

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

bakalářské kombinované studium
2009 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Simona Marienková

Krize manželství a partnerských vztahů v současnosti

Praha 2012

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Kornel Čajka, CSc.

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined Studies
2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Simona Marienková

The crisis of marriage and partnerships nowadays

Prague 2012

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:
Doc.PhDr.Kornel Čajka, CSc.**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Simona Marienková

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu své bakalářské práce, Doc. PhDr. Kornelu Čajkovi, CSc., za pomoc a veškerý čas, který mi věnoval.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou manželských, partnerských a rodinných krizí a příčinami neshod v manželském a partnerském soužití. První kapitola pojednává o formách partnerských soužití, popisuje manželství, registrované partnerství a soužití bez sňatku. Další kapitola pojednává o partnerských krizích, jejich příčinách a řešeních. Následující kapitoly posuzují nevěru, jako jednu z nejčastějších příčin rozvratu manželství, z různých aspektů. Dál jsou analyzovány závislosti různých typů a jejich možné následky. V práci jsou použity i vybrané kazuistiky z Poradny pro manželství, Kontaktního centra pro drogově závislé a Občanské poradny STROP. Poslední kapitolu tvoří průzkumná část, jejíž cílem bylo zesumarizovat nejčastější příčiny krizí a rozvratů pomocí dotazníku.

Klíčové pojmy

Manželství, registrované partnerství, soužití bez sňatku, problematika manželských, partnerských a rodinných krizí, nevěra, alkoholismus, gamblerství, drogy v partnerských vztazích, rozvody v manželství, rozchody v partnerství, manželské a partnerské poradny

.

Annotation

This thesis deals with marriage, partner and family crisis and the causes of disagreements in marital or cohabiting. The first chapter covers forms of cohabitation partner, describes marriage, registered partnership and cohabitation without marriage. The next chapter deals with the partner crises, their causes and solutions. The following chapters consider infidelity as one of the most common cause of marriage breakdown, from different aspects. Further, the addictions of various types and their possible consequences are analyzed. The paper uses case studies, selected from the Counseling Center for marriage, Call center for drug addicts and Counseling Center STROP. The last chapter consists of analysis which target was to summarize most common causes of crisis and breakdowns using the questionnaire.

Key words

The marriage, registered partnership, cohabitation without marriage, marital problems, partner and family crises, infidelity, alcoholism, gambling, drugs in relationships, divorces in marriages, separations in partnership, marital and partner counseling

ÚVOD	5
1. FORMY SOUŽITÍ.....	6
1.1. MANŽELSTVÍ.....	6
1.1.1. <i>Formy sňatku</i>	7
1.2. NESEZDANÉ SOUŽITÍ	8
1.3. REGISTROVANÉ PARTNERSTVÍ.....	9
2. MANŽELSKÁ KRIZE	10
2.1. MANŽELSKÉ KRIZE Z POHLEDU DÉLKY TRVÁNÍ.....	11
2.1.1. <i>Lehká manželská krize</i>	11
2.1.2. <i>Středně těžká manželská krize</i>	12
2.1.3. <i>Těžká manželská krize zvaná konflikt</i>	12
2.2. MANŽELSKÉ KRIZE Z POHLEDU DŮVODŮ JEJICH VZNIKU	13
2.2.1. <i>Žárlivost</i>	13
2.2.2. <i>Nevěra</i>	13
2.2.3. <i>Kariéra</i>	14
2.2.4. <i>Domácí násilí</i>	14
3. DÍTĚ V ROZVRATU MANŽELSTVÍ	16
4. NEVĚRA V MANŽELSTVÍ.....	18
4.1.1. <i>Rozdělování nevěry podle různých kritérií</i>	19
4.1.2. <i>Rozdíl mezi ženskou a mužskou nevěrou</i>	22
4.1.3. <i>Odhalená nevěra</i>	22
4.1.4. <i>Jak se vyrovnat s nevěrou</i>	22
5. ZÁVISLOSTI V SOUŽITÍ.....	23
5.1. PŘÍČINY VZNIKU.....	23
5.2. CO J E ZÁVISLOST A JAK SE PROJEVUJE.....	24
5.3. NA ČEM MŮŽE BÝT JEDINEC ZÁVISLÝ?	24
5.4. JAK SE ZÁVISLOST VYVÍJÍ	24
5.5. JAK Z TOHO VEN	25
5.6. GAMBLERSTVÍ.....	25
5.6.1. <i>Příčiny</i>	27
5.6.2. <i>Manželství s gamblérem</i>	27
5.6.3. <i>Opatření</i>	28
5.7. ALKOHOLISMUS	29
5.7.1. <i>Příčiny</i>	30
5.7.2. <i>Pozorovatelné příznaky</i>	30
5.7.3. <i>Manželství s osobou závislou na alkoholu</i>	31
5.7.4. <i>Opatření</i>	32
6. PORADNY A LÉČEBNY.....	32
6.1. MANŽELSKÉ PORADNY	34
6.2. PSYCHIATRICKÉ LÉČEBNY	36
6.3. PRÁVNÍ PORADNY	38
PRÁVNÍ PORADNA ZDARMA A JEJÍ SLUŽBY	39
7. KAZUISTIKY	40
7.1. PŘÍBĚHY MANŽELSKÝCH KRIZÍ	40
7.2. PŘÍBĚHY PARTNERSKÝCH KRIZÍ.....	43
7.3. PŘÍBĚHY ZÁVISLÝCH	47
7.3.1. <i>Příběhy podváděných a podvádějících</i>	49
VYHODNOCENÍ PRŮZKUMU.....	53
ZÁVĚR.....	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	58
PŘÍLOHA - DOTAZNÍK	60

ÚVOD

„Manželství čisté jest nejdůvěrnějším přátelstvím - je to vrchol spojení, naší dobou tak pěstované a chválené, asociace duší. Nemůže být intimnější asociace, než mezi mužem a ženou. Manželství ženě i muži má být vyšším vývojem. V manželství začíná se nový život.“

Tomáš Garrigue Masaryk

Když se dříve lidé rozváděli, bylo to něco mimořádného. Starší generace jsou spolu celý život a zůstávají spolu, dokud je smrt nerozdělí. Kolikpak je takových párů dnes? Dnes stačí drobná kolize ve vztahu a rozchod nebo rozvod je na programu dne. Podle mnohých odborníků jde hlavně o momentální styl konzumního života, což se promítá i do mezilidských vztahů. Rozvod je rychlou variantou, jak se snadno vymanit z otěží manželské krize a začít nový život. Je zajímavé, že většinu rozvodů přitom iniciují ženy.

Rozvodové statistiky to jen potvrzují. Je pravda, že ani při těch nejlepších úmyslech se nemusí vše vydařit tak, jak jsme si to naplánovali. Před sňatkem všechno vypadá jinak. Partneři jsou vstřícnější, ještě pořád zamilovaní a plní plánů do budoucna.

Avšak jednoho dne spíš nebo později narazíme na první neshody, kterým musíme čelit. Potkáváme se s první krizí a záleží jenom na nás, jakým způsobem se dokážeme k ní postavit a jak úspěšní budeme při její zažehnání. Často však nedokážeme krize řešit a nakonec se neshody prohlubují, až nakonec můžou vyústit k tomu nejobávanějšímu – rozchodu či rozvodu.

Rozvod manželství představuje v životě manželů a celé rodiny zásadní změnu. Jde o závažné rozhodnutí. Zda přistoupit k rekonstrukci vztahu, nebo k rozvodu, pomáhá v manželské a rodinné terapii určit tzv. rozvodový potenciál. Rozvod by měl být tím posledním řešením. V každém případě jsme povinni udělat vše pro záchranu manželství, obzvláště když jsou ve svazku děti. Měli bychom mít na paměti citát

„Manželství není jen nejdůležitějším vztahem, je i vztahem, který dává člověku pocit, že život je krásný a hodný žití, i kdyby byl navenek sebetěžší.“
Irving Stone

1. FORMY SOUŽITÍ

1.1. Manželství

„*Manželství samo o sobě není ani dobré, ani špatné, úspěch a nezdár je jedině ve vás.*“

André Maurois

Manželství je právní a společenská instituce, která tvoří legislativní základ pro rodinu

V České republice je manželství dobrovolným, v zásadě trvalým soužitím dvou osob různého pohlaví, které je založeno zákonem stanoveným způsobem – sňatkem. Jeho hlavním účelem je dle zákona založení rodiny a řádná výchova dětí, tedy biologická a výchovná funkce. Jde o institut veřejného práva.¹

Manželství bylo odedávna vnímané jako přirozený vztah. Sňatek může mít význam nejen náboženský, ale i mezilidský. Jde o vztahy k dětem, manželům navzájem i o vztahy ke komunitě. Manželství pomáhá vytvářet další generaci, a to doslova reprodukcí i výchovou.

Pro některé lidi je rodina, založená na manželství jednoho muže a jedné ženy smyslem existence a nejvhodnějším prostředím harmonického rozvoje jednotlivce a společnosti. Pro jiné je nemanželské soužití nebo svobodné rodičovství rovnocennou, ne-li preferovanější alternativou způsobu života. Avšak nejenom životní zkušenost, ale také odborné výzkumy potvrzují nenahraditelný význam manželství pro jednotlivce, rodinu a společnost.

