



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Toxické partnerské vztahy očima obětí: narativní analýza

Vypracovala: Vendula Korešová
Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 4. 7. 2024

Podpis

Vendula Korešová

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje tématu toxických partnerských vztahů. Teoretická část se zaměřuje na vymezení pojmu toxický partnerský vztah, specifika, která ho odlišují od zdravě fungujících partnerských vztahů a na fenomény s tímto tématem spojené. Dále se zabývá obdobím adolescence v kontextu toxických partnerských vztahů a jejich dopady na well-being jedince. Empirická část přináší příběhy mladých žen, které samy sebe považují za oběti toxického partnerského vztahu. Příběhy byly analyzovány pomocí narativního přístupu. Díky komplexní narativní analýze je možné identifikovat důležité zlomové body ve vyprávění, manifestující se témata, převažující žánrové konfigurace a využití různých jazykových prostředků. Cílem práce je prozkoumat zkušenost lidí, kteří se sami vnímají jako oběť partnerského vztahu, který považují za toxický a zjistit, jakým způsobem o své zkušenosti vyprávějí. Výsledky následně mapují, jakým způsobem je jejich zkušenost reflektována, jaká témata se objevují ve vyprávění o toxickém partnerském vztahu a co informantům takový vztah přinesl. Ačkoli se jedná o náročnou životní situaci, která významně zasáhla well-being informantek, poskytla jim zároveň možnost růstu a osobního rozvoje.

Klíčová slova

Toxický partnerský vztah, posttraumatický vztahový syndrom, adolescence, narativní analýza

Abstract

The bachelor's thesis is dedicated to the topic of toxic romantic relationships. The theoretical part focuses on the definition of the term toxic romantic relationship, the specifics that distinguish it from healthy romantic relationships and the phenomena associated with this topic. Furthermore, it deals with the period of adolescence in the context of toxic romantic relationships and their impact on the well-being of the individual. The empirical part presents the stories of young women who consider themselves victims of toxic romantic relationships. The stories were analysed using a narrative approach. Through a comprehensive narrative analysis, it is possible to identify important turning points in the narratives, manifesting themes, predominant genre configurations and the use of different linguistic devices. The aim of this thesis is to explore the experience of people who perceive themselves as victims of a romantic relationship that they consider toxic and to explore the ways in which they narrate their experience. The results then map how their experience is reflected upon, what themes emerge in the narrative of a toxic romantic relationship and what the informants have gained from such a relationship. Although this was a challenging life situation that significantly affected the informants' well-being, it also provided them with an opportunity for growth and personal development.

Keywords

Toxic romantic relationship, posttraumatic relationship syndrome, adolescence, narrative analysis

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Definice a vymezení toxických partnerských vztahů	9
2 Specifika toxických partnerských vztahů	10
2.1 Manipulace	10
2.2 Kontrola	10
2.3 Patologická žárlivost	11
2.4 Izolace	12
2.5 Nerovnováha moci	12
2.6 Narušení důvěry v důsledku nevěry	14
3 Láska v kontextu toxických partnerských vztahů	15
4 Traumatické připoutání	16
4.1 Love-bombing	16
5 Adolescence z hlediska partnerských vztahů	18
5.1 Komunikace	19
5.2 Toxické partnerské vztahy v dospívání	19
6 Vynořující se dospělost	20
7 Dopady toxických partnerských vztahů	21
7.1 Emocionální dopady	21
7.2 Fyziologické dopady	21
7.3 Kognitivní dopady	21
7.4 Interpersonální a behaviorální dopady	21
8 Posttraumatický vztahový syndrom (PTRS)	23
8.1 Příznaky	23
8.2 Iluze spravedlivého světa	23
9 Vyrovnávání se s důsledky toxických partnerských vztahů	24
9.1 Posttraumatický růst	24
PRAKTICKÁ ČÁST	26
10 Metodologie výzkumu	27
10.1 Výzkumný design a výzkumné nástroje	27
10.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky	27
10.3 Výzkumný soubor	27
10.4 Sběr dat	28
10.5 Analýza dat	28
10.6 Etika výzkumu	29

11	Analýza příběhu Kristýny	30
11.1	Holisticko-obsahový modus	30
11.2	Kategoriálně-obsahový modus	32
11.3	Holisticko-formální modus	37
11.4	Kategoriálně-formální modus	38
12	Analýza příběhu Natálie	40
12.1	Holisticko-obsahový modus	40
12.2	Kategoriálně-obsahový modus	42
12.3	Holisticko-formální modus	46
12.4	Kategoriálně-formální modus	47
13	Analýza příběhu Daniely	49
13.1	Holisticko-obsahový modus	49
13.2	Kategoriálně-obsahový modus	51
13.3	Holisticko-formální modus	55
13.4	Kategoriálně-formální modus	56
14	Výsledky	58
15	Diskuze	61
	Závěr	63
	Seznam použitých zdrojů	64
	Seznam obrázků	68
	Seznam tabulek	68
	Přílohy	69

Úvod

Toxické partnerské vztahy představují výzvu pro všechny, kteří je zažívají. Zároveň se jedná o téma, které se zatím v českém prostředí neobjevuje. Vysoce ohroženou skupinou jsou adolescenti, kteří teprve získávají své první zkušenosti v partnerských vztazích.

Téma toxických partnerských vztahů jsem si vybrala z důvodu, že je mi blízká oblast jak partnerských vztahů, tak viktimologie. Toto téma v podstatě integruje obě oblasti, o kterých jsem se chtěla dozvědět více a přinést stejnou možnost i ostatním, které podobná problematika zajímá.

Teoretická část přináší shrnutí dostupných informací o toxických partnerských vztazích. Věnuje se také fenoménům, které se tohoto tématu týkají. Empirická část se zaměřuje na porozumění zkušenosti lidí, kteří se cítí být oběťmi toxických partnerských vztahů.

Cílem výzkumu je hloubkově prozkoumat zkušenost lidí, kteří se sami vnímají jako oběti partnerského vztahu, jež považují za toxický a zjistit jakým způsobem o své zkušenosti vyprávějí. Data nezbytná pro naplnění cíle byla sbírána skrze hloubkové narativní rozhovory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Definice a vymezení toxických partnerských vztahů

Mezi autory, kteří se zabývají problematikou toxických partnerských vztahů, neexistuje shoda ohledně jejich definice. Glass (1995) považuje za toxické samotné lidi, v případě partnerských vztahů tedy jednoho z partnerů. Toxický partner sabotuje veškeré snahy o vedení spokojeného a úspěšného života, nevnáší do vztahu pocit štěstí, neposkytuje partnerovi podporu. Jeho chování má také výrazný vliv na well-being obětí.

Naproti tomu Motz (2014) přichází s konceptem, že nejde o toxického partnera, ale toxickým se stává vztah jako takový. V takových případech je problémem dynamika vztahu, na níž se podílejí oba partneři.

Parinsi a Huwae (2022) mezi charakteristiky objevující se v toxických partnerských vztazích řadí patologickou žárlivost, kontrolu, kritiku, dominanci, ponižování. Důvěra v toxickém partnerském vztahu může být často narušována nevěrou (Elisabeth & Uthama, 2022).

V toxických partnerských vztazích dochází ke ztrátě komplementarity. Dynamika mezi partnery není založena na zdravém doplňování toho druhého, ale objevují se toxické vzorce chování jako je dominance a pasivní podřízenost (Praptinigshih, 2024).

Toxické partnerské vztahy mají dopad na fyzické i psychické zdraví jedinců, kteří je zažívají. Významné nebezpečí představují pro dospívající a mladé dospělé. Oběti takových vztahů se následně potýkají s nízkým sebevědomím, pesimismem a sebenenávistí (Saskia & Idris, 2023).

Insyiradeasti (2024) došel k závěru, že skupinou, která zažívá nejvíc toxických partnerských vztahů, jsou dospívající. Za hlavní problém zde považuje selhávání v komunikaci mezi partnery.

Výzkumy také konzistentně prokazují, že se muži i ženy nacházejí jak v rolích viníků, tak obětí (Knudson-Martin, 2013).

2 Specifika toxických partnerských vztahů

2.1 Manipulace

Manipulace by se dala definovat jako chování, jehož účelem je dosažení cíle bez ohledu na zájmy a potřeby těch, které dosahování cíle ovlivňuje. Toto chování se také využívá k ovládnutí nebo získávání podpory od druhých. Otázkou pak zůstává, jestli by se manipulace dala považovat za druh agresivního chování, nebo se jedná pouze o záměrně poškozující chování. Důležité je také zmínit, že z hlediska klinického výzkumu je pojem manipulace dost široký a nepanuje obecná shoda ohledně toho, jaké chování by se mělo klasifikovat jako manipulativní (Potter, 2006).

V rámci evolučního pohledu a jeho paralele k živočišné říši uvádí Forero a Gavrilets (2013), že manipulace vyžaduje schopnost ovládat druhého, konkrétně jeho chování. Dochází zde k asymetrické interakci, kde je nerovnováha mezi prvkem dominance a submise. Další roli také může hrát konformita. Skagerberg a Wright (2008) pracují s pojmem paměťové konformity, která se týká reflexe prožité události. Interpretace jejího průběhu může významným způsobem ovlivnit vnímání situace jiným jedincem. Dochází i k případům, kde jsou na základě této formy manipulace vytvořeny falešné vzpomínky.

Sahoune (2019) ve své práci shrnuje, že kvůli manipulaci lidé dělají věci, které by jinak nedělali. Upozorňuje také, že manipulace nás připravuje o naši osobní autonomii, která je důležitá pro kontrolu nad naším jednáním a plynutí našich životních událostí. Osobní autonomie je nesmírně důležitou komponentou partnerských vztahů.

Problematika manipulace se týká všech lidí bez ohledu na jejich intelektové schopnosti. Zranitelnějšími se mohou stát lidé, kteří mají tendenci více riskovat (Sahoune, 2019).

Coons a Weber (2014) přiznávají, že člověk jako sociální tvor neustále ve svém sociálním prostředí ovlivňuje druhé. Dalo by se tedy říci, že určitý styl ovlivňování je v podstatě všudypřítomný. Autoři zde ale rozlišují, zda je jednání problematické z hlediska morálních zásad. Problém manipulace spočívá v tom, že je omezována osobní autonomie nebo vnímaný pocit svobody. Život lidí by se neměl stát předmětem vůle někoho jiného.

2.2 Kontrola

V minulé kapitole byla pozornost věnována manipulaci, v této kapitole se pokusím přiblížit příbuzný koncept, kterým je kontrola s využitím nátlaku. Podobně jako manipulace nemusí

vždy kontrola vykazovat známky toxicity, často se jedná o normativní chování v rámci partnerských vztahů. Patologická kontrola se vyznačuje tím, že jsou významně omezovány činy jednoho z partnerů. Kontrola může fungovat obousměrně, nemusí být tedy jeden z partnerů vždy kontrolující a druhý kontrolovaný, ale jejich pozice se v závislosti na situaci mohou proměňovat. Aby bylo možné popsat kontrolu jako toxické chování nebo toxický jev, je nutné, aby bylo z pohledu intimních partnerů vnímáno jako negativní. V situacích, kdy je kontrola spojena s nátlakem, musí být přítomna také hrozba negativních důsledků (Hamberger et. al., 2017). Crossman a Hardesty (2017) uvádí, že dalším společným znakem kontroly a manipulace je, že důsledkem obou těchto forem chování je omezení svobody. Mimo to je kontrola spojená s nátlakem v partnerských vztazích fenomén, který je genderově podmíněný. Patriarchální nastavení společnosti v historii i současnosti umožňuje určitý tlak na ženy. Stark a Hester (2018) definují kontrolující chování jako chování, které druhého izoluje a výrazným způsobem reguluje jeho každodenní život. Těmito mechanismy se kontrolovaný postupně stává více závislým. Často také dochází k omezování způsobů, kterým by kontrolovaný mohl z takové situace uniknout.

2.3 Patologická žárlivost

Žárlivost je komplexní emoce, která se vyskytuje jako přirozená součást intimních partnerských vztahů. Jedná se o soubor myšlenek, pocitů a chování, které se objevují na základě vnímané přitažlivosti mezi partnerem a potenciálním rivalem. Samotnou žárlivost provází elementární pocity úzkosti, hněvu, strachu nebo smutku, které jsou typické pro jedince, jež žárlí (León 2017).

Buunk (1997) rozlišuje různé druhy žárlivosti. První z nich pojmenovává jako reaktivní, která reaguje na konkrétní intimní chování se třetí osobou. Další je preventivní, kdy se objevují lehké náznaky určitého intimního zájmu a partner, který žárlí, se tímto snaží předejít hlubšímu rozvinutí vztahu svého partnera a třetí osoby. Posledním typem je úzkostná žárlivost, která vytváří obrazy partnera v intimním vztahu se třetí osobou, může vést až k obsesivní kontrole partnera a vyvolává silné pocity úzkosti, strachu.

V průběhu času se pohled na žárlivost proměnil. V dřívější době bylo takové chování společensky přijatelné. Dnes je v závislosti na specifické kultuře žárlivost považována za toxické chování, pokud překročí určitou mez. V souvislosti s tím nastává problém v definování, kde se daná mez nachází. Odlišit „normální“ a patologickou žárlivost je poměrně náročné. Nejdůležitější znak, který tyto dva póly odlišuje, je, že patologická žárlivost má nepodložený

základ. Nejčastěji se jedná o neopodstatněná podezření například z nevěry. Tato podezření významně ovlivňují druhého partnera, především jeho pocity a také narušují dynamiku partnerského vztahu. Dochází ke snaze najít neexistující důkazy a potvrdit domnělou nevěru (Marazziti et al., 2003).

2.4 Izolace

Sociální izolaci je možné si představit jako spektrum. Na jedné straně je absence sociální interakce, na té druhé se nachází sociální participace (De Jong-Gierveld et al., 2006). Sociální izolace nemusí být založena na objektivní přítomnosti druhých, ale odvíjí se od subjektivního dojmu jednotlivců týkajícího se kvality sociálních interakcí (Cacciopo, 2011). Nedobrovolná sociální nebo i finanční izolace je považována za zneužívání a objevuje se v toxických partnerských vztazích. Důležitým prvkem je systematickosti a omezování nezávislosti. Izolace se v partnerských vztazích objevuje velmi často společně se žárlivostí a kritizováním (Follingstad et al., 1990). Pro partnera, který se nachází v pozici oběti, je nesmírně obtížné nezdravý partnerský vztah opustit. Kvůli absenci sociální opory mají pocit, že nemají jinou možnost než v toxickém vztahu setrvat. Dochází i k situacím, kdy je izolace vynucena tím, že je partnerovi fyzicky zamezeno opustit dům nebo byt (Heron et al., 2022). Závažnost toxických rysů chování se často v průběhu času stupňuje. Partneři se stávají vytrvalejší ve svém úsilí o izolaci druhého partnera, čím těžší pak je se od takového chování odpoutat. Kvůli izolaci dochází k oslabení sociálních vazeb a ke zvýšení napětí, které poté způsobuje konfliktní situace. Toto napětí také zapříčiňuje absenci vnější podpory, protože rodina a přátelé partnerů nechtějí zasahovat do jejich stávajících konfliktů nebo vytvářet nové (Guruge et al., 2012). Přitom právě tato sociální opora může být kritická pro rozhodnutí se o opuštění toxického partnerského vztahu.

2.5 Nerovnováha moci

Dalším z konstruktů spojených s problematikou toxických partnerských vztahů je moc a její dynamika. Blanc (2001) definuje nerovnováhu moci jako schopnost kontrolovat partnera, dominovat v rozhodnutích a prosazovat určité chování i proti přání partnera. Je možné rozlišit „power to“ a „power over“. „Power to“ znamená možnost nebo schopnost nějak se chovat. „Power over“ souvisí se sebesprosazováním a prosazováním svých přání a zájmů, i když se partner nachází v opozici. Blanc (2001) upozorňuje, že v rámci dynamiky moci je důležité, aby jeden z partnerů neměl v rukou všechnu moc, ale její fungování má mít kooperativní průběh. Zároveň moc není koncept, který by fungoval na individuální úrovni, ale na základě teorie

sociální směny je nutné zdůraznit její mezilidskou povahu (Neilands et al., 2019). Cucci (2020) ve své práci popisuje Dyadickou teorii moci, která je charakteristická pro sociální interakce, a tedy i pro partnerské vztahy. Teorie popisuje, jakým způsobem se k sobě lidé vztahují a jak provádí rozhodnutí. Percepce moci se zvyšuje, pokud jedinec v rozhodnutích vnímá vlastní autoritu. Ve zdravém partnerském vztahu sdílejí partneři odpovědnost za udržování vztahu. Směřují k rozvoji empatie, respektu, velkorysosti, ke sdílení moci a vytvoření příznivého vztahového prostředí. Toxicke partnerské vztahy bývají bez vědomého záměru organizovány okolo zájmů mocnějšího partnera a objevuje se pohlcení soupeřením o moc. Při nerovném rozložení moci se pak objevuje koloběh, kdy „mocnější“ z partnerů má pocit, že nesmí projevit slabost a „slabší“ partner se bojí úspěchu (Knudson-Martin, 2013).

Nerovnovážné rozdělení moci v partnerských vztazích přináší pro partnera v podřízené pozici mnoho destruktivních důsledků, nejčastěji se jedná o depresi a úzkosti. Dochází také k znehodnocování identity, zvýšené zranitelnosti obou zúčastněných, omezení emočního naladění mezi partnery, narušení důvěry a vzájemné vstřícnosti. Tyto aspekty přináší nadměrnou zátěž, vztahový distres, nespokojenost a významným způsobem omezují flexibilitu komunikace mezi partnery (Knudson-Martin, 2013). Mimo mentální well-being se nerovnováha moci podepisuje také na fyzickém zdraví. U žen významně souvisí se sexuálním a reprodukčním zdravím, kdy se objevují různé gynekologické potíže, jako je chronická pánevní bolest nebo spontánní potrat (Blanc, 2001).

Sprecher a Felmlee (1997) ve své studii uvádí, že 50 % participantů uvedlo zkušenost s nerovnováhou moci ve svém vztahu. Častěji jsou to muži, kteří v rukou třímají více moci a bývají v partnerství méně emočně zapojení. Ukázalo se, že muži, kteří se považovali za mocensky nadřazené, se ve vztahu necítili spokojeněji než ostatní. Vnímání rozložení moci se také ukázalo jako stabilní v průběhu času.

Rozdělení moci v partnerských vztazích výrazně formuje společnost. Mužská role je často spojována s autoritou a určitými privilegii. Toto nastavení udržují i dnešní společenské diskurzy, které jsou často protichůdné povahy. Jsou prezentovány snahy o rovnost, které ale zároveň mohou podporovat genderové stereotypy a patriarchální nastavení společnosti (Knudson-Martin, 2013). Blanc (2001) také uvádí, že nerovnost v rozdělení moci má společenský základ, roli hrají biologické rozdíly a s nimi související sociální normy a role. Z výzkumu také plyne, že ženy v partnerských vztazích obvykle mívají méně moci. Příznivým prostředím pro ženy se v tomto ohledu ukazují být vysoké školy, které nabízejí více

rovnostářský přístup, ale v rámci zaměstnání se ženy vracejí do prostředí, kde muži zastávají dominantnější postavení (Sprecher, 1997).

2.6 Narušení důvěry v důsledku nevěry

Jedním z klíčů ke zdravému partnerskému vztahu je důvěra. Jedná se o křehký aspekt, který se těžko buduje, ale je poměrně snadné ho rozbít. Jedním z nejtěžších problémů, kterým partneři mohou čelit, je nevěra, která má vliv jak na partnery, tak na samotný vztah. Následná nedůvěra vytváří podmínky, na základě kterých se vztah může stát toxickým (Elisabeth & Uthama, 2022). Narušení důvěry vyvolává také pocity nejistoty a zranitelnosti zapříčiněné ztrátou vnímané kontroly. Dochází také k obviňování partnera, jehož účelem je ochrana sebe sama, což maří snahy o budování zdravého partnerského vztahu (Ináncsi et al., 2018). Oběti toxických partnerských vztahů také reflektují ztrátu důvěry v okolí, potýkají se se strachem ze zrady a opuštění (Forth et al., 2022).

3 Láska v kontextu toxických partnerských vztahů

Kokab a Aimal (2012) popisuje lásku jako silnou pozitivní emoci zahrnující fyzickou i emocionální přitažlivost, pouto a intimitu. V partnerských vztazích pak dochází ke změně priorit, idealizaci partnera, pečování o jeho well-being. V různé míře se pak objevují obsesivní myšlenky a fantazie o partnerovi. Přirozenou součástí lásky jsou očekávání. Vztah se může stát toxickým ve chvíli, kdy očekávání nejsou naplněna. V takovém případě se objevuje vztek a zážitky psychické bolesti. K vyrovnání se s důsledky mohou být využity různé maladaptivní vzorce chování, které charakterizují toxické partnerské vztahy jako je například manipulace, kontrola, izolace a další. Nepopiratelnou roli v očekáváních pak hraje moderní filmografie, která vytváří nerealistický pohled, na základě kterého se následně rodí nerealistická očekávání.

4 Traumatické připoutání

Traumatické připoutání by se dalo popsat jako silná emocionální vazba mezi obětí a agresorem. Vzniká jako následek opakovaného násilí, k jeho posilování dochází formou odměn a trestů. V takových vztazích se střídá ochranná pozice s ubližováním ať už fyzickým nebo psychickým. U obětí se objevuje nízké sebevědomí a časté depresivní stavy, dochází k racionalizaci chování agresora, sebeobviňování a také vyznávání lásky ze strachu. Strach obětí se může týkat například osamělosti, kdy má oběť strach, že v budoucnu nenajde dalšího partnera. Objevuje se také závislost na lásce a přesvědčení, že bez partnera není pro co žít. Traumatické připoutání je maladaptivní mechanismus ovlivněný mírou empatie, kterou oběť má. Vyšší míra empatie podle výzkumu zvyšuje pravděpodobnost setrvání ve vztahu, dochází k identifikaci s agresorem a objevují se snahy o pochopení jeho pohledu a pocitů (Effiong et al., 2022).

Jedním z vysvětlení setrvání v toxickém partnerském vztahu může být dle Isaiah et al. (2024) potřeba uzavření (need of closure), která je definována touhou po odpovědi a vysvětlení chování nebo situace, která není jasná. Tato potřeba slouží mimo jiné jako cesta k traumatickému připoutání. Jedinci zůstávají v nespokojených vztazích kvůli závislosti na druhé osobě. Nové vztahy jsou pro ně méně předvídatelné a vysoká míra potřeby uzavřenosti je nutí setrávat v toxických partnerských vztazích. Jedinci hledají uzavření a obhajují chování partnera. Často se objevují snahy o změnu partnera a snahy mu pomoci. V takových chvílích jsou jedinci nejen ochotní, ale dokonce touží po přinesení osobní oběti ve prospěch udržení toxického partnerského vztahu. Takové chování má také za následek ztrátu vlastního well-beingu. Potřeba uzavřenosti je mechanismus, který způsobuje i další psychické poškození, mezi které se řadí ztráta identity, nízké sebevědomí a deprese.

4.1 Love-bombing

V souvislosti s traumatickým připoutáním se objevuje také termín love-bombing, který by se dal charakterizovat jako excesivní vyjadřování náklonosti v partnerském vztahu. Jejím primárním účelem je připoutání partnera skrze kontrolu, manipulaci a mocenskou nerovnováhu. Love-bombing pozitivně koreluje s narcismem, vyhybavou a nejistou citovou vazbou. Negativně pak koreluje s nízkým sebevědomím (Strutzenberg, 2016).

Graham (2022) ve své práci popisuje cyklus, jehož první fází je právě love-bombing. V dané fázi se objevuje idealizace, při níž dochází k obdivování partnera, ten je zahrnován zájmem a

pozorností. Ve fázi devalvace už nedochází k bombardování láskou, ale partner je naopak přehnaně kritizován. Následně přichází poslední fáze, kterou definuje odmítání. Objevuje se silné averzivní chování, lhaní, gaslighting, vykořisťování. Agresor se snaží přesvědčit okolí, že jeho chování je pouze reaktivní a vyvolává ho svými činy oběť.

5 Adolescence z hlediska partnerských vztahů

Berger et al. (2005) uvádí, že výzkumníci dřív nepovažovali partnerské vztahy v období adolescence za téma, kterému by se měla věnovat pozornost. Nyní se ukazuje, že zkoumat dynamiku a specifika partnerských vztahů dospívajících je nesmírně důležité. To, co charakterizuje vztahy v dospívání, se následně propisuje do vztahů, které jsou navazovány v pozdějších etapách života.

Období dospívání leží mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se o období bouřlivých fyzických, kognitivních i psychických změn. Adolescenti začínají navazovat partnerské vztahy a získávají zkušenosti, na jejichž základě se zlepšuje jejich sociální obratnost a sexuální chování. V průběhu dospívání se jedinci také stávají citlivějšími k emocím. A to z hlediska jejich přijímání, projevování, porozumění a regulaci (Kapur, 2015). Young a Huwae (2022) ve své práci uvádí, že nízká schopnost emoční regulace má souvislost s toxickou dynamikou partnerských vztahů. Donaldson (2014) dodává, že dalším specifikem partnerských vztahů dospívajících je jejich délka. Často bývají krátkodobější než vztahy v dospělosti. Zároveň ale uvádí, že stejně jako u vztahů dospělých se objevují vyrovnaně všechny tři komponenty lásky podle Sternberga (1986).

V dospívání se u dívek častěji objevuje například nekritická akceptace partnera, podpora, snaha o komunikaci a péče. V případě, že se ze zdravého partnerského vztahu stane vztah toxický, je pak pro ně náročnější se z tohoto cyklu vymanit (Donaldson, 2014).

Podle Vieja et al. (2015) se vztahy v dospívání stávají významným zdrojem emocí, snižují pravděpodobnost budoucích psychických problémů a snižují pocity studu. Jsou důležité pro sociální i individuální rozvoj jedinců, podporují vztahy s vrstevníky, sociální přijetí a kompetence týkající se budoucích partnerských vztahů. U adolescentů, kteří v tomto období nenavazovali partnerské vztahy, se objevilo více dysfunkčních vztahů v dospělosti (Viejo et al., 2015).

Pro prospívání partnerských vztahů je nutná nejen intimita, ale také odhalování nedostatků a slabých stránek, což se může stát náročnou výzvou, protože v období dospívání není ještě kompletně dotvořena identita jedinců. Zároveň se tím stávají mnohem poddajnějšími a zranitelnějšími v kontextu toxických partnerských vztahů. Tenká hranice se nachází mezi podporou a kontrolou, pokud dochází ke kontrolování, vztah je vnímán jako méně uspokojivý. Mimo jiné je možné pozorovat zhoršující se studijní výsledky. Výzkumy dále ukazují, že i u

vztahu dospívajících jde hlavně o kvalitu partnerského vztahu, nejde tedy čistě o to navázat partnerský vztah, ale navázat zdravý a kvalitní partnerský vztah (Viejo et al., 2015). Kvalitní partnerský vztah je významným prediktorem subjektivního well-beingu a životní spokojenosti (Andrade et al., 2015).

5.1 Komunikace

Adolescenti tráví množství času zaměřeného na romantické partnerské vztahy a efektivní komunikace je pro ně stejně důležitá, jako je tomu u dospělých. Komunikace se přesouvá do roviny partnerských vztahů a stává se více rovnostářkou. Navazuje tak na hierarchickou komunikaci, která probíhá v rodině nebo s vrstevníky. Komunikace hraje zásadní roli při konfliktech. Adolescenti využívají různé strategie řešení konfliktů, jedná se hlavně o kompromis, odvedení pozornosti a vyhýbání. V dlouhodobých vztazích se nejčastěji setkáme s kompromisem, protože jsou zde v sázce významnější ztráty. Komunikace v dospívání je také charakteristická svým sexuálním zaměřením, protože vztahy poskytují prostředí pro sexuální experimentování. V této oblasti se v nezdravých partnerských vztazích objevuje rizikové sexuální chování, nátlak nebo vynucené sexuální chování. V kontextu toxických partnerských vztahů se objevuje v oblasti sexuality antisociální jednání, které zahrnuje hrozby a vyvolávání pocitů viny, dále pak nátlak a manipulaci, u které může dojít i ke zneužití účinku alkoholu a drog (Berger et al., 2005).

5.2 Toxické partnerské vztahy v dospívání

Young a Huwae (2022) uvádí, že až dvě třetiny mladých dospělých mají předchozí zkušenost s toxickým partnerským vztahem, který zahrnoval fyzickou nebo emocionální formu násilí. Agresoři se v obětech snaží vzbudit pocity viny, které následně u obětí vyvolávají pocity nejistoty a slabosti. Young a Huwae (2022) považují za klíčové časné rozpoznání toxického partnerského vztahu a jeho následné opuštění. Jejich doporučením je mluvit s lidmi o tom, co se ve vztahu děje, naučit se sebelásce nebo vyhledat odbornou pomoc.

Brar et al. (2022) tvrdí, že adolescenti dokáží odlišit zdravé i nezdravé atributy partnerských vztahů a podobně jako Young a Huwae (2022) navrhují využít preventivní programy pro rozlišení zdravého a toxického chování. Tyto programy by posilovaly zdravé chování ve vztazích a naučily jedince efektivně řešit konfliktní situace. Za důležité také považuje zaměření na okolí a schopnost zasáhnout, pokud jedinec identifikuje toxické chování ve vztazích svých blízkých.

6 Vynořující se dospělost

Pro vynořující se dospělost je charakteristické opuštění dětské závislosti, ale zároveň ještě nedochází k přebrání zodpovědnosti dospělého jedince. Toto období se nachází na přelomu dospívání a mladé dospělosti, jedná se o věkové rozmezí 18–25 let. Je spojeno s explorační, hledáním identity, relativní nezávislostí na sociálních normách a rolích. Vztahy se stávají více intimními a objevuje se sexuální experimentování. Trávení společného času páru se přesouvá z vrstevnické skupiny do soukromější roviny. Z otázky „S kým bych si teď užil být?“ se stává otázka „Když zvážím, jaký jsem, jakého partnera bych si přál mít vedle sebe?“. V období vynořující se dospělosti dochází k událostem, které jsou považovány za důležité a často jsou reflektovány i v pozdějších letech života. Proto se také jedná o velmi senzitivní období, co se týká toxických partnerských vztahů (Arnett, 2000).

7 Dopady toxických partnerských vztahů

Velmi komplexní přehled dopadů, které mohou toxické partnerské vztahy přinášet osobě, jež se nachází v pozici oběti, najdeme v práci Fortha et al. (2022). Zmapoval dopady kognitivní, emocionální, fyziologické a interpersonální.

7.1 Emocionální dopady

U toxických partnerských vztahů se nejčastěji objevují dopady na psychické a emocionální zdraví. Objevuje se frustrace a s ní spojená iritace. Běžné jsou také pocity sebenenávisti, úzkosti, strachu. Nezřídka se objevují také panické ataky. Naprosto běžná je paranoia a depresivní symptomy. Dochází také k pokusům o sebevraždu nebo k fantaziím o ní. Jedinci nejsou schopni prožívat kladné emoce a radovat se. Dále sem řadíme nízkou sebeúctu, pocity bezmoci a beznaděje, zármutek a zklamání. Důležité je také zmínit pocity viny z příliš dlouhého setrvání ve vztahu. Tento fenomén také souvisí s referencemi okolí, zda jedince podpoří, nebo přispějí k následné viktimizaci (Forth et al., 2022). Villarejo-Carballid et al. (2022) dodává, že toxický partnerský vztah rovněž představuje významný stresor a může způsobovat problémy se zvládnutím vzteku.

7.2 Fyziologické dopady

Do fyziologických důsledků Forth et al. (2022) řadí například problémy spojené s trávicím traktem a příjmem potravy, bolesti hlavy nebo problémy s plodností.

7.3 Kognitivní dopady

Na kognitivní úrovni poté Forth et al. (2022) popisuje „flashbacky“, disociaci a ruminace, problémy s pamětí a pozorností. Villarejo-Carballid et al. (2022) pak přidává ještě zmatenost myšlenek.

7.4 Interpersonální a behaviorální dopady

V rámci interpersonálních důsledků se pak můžeme zaměřit na ztrátu důvěry, strach ze zrady a opuštění, které významně narušují schopnost navazovat vztahy nové (Forth et al., 2022). Objevuje se také snížená průbojnost a sexuální nejistota, což ovlivňuje sexuální chování jedinců (Villarejo-Carballid et al., 2022).

Behaviorálním dopadům se ve své práci věnuje Foshee et al. (2013), který se zaměřil přímo na adolescenty. Toxické partnerské vztahy a psychologická viktimizace má za následek časté

rizikové antisociální chování, jímž je například užívání návykových látek nebo experimentování s nimi. Nejčastěji se jedná o alkohol a marihuanu. Zároveň se objevuje také negativní vliv na kolektiv jedinců, kteří si prošli zkušeností s toxickým partnerským vztahem. Je navazováno méně nových přátelství a snižuje se počet blízkých přátel.

8 Posttraumatický vztahový syndrom (PTRS)

Jak název napovídá, posttraumatický vztahový syndrom by se dal zařadit do spektra posttraumatických poruch. Dal by se popsat jako druh úzkostné poruchy, která se objevuje po zážitku fyzického, psychického nebo sexuálního zneužívání v intimním partnerském vztahu. Jedná se o krizovou situaci, ve které jedinec nemá nebo nenachází zdroje pro její zvládnutí. Dlouhodobé působení tohoto syndromu představuje významnou zátěž (Vandervoot & Rokach, 2006).

8.1 Příznaky

Příznaky PTRS zahrnují intenzivní emoční i fyziologické reakce. Objevují se přetrvávající pocity strachu a vzteku na agresora. Tyto pocity mohou vyvolat tělesnou reakci, například třes v přítomnosti osoby, jež byla v partnerském vztahu považována za toxickou. Objevuje se také opětovné prožívání událostí v myšlenkách nebo snech. Dále se jedná o poruchy příjmu potravy, celkový neklid, poruchy spánku a pozornosti. Často bývá narušena sociální opora oběti, dochází k izolaci a ztrátě této sociální sítě podpory. Komplikace provází také navazování nových intimních vztahů, mohou se objevovat až sexuální dysfunkce (Vandervoot & Rokach, 2006). Forth et al. (2022) mezi dalšími příznaky uvádí například ruminaci nebo hypervigilanci (zvýšenou ostražitost), zneužívání návykových látek a omezení sociálního kontaktu.

8.2 Iluze spravedlivého světa

Lidé mají tendence věřit, že svět je ve své podstatě spravedlivé místo a lidé dostanou to, co si zaslouží. Zmíněná iluzorní představa souvisí například s konceptem zvaným „victim-blaming“. Jedná se o přenesení odpovědnosti z viníka na oběť. Toto obviňování oběti posiluje představu spravedlivého světa a přináší lidem jistotu, že oni se s problémem nesetkají (Goldenberg & Forgas, 2012). Mimo victim-blaming, který přichází ve formě reference od okolí se může objevit sebeobviňování, které je založené na nežádoucím obviňování sebe samotného. Tento mechanismus poté vede k myšlenkám, že jedinci provedli něco, co mělo za následek konkrétní událost, která je poté postihla (Eaton, 2019). S oběma koncepty je možné se setkat i u toxických partnerských vztahů a oba významně narušují well-being obětí (Dastan 2023). Vandervoot a Rokach (2006) uvádí jako jeden z dalších příznaků posttraumatického vztahového syndromu právě ztrátu iluze spravedlivého světa. Oběť přestává považovat svět za příznivé a spravedlivé místo a necítí se dostatečně bezpečně.

9 Vyrovnávání se s důsledky toxických partnerských vztahů

Literatura se tomuto tématu v podstatě nevěnuje, ačkoli vyrovnání se s důsledky toxických partnerských vztahů může představovat velkou výzvu. Rose a Campbell (2000) zdůrazňují význam podpory, kterou rozlišují na sociální a emocionální. Sociální podpora umožňuje jedincům získat objektivnější hodnocení situací a pomáhá s problémem se sebeobviňováním. V rámci sociální podpory nedochází k devalvací emocí jedince, ale naopak jsou respektovány a objevuje se snaha pomoci jedinci vyrovnat se se symptomy deprese nebo úzkosti. Sociální podporu je možné hledat v blízkém okolí jedince jako je rodina nebo přátelé, ale doporučuje se také obrátit na odborníky. Jednou z doporučovaných možností je využití služeb psychologa nebo psychoterapeuta. Síť sociální podpory je nesmírně důležitá, ale nutně to neznamená, že bude využita. V případě partnerských vztahů se stává, že je podpora hledána u partnera, který stojí za potížemi, se kterými se jedinec musí vyrovnat.

Orzeck et al. (2014) popisuje mimo jiné také dysfunkční copingové mechanismy, mezi které řadí například zneužívání drog a alkoholu. Heron et al. (2022) ve své práci k závislostnímu chování přidává ještě sebepoškozování. Za pozitivní je pak považováno posilování vlastních kompetencí, poučení se ze své zkušenosti a včasné rozpoznání toxických prvků v dalších partnerských vztazích (Orzeck et al., 2014).

Kusnadi (2023) doporučuje využití REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), která se přímo zaměřuje na iracionální myšlenky a přesvědčení ohledně různých životních událostí.

9.1 Posttraumatický růst

Negativní dopady traumatu jsou hojně zkoumány. V některých případech se ale objevují dopady také pozitivní. Tento fenomén se nazývá posttraumatický růst, nenachází se pouze na poli psychologie, ale setkáme se s ním i v běžném jazyce v rámci různých přísloví například *Co tě nezabije, to tě posílí* (Preiss, 2009). Tedeschi (2004) popisuje posttraumatický růst jako prožitek pozitivní změny, která se objeví jako výsledek životní krize. Pro jedince se stává výzvou, kterou je nutno překonat. Jedná se v podstatě o transformaci traumatu, kdy je možné se místo negativních dopadů zaměřit na přínosy. Lidé, kteří zažili posttraumatický růst reflektují větší míru ocenění vztahů s blízkými, více si váží svého života, sami se cítí jako silní a kompetentní. Objevuje se také změna priorit a může dojít ke spirituálnímu rozvoji jedinců. Preiss (2009) uvádí, že trauma se neobjevuje pouze v objektivním kontextu, ale především

v subjektivním prožívání jedinců. Za objektivní trauma by se dala považovat válka, za subjektivní například prožití toxického partnerského vztahu.

Posttraumatický růst se projevuje v kontextu pěti oblastí. První oblast charakterizuje vztahování se k druhým, objevuje se navazování vztahů a zapojování blízkých do života, zvyšuje se míra empatie a citlivost k potřebám druhých. Jedinci si váží blízkosti a dochází také ke zlepšení v oblasti emoční inteligence například ve formě schopnosti lépe vyjadřovat vlastní emoce. Druhou oblast představují nové životní možnosti provázené exploračním chováním. Jedinci objevují nové zájmy a jsou otevřeni novým příležitostem a zkušenostem. Objevují se snahy o efektivní využití volného času. Jedinci rovněž hledají, co je činí nespokojenými a snaží se to změnit. Dále bychom sem řadili osobní růst, který zahrnuje zvýšení sebedůvěry, lepší zvládání nepříjemných situací a akceptace života takového, jaký je. Spirituální změna se následně může týkat duchovna obecně, ale může také souviset s konkrétním náboženstvím. Poslední oblastí je ocenění života (Preiss, 2009). Zmíněný popis budí velmi optimistický dojem, posttraumatický růst může být příležitostí k pozitivní změně, ale Preiss (2009) přiznává, že zůstává otázkou, u jak rozsáhlého traumatu se to považuje možné.

PRAKTICKÁ ČÁST

10 Metodologie výzkumu

10.1 Výzkumný design a výzkumné nástroje

Cílem práce je hloubkové zkoumání příběhů jedinců a porozumění jejich zkušenosti s toxickými partnerskými vztahy. Jedná se o velmi málo prozkoumané téma, kterému se v našem prostředí ještě nikdo nevěnoval. Na základě toho byl zvolen kvalitativní přístup. Kvalitativní výzkum charakterizuje jeho jedinečnost a neopakovatelnost. Zkušenost informantů je velmi individuální a jejich pohled na realitu se liší v různých kontextech. V průběhu výzkumu se i výzkumník stává součástí procesů, které zkoumá a tímto způsobem ovlivňuje výsledky. Zmíněné ovlivňování nemusí nutně představovat problém, ale je důležité to mít na paměti a pečlivě sledovat a reflektovat svoji činnost při výzkumu (Miovský, 2006). Výzkumným nástrojem se stal hloubkový narativní rozhovor, který otevírá otázka vybízející k vyprávění a následně jsou zásahy do vyprávění minimální.

10.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je hloubkově prozkoumat zkušenost lidí, kteří se sami vnímají jako oběti partnerského vztahu, který považují za toxický a zjistit jakým způsobem o své zkušenosti vyprávějí.

HVO: Jakým způsobem informanti reflektují svoji zkušenost s partnerským vztahem, který vnímají jako toxický?

DVO1: Jaká témata se objevovala ve vyprávění o partnerském vztahu, který byl považován za toxický?

DVO2: Co takový partnerský vztah informantům přinesl?

10.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor zahrnuje 3 ženy, které se považují za oběti toxických partnerských vztahů trvajících déle než 6 měsíců, jejichž zkušenost zároveň vznikla v období jejich dospívání. Jejich průměrný věk je 22,7 let a jedná se o vysokoškolské studentky. Informanti byli získáváni pomocí sociálních sítí (X a Instagram) a metodou snowball. Poté byli vybráni na základě jejich ochoty sdílet svůj příběh týkající se toxického partnerského vztahu. Dva informanti byli vynecháni z důvodu, že v jejich partnerském vztahu docházelo k závažnému fyzickému násilí.

10.4 Sběr dat

Data byla sbírána formou hloubkových narativních rozhovorů. Časové rozmezí jejich realizace se pohybovalo od 50 do 150 minut. Na začátku rozhovorů byli informanti seznámeni s účelem a průběhem rozhovoru a byl vyžádán informovaný souhlas ohledně jejich účasti ve výzkumu.

10.5 Analýza dat

Pro analýzu dat byl zvolen narativní přístup. Lieblich (1998) představuje základní přístup k narativní analýze na základě dimenzí holisticko-kategoriální a obsahově-formální. Na základě kombinace těchto dvou dimenzí dochází ke vzniku čtyř interpretačních perspektiv, kterými jsou holisticko-obsahový modus, kategoriálně obsahový modus, holisticko-formální modus a kategoriálně-formální modus.

Holisticko-obsahový modus

Holisticko-obsahový modus zahrnuje analýzu, která se zaměřuje na příběh jako takový, jeho posloupnost a případně i časové rozvržení. Poskytuje možnost identifikovat klíčové body ve vyprávění, které by mohly odpovídat bodům obratu, které jsou pro narativní analýzu charakteristické. Je doporučeno opakované čtení textu, dokud se neobjeví určitá struktura (Čermák, 2006). Při své práci jsem začala opakovaným čtením textu, dělala jsem si poznámky ohledně důležitých částí, které ovlivnily směřování příběhu. Následně mi vyplynuly důležité události, které jsou pro příběh klíčové a byly rozděleny do větších celků. Pro přehlednost jsou jednotlivé události graficky znázorněny na chronologické ose.

Kategoriálně-obsahový modus

V rámci kategoriálně-obsahového modu dochází k identifikaci dílčích témat, které vyprávění obsahuje. Tento postup je podobný jako kódování u zakotvené teorie (Čermák, 2006) Na základě opakovaného čtení prošly všechny příběhy procesem kódování. Kódy byly poté seskupeny do podkategorií a následně ještě do kategorií. Proces kódování probíhal formou tužka papír. Po vytvoření kategorií došlo k jejich podrobnému popisu a doplnění o konkrétní citace.

Holisticko-formální modus

Holisticko-formální modus je zaměřen na identifikaci žánru, ve kterém je vypravěčem příběh vyprávěn (Čermák, 2013). Žánrovou typologii zpracoval Murray (1985). Zaměřuje se na dosažení úspěchu nebo neúspěchu, životní filozofii, kontrolu nad událostmi, řešení situace a další.

Tabulka 1: Typologie žánrů

	Komedie	Romance	Tragédie	Ironie
Dosažení	Úspěchu	Úspěchu	Neúspěch	Neúspěchu
Kontrola	Osud	Individuální	Osud	Individuální
Řešení	Smíření	Naděje	Beznaděj	Ironie
Figura/postava	Bezstarostný klikař	Hlava v oblacích	Zmučená duše	Cynik
Životní filozofie	Pragmatismus	Idealismus	Fatalismus	Existencialismus

(Zdroj: Murray (1985), citováno dle Čermák et al. (2013), s. 81-82)

Žánrová analýza příběhu byla poměrně náročná. Tím, že se jednalo o velmi komplexní příběhy, nedal se jim přiřadit jeden vystihující žánr. Zároveň by se mohl objevit rozpor mezi mým pohledem a pohledem vypravěče.

Kategoriálně-formální modus

Kategoriálně-formální modus se zaměřuje na stylistické a lingvistické prostředky použité vypravěčem v průběhu jeho vyprávění. Na základě tohoto modu je také možné identifikovat emoční náboj, který příběh nese (Čermák, 2006). Mohou se objevit prostředky, které by sloužily jako způsob vyrovnávání se s náročnou situací, které by pomohly identifikovat vztah mezi hlavními aktéry příběhu a mnoho dalších. Interpretace, ke kterým došlo v průběhu analýzy jazykových a extralingvistických prostředků, jsou poměrně závislé na osobě a preferencích výzkumníka, což nevylučuje jejich možné zkreslení.

10.6 Etika výzkumu

Výzkum probíhal v souladu s etickými pravidly. Informanti byli seznámeni s účelem sběru dat, byli také ujištěni o tom, že data jsou v rámci transkripce anonymizována, byli explicitně dotazováni zda souhlasí s účastí ve výzkumu. Zároveň byli seznámeni s možností odmítnout odpovídat na jakoukoli otázku nebo s možností rozhovor přerušit a odmítnout svou účast ve výzkumu. Při samotných rozhovorech byla poté pozornost věnována tomu, zda se informanti necítí nepříjemně a zda pro ně není příliš náročné o své zkušenosti mluvit.

11 Analýza příběhu Kristýny

Rozhovor s Kristýnou proběhl v listopadu roku 2023. Reagovala na mou nabídku účasti ve výzkumu na sociálních sítích. Rozhovor probíhal ve velmi přátelské atmosféře a trval asi 2 a půl hodiny. Kristýnu vnímám jako velmi zdatného a otevřeného vypravěče, ovšem také poměrně lehce rozptýlitelného.

11.1 Holisticko-obsahový modus

Rozhovor s Kristýnou jsme započali jejím pohledem na fenomén toxicity, poté Kristýna pokračovala vyprávěním své zkušenosti s partnerským vztahem, který považovala za toxický. Své vyprávění doplňovala o detailní popis událostí, které se netýkaly jejího partnerského vztahu, ale považovala je v příběhu za důležité. Příběh byl hodně spletitý, proto byl rozdělen do dílčích kapitol, které sledují důležité momenty jejího partnerského vztahu.



Obrázek 1: Časová osa, příběh Kristýny

Zamilovanost

Kristýnin příběh začíná v roce 2017, kdy dostala kontakt na Alberta od jednoho ze svých přátel. Po několika týdnech komunikace přes sociální sítě, setkávání se ve škole a trávení volného času ve dvou, vznikl mezi Kristýnou a Albertem partnerský vztah. Vztah byl idylický do prvního konfliktu.

První potíže

Albert postavil Kristýnu do situace, kdy po ní vyžadoval, aby přerušila kontakt s jedním ze svých kamarádů. Postupně se Kristýna od svých přátel distancovala a svůj čas trávila pouze se svým partnerem. Ve vztahu se také začala objevovat žárlivost z partnerovy strany.

V této době se Kristýna seznámila s Honzou. Komunikovali spolu přes sociální síť. Došlo k situaci, kdy si Albert přečetl jejich konverzaci a následně Kristýnu obvinil z nevěry. Kristýna to brala jako velké narušení soukromí a důvěry.

Stěhování

Kvůli studiu na vysoké škole se partneři společně přestěhovali do jiného města. Od začátku se pár potýkal s finančními problémy. Kristýnina rodina nebyla tak dobře zajištěná, aby si mohla dovolit dlouhodobě vysoké náklady. Při zařizování bytu platila Kristýna všechno vybavení, kauci a několik prvních nájmů. Albert nebyl ochotný požádat své rodiče o finanční podporu ohledně bydlení.

Odložení růžových brýlí

V průběhu společného bydlení docházelo k různým konfliktům. Kristýna svůj čas trávila doma s Albertem. Její potřeba kontaktu s přáteli zůstávala tedy nenaplněna. Zároveň docházelo u různých konfliktů k citovému vydírání. Při jednom z takových konfliktů, kdy Albert vyžadoval, aby místo času s kamarády přišla domů, se Kristýna rozhodla, že ve vztahu pokračovat nechce. Konfrontovala Alberta se svým rozhodnutím vztah opustit, Albert souhlasil.

Stále vedle sebe

Kristýnin příběh rozchodem neskončil. Pár se dohodl na společném bydlení a udržování přátelského vztahu. Pro společné bydlení si nastavili i pravidla, která ovšem byla porušována. Albert následně navázal vztah s novou partnerkou a Kristýna se musela odstěhovat.

Proces uzdravování

Kristýna po těchto událostech řešila otázku bydlení. Trpěla úzkostmi a depresí. Bojovala také s poruchou příjmu potravy. S jejími psychickými problémy jí pomohla kamarádka, která ji pozvala na sezení křesťanské skupiny, kde měla možnost sdílet své problémy a starosti. Pomoc psychologa nebo jiného odborníka nevyhledala.

S Albertem přerušila kontakt, ale stává se, že o Albertovi mluví její kamarádi. Kristýna se tedy i po dvou letech od ukončení vztahu stále vrací k tomu, co se stalo a necítí se s touto zkušeností vyrovnaná.

11.2 Kategoriálně-obsahový modus

Rozhovor s Kristýnou obsahoval mnoho podrobností a poměrně zhuštěné informace. Rozhovor prošel podrobným procesem kódování. Na základě tohoto kroku vzniklo mnoho podkategorií, které byly rozděleny do tří základních kategorií manifestujících se v Kristýnině příběhu.

Kategorie Vztahové aspekty

Tabulka 2: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Kristýny

Vztahové aspekty	Toxic traits	omezení kontaktu s přáteli
		žárlivost
		kolegialita
		konflikty
		progresivní vývoj
		narušení důvěry
		překročení hranic
		obvinění z nevěry
		citové vydírání
		manipulace
	nerespektování potřeb	
	Pozitivní aspekty vztahu	psychická opora
		snaha o nastavení/udržení hranic
	Sexualita	libido
		ambivaletní postoj k sexuálnímu styku
	Sociální síť	seznámení
		konflikty
	Finance	finanční nepoměr
		finanční gramotnost
		finanční problémy

V rámci této kategorie se Kristýna nejvíce věnovala tématu **Toxic traits**. V průběhu vztahu negativně vnímala nutnost **omezení kontaktu s přáteli**, která souvisela s partnerovo **žárlivostí**. „...já jsem se asociolizovala z té skupiny třeba...já jsem prostě nebyla tak žárlivá jako on, on jako v žárlivosti fakt jako vyhrával.“ V souvislosti s omezováním kontaktu se zmiňovala také o **kolegialitě**. Měla pocit, že se straní spolupráce s ostatními a spolupracuje pouze se svým partnerem. „Přijde mi, že jsem nebyla ani jako tolik kolegiální...“ Další důležitou roli ve vyprávění hrály **konflikty**, které se objevovaly již v prvních měsících vztahu. Kristýna také popisovala, že tyto negativní aspekty měly **progresivní vývoj** a postupem času se zhoršovaly. „...se to pak jako stupňovalo.“ V průběhu vztahu došlo k významnému **narušení důvěry** a

překročení nastavených hranic, když si Kristýnin partner tajně přečetl soukromé konverzace na sociálních sítích. Na základě této situace došlo ke konfrontaci, kdy Kristýna čelila nepodloženému **obvinění z nevěry**. „...najde si tam všechny chaty s klukama a všechny mi je proleze...pak z něj vylezlo že ho teda podvádím s Honzou...“ V partnerském vztahu Kristýna vnímala také **citové vydírání a manipulaci**. „...on „no ty mě nemiluješ“ a začlo takový to psychický týrání jo, ty mě nemiluješ, proč chceš jako jít do Pardubic (studovat)...“ Dalším náročným aspektem byla také **otázka potřeb**, které nebyly dost dobře komunikovány a zůstaly nepochopeny a nerespektovány. „...prostě najít tu svojí potřebu a jako naplnit ji, jo a on o tý potřebě možná ani nevěděl, já jsem mu to několikrát říkala, že mě ty lidi docela nabíjejí...“

V opozici k podkategorii Toxic traits stojí podkategorie **Pozitivní aspekty vztahu**, která je stručná. Jako pozitivní Kristýna vnímala **psychickou oporu**, která se jí od partnera dostávala hlavně souvislosti s řešením rodinných problémů. „...věci, ze kterých jako sama neunikneš, svazuje tě to, a Albert mě z toho vytahával...“ Tato podpora mohla posilovat pouto, které partneri mezi sebou měli. Dalším aspektem je **snaha o nastavení** nebo poté **udržení hranic**, které ovšem nastavovala pouze Kristýna.

Velmi důležitou vztahovou komponentou je také **Sexualita**. Kristýna se v partnerství potýkala s problémem se **sníženým libidem**. Dalším vážným problémem byl **ambivalentní postoj k sexuálnímu styku**. Potýkala se s problémem, kdy styk nechtěla, ale nechtěla zklamat partnera, takže nakonec ke styku došlo. Svého rozhodnutí poté litovala. „...jsem se to snažila ještě natlak nějak jako udělat. A jednou jsem to na tlak udělala. A byl to ten nejhorší sex, jakej sem kdy zažila. Bylo to bolestivý, bylo to nepříjemné. Bylo to proti tý vůli a nejhorší je, že sama jsem to dovolila.“

Dalším důležitým vztahovým aspektem se staly **Sociální sítě**. Na sociálních sítích došlo k **seznámení** obou partnerů. „...tak já mu můžu předat kontakt. To udělal a Albert mi napsal...“ Sociální sítě také hrály významnou roli v **konfliktech**.

V příběhu se také objevovala témata týkající se **Financí**. Oba partneri pocházejí z jiných **finančních poměrů**. S **finančními problémy** se pak partneri potýkali při vybavování bytu. Veškerá finanční odpovědnost za byt dopadala na Kristýnu. Kristýna se také dotkla tématu **finanční gramotnosti**, které také hrálo svou roli ve finančních potížích partnerů. „Alberta se asi snažili naučit nějaký finanční gramotnosti, ale myslím si, že se jim to moc nepovedlo.“

Kategorie Ukončení vztahu

Tabulka 3: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Kristýny

Ukončení vztahu	Ukončení vztahu	strach z reakce
		hledání řešení
		smutek
		praktické problémy
		pravidla společného soužití
		ponižování
		pomluvy
		úmyslné provokace
		ztráta domova
		pocit zadostiučinění
	Proces uzdravování	pocit nevyrovnanosti
		odpotání od vztahu
		podpora blízkých
		získání jiného úhlu pohledu
		psychické problémy
		alkohol
		křesťanská skupina

Rozhodnutí o ukončení partnerského vztahu přineslo určité překážky. Pro Kristýnu to bylo velmi náročné rozhodnutí, protože bojovala se **strachem z reakce** jejího blízkého okolí. „...že jsem se bála, co na to řekne máma...ona se mi nebála naplno říct, že má radši Alberta...“ Popisuje, že se také do poslední chvíle snažila **situaci nějak vyřešit**, myslela na pocity partnera. Přinášelo jí to také mnoho **smutku** a měla pocit, že by její rozhodnutí mohlo být vnímáno jako **sobectví**. Potýkala se také s **praktickými problémy** týkající se společné domácnosti. Tyto problémy partneri odsunuli díky přesunu partnerství na ryze přátelskou rovinu, kde si společně nastavili **pravidla dalšího společného soužití**. V přátelském vztahu začalo po čase docházet k **ponižování** Kristýny z partnerovy strany. Šířil o ní **pomluvy** mezi přáteli. „...že flámuji a že jsem coura, že já nevím, takhle šukám vo každéj strom...“ Často docházelo také k **úmyslným provokacím**. „Šla jsem si lehnout a on věděl, že si jdu lehnout tak pode mnou zapnout pračku.“ Kristýna přiznává, že cítila vztek a také se uchylovala k provokacím. Byl pro ni důležitý **pocit zadostiučinění**. „...když jsem odcházela pryč, že jsem mu sebrala zubní pastu a když jsem pak byla na tý koleji večer, tak jsem si říkala, aha, a čím si čistí zuby. Jo jo prostě, je to taková ta malá škodolibá radost.“ Přátelský vztah byl po určité době ukončen a Kristýna ze dne na den **ztratila domov**. „...ať se nevracím domů, že už tam nebydlím.“

Po přerušení kontaktu započal Kristýnin **proces uzdravování**. Považuje ho za dlouhou a trnitou cestu a sama reflektuje, že ani po dvou letech **ne cítí**, že by se touto zkušeností byla plně **vyrovnaná**. „...myslím si, že pořád na té cestě jsem, že ještě nejsem na konci, že jsem neproběhla tou cílovou rovinkou...“ Důležitým krokem pro ni bylo **odpoutání se od vztahu** a přerušení kontaktu. Po ukončení vztahu ji **podpořili její blízcí**, získala od nich také **jiný úhel pohledu** na uplynulé události. „*Moje nejlepší kamarádka, když jsem jí říkala, co se jako chystám udělat ještě před tím rozchodem, tak mi říkala, že je to dobře, že ho nemá ráda. A jako proč? A ona mi popisovala třeba příhodu, kdy jsme spolu šli do hospody a on se tam tvářil jako největší prostě debil s tím, že ho hrozně otravuje, že tam s nima musí sedět, že byl jako povýšenej oproti nim a já si toho nikdy nevšimla.*“ Potýkala se s **psychickými problémy**, trpěla depresemi, měla sebevražedné myšlenky a bojovala také s poruchou příjmu potravy. Častěji pak užívala **alkohol**. „...jsem se vožrala jak dogo...“ Její stav se zlepšil po několika sezeních s **křesťanskou skupinou**, kde měla možnost mluvit o svých pocitech. Skupina jí poskytla potřebnou **podporu**. „*Jako pomohli mi se z toho vyškrábat (ta křesťanská skupina).*“

Kategorie Psychický vývoj

Tabulka 4: Kategorie Psychický vývoj, příběh Kristýny

Psychický vývoj	(Ne)zkušenost	nezkušenost
		růžové brýle
		reference ostatních
		nové zkušenosti
	Sebereflexe	nízké sebevědomí
		ovlivnitelnost
		sebekritika
		ztráta a potlačení sebe sama
		pocit viny
		identita
		sebereflexe
		seberozvoj
		spoléhání na sebe

Pod kategorii Psychický vývoj jsem zařadila podkategorie **(Ne)zkušenost** a **Sebereflexe**. Kristýna vstupovala do vztahu naprosto **bez zkušeností**, i z toho důvodu má zpětně pocit, že se na vše dívala s **růžovými brýlemi** a přehlížela různé problémy. „...*ten první vztah, to jak nevíš jak se v tom vztahu máš chovat, nejsou tam žádný ty hranice, ty prostě nevíš jaký ty hranice tam dát aby to fungovalo, prostě to zkoušíš.*“ Poté získávala různé **reference od ostatních** a měla

možnost určitého porovnání sebe s ostatními. Ze vztahu odcházela s **novými zkušenostmi**, kterých si váží a považuje je za přínos pro další partnerské vztahy.

Kristýna se ve svém příběhu nezabývala pouze popisem partnera, ale velkou pozornost věnovala také **vlastní sebereflexi**. „*Já si myslím, že jsem možná taky jako manipulátor nebo že někdy je ten vztah, se mnou může být toxickejší...*“ Potýkala se s **nízkým sebevědomím**, byla snadno **ovlivnitelná**. „*...překážky, který jsem si nesla do dalšího vztahu. No to, že jsem se cítila jako nic.*“ Uvědomuje si také, že na sebe kladla vysoké nároky a byla k sobě velmi **sebekritická**. „*... hodně jsem o sobě pochybovala a při každé chybě, ať už jsem jí udělala já, nebo jí udělal on, nebo někdo jiný.*“ Popisuje také, že byly chvíle, kdy měla pocit, že **ztratila sama sebe**, snažila se zavděčit partnerovi až byla nucena **potlačit sama sebe**. Zažívala intenzivní **pocity viny**. „*...to jak jsem si jako myslela, že za všechno si můžu sama...*“ Partnerský vztah ovlivnil také způsob, jak vnímá sama sebe. Ve zlomových bodech svého života **měnila svou identitou** ve formě vizuálních změn. „*A já vždycky, když se stane nějaká takováhle situace, která mě rozdrťí ...potřebuju změnit i tu vizualitu i to, jak vypadám já, potřebuju si připadat jako nový člověk po každém tomhleto...*“ Zároveň díky získaným zkušenostem je schopná svoji zkušenost **reflektovat**. Došlo k uvědomění, že se musí **spoléhat sama na sebe** a „myslet vlastní hlavou“. Také se snaží o **seberozvoj** a práci sama na sobě. „*...ale člověk musí jako pozorovat i ty svoje reakce musí.*“

Kategorie Primární rodina

Tabulka 5: Kategorie Primární rodina, příběh Kristýny

Primární rodina	problémy
	toxicita
	absence podpory

Poslední kategorií, která je od partnerského vztahu vzdálena nejvíce, je **Primární rodina**. Zařazena byla proto, že téma rodiny provázelo celé vyprávění. Kristýna reflektovala mnoho **problémů**, se kterými se v rodině potýkala. Svoji rodinu popisuje sama jako toxickou. Docházelo také k porovnávání **toxicity v rodině** s vnímanou toxicitou v partnerském vztahu. „*...a můj táta měl Petru, která byla hrozně toxická...*“ Mimo to, by rodina měla poskytovat **oporu**, kterou u ní Kristýna ale často **nenacházela**. „*...je to nezajímalo že mě vzali do Olomouci, já jsem čekala nějakou sdílenou radost...*“

11.3 Holisticko-formální modus

Analýza žánrové konfigurace Kristýnina příběhu byla poměrně náročná. Žánry se mezi sebou různě prolínali. Ve vyprávění byly identifikovány dominantní prvky **tragédie** a **komedie**, přidruženým žánrem by mohla být také **ironie**.

Žánr tragédie je charakteristický neúspěchem, hlavní postava je zmučená duše, která nemá kontrolu nad svým osudem, tíhne k fatalismu a upadá do beznaděje.

U Kristýny se objevují pouze některé charakteristiky. V první řadě je důležitý **neúspěch**. Kristýna prožila partnerský vztah, který považuje za toxický. Ve vztahu docházelo ke konfliktům, které nebylo možné vyřešit. Neúspěšná byla také snaha Kristýny vycházet partnerovi vstříc a vztah udržet. Sama Kristýna popisuje, že proces uzdravení byl po této nabyté zkušenosti dlouhý a trnitý. Stále se jí nepodařilo se zkušeností vyrovnat. „...*tak já jsem ten vztah ještě nestihla zpracovat, abych se na to vykašlala, já se dodnes, dodnes se vracím k tomu, co se třeba stalo.*“ V určitých částech příběhu jsem vnímala Kristýnu jako **zmučenou duši**. Potýkala se s problémy, které neměla možnost ovlivnit. „...*byly to věci, ze kterých jako sama neunikneš, svazuje tě to...*“ Zároveň byl pro ni tento partnerský vztah svým způsobem traumatizující a odnesla si z něj různé psychické problémy.

Dalším možným žánrem je romance, který je na rozdíl od tragédie charakteristický úspěchem, individuální kontrolou nad svým životem, nadějí, idealismem a hlavou v oblacích.

Kristýniným **úspěchem** bylo, že dokázala odejít ze vztahu, který pro ni byl zraňující. Byla také schopná navázat nový partnerský vztah, ve kterém se cítí spokojeně. Pracuje sama na sobě, intenzivně se snaží o sebereflexi. Kristýna **přebírá zodpovědnost** za své činy a za svoji životní cestu. „...*když mi rodina do něčeho kecá, mně to vždycky hrozně štve, protože si říkám hele je to muj život, já vim že to se mnou třeba myslíte dobře, ale furt je to muj život, takže ve chvíli, kdy já něco poseru, tak si tu hlavu musím natlouct sama abych pochopila že takhle to teda nejde.*“ Oceňuje zkušenosti, které jí toxický partnerský vztah přinesl a snaží se je využít ve svůj prospěch v novém partnerství. Kristýna v příběhu ale stojí nohama pevně na zemi a netíhne k idealismu.

V příběhu se také objevuje nádech **ironie** jako prvek stejnojmenného žánru. Kristýna některé situace popisuje s dávkou humoru, často zmiňuje, že něco bylo vtipné. „*Jako spíš jako ještě takovej dodatek vtipnej...*“

11.4 Kategoriálně-formální modus

Kristýna ve svém příběhu používala mnoho různých lingvistických a stylistických prostředků, které pomáhají doplnit pohled na její vyprávění.

V kontrastu s ostatními rozhovory jsem si všimla, že Kristýna hojně užívala **křestní jména**. Důvodem by mohl být vysoký počet postav v jejím vyprávění, ale zároveň by to mohlo poukazovat na emoční propojení s jednotlivými aktéry. Užívání křestních jmen v příběhu také může zvyšovat jeho autentičnost.

„Jmenuje se Alan prostě...“

„Albert mi napsal...“

„Už od malička mám kamaráda Patrika...“

„Nechala jsem si jednoho kamaráda pro sebe, jmenuje se Honza...“

„...mě zachránila Simona, ta moje kamarádka...“

Zajímavé bylo také Kristýnino **užívání vulgarismů**. Kristýna je využívala k opisu svých pocitů. Jednu z nadávek také využívala, když byla rozčilená a vyprávěla zážitky týkající se jejího bývalého partnera. Celkově byla touto formou zvýrazňována závažnost situací.

„...jeho kamarád mi psal, že ten třetí je zmrda...“

„...já byla nasraná...“

„...jednou jsem se tak nasrala, že jsem vzala její kartáček a vymáchala jí ho v hajzlu...“

„...to byly fakt sračky...“

„...ten debil si celou dobu myslel...“

„...protože už mě to vysíralo...“

„...tohleto posral...tak máma byla hrozně nasraná...“

„...a on (Albert) se tam tvářil jako největší debil prostě...“

„...že jsem si fakt jako připadala jako kus hovna...“

Mimo vulgarismy, se objevilo mnoho výrazů spojených se **sexualitou**. Podle mého názoru toto naznačuje velkou otevřenost v komunikaci. Pro mnoho lidí může být sdílení sexuální zkušenosti náročné a vyvolávat pocity studu.

„...já na všem prostě vidím penisy a prsa a zadky...“

„...a on si ho prostě vedle mě vyhonil.“

„...že jsem coura, že já nevím, takhle šukám vo každéj strom...“

„ ...uprostřed postele prostě lubrikant, kondomy a nějaký nějaký dildo... “

V jazyku příběhu se také objevily prvky, které by se daly použít k popisu **životního stylu**. Objevilo se hned několik různých výrazů, týkajících se alkoholu, ale v Kristýnině příběhu je vnímám jako doložení potřeby komunikace s přáteli a potřeby trávit volný čas ve společnosti.

„ ...taky jsem se vožrala jako dogo. “

„ ...šla na víno s kamarádkou... “

„ ...jsme měli nějaký pivní dýchánky... “

„ ...s nima sedíme v hospodě... “

„ Asocializovala jsem se...nechodila jsem na pivka a když jsem pak třeba po roce prostě na to pivko přišla... “

Neobvyklou situací a neobvyklým prvkem se stalo **užití přítomného času** u ukončené situace, která již nemá žádné pokračování. To by mohlo podpořit Kristýnina slova, že ačkoli byl přerušen kontakt mezi bývalými partnery, stále nemá pocit, že by byla plně vyrovnaná s uplynulými událostmi.

„ ...hrozně rád se hrabe v počítačích a já mu dovoluju nebo dovolovala jsem mu, minulej čas... “

Velmi mě zaujalo, když se Kristýna přirovnala k Popelce, což vnímám jako **romantizaci** událostí, o kterých zrovna vyprávěla. Jednalo se o jednu z událostí, která Kristýně přinášela a stále přináší radost. Tímto prvkem došlo ke zvýraznění jejího pozitivního pocitu.

„ ...já jsem za ním jezdila a vždycky večer poslední tramvají. Normálně jsem jezdila zpátky jak Popelka, prostě o půlnoci. “

Kristýna také využívala různé výrazy k vyjádření a zesílení svého **pocitu zlosti, nesouhlasu a nespravedlnosti**.

„ ...ve mně to nějak vygradovalo... “

„ ...já jsem se naštvála, ve mně to jako vybublalo. “

„ ...no a já jsem...zase to ve mně jako vybublalo. “

Extralingvistické prvky se moc neobjevovaly. Kristýna využívala **gesta** jen k naznačení míry nebo velikosti. Po dobu rozhovoru také **navazovala oční kontakt**.

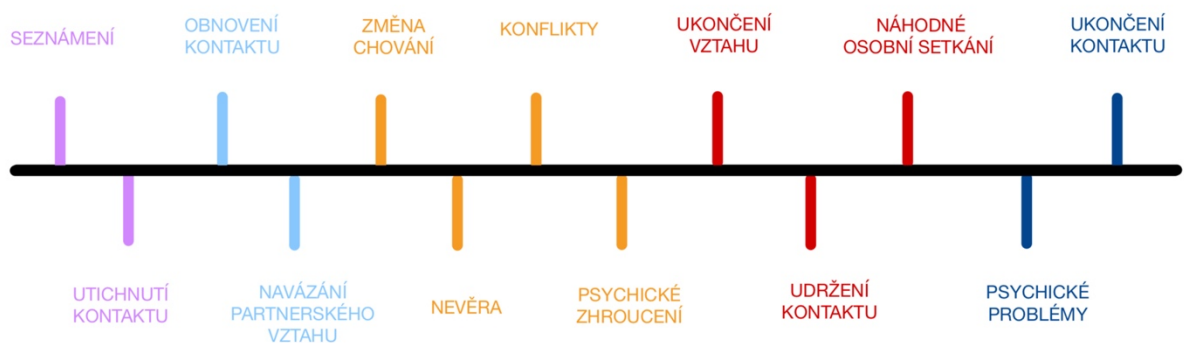
12 Analýza příběhu Natálie

Rozhovor s Natálií proběhl v prosinci 2023. Informaci o výzkumu získala od kamarádky. Rozhovor trval přibližně 45 minut. Natáliin příběh se týkal čistě jejího partnerského vztahu, jiné události nezmiňovala nebo více nespécifikovala. V průběhu rozhovoru se objevila situace, kdy se Natálii začalo hůř dýchat. Po otázce, jestli je v pořádku, mě ujistila, že ano a nemá problém pokračovat ve vyprávění svého příběhu

12.1 Holisticko-obsahový modus

Natáliin příběh hezky plynul, chovala se velmi přirozeně, ačkoli nemohla vědět, jak rozhovor bude vypadat, věděla, o čem mluví a k čemu se chce dostat.

Rozhovor otevírala obecná otázka ohledně čerpání informací ohledně toxických partnerských vztahů a jejich případná identifikace. Poté jsme se již věnovaly Natáliině vlastnímu příběhu.



Obrázek 2: Časová osa, příběh Natálie

První kontakt

Natálie se se svým budoucím partnerem seznámila přes anonymní profil na sociální síti. Natálie se nakonec rozhodla sdílet svoji identitu. Došlo k neplánovanému setkání na střední škole. Vztah udržovali na kamarádské úrovni, ačkoli Natálie sama popisuje, že dostávala nevhodné zprávy se sexuálními narážkami. Poté kontakt přerušili.

Začátky

O několik let později se jí chlapec znovu ozval. Natálie se rozhodla aktuální partnerský vztah ukončit a o pár dní později začala nový vztah právě se zmiňovaným chlapcem. Začátek vztahu popisuje jako hezký a harmonický. Partneri spolu trávili čas a účastnili se různých akcí.

První potíže

Po přibližně půl roce Natálie zaznamenala určitou změnu v partnerově chování. Negativně vnímala jeho sexistické poznámky ohledně svých spolužaček, zároveň se poté i dozvíдалa, že je často kontaktoval na sociálních sítích. Po dalších třech měsících nastal úplný obrat v chování. Partner se začal chovat odměřeně a přestal s Natálií trávit čas. V této době se pak přiznal, že byl Natálii nevěrný. Situace poté vyústila v nevěru i ze strany Natálie, které v současné době lituje.

Sundání růžových brýlí

Natálie sama reflektuje, že těmito událostmi měl partnerský vztah končit, ale navzdory tomu pokračoval. Natálie vnímala partnerovu žárlivost a potřebu ji kontrolovat. Popisuje, že ačkoli mu nedávala záminky k žárlivosti, tak ji stále z něčeho obviňoval. Docházelo k mnoha konfliktům, kdy Natálie cítila vinu a měla pocit, že musí prokazovat všechno, co dělá. U Natálie se objevily tendence k sebepoškozování a deprese. Zlom přišel ve chvíli, kdy Natálii došlo, že negativního vlivu partnerského vztahu si určitým způsobem všímá i její vzdálené okolí. Rozhodla se tedy partnerský vztah ukončit. Partner k rozchodu zaujal ambivalentní postoj, kdy docházelo k přemlouvání, aby vztah obnovili, zároveň pak byla Natálie ponižovaná a obviňovaná, že vztah skončil kvůli jejím chybám.

Proces uzdravování

Po ukončení vztahu se Natálie snažila přerušit kontakt mezi ní a bývalým partnerem. Natálie si uvědomovala, že k bývalému partnerovi stále chová intenzivní city a vnímala, že by ji mohl vmanipulovat do rozhodnutí dát vztahu další šanci. Bývalý partner ji ale stále kontaktoval.

Natálie se potýkala a stále potýká s psychickými problémy, hlavně s depresemi a tendencemi k sebepoškozování. Natálie také vyhledala odbornou pomoc, docházela k psychologce, ale spolupráci přerušily, protože Natálii nevyhovoval její přístup.

12.2 Kategoriálně-obsahový modus

Natáliin příběh byl poměrně stručný, ale obsahuje jasné informace. Natálie se ve vyprávění zaměřila čistě na toxický partnerský vztah. Proces kódování proběhl s časovým odstupem od jiných příběhů, ale kódy, které se vynořily se seskupily do stejných kategorií a podkategorií jako tomu je v případě předchozího vyprávění Kristýny. Zůstaly tedy kategorie Vztahové aspekty, Ukončení vztahu a Psychický vývoj. Podobně poté i podkategorie, rozdílly se poté objevují až na úrovni samotných kódů.

Kategorie Vztahové aspekty

Tabulka 6: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Natálie

Vztahové aspekty	Toxic traits	kontrola
		manipulace
		žárlivost
		nutnost obhajovat se
		náhlá změna chování
		nevěra
		pomsta
		nátlak
		vyvolávání pocitů viny
		konflikty
		sexuální narážky
		obtěžování
		strach
		potřeba způsobit psychickou bolest
		lhaní
	cykličnost	
	Pozitivní aspekty vztahu	přátelství
		idylický začátek
		láska
		vzájemné porozumění
		schopnost přiznat chybu
	Sexualita	ambivalentní postoj k sexuálnímu styku
	Sociální síť	seznámení
		konflikty
		nevhodná komunikace

Výrazný prostor v příběhu zaujímá podkategorie **Toxic traits**. Natálie se ve svém partnerském vztahu setkávala s **kontrolou** a **manipulací**. „*A bála jsem se i tím, jak jsem věděla, že je kontrolující a manipulativní...*“ Neustále se potýkala se **žárlivostí** a následně i **nutností se obhajovat** a vysvětlovat svoje činy. „*...on byl hrozně žárlivej, byl hrozně kontrolující...*“

Výstražným znamením se stala **náhlá změna chování**, kdy se partner začal chovat odměřeně. „...*tak změnil najednou jako chování...byl odměřenej, nebo byl takovej divnej, nechtěl se mnou nic podnikat.*“ Následně došlo k přiznání **nevěry**. Natáliinou reakcí na nevěru se v podstatě stala **pomsta** a rozhodla se učinit to samé, co její partner. Na Natálii byl také často vyvíjen **nátlak**. Docházelo ke snahám o **vyvolání pocitů viny**. „*Furt nějaký prostě scény, furt mě z něčeho obviňoval...*“ Ve vztahu se také objevovalo velké množství **konfliktů**. „...*nepamatuju si vůbec předmět hádky, protože jich bylo tolik, že kdybych si to měla pamatovat, tak mi praskne hlava...*“ Natálie také reflektuje určitou **izolaci** ve formě ztráty kontaktu s přáteli. „*Nenápadně, ale velmi úmyslně vlastně i bojkotoval to, abych trávila čas s mýma kamarádama.*“ Natáliin partner také používal různé **sexuální narážky** při popisu jejích kamarádek a udržoval s nimi kontakt. Následně po ukončení vztahu docházelo k pravidelnému kontaktování, o které Natálie neměla zájem a bylo pro ni **obtěžující**. Vyvolávalo v ní pocity **strachu** a cítila, že účelem kontaktu se stává partnerova **potřeba způsobit** Natálii **psychickou bolest**. K tomuto účelu využíval i **lhaní**. Ve vztahu se také objevovala určitá **cykličnost** například v rámci snah partnerský vztah udržet. „...*se opakovalo to samé dokola, že jsem si vždycky vybrala to zkusit znova...*“

Další podkategorií jsou **Pozitivní aspekty vztahu**. Partnerský vztah byl navázán na základě předchozího **přátelství**. Partneri tedy měli možnost se před vstupem do vztahu dobře poznat. Natálie reflektuje **idylický počátek** vztahu. „*Začátek byl moc hezkej, furt jsme někde lítali, furt něco podnikali.*“ Ve vyprávění se také manifestuje citová vazba a **láska**. Důležitou komponentou vztahu zpočátku bylo také **vzájemné porozumění**. „...*že jsem si našla někoho, s kým jsem si rozuměla...*“ Pozitivním aspektem také může být Natáliina **schopnost přiznat chybu**.

Rozhodla jsem se zařadit podkategorii **Sexualita**, která zahrnuje jediný kód. Ve vztahu se z Natáliiny strany objevuje **ambivalentní postoj k sexuálnímu styku**. „...*já jsem se vlastně bála ho odmítnout...chtěla jsem ho asi odmítnout, ale toho jsem se bála, tak jsem to neudělala.*“

Významnou komponentou se také stávají **Sociální sítě**. V první řadě zde došlo k **seznámení** partnerů a poté se zde odehrávalo množství **konfliktů**. „...*lidi kolem mě mohli vidět maximálně to, že se s ním dohaduju přes telefon...*“ Natáliin partner také využíval sociální sítě k **nevhodné komunikaci s jinými dívkami**.

Kategorie Ukončení vztahu

Tabulka 7: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Natálie

Ukončení vztahu	Ukončení vztahu	uvědomění
		citová vazba
		strach
		konečné rozhodnutí
	Proces uzdravování	psychické problémy
		přesah do přítomnosti
		vytěsnění podrobností
		pasivní přístup
		pocit zadostiučinění
		reflexe
		odborná pomoc
		dlouhá cesta
		podpora přátel
		sebepéče

Ukončení toxického partnerského vztahu iniciovala Natálie. V závislosti na jiných životních událostech došla k **uvědomění**, že vztah je pro ni zraňující. Ačkoli **citová vazba** zůstávala stejná, rozhodla se ve vztahu dále nesetrvávat. „...že jsem se jako cejtila bejt milovaná...já jsem ho samozřejmě taky měla ráda. Měla jsem ho hodně ráda...“ Po rozhodnutí o ukončení vztahu měla **strach** z partnerovy reakce a z případného nátlaku. „...ale to bůh ví, co by se stalo, jako to by se rozbrečel a přemlouval mě zpátky.“ **Učinění konečného rozhodnutí** vztah ukončit považuje za velmi náročné, ale v jejím rozhodnutí jí pomohly také **reference okolí**.

Další podkategorií je **Proces uzdravování**, kterým Natálie prošla, aby se vyrovnala se svou zkušeností s toxickým partnerským vztahem. Jak už bylo zmíněno výše, Natálie si ze vztahu odnáší **psychické problémy**, konkrétně se jednalo o sebepoškození a deprese. „...ale rozhodně je součástí toho, že mi začly deprese v tu dobu...já se řezala...“ Její zkušenost má tedy stále určitý **přesah do přítomnosti**. „...do dneška je to tak jako vzadu v mojí hlavě...“ Za určitý copingový mechanismus by se dalo považovat také Natáliino **vytěsnění podrobností** týkajících se toxického partnerského vztahu nebo nastavení **pasivního přístupu** k bývalému partnerovi. „...tak už mám k němu takovej jako pasivní přístup.“ Přínos by také mohlo mít chování, které v Natálii vyvolává určitý **pocit zadostiučinění**. „Někdy už si z něj dělám tak jako trošku prdel, což bylo právě na ten den těch jeho narozenin, kdy jsem mu ani nepopřála.“ Důležitá byla také **reflexe** negativních prožitků v průběhu vztahu. V rámci vyrovnávání se s následky traumatické zkušenosti byla vyhledána také **odborná pomoc** u psychologa. „...chodila jsem

k psycholožce... “Proces uzdravování Natálie považuje za **dlouhou cestu**, ale ráda by v ní pokračovala i teď. „...to byl dlouhosáhlý jako proces...ale rozhodně chci zase začít chodit.“ Důležitou komponentou byla také **podpora přátel**. Kromě vnější podpory se Natálie také zaměřuje sama na sebe a snaží se o určitý seberozvoj a **sebepěči**. „snažím se starat hlavně sama o sebe a dělat si radost...“

Kategorie Psychický vývoj

Tabulka 8: Kategorie Psychický vývoj, příběh Natálie

Psychický vývoj	Sebereflexe	sebereflexe
		sebepoznání
	(Ne)zkušenost	získání nových zkušeností
		růžové brýle
		reference okolí
		hranice
		upřednostnění sebe

Do kategorie Psychický vývoj spadá podkategorie **Sebereflexe**. Po ukončení vztahu se Natálie snaží o **sebereflexi** a lepší **poznání sebe samotné**. “*Hodně jsem díky tomu poznala i jako sama sebe...*“ Je schopná si například přiznat chybu nebo mít strízlivý náhled na své vlastnosti.

Podkategorie **(Ne)zkušenost** se týká například **získání nových zkušeností**, které je možné zužitkovat při navázání dalšího partnerského vztahu. U Natálie bylo důležité **sundání růžových brýlí** a následné uvědomění si, že vztah, ve kterém se nachází není zdravý a stále dokola ji zraňuje. „...on tam byl ten prvek, kterej mi samozřejmě víc než rok stoprocentně ten život a tu náladu denodenně kazil a už jsem si to prostě začínala uvědomovat.“ Přínosem bylo **okolí**, které poskytlo náhled zvenčí. „...řekla mi (učitelka), že bylo hrozně hezký, jak jsem se na tom maturáku usmívala, že mě strašně dlouho neviděla se jenom prostě usmívat.“ Tato zkušenost také přinesla schopnost nastavit si **hranice** a **upřednostnit sebe** před ostatními. „...tak mi to nastavilo hranice, kdy vím, co ve vztahu chci a co ve vztahu nechci...“

12.3 Holisticko-formální modus

Analýza žánru vyprávění byla poměrně náročná. Dlouho jsem přemýšlela, k jakému žánru se přiklonit. Z mého pohledu se nejvíce příběhem prolínala ironie, každopádně se objevovaly i prvky romance a tragédie.

Pro ironii je charakteristické nedosažení úspěchu, individuální kontrola nad událostmi, ironie, cynismus a existencialismus.

Natálie stále bojuje se svým psychickým stavem. Sama reflektuje, že se stále potýká s problémy, které se objevily v průběhu i po ukončení toxického partnerského vztahu. „*Byla jsem úplně v prdeli, a to jsem byla teda hodně dlouhou dobu, no jako nechci samozřejmě svalovat všechno na něj, ale rozhodně je součástí toho, že mi začli deprese a v tu dobu...já jsem se řezala, protože samozřejmě on ve mně vzbuzoval to, že jsem prostě za něco viná, že jsem jako špatnej člověk...*“ Z mého vnějšího pohledu bych se v tomto případě přiklonila k charakteristice dosažení **neúspěchu**. Co se pak týká kontroly, v příběhu jsem Natálii vnímala jako někoho, kdo se aktivně snaží svůj život vést určitým směrem a průběh událostí **nepřikládá působení osudu**.

V příběhu se také několikrát objevilo užití **ironie**. Při popisu některých událostí je Natálie pomocí ironie zlehčovala a dodávala jim určitý nádech nesouhlasu. Použití ironie by mohlo být určitým copingovým mechanismem, který slouží k vyrovnání se s náročností tématu příběhu. „*...on mi napsal v den jeho narozenin a asi čekal, že já mu popřeju všechno nejlepší a já jsem mu nepopřála...někdy si z něj dělám tak jako trošku prdel.*“

Identifikace role v rámci příběhu byla také náročná, pohybovala jsem se mezi žánrem tragédie a romance. Figuru **zmučená duše**, která je charakteristická pro tragédii, jsem vnímala ve spojení s psychickými potížemi. „*Hodně jsem díky tomu poznala i jako samu sebe, protože tím, že mi začly ty depky a řezala jsem se prostě tak tady ty věci...a depky mám jako do dneška...*“ Naopak žánr romance a figuru **hlava v oblacích** bych Natálii přiřadila v částech příběhu, kde se rozhodovala ohledně ukončení toxického partnerského vztahu. Z vyprávění byla poté cítit určitá lehkost a **naděje**, která je pro romanci také typická. Natálie se těšila na šťastné události ve svém životě a byla rozhodnutá je prožít bez dramatu, které by do nich partner mohl vnést. „*...byl to oficiálně jako hodně hodně šťastnej den mého života, protože to bylo období, kdy jsem dodělávala autoškolu, mělo by mi bejt 18 a hrozně jsem se na to období jako těšila...*“

12.4 Kategoriálně-formální modus

Ačkoli je Natáliino vyprávění stručnější, podařilo se mi identifikovat různé jazykové prostředky i extralingvistické prostředky, které dokreslují atmosféru celého vyprávění.

Příběh byl vyprávěn s odstupem, takže si Natálie samozřejmě nepamatovala všechny události a podrobnosti. Zajímavý byl ale její přístup, kdy několikrát vyjádřila **lítost nad tím, že si něco už nepamatuje**. Jedním z vysvětlení by mohlo být, že naše zkušenosti formují budoucí chování a velkou roli samozřejmě hrají události, které si pamatujeme a je možné se z nich například poučit.

„Byla to jako velká akce a už si tenkrát nevzpomínám...“

„To už je jako fakt hrozně dávno, už si to nepamatuju,“

„Jako ráda bych si to pamatovala, ale fakt jako už jsem tady ty věci trošku vypustila...“

„...mrzí mě to...“

V příběhu se objevovalo **opakování**, které sloužilo k zesílení nebo zvýraznění sdělovaného.

„...vytvořili k němu jako hodně velkej, hodně velkej odpor.“

„...hodně hodně šťastnej den mého života.“

„A co si hlavně, co si nenechat jako, co si fakt nenechat...“

„...byla jsem úplně, úplně v prdeli...“

Další komponentou vyprávění se staly **vulgarismy**. Neprolínaly se celým příběhem, ale objevila se určitá typičnost. Natálie je nejčastěji využívala při popisu bývalého partnera, což vyjadřovalo její negativní emocionální postoj.

„...že je úplněj kretén...“

„...jako teďka ty vole 11 měsíců a to je nejvíc, co mi jako nenapsal.“

„...jakože co mu do toho do prdele je prostě.“

„Někdy si z něj dělám tak jako trošku prdel...“

„Jo, a vlastně ty vole on mi psal jedno léto...“

„...byla jsem úplně, úplně v prdeli...“

Několik výrazů se týkalo také **sociálních sítí**, které byly nepostradatelnou součástí komunikace páru. Jednalo se o slova jako je *„slohovka, spamování, chat, Facebook, vypisoval“*.

V souvislosti s komunikací mě upoutal výraz „**vypisovat**“, který byl využit jako substituce za slovo „psát si s někým“. Tyto dva výrazy by bylo možné rozlišit na základě zapojení do komunikace. „Psát si s někým“ by mohlo spíše vyjadřovat oboustrannost komunikace. Na druhé straně slovo „vypisovat“ může vyvolat dojem, že jedna ze stran je iniciativnější.

U Natálie jsem si všimla také využití **ironie**.

„...on mi napsal v den jeho narozenin a asi čekal, že já mu popřeju všechno nejlepší a já jsem mu nepopřála.“

„...ne že by předtím mu na nich extra záleželo...“

Jak již bylo zmíněno v rámci jiných modů, Natálie se potýkala a stále potýká s **psychickými problémy**, proto se objevily výrazy, které s jejím stavem souvisí.

„...že mi začli deprese v tu dobu...“

„...jsem chodila k psycholožce...“

„...já jsem se tam jako hodně psychicky zhroutila.“

Různé výrazy byly také využity k vyjádření **náročnosti průběhu** toxického partnerského vztahu.

„...tak mi praskne hlava.“

„...protože já jsem si to dusila v sobě...“

„...protože já jsem to opět jako dusila v sobě...“

„...čím víc mě to prostě drtilo ten vztah...“

Důležitou komponentou partnerství je také **sexuální život**. Ve vyprávění se výroky spojené se sexualitou týkaly jak obou partnerů, tak i dalších lidí, kteří do vztahu zasáhli.

„...měl hroznou potřebu se zas jako svěřit, že sex jim klape...“

„...se kterým já jsem přišla o panenství...“

„...a psal mi, že se dvěma holkama se tam vyspal...“

Nakonec bych ještě zmínila výraz „**pomáhám si**“, který považuju za nesmírně důležitý. Natálie tím vyjadřuje, že péči o sebe má ve svých rukách a je možné si vytvořit rituály, které podpoří její psychický stav.

„...pomáhám si, snažím starat hlavně sama o sebe a dělat si radost.“

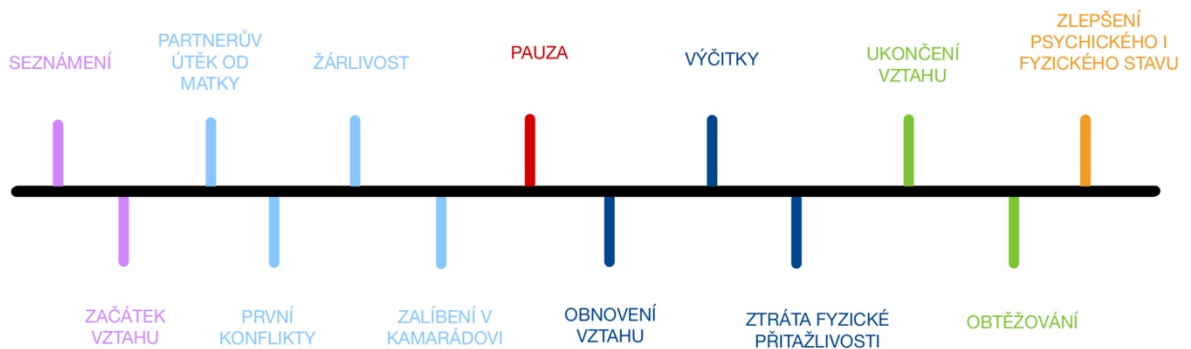
13 Analýza příběhu Daniely

Rozhovor s Danielou proběhl na konci prosince 2023, po její reakci na nabídku účasti ve výzkumu na sociální síti X. Daniela byla při vyprávění velmi uvolněná. V průběhu rozhovoru se několikrát smála a byla otevřená sdílení. Rozhovor trval asi 80 minut.

13.1 Holisticko-obsahový modus

Forma Danielina příběhu na mě velmi působila jako by ho vyprávěla někomu blízkému. Nebála se dávat naprosto konkrétní příklady různých situací. Také nebyly nutné zásahy do plynulosti vypravování.

V úvodu byla Daniela dotázána na její informovanost ohledně toxických partnerských vztahů a poté byla požádána, aby vyprávěla příběh jejího toxického partnerského vztahu. Níže uvádím shrnutí celého příběhu shrnutého do dílčích kapitol a zlomových bodů.



Obrázek 3: Časová osa, příběh Daniely

Začátky

K seznámení partnerů přispěla společná kamarádka. První kontakt byl navázán přes sociální síť, kde se oba partneři začali poznávat. Následně se domluvili na společné schůzce, aby se poznali i mimo virtuální prostředí. Při dalším setkání došlo k navázání partnerského vztahu.

První potíže

Významnou situací byl partnerův pokus o útěk z domova kvůli konfliktu s matkou. V tuto chvíli si Daniela všimla prvního nesouladu. Ke konfliktům mezi partnery docházelo stále častěji. Daniela reflektuje neustálé výčitky a manipulaci. Stále častěji také bojovala se žárlivostí. Partner ji výrazným způsobem omezoval a izoloval od přátel. Kritickou situací se také stal konflikt, při kterém Daniela měla strach, že ji partner uhodí. Daniela také v průběhu

vztahu trpěla poruchami spánku a měla také problém s jídlem. Na základě těchto událostí Danielu začal přitahoval jeden z kamarádů, se kterým si rozuměli.

Pauza

Po nějakém čase došlo mezi partnery k přerušení partnerského vztahu. Pro Danielu bylo náročné přijmout toto rozhodnutí, ale postupně se s ním smířila. O Danielu poté začal projevovat zájem někdo jiný, což partner nesl velmi nelibě. Na základě toho poté začal Danielu přemlouvat k tomu, aby ukončili pauzu a vrátili se k sobě. Daniela se necítila příliš komfortně, ale nakonec se do vztahu rozhodla vrátit.

Po druhé ve stejné řece

Zpočátku se vztah vyvíjel hezky, ale záhy se vrátil do starých kolejí. Daniele byla vyčítána mnohá rozhodnutí, přetrvávala žárlivost, denně docházelo ke konfliktům. Postupem času došlo u Daniely ke ztrátě fyzické přitažlivosti. Nechtěla s partnerem trávit čas a nebyla schopná s ním mít ani sexuální styk. Po dlouhých úvahách se rozhodla vztah opustit.

Odchod ze vztahu

Po konfrontaci partnera se svým rozhodnutím došlo k přemlouvání, aby ve vztahu zůstala, že se její partner změní. Daniela trvala na svém, že opravdu chce ze vztahu odejít, protože jí jeho dynamika ubližuje a k partnerovi už nic necítí. Po ukončení vztahu docházelo ze strany partnera k obtěžování. Vynucoval si intenzivní kontakt. Docházelo k přemlouvání, aby byl partnerský vztah obnoven. Daniela pocítovala silný nátlak. Ačkoli ze vztahu odešla, bývalý partner ji kontroloval. Mimo to i jeho přátelé sledovali, kde a s kým Daniela tráví čas. Manipuloval její přátelé. Při kontaktu s Danielou jí neustále vyznával své city, ale když o Daniele mluvil ve stejné době s přáteli, často ji slovně napadal a používal vulgarismy.

Začít znovu žít

Ačkoli bylo pro Danielu ukončení vztahu velmi náročné, reflektuje, že jí spadl obrovský kámen ze srdce. Postupně se začala vracet k normálnímu fungování. Trávila čas s přáteli, navazovala nové vztahy. Věnovala se také sebepéči. Konečně měla čas pro sebe, necítila se být ve stresu. Výrazně se zlepšil také její spánek. A byla schopná po nějaké době také navázat nový kvalitní partnerský vztah.

13.2 Kategoriálně-obsahový modus

Danielin příběh se výhradně věnoval její zkušenosti s toxickým partnerským vztahem. Stejně jako u předchozích rozhovorů proběhlo kódování a následné seskupení kódů do větších celků. Proces kódování přinesl stejné kategorie jako předchozí rozhovory, tematické odchylky se objevují na úrovni kódů.

Kategorie Vztahové aspekty

Tabulka 9: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Daniely

Vztahové aspekty	Toxic traits	nátlak
		vynucování omluvy
		pocity viny
		manipulace
		vydírání
		výčitky
		nutnost se obhajovat
		žárlivost
		kontrola
		dokazování loajality
		izolace
		konflikty
		rezignace
		vyhýbání se kontaktu
		strach
		nejistota
		nekomfort
		tresty
		odmítání
		ponižování blízkých
	"pauza"	
	narušená citová vazba	
	flirtování	
	Pozitivní aspekty vztahu	vzájemné porozumění
		starost
		transparentnost
		naděje
		vycházení vstříc
		reagování na potřeby
		kommunikace
	přizpůsobení	
	Sexualita	odmítání sexuálního styku
Sociální síť	navázání kontaktu	
	seznámení	
	konflikty	

Podobně jako v předchozích rozhovorech byla největší pozornost věnována podkategorii **Toxic traits**, která tvoří jádro příběhu. Už od počátku vztahu vnímala Daniela různou intenzitu **nátlaku**, která postupně gradovala. „...pak mi volal s tím, že jestli se jako do dvou minut neobjevím u něj doma, tak jako se mnou končí...“ Docházelo k neustálému **vynucování si omluvy** ze strany partnera. Daniela bojovala se silnými **pocity viny**, které v ní partner také vzbuzoval. „...protože jsem najednou pak jako cejtla jako hele, tak já jsem udělala prostě něco jako hrozně špatně, ale já jsem to zároveň věděla...že je to prostě jako pičovina úplně.“ Dále se objevovala **manipulace, vydírání a výčitky**. „...začal zkoušet věci typu: hm, tak ale jestli mi to neřekneš, tak já prostě do té doby, co se uvidíme, já s tebou prostě nebudu mluvit...v těch hádkách velmi často fungovalo to, že jako když něco, no tak já se s tebou prostě rozejdu.“ Daniela pociťovala **nutnost se obhajovat**, a to i na elementární úrovni, kdy se jednalo o základní potřebu jako byl spánek. Partner byl také popisován jako velmi **žárlivý a kontrolující**, bylo nutné **dokazování** Danieliny **věrnosti**. Postupem času byla Daniela také **izolovaná** od svých přátel. V opakujících se **konfliktních situacích** Daniela nakonec **rezignovala**, snažila se i **vyhýbat kontaktu** s partnerem. „...že na mě jako čekat nebude, teď já jako nejdřív jsem říkala jako hele, okay, protože jsem to nechtěla řešit.“ Zažívala pocity **strachu, nejistoty a nekomfortu**. „Jsem to odkládala mu to říct pak, protože jsem z toho samozřejmě měla strach.“ Daniela se také setkávala s **tresty** ve formě **odmítání** společného času. „...pak šel a fakt jako se mnou nemluvil...pak mi ještě napsal, ať se mu neopovažuju volat, protože jinak si mě jako zablokuje.“ Danielin partner také **ponižoval její blízké**. Dalším toxickým aspektem by mohla být „**pauza**“, kdy partneři strávili nějaký čas mimo vztah a následně se k sobě vrátili, ačkoli ze strany Daniely zde byla nenávratně **narušená citová vazba**. „...protože to taky nebylo jako o nás, o tom, že bysme se začli jako bavit a zjistili bysme, že si jako chybíme a takhle. Ale zase tam prostě to bylo jako čistě o nějaký jako žárlivosti.“ Za toxické by se také dalo považovat Danielino **flirtování** s partnerovým nejlepším kamarádem.

Na druhé straně se můžeme podívat na poměrně velké množství **Pozitivních aspektů vztahu**. V první řadě se zpočátku jednalo o **vzájemné porozumění**. Daniela v průběhu vztahu projevovala **starost** o partnera, snažila se být **transparentní** a nedávat partnerovi důvod žárlit. „A on najednou si vzal můj telefon a začal mi projíždět zprávy a mě to nějak jako nevadilo, protože. Já jako to mám nastavený, takže tam fakt jako není prostě vůbec nic jako tajného.“ Ačkoli se vztah nevyvíjel podle jejích představ, stále si udržovala **naději**, že vztah bude fungovat. Snažila se také **vycházet** partnerovi **vstříc**, citlivě **reagovat na jeho potřeby**, **kommunikovat** a **přizpůsobit se**.

Co se týče podkategorie **Sexuality** ta se dost liší od ostatních informantek. Neobjevil se ambivalentní postoj ohledně sexuálního styku, ale naprosté **odmítání**. „*Vím, že pak ke konci už jsem měla i jako se sexem jako problém, že prostě fakt jsem jako, jako hnusilo se mi ten sex s ním jako mít. Hnusilo se mi, aby jako na mě sahal.*“

V partnerském vztahu také důležitou roli hráli **Sociální sítě**, na kterých došlo k **navázání kontaktu** a **seznámení** obou partnerů. Mnoho **konfliktů** probíhalo skrze sociální sítě.

Kategorie Primární rodina

Tabulka 10: Kategorie Primární rodina, příběh Daniela

Primární rodina	komplikovaný vztah s matkou
	konflikty
	útěk z domova

Oproti minulému rozhovoru bych ráda zařadila ještě kategorii **Primární rodina**. Daniela i její partner měli **komplikovaný vztah se svou matkou**. V rodinách docházelo k častým konfrontacím a **konfliktům**. U Danielina partnera jeden z konfliktů došel do bodu, že v podstatě **utekl z domova** a bez vědomí matky se přestěhoval k otci. „*...tak se vlastně jako rozhodl, že se sebere a prostě uteče jako z domova...přišel, prostě se sbalenou taškou...*“

Kategorie Ukončení vztahu

Tabulka 11: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Daniela

Ukončení vztahu	Ukončení vztahu	definitivní rozhodnutí
		strach
		podpora přátel
		opora partnerovi
		otevřená komunikace
		ohled na partnerovy city
	Proces uzdravování	úleva
		pocity štěstí
		kontakt s přáteli
		obtěžování
		psychické útoky
		vynucování kontaktu
		lhaní
		pomluvy

Do podkategorie **Ukončení vztahu** jsem zařadila **definitivní rozhodnutí**, které bylo náročné, protože Daniela měla **strach** z reakce partnera i okolí. Vyhledala **podporu** u přátel. „...bylo v podstatě super, že nejsem jediná, kdo to chování takhle vidí...“ Při samotném ukončení vztahu se snažila zůstat partnerovi **oporou**, otevřeně s ním **komunikovat** o problémech, které ji ve vztahu tížily. Brala **ohled na partnerovy city** a snažila se mu svým rozhodnutím způsobovat co nejmenší bolest. „Ale fakt jsem se jako snažila, to pro něj udělat co jako nejschůdnější taky.“

V rámci podkategorie **Proces uzdravování** jsem zaregistrovala obrovskou **úlevu**, která nastala po ukončení partnerského vztahu. Daniela reflektuje **pocity štěstí**. Došlo k obnovení **kontaktů s přáteli**. Tento proces byl ale ovlivňován ze strany bývalého partnera neustálým **obtěžováním**, různými **psychickými útoky** na osobu Daniely, **vynucováním si kontaktu**, **lhaním a pomluvami**. „On začal hrozně jako překrucovat věci, co jsem mu řekla. Pak jsem byla taky bombardovaná tou pozorností a zájmem, který ale obojí bylo nevyžádaný“ Daniela tyto překážky překonala například díky **nastavení hranic** „Nenechám se v podstatě obviňovat nebo vydírat, nebo kontrolovat...“

Kategorie Psychický vývoj

Tabulka 12: Kategorie Psychický vývoj, příběh Daniely

Psychický vývoj	Sebereflexe	reflexe chování
		reflexe pocitů
	(Ne)zkušenost	růžové brýle
		uvědomění
		získání nových zkušeností
		nastavení hranic

Do této kategorie řadím dvě podkategorie, kterými jsou **Sebereflexe** a **(Ne)zkušenost**. Daniela **reflektuje** své chování a uvědomuje si i jeho dopady. „...tak jsem jako dost často jako nedochvilná, takže chápu, že mu to mohlo vadit.“ Kromě chování se snaží i o **sebereflexi** pocitů, které v průběhu vztahu zažívala. „Byla jsem z toho taková jako vykořeněná.“

Pro podkategorii **(Ne)zkušenost** je důležité sejmutí **růžových brýlí**, které Daniela v průběhu vztahu nosila. Následně došlo k **uvědomění**, co vztah přináší a co bere. Daniela své **zkušenosti** nelituje, ale naopak si váží toho, že ji to naučilo něco nového, například již zmiňované **nastavení hranic**. „Je to prostě o tom získat ty zkušenosti a prostě naučit se něco nového a naučit se fungovat, naučit se mluvit, naučit se komunikovat, naučit se nastavit si ty hranice.“

13.3 Holisticko-formální modus

Nalezení žánru pro Danielin příběh bylo poměrně náročné. Žánry se mezi sebou různě prolínaly a v různých částech příběhů přecházel jeden žánr v jiný.

Jádru příběhu, tedy vyprávění událostí, které podle Daniely měly toxický průběh, bych přiřadila žánr **tragédie**. Pro tragédii je typická kontrola osudu, beznaděj a figura zmučené duše.

Daniela často mluvilo o její pozici při konfliktech, která byla spojená s podřízeností partnerovi. Z příběhu také vyznívá, že často byla zahnaná do kouta a musela se přizpůsobit požadavkům. Silně jsem tedy vnímala, že nemá nad situacemi v podstatě **žádnou kontrolu**. „*Ale musela jsem se prostě furt hrozně jako omlouvat za to, že udělala jsem jako tohle a udělala jsem jako tamto...*“ Zároveň se objevovaly také znaky **beznaděje**, kdy Daniela postupem času rezignovala na vymezení se vůči partnerovi. Nevyjadřovala svůj nesouhlas a vyhýbala se konfliktům. „*No a on jako byl na mě protivnej a já jsem v tý situaci jako ho konfrontovat úplně nechtěla.*“ Dala by se také přiřadit **figura zmučené duše**. Daniela se dotkla tématu fyzického stavu, který v průběhu vztahu nevnímala jako optimální. Trpěla nespavostí a problémy s jídlem, které se samozřejmě podepisovaly na jejím fyzickém a psychickém stavu. „*...tak já jsem technicky jako málo spala a málo jedla...tak jsem prostě byla hrozně hrozně unavená, takže se jako stávalo to...že jsem prostě usnula.*“

Žánr **komedie** jsem silně vnímala v části vyprávění ohledně ukončení toxického partnerského vztahu. V první řadě bych ráda zmínila **figuru hlavy v oblacích**, protože Daniela odchod ze vztahu popisuje jako velmi šťastné období. „*...najednou jsem měla i tu energii, měla jsem ten kontakt i s jinýma, s někým jiným prostě...suprový a šťastný jako období najednou.*“ Zároveň odchod ze vztahu, který byl velmi zraňující by se dal považovat za **úspěch**. „*Takže v tu chvíli, jsem se prostě rozhodla z toho fakt jako odejít...hrozná hrozná úleva, spadl mi takovej jako kámen ze srdce, co mě tam jako tížil...*“ V tuto chvíli Daniela také nabyla určitou **individuální kontrolu** nad osudem, ačkoli docházelo k obtěžování ze strany partnera, Daniela si vytvořila hranice, které jí pomohly tento nátlak zvládnout. Začala také pečovat o sebe a zlepšil se její psychický i fyzický stav. „*Jak jsem jako přibrála...tak jsem se jako cejtla moc dobře...takový ten soulad toho, že hele jsem šťastná a na tom těle je to prostě znát, že prostě mi chutná a jsem prostě spokojená, kulatá...*“

Celým příběhem se také prolínala **ironie**.

13.4 Kategoriálně-formální modus

V této kapitole se na příběh podíváme z hlediska jazykových a extralingvistických prvků.

V rámci extralingvistických prvků se objevovala výrazná **gestikulace**. Všimla jsem si, že se intenzita měnila podle toho, o čem Daniela zrovna mluvila. Tento prvek by mohl naznačovat emoční náboj, který tyto události nesly. Dále se Daniela v několika částech také **smála**.

Daniela ve svém vyprávění používala **vycpávková slova** jako bylo „ty vole“, „hele“ a „jako“.

Dalším prvkem, který se hojně objevoval bylo využití **přímé řeči a nevlastní přímé řeči**, oba tyto prvky mohou podpořit autentičnost příběhu.

„...jako na mě začal zkoušet věci typu jako: hm, ale jako jestli mi to neřekneš, tak já prostě jako do té doby, co se uvidíme s tebou prostě nebudu mluvit...“

„...a já jako: hele prostě potřebuju jako zmizet.“

Dále využívala **opakování**. U některých opakování jsem cítila, že jejich účelem není zesílení, ale také poskytnutí času pro urovnání myšlenek a vybavení si situace.

„...prostě hrozně hrozně unavená...“

„...hodně hodně nesvá...“

„...útržek, útržek situace...“

„...nezkousnutelná věc byla, nezkousnu to, že o svojí mámě mluví jako o...“

Ve vyprávění se objevovaly také **vulgarismy**, všechny byly využity ve chvílích, kdy se jednalo o události, které zahrnovali partnera.

„...ty vole, dyť je to prostě jako píčovina úplně.“

„Já jsem z toho byla jako v prdeli.“

„...že si jako uvědomí, že to dosral.“

„...co prostě vojebává lidi.“

„A upřímně, nenechat si srát na hlavu rozhodně.“

Ve vyprávění se hodně objevovala **ironie a nadsázka**, v takových chvílích se Daniela i často smála.

„...protože prostě mámy jsou mámy...“

„no jak to pokračovalo, zajímavě to pokračovalo...“

Dalším zajímavým prvkem bylo také **kontrastování**, kdy Daniela něco předpokládala, ale nakonec zjistila, že to tak vůbec není a ve vyprávění tyto dvě věci skládala hned za sebe.

„...že se jako uklidnil a že prostě mi jako věří a bude to dobrý. No. Bylo to úplně obráceně.“

„No a nějak jsme to jako vyřešili. Ale vlastně to vyřešený vůbec nebylo.“

„...rozhodla z toho fakt jako odejít. Ale to jsem nevěděla jako co bude, co bude následovat no.“

Stejně jako v příběhu Natálie se u Daniely v průběhu vyprávění objevil posun od slova „**psát si**“ k „**vypisovat**“. Vnímala jsem, že v kontextu byl rozdíl mezi tím, zda byl kontakt vyžádaný či nikoliv.

„...já jsem pak nějak byla pryč, takže jsme si akorát psali...“

„Najednou mi začal jako vypisovat a najednou mě chtěl.“

Mnoho slov také popisovalo **emoční stav a pocity** Daniely. Velká většina jich byla spíše negativních. Pozitivní se objevily minimálně.

„...za prvý jsem byla jako uřvaná...“

„Tak jsem z toho byla jako smutná.“

„Já jsem z toho byla jako v prdeli.“

„...kde jsem asi hodinu seděla před barákem, řvala a snažila se uklidnit...“

„...hrozně těžký byly jako každý ty chvíle, kdy jsem odcházela ubrečená...“

Jako pozitivní jsem poté vnímala, když Daniela popisovala svůj **sebeobraz**, kdy byla schopná pochválit sama sebe.

„...aby mi to jako slušelo, protože prostě jsem byla celá jako pěkná...“

„...takový ten soulad toho, že hele jsem šťastná a na tom těle je to prostě znát, že prostě mi chutná a jsem prostě spokojená, kulatá...“

Poměrně silně jsem také vnímala v jednu chvíli přenesení pocitu křivdy do slov, kdy opravdu došlo k výraznému **opakování**.

„...jeho máma je na mě nasraná kvůli tomu, že kvůli mně se vožral, kvůli mně spadl ze schodů, kvůli mně skončil v nemocnici, kvůli mně za nima byli policajti, kvůli mně za nima byla sociálka...“

14 Výsledky

Cílem mé práce bylo analyzovat příběhy lidí, kteří se vnímají jako oběti partnerského vztahu, který považují za toxický. Do výzkumu byly zařazeny tři rozhovory, které proběhly se třemi ženami. Všechny tyto ženy se stále nachází v období mladé dospělosti a partnerské vztahy, které se rozhodly popsat pro účely výzkumu probíhaly v době jejich dospívání.

Pro přehlednost znovu uvádím výzkumné otázky, na které jsem se snažila v průběhu svého výzkumu nalézt odpovědi.

HVO: Jakým způsobem informanti reflektují svoji zkušenost s partnerským vztahem, který vnímají jako toxický?

DVO1: Jaká témata se objevovala ve vyprávění o partnerském vztahu, který byl považován za toxický?

DVO2: Co takový partnerský vztah informantům přinesl?

Jaká témata se objevovala ve vyprávění o partnerském vztahu, který byl považován za toxický?

Ve všech příbězích se manifestují témata vztahových aspektů, ukončení vztahu a psychického vývoje. Největší část vyprávění byla věnována toxickým aspektům, které vztah provázely. V případě Daniely tomu tak bylo v podstatě již od začátku partnerského vztahu. Na druhé straně se všechny ženy také zmiňovaly o pozitivních aspektech vztahů, většinou ale nereflektovaly fungování páru, ale spíše vlastní úsilí vztah udržet nebo zlepšit jeho dynamiku. Pouze Natálie se s odstupem také zmiňuje o vzájemné lásce. V příbězích se objevovalo také téma sexuality jakožto důležité součásti partnerství, která byla narušena. Kristýna s Natálií se zmiňují o ambivalentním postoji k sexuálnímu styku, kdy ke styku sice nedocházelo pod explicitním nátlakem, ale hlavní roli hrál strach styk odmítnout. U Daniely se pak setkáváme s naprostým odmítáním sexuálního styku. Téma sociálních sítí se také prolínalo všemi příběhy. Došlo na nich k seznámení partnerů a přes sociální sítě také probíhalo množství konfliktů.

Zlomovým bodem všech vyprávění se stalo ukončení partnerského vztahu, které neprovázely praktické problémy například finanční nebo sociální, ale problematická byla spíše očekávání, jak se partner po rozchodu zachová. Tedy spíše emocionální hledisko. Všechny informantky se shodují na tom, že ukončení vztahu pro ně bylo velmi psychicky náročné a reakce partnera byly

ambivalentní. V jednu chvíli je partner prosil o setrvání nebo znovunavázání vztahu, v další chvíli na ně byl partner vulgární. Všechny rozchody měly bouřlivý průběh a k naprostému přerušení kontaktu došlo až po uplynutí několika měsíců. Následný proces uzdravování se jevil jako náročný pro Kristýnu a Natálii. Obě se potýkaly s psychickými problémy. Kristýna je řešila v rámci podpůrné křesťanské skupiny, Natálie vyhledala odbornou pomoc psycholožky. Naopak Daniela zmiňuje, že jí ukončení vztahu přineslo úlevu, a naopak se její psychický stav zlepšil.

U Kristýny a Daniely se objevilo také téma rodinného prostředí, kde vztahy také nebyly optimální a hladce fungující.

Téma psychického vývoje se týká sebereflexe a získání zkušeností. Všechny informantky vnímají tuto zkušenost jako náročnou ale ne zbytečnou. Jsou schopny zhodnotit jak negativa, tak i pozitiva, která jim to přineslo.

Co takový partnerský vztah informantům přinesl?

Všechny informantky se v průběhu vztahu nebo po jeho skončení potýkaly s psychickými problémy. Kristýna trpěla depresemi, úzkostmi, občas se u ní objevily i panické ataky, byla k sobě také velmi kritická. Natálie se do dnešního dne potýká s depresemi a dřív u ní docházelo k sebepoškozování. Daniela v průběhu vztahu bojovala s poruchou příjmu potravy a nespavostí.

Na druhé straně se ale podle výpovědí jedná o významnou zkušenost pro další partnerské vztahy. Všechny informantky reflektují získání nových zkušeností.

Kristýně vztah přinesl schopnost komunikovat, kterou využívá ve svém novém partnerském vztahu. Mají s partnerem také nastavená určitá pravidla tak, aby oběma vyhovovala. Kristýna se také více spoléhá sama na sebe a snaží se o seberozvoj. Naučila se „myslet vlastní hlavou“ a nenechat se ovlivnit názory druhých. Zvýšilo se i její sebevědomí.

Natálii toxický partnerský vztah pomohl najít vlastní hodnotu. Naučil ji upřednostnit sebe a své psychické zdraví před ostatními. Také jí zkušenost pomohla nastavit si zdravé hranice pro další partnerské vztahy, jaké chování je schopná přijmout a jaké pro ni není vyhovující.

Hlavní přínos, který reflektuje Daniela, je také nastavení hranic. Kromě pozitivního aspektu mluvila o hranicích také s negativní konotací. Daniela se často potýká s problémem, že má příliš velkou potřebu se vymezit vůči něčemu, co se jí nelíbí. Zkušenost s toxickým partnerským

vztahem jí přinesla vyšší sebevědomí a schopnost být kritická, pokud se nyní setkává s chováním, které považuje za nevhodné.

Jakým způsobem informanti reflektují svoji zkušenost s partnerským vztahem, který vnímají jako toxický?

Zkušenost s toxickým partnerským vztahem je reflektována převážně jako negativní. Ve vyprávění se manifestovaly negativní emoce, které byly provázeny extralingvistickými prvky, jako jsou například gesta, nebo používáním vulgarismů ve spojení s bývalým partnerem.

Nejčastější žánrovou konfigurací, která se objevovala, byla tragédie, což naznačuje, jaký vliv na životní příběh by tato zkušenost mohla mít. Příběhy provázejí pocity viny a bezmoci, zároveň také snahy o udržení vztahu. Všechny informantky považují své rozhodnutí opustit toxický partnerský vztah za nutné. Oporou se jim stali jejich přátelé, kteří je podpořili a zároveň jim poskytli jiný úhel pohledu.

Mnoho událostí zahrnutých v příbězích je reflektováno jako nezávislé na vůli informantek. V takových situacích se stávaly pasivními příjemci a kontrola zůstávala v rukou partnera z důvodu obav z jeho reakce.

Celkově je zkušenost reflektována jako traumatická, ale ani jedna z informantek své zkušenosti nelituje. Ačkoli se jednalo o vztahy, které byly nezdravé, přinesly jim první partnerské zkušenosti a po jejich ukončení jim poskytly možnosti růstu.

15 Diskuze

Cílem výzkumu bylo hloubkově prozkoumat zkušenost lidí, kteří se sami vnímají jako oběti partnerského vztahu, který považují za toxický a zjistit jakým způsobem o své zkušenosti vyprávějí.

Výpovědi informantek se ve vysoké míře shodovaly, lišily se spíše v detailech. Všechny rozhovory, které byly provedeny, proběhly s lidmi ve věku mladé dospělosti, jejichž toxické partnerské vztahy se týkaly období dospívání. To podporuje výrok Insiaderathsi (2024), že adolescenti jsou rizikovou skupinou v souvislosti s toxickými partnerskými vztahy.

První dílčí výzkumná otázka cílila na jednotlivá témata, která se ve vyprávění objevovala. Jednalo se hlavně o toxické aspekty vztahu. Nejčastěji se manifestovala kontrola, patologická žárlivost, nátlak, manipulace a problémy s důvěrou. To odpovídá definici toxických partnerských vztahů, která se objevuje v práci Parinsi a Huwae (2022).

Díaz et al. (2017) se ve své studii zaměřil na viktimizaci objevující se v intimních vztazích adolescentů. Identifikoval několik složek, které se objevují v nezdravých partnerských vztazích. Řadí sem separaci od blízkých, nátlak, ponižování, fyzické ohrožení a nevyžádané sexuální chování. Všechny tyto složky se manifestují napříč rozhovory s informantkami.

Druhá dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na dopady, jaké toxický partnerský vztah pro oběti měl. Někteří informanti se shodují na tom, že jim vnesl do života problémy s psychickým i fyzickým zdravím. Jedná se například o úzkosti, strach, deprese, nízké sebevědomí, pocity viny, poruchy příjmu potravy. Forth et al. (2022) ve své práci vyjmenovává různé dopady v různých oblastech fungování jedince, které korespondují i s výpověďmi informantů.

Získané zkušenosti se staly také určitou formou růstu a poskytly možnost rozvoje vlastních kompetencí. V příběhu Daniely by se daly identifikovat aspekty související s posttraumatickým růstem. Daniela reflektovala, že se jí po ukončení vztahu vrátilo sebevědomí a sebedůvěra, více si váží času stráveného s přáteli, snaží se být více empatická a podporovat své blízké. Těmito aspekty popisují posttraumatický růst Tedeschi (2004) a Preiss (2009).

Hlavní výzkumná otázka se zabývá tím, jak oběti toxických partnerských vztahů reflektují svoji zkušenost. Z hlediska žánrové konfigurace by se dalo říci, že se jedná o tragédie, které ale mají šťastný konec.

Jedním z limitů výzkumu je malý vzorek. Z důvodu komplexnosti analýzy nebylo možné zařadit více informantů. Takto komplexní analýzu jsem zvolila z důvodu, abych z rozhovorů získala co nejvíce informací. Jednalo se o náročné téma, které mohlo zpětně informanty rozrušit a vyvolat v nich nepříjemné pocity, ačkoli měli samozřejmě možnost odmítnout ve výzkumu pokračovat a v průběhu byli dotazováni na to, jak se cítí.

Dalším limitem kvalitativního přístupu jako takového je osoba výzkumníka. Výzkumník rekonstruuje příběh a vnáší do něj vlastní interpretace, které mohou být založeny na jeho preferencích a zkušenostech.

Další výzkum by se dle mého názoru měl zaměřit na možnosti intervence. Ohledně vyrovnávání se s důsledky toxických partnerských vztahů existuje velmi omezené množství literatury a výzkumů. Zároveň by mohlo být přínosné také vytvoření edukačních programů pro školy, které by cílily na primární prevenci v této oblasti.

Výzkum přináší komplexní narativní analýzu, která poskytuje možnost pochopení, jak oběti partnerských vztahů, jež považují za toxické, konstruuji a prožívají svůj příběh. Myslím si, že výzkum i přes své limity přináší vhled do problematiky a možnosti dalšího zkoumání. Jedná se o první výzkum toxických partnerských vztahů, který by byl proveden na české populaci. Výzkum také zodpovídá položené výzkumné otázky.

Závěr

Práce byla zaměřena na problematiku toxických partnerských vztahů z pohledu lidí, kteří se považují za oběti takových vztahů. Cílem bakalářské práce bylo hloubkově prozkoumat zkušenost lidí, kteří se sami vnímají jako oběti partnerského vztahu, který považují za toxický a zjistit jakým způsobem o své zkušenosti vyprávějí.

V teoretické části jsem se věnovala problematice toxických partnerských vztahů, které se ukázaly být významným ohrožujícím faktorem pro adolescenty. Mimo vymezení toxických partnerských vztahů jsem se zabývala dalšími příbuznými fenomény, jež zastávají důležitou roli v souvislosti s tímto tématem. Jedná se například o traumatické připoutání, posttraumatický vztahový syndrom nebo posttraumatický růst.

Výzvou se v teoretické části stala nedostupnost literatury, z čehož vyplývá, že by si téma zasloužilo více pozornosti a podrobnější zkoumání. Zejména oblast vyrovnávání se s důsledky toxických partnerských vztahů se jeví nejméně prozkoumaná.

Empirická část obsahuje zkušenosti třech mladých žen, jež byly podrobně rozpracovány za použití narativní analýzy. Zjistili jsme, že Kristýnu toxický vztah potkal nejen v rámci partnerství, ale také v rodině, která jí měla být největší oporou. Toxický partnerský vztah u ní zapříčinil vznik deprese, úzkostí a občasných panických atak. Ze zkušenosti si ale odnáší zájem o seberozvoj a motivaci setrvat pouze ve zdravých partnerských vztazích. Podobně jako Kristýna se i Natálie po skončení toxického partnerského vztahu potýkala s depresemi, úzkostmi a sebepoškozováním. Depresivní symptomy si nese do dneška, ale zároveň našla odvahu o svých problémech mluvit a svěřila se do péče psycholožky. Snaží se trávit kvalitní čas sama se sebou a dělat si radost. Daniela naproti tomu trpěla v průběhu vztahu poruchou příjmu potravy, nespavostí a neustálými pocity smutku. Po skončení vztahu se začala znovu radovat a i problémy, které s sebou její toxický partnerský vztah nesl, se rozplynuly.

Vyslechnout příběhy o toxických partnerských vztazích bylo nesmírně obohacující. Proto doufám, že poskytnutí prostoru a možnosti sdílet svůj příběh přinesl alespoň jedné z žen něco pozitivního.

Seznam použitých zdrojů

1. Aïmeur, E., & Sahnoune, Z. (2020). Privacy, trust, and manipulation in online relationships. *Journal of Technology in Human Services*, 38(2), 159-183.
2. Andrade, A., Wachelke, J., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-31.
3. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
4. Berger L., McMakin D, Furman W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. In A. Williams & C. Thurlow (Eds.), *Communication in adolescence: Perspectives on language and social interaction in the teenage years*. (s.129-145). Peter Lang Publishing; New York.
5. Blanc, A.K. (2001), The Effect of Power in Sexual Relationships on Sexual and Reproductive Health: An Examination of the Evidence. *Studies in Family Planning*, 32: 189-213. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.2001.00189.x>
6. Blatný, M. (2006). Metodologie psychologického výzkumu: konsilience v rozmanitosti. *Academia, Praha*.
7. Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and individual Differences*, 23(6), 997-1006.
8. Brar, P., Boat, A. A., & Brady, S. S. (2023). But He Loves Me: Teens' Comments about Healthy and Unhealthy Romantic Relationships. *Journal of Adolescent Research*, 38(4), 632-665. <https://doi.org/10.1177/07435584221079726>
9. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Norman, G. J., & Berntson, G. G. (2011). Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231(1), 17-22.
10. Coons, C., & Weber, M. (Eds.). (2014). *Manipulation: theory and practice*. Oxford University Press.
11. Crossman, K. A., & Hardesty, J. L. (2018). Placing coercive control at the center: What are the processes of coercive control and what makes control coercive?. *Psychology of Violence*, 8(2), 196.
12. Cucci G, Confalonieri E, Olivari MG, Borroni E, Davila J. (2020). Adolescent romantic relationships as a tug of war: The interplay of power imbalance and relationship duration in adolescent dating aggression. *Aggressive Behavior*, 46, 498–507. <https://doi.org/10.1002/ab.21919>
13. Čermák, I. (2006). Narativně orientovaná analýza. In M. Blatný (ed.), *Metodologie psychologického výzkumu: Konsilience v rozmanitosti*. (s. 85-109). Academia.
14. Čermák, I., Chalupníčková, L., Chrz, V., & Plachá, V. (2013). Narativní analýza in T. Čermák, Čermák, I., & Hytych, R et al., *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova univerzita.
15. Daştan, G. (2023). The role of blame, self-compassion, and sexism on wellbeing after break-up. [Magisterská práce, Middle East Technical University].
16. Díaz, F.J.R., Herrero, J., Franco, L.R., Molleda, C.B., Quesada, S.G.P., & Pérez, B. (2017). Validation of dating violence questionnaire-r (DVQ-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(1), 77-84.
17. Donaldson, C. M. (2014). *Adolescent romantic love: A phenomenological study of middle adolescent girls' lived experience of romantic love*. Pacifica Graduate Institute.

18. Eaton, J. (2019). *'Logically, I know I'm not to blame but I still feel to blame': exploring and measuring victim blaming and self-blame of women who have been subjected to sexual violence* [Disertační práce, University of Birmingham].
19. Effiong, J. E., Ibeagha, P. N., & Iorfa, S. K. (2022). Traumatic bonding in victims of intimate partner violence is intensified via empathy. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(12), 3619-3637.
20. Elisabeth, M. P., & Uthama, E. D. (2022). Restoration of Trust in Toxic Relationships. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences, 5*(2), 9402-9410.
21. Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International journal of offender therapy and comparative criminology, 66*(15), 1627-1658.
22. Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Hause, E. S., & Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of family violence, 5*, 107-120.
23. Foshee, V. A., Reyes, H. L. M., Gottfredson, N. C., Chang, L. Y., & Ennett, S. T. (2013). A longitudinal examination of psychological, behavioral, academic, and relationship consequences of dating abuse victimization among a primarily rural sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*(6), 723-729.
24. Glass, L. (1995). *Toxic People*. Simon & Schuster Publishing.
25. Goldenberg, L., & Forgas, J. P. (2012). Can happy mood reduce the just world bias? Affective influences on blaming the victim. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(1), 239-243.
26. González-Forero, M., & Gavrilets, S. (2013). Evolution of manipulated behavior. *The American Naturalist, 182*(4), 439-451.
27. Graham, C. (2022). *Demystifying Toxic Romantic Relationships: Identifying Behaviors and Post-breakup Outcomes* [Disertační práce, Arizona State University]. Proquest Dissertations Publishing.
28. Guruge, S., Ford-Gilboe, M., Samuels-Dennis, J., Varcoe, C., Wilk, P., & Wuest, J. (2012). Rethinking social support and conflict: lessons from a study of women who have separated from abusive partners. *Nursing research and practice*.
29. Hamberger, L. K., Larsen, S. E., & Lehrner, A. (2017). Coercive control in intimate partner violence. *Aggression and Violent Behavior, 37*, 1-11.
30. Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
31. Heron, R. L., Eisma, M., & Browne, K. (2022). Why do female domestic violence victims remain in or leave abusive relationships? A qualitative study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 31*(5), 677-694.
32. Ináncsi, T., Pilinszki, A., Paál, T., & Láng, A. (2018). Perceptions of Close Relationship Through the Machiavellians' Dark Glasses: Negativity, Distrust, Self-Protection Against Risk and Dissatisfaction. *Europe's journal of psychology, 14*(4), 806-830. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1550>
33. Insyiradeasti, H. (2024). The Relationship Between Interpersonal Communication and Toxic Relationships in Adolescents in Cimanggis Sub District Depok City. *Bina: Jurnal Pembangunan Daerah, 2*(2), 59-72.

34. Isaiah, U. S., Effiong, J. E., Udokang, I., Ogwuche, S., Udoukok, E. N., & Iorfa, S. K. (2024). Need for closure is linked with traumatic bonding among victims of intimate partner violence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 0(0), 1-17..
35. Januarti, R., Kusnadi, K., & Marianti, L. (2023). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami Toxic Relationship. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1), 28-37.
36. de Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In F. Fincham, R. Rogge, S. R. H. Beach, A. L. Vangelisti & D. Perlman, *The Cambridge handbook of personal relationships*. (s. 485-500). Cambridge University Press.
37. Kapur, S. (2015). Adolescence: the stage of transition. *Horizons of holistic education*, 2(3), 233-50.
38. Knudson-Martin, C. (2013). Why power matters: Creating a foundation of mutual support in couple relationships. *Family Process*, 52(1), 5-18.
39. Kokab, S., & Ajmal, M. A. (2012). Perception of love in young adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 43-48.
40. Marazziti, D., Di Nasso, E., Masala, I., Baroni, S., Abelli, M., Mengali, F., ... & Rucci, P. (2003). Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults. *European Psychiatry*, 18(3), 106-111.
41. Motz, A. (2014). *Toxic couples: The psychology of domestic violence*. Routledge.
42. Neilands, T. B., Dworkin, S. L., Chakravarty, D., Campbell, C. K., Wilson, P. A., Gomez, A. M., Grisham, K. K., & Hoff, C. C. (2019). Development and Validation of the Power Imbalance in Couples Scale. *Archives of sexual behavior*, 48(3), 763–779. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1190-y>
43. Orzeck, T. L., Rokach, A., & Chin, J. (2010). The effects of traumatic and abusive relationships. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 167-192.
44. Parinsi, G. S., & Huwae, A. (2022). The correlation between self-compassion and resilience in student who are victims of toxic relationship. In *International Conference of Psychology* (s. 93-104).
45. Potter, N. N. (2006). What is manipulative behavior, anyway?. *Journal of personality disorders*, 20(2), 139-156.
46. Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic relationship in youth communication through self – love intervention strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202416. <https://doi.org/10.30935/ojcm/14292>
47. Preiss, M. (2009). Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi*, 10(1), 12-18.
48. Rahimah, S., Abidin, M. Z., & Fadhila, M. (2022). The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 10(2), 155-164.
49. Rose, L. E., & Campbell, J. (2000). The role of social support and family relationships in women's responses to battering. *Health Care for Women International*, 21(1), 27-39.
50. Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525-538.
51. Skagerberg, E. M., & Wright, D. B. (2008). Manipulating power can affect memory conformity. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 22(2), 207-216.

52. Sprecher, S., Felmlee, D. (1997). The Balance of Power in Romantic Heterosexual Couples Over Time from “His” and “Her” Perspectives. *Sex Roles*, 37, 361–379. <https://doi.org/10.1023/A:1025601423031>
53. Stark, E., & Hester, M. (2019). Coercive control: Update and review. *Violence against women*, 25(1), 81-104.
54. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
55. Strutzenberg, C. (2016). Love-Bombing: A Narcissistic Approach to Relationship Formation. *Human Development and Family Sciences Undergraduate Honors Theses*.
56. Vandervoort, D., & Rokach, A. (2006). Posttraumatic relationship syndrome: A case illustration. *Clinical Case Studies*, 5(3), 231-247.
57. Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., & Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: the role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219–1236. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1039967>
58. Villarejo-Carballido, B., Pulido, C. M., Zubiri-Esnaola, H., & Oliver, E. (2022). Young people’s voices and science for overcoming toxic relationships represented in sex education. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3316.
59. Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion Regulation and Dating Violence On Students That Go Through Toxic Relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257-267.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Časová osa, příběh Kristýny

Obrázek 2: Časová osa, příběh Natálie

Obrázek 3: Časová osa, příběh Daniely

Seznam tabulek

Tabulka 1: Typologie žánrů

Tabulka 2: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Kristýny

Tabulka 3: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Kristýny

Tabulka 4: Kategorie Psychický vývoj, příběh Kristýny

Tabulka 5: Kategorie Primární rodina, příběh Kristýny

Tabulka 6: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Natálie

Tabulka 7: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Natálie

Tabulka 8: Kategorie Psychický vývoj, příběh Natálie

Tabulka 9: Kategorie Vztahové aspekty, příběh Daniely

Tabulka 10: Kategorie Primární rodina, příběh Daniely

Tabulka 11: Kategorie Ukončení vztahu, příběh Daniely

Tabulka 12: Kategorie Psychický vývoj, příběh Daniely

Přílohy

Příloha č. 1 – ukázka rozhovoru Daniela

Příloha č. 1- ukázka přepisu rozhovoru s Danielou

D: A normálně jsem se s ním o tom jako pobavila. Řekla jsem mu, co tam mám jako za problém. Řekla jsem mu, že už v tom prostě bejt nechci i kvůli tomu, že už tam v tom fakt jako necejtím vůbec nic. A pak no byli jsme venku, jako dlouhou dobu jsem tam s ním jako strávila. Nebylo to, že bych mu to řekla a šla bych si jako po svém. Ale fakt jsem se jako snažila, to pro něj udělat co jako nejschůdnější taky. Jo, takže jsem tam jako s ním zůstala, pak jsem teda jako šla domů. Řekla jsem mu, ať prostě jako v klidu, ať jde domů. Nebo ne že jsem mu řekla, ať je v klidu, ale prostě ať jako jde domů odpočine si a todle.

No.

Jenže já jsem došla domů a tadydle vedle u nás jako v baráku tak bydlela jeho kamarádka nebo holčina, se kterou jsme teda znali oba. A já jsem došla domů a asi 15 minut po mně on přišel a zavolal jí, aby s ním šla jako ven. Jenže zůstali stát tady pod těma okna.

Takže já jsem seděla nahoře v bytě. A slyším, jak on mi tam dole jako nadává před tou holčinou, takže já jsem pak šla a jsem mu jako dokonce psala jako „hele, jestli prostě chceš takhle o mě mluvit, tak si prosím stoupněte někam jinam než pod naše okna.“ A on najednou dělal jakože ne vždyť já jsem nic neřekl, vždyť jsem vůbec nic neřekl. Já tady jsem si prostě s ní chtěl popovídat a vlastně ani nevím, co tobě jako do toho je. A nevím, proč posloucháš cizí rozhovory. Já jsem říkala jako „hele, já se prostě o tom s tebou bavit nebudu, dělej si prostě, co chceš mně už je to v podstatě jako jedno.“

No, jenže to zůstalo jako u toho, že prostě on mi jako dennodenně vypisoval. Teď já jsem fakt jako mu nechtěla dávat žádnou falešnou naději, protože jsem věděla, že se do toho prostě nevrátím a nejede u mě přes to jako vlak. Ale zároveň jsem se prostě snažila mu co nejvíc jako vycházet vstříc, protože vím, že to asi jako nečekal a musel to asi bejt jako šok a že mu muselo bejt hrozně, tak prostě jsem se snažila bejt trošku. Já nevím, chápaní, empatická asi.

No jenže on mi jako vypisoval furt a bylo to hrozně, jako že mě jako nutil, abych se chovala jak, jak kdyby mě na tom jako hrozně záleželo. Jo, že prostě jemu nestačilo to, že mu odpovím a že mu řeknu prostě jako...no prostě cokoliv. Já jsem jako odpověděla, tak jsem jako dostala...v podstatě jako vynadáno za to, že jako se bavím málo, že odpovídám po moc dlouhý době, že odpovídám kratší zprávy než píše on.

A bylo to takový, že prostě vlastně jako on mi říkal, jak moc mu jako na mě záleží a jak se jako hrozně změnil, nebo jak se hrozně mění, že prostě tím, jak se mu to jako řekla, že je prostě teď úplně jako jinej, ale vlastně já jsem stejně zůstávala furt jako vynadáno za úplně, ale úplně všechno.

No a v tomhle já jsem prostě byla...no asi jako 3 4 měsíce. A vlastně pro mě tam jako bylo hrozný to, že pro mě ty události, co jako...nebo ty události, ten přístup, co jako přišel potom, co jsem ten vztah se jako rozhodla ukončit, pro mě to bylo snad mnohem horší než průběh celého toho vztahu. Protože vlastně on mě jako furt, ačkoliv už jsem jako z toho byla venku, tak mě furt jako kontroloval...Zároveň já jsem pak dostávala taky, prostě mě pomlouval po celým městě a nebylo to takový to, že řekne jako „hele, je to kráva, takhle mi jako ublížila“, ale on si fakt prostě vymejšlel věci, co vůbec nebyly jako pravdivý a pro mě to bylo jako hrozný, že tohle bylo fakt jako příšerný, ale na další stranu, já jsem jako na sobě viděla jak hrozně moc mně to jako prospívá, protože jakmile jsem jako ten vztah ukončila, tak já jsem...mě bylo najednou jako hrozně hrozně dobře. Začala jsem trávit ten čas s těma svejma kamarádama, mezi kterejma mně bylo fakt jako suprově. Trávila jsem jak s tou mojí nejlepší kamarádkou, tak jsem různě jako jezdila jako na akce, prostě jako.