl zvolit téma, které koresponduje s průběhem posledních měsíců mého života. Prvotní myšlenka byla rozebrat vlastní rozchod, rozpad manželství. Postupným studiem problému jsem nabyl přesvědčení, že rozebírat rozpad vlastního manželství je tak trochu sebetřýzeň. Člověk si porovnáváním poznatků v odborné literatuře s vlastními prožitky uvědomuje, kde se dopustil jakých chyb a zvažuje možnosti, jak mohl v dané situaci reagovat, jak mohl rozpadající manželství zachránit. Je otázkou, zda by uvědomění si příčin, které stály za rozpadem mého manželství, a případné zachování vztahu, vedlo k jeho úplné nápravě. Zda jsem natolik zralým, abych byl schopen tento vztah udržet, přes jeho krizi i do budoucna a také, jakým by byl tento zachráněný vztah přínosem pro výchovu mých dvou synů. Je pravdou, že na záchranu vztahu je třeba snahy a pochopení příčin krize obou partnerů. Zda by toho byla schopna moje bývalá partnerka, si nedovolím hodnotit.

Cíl mé práce, porovnat teoretické poznatky k problematice rozpadu vztahu z pozice jedince, který si toto prožil a v podstatě dosud prožívá, s praktickou zkušeností byl naplněn. Dozvěděl jsem se mnoho informací, které jsem si dal do souvislosti s prožíváním rozchodu, pochopil jsem jejich zákonitosti. Tyto jsem se pokusil vysvětlit na konkrétním případě rozchodu. Zda bude moje práce nápomocna jiným ve zvládnutí složité životní situace, ukáže čas. Zcela obsáhnout a dostatečně fundovaně popsat tak rozsáhlé téma je vzhledem k mým dosavadním znalostem, takřka nemožné.

Pro dnešní dobu, kdy se rozpadá takřka každé druhé manželství, mám za to, že je důležité, aby lidé, kteří rozchodem procházejí, pochopili jeho zákonitosti a k tomuto by měla moje práce napomoci.

Resumé

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou partnerských vztahů, krizí ve vztahu a jeho rozpadem z pohledu jedince, který prošel partnerským vztahem až po jeho zánik.

V první kapitole práce jsou uvedeny a vysvětleny teoreticky definice partnerských vztahů, manželství a jejich historický vývoj v našich geografických podmínkách. Taktéž nebyla opomenuta oblast výběru partnera.

Druhá kapitola práce zaměřená na negativní psychologické jevy ovlivňující, působící, doprovázející krize a následný rozpad partnerských vztahů, poukazuje, na způsoby řešení krizí, využívání obranných technik a využití pomocných institucí.

Třetí kapitola práce pojednává o rozchodu partnerů, jeho jednotlivým fázím, jejichž pochopení je důležité pro zvládnutí rozchodu bez negativního dopadu na další existenci postižených osob.

Čtvrtá kapitola je věnována životnímu příběhu ženy, která žije sama po rozvodu. Na tomto příběhu jsem provedl jeho vyhodnocení a jako příklad doporučil možné řešení situací v jednotlivých fázích rozchodu, pro jeho zdárné překonání.

Anotace

Bakalářská práce na téma „Využití poznatků psychologie při řešení mého osobního problému“ pojednává o partnerských vztazích, krizi ve vztahu, o rozchodu partnerů, jednotlivých fázích rozchodu a jejich zákonitostech, které vysvětluje. Teoretické poznatky jsou aplikovány na konkrétní případ, rozpad manželství.

Klíčová slova

Psychologie, partnerské vztahy, rodina, krize, rozchody.

Annotation

Graduation theses with subject matter of „Utilization of findings of psychology while a solution of personal problem“ deals with partnership, crisis in partnership, separation of partners, single stadiums of separation and their patterns which explains. Teoretical findings are applied to concrete example – break up of matrimony.

Keywords

Psychology, partnership, family, crisis, separations.

Seznam použité literatury

1. HARTL, P., *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Česká typografie a.s., 297 s. ISBN 80-90 15 49-0-5
2. HERMAN, E. DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf, 2008, 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8
3. KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 240 s. ISBN 80-7367-045-3
4. KRATOCHVÍL, S. *Manželská a párová terapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s., ISBN 978-80-7367-646-9
5. KŘIVOHLAVÝ, J., *Konflikty mezi lidmi*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1973. 304 s. ISBN 08-080-73
6. KŘIVOHLAVÝ, J., *Já a Ty, O zdravých vztazích mezi lidmi*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 256 s. ISBN 08-042-86
7. MATĚJČEK, Z., *Výbor z díla*. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2005. 445 s., ISBN 80-246-1056-6
8. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství 1997. 144 s., ISBN 80-85850-24-9
9. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Academia 2009, 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9
10. NEVORÁNEK, J., ŘEHOŘ, A., *Kapitoly ze sociologie rodiny*, Brno: Institut mezioborových studií, 2004
11. PAULÍK, P. *Psychologie lidské odolnosti*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6
12. RADVAN, E., VAVŘÍK, M., *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*, 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 2009
13. ŘEHOŘ, A., *Metodické pokyny pro vypracování bakalářské a diplomové práce*, Brno: Institut mezioborových studií, 2009
14. STŘELEČEK, S. MARÁDOVÁ, E. MARHOULOVÁ, J. ŘEHULKA, E. *Kapitoly z rodinné výchovy*, 1. Vyd. Praha: Fortuna, 1992, 160 s. ISBN 80-85598-84-8

Internetové zdroje

<http://www.referaty.cz/referaty/referat.asp?id=7305>

Příloha č. 1**Škála životních událostí**

| Událost | Počet bodů |
|--|-------------------|
| Smrt partnera | 100 |
| Rozvod | 73 |
| Rozchod s partnerem | 65 |
| Pobyt ve vězení | 63 |
| Smrt příslušníka rodiny | 63 |
| Osobní úraz nebo nemoc | 53 |
| Svatba | 50 |
| Propuštění z práce | 47 |
| Manželské usmiřování | 45 |
| Odchod do důchodu | 45 |
| Zdravotní změny příslušníka rodiny | 44 |
| Těhotenství | 40 |
| Sexuální problémy | 39 |
| Příchod nového člena rodiny | 39 |
| Změny ve finančním postavení | 38 |
| Smrt blízkého přítele | 37 |
| Přechod na nový způsob práce | 36 |
| Přibývání manželských hádek | 35 |
| Větší zadlužení | 31 |
| Ztráta velkého obnosu peněz | 30 |
| Změny odpovědnosti v práci | 29 |
| Syn nebo dcera opouštějí domov | 29 |
| Potíže s příbuzenstvem s partnerovy strany | 29 |
| Mimořádný osobní úspěch | 28 |
| Partner/ka začíná nebo končí s prací | 26 |
| Začátek nebo konec školy | 26 |
| Změny životních podmínek | 25 |
| Změny v osobních návycích | 24 |

| | |
|---|----|
| Potíže se šéfem | 23 |
| Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách | 20 |
| Změna bydliště | 20 |
| Změna školy | 20 |
| Změna v rekreování | 19 |
| Změny v náboženských aktivitách | 19 |
| Změny ve společenských aktivitách | 18 |
| Zadlužení | 17 |
| Změny ve spánkových návycích | 16 |
| Velké změny v počtu rodinných příslušníků | 15 |
| Změny v návycích v jídle | 15 |
| Prázdniny, dovolená | 13 |
| Vánoce | 12 |
| Drobná porušení zákona | 11 |

zdroj: HERMAN, E. DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf, 2008, s. 38,39.