Manželství je důležitým společenským dobrem spojeným s neskutečně širokým spektrem prospěšných důsledků pro děti, manželé, rodinu a společnost.

Svatba či jakýkoliv jiný rituál vstupu do trvalého partnerského vztahu se stává mostem na cestě od zamilovanosti a intenzívních individuálních zážitků k

¹ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Man%C5%BEelstv%C3%AD>

vytrvání, zodpovědnosti a dlouhodobému hledání společných dojmů a zkušeností. Je to vlastně umění v hledání radostí běžných, všedních dní. A těch je v životě nejvíc.

Kdyby to bylo tak jednoduché, pravděpodobně by se význam sňatku nezmenšoval a nepřibývalo by těch, kteří sňatek odmítají. Jelikož neustále v nynější době více lidí spolu žije bez „papíru“, je pravděpodobné, že tento rituál už pro ně skutečně nutný není. Daleko významnější pro ně může být například společné bydlení.

Ač se to někdy tak nemusí zdát, dle aktuálních výzkumů chápe většina české populace manželství jako nejlepší formu partnerského uspořádání a také nejvhodnější prostředí pro výchovu dětí. Zvyšuje se sice podíl těch, kteří nepovažují uzavření manželství za podmínku rodičovství, ale nesezdané soužití je stále vnímáno spíše jako předstupeň manželství.

1.1.1. Formy sňatku

- Občanský sňatek
- Církevní sňatek

Občanská i církevní forma uzavření manželství mají v našem právním řádu od 1. července 1992 rovnoprávné postavení, po právní stránce mají stejnou váhu a závaznost a zákon o rodině pro ně stanovuje stejné podmínky. Uzavřou-li snoubenci občanský sňatek, nemá následný náboženský obřad již žádné právní následky. Uzavřou-li církevní sňatek, nelze následně uzavřít sňatek občanský. Jinými slovy, po občanském sňatku může následovat sňatek církevní, má však již jen povahu obřadu, neboť manželství již vzniklo občanským sňatkem.

V případě občanského sňatku snoubenci činí prohlášení o uzavření manželství před starostou či pověřeným členem obecního zastupitelstva matričního úřadu, kde chtějí uzavřít manželství a to za přítomnosti matrikáře. Kromě snoubenců, starosty a matrikáře musí být u obřadu přítomni dva svědci, kteří musí být zletilí a před podpisem zápisu do protokolu o uzavření manželství musí předložit občanský průkaz nebo jiný doklad totožnosti. O uzavření manželství musí na místně příslušném matričním úřadě písemně požádat oba snoubenci.

Podstatnou charakteristikou církevního sňatku je, alespoň u křesťanských církví, že svátost manželství je chápána mnohem důsledněji než v případě občanského sňatku a je jí také přikládána mnohem větší vážnost.

Křesťan smí podle zásady "Co Bůh spojil, člověk nerozděluj!" vstoupit do svazku manželského pouze jednou, neboť manželství je chápáno jako doživotní slib. Výjimkou je úmrtí druhého z manželů nebo některé specifické okolnosti umožňující církevní rozluky manželství, které jsou vždy velmi důkladně zkoumány (u Římskokatolické církve musí být například taková výjimka udělena přímo samotným papežem).

1.2. Nesezdané soužití

Sňatek by měl mít význam vstupu do trvalého svazku. Znovu se však musíme podívat skutečnosti do očí a musíme konstatovat, že vstup do trvalého svazku může být uskutečněn úplně jiným rituálem a mnoho párů již svatbu jako nějaký předěl nevnímá.

Podle sociologických průzkumů vedou páry k nesezdanému soužití nejčastěji ekonomické důvody, strach z rozvodu, nedostatek víry v instituci manželství, zkouška soužití před svatbou, či kompromis s partnerem, který se nechce zavazovat sňatkem.

Není sporu, že společné soužití, často chápáné jako manželství na zkoušku, má své výhody a příznivce. I když samo o sobě není žádnou garancí pevnosti budoucího vztahu, Spolubydlení představuje i zkoušku slučitelnosti (kompatibility) vašich osobních zvyků a rituálů.

Výhoda společného bydlení před svatbou je především v tom, že si partneři mohou vyzkoušet, jak si vyhovují v každodenním životě, dokážou řešit praktické problémy a vypořádat se s určitou mírou stereotypu. Společné bydlení klade na partnery zcela jiné nároky než romantické rande dvakrát za týden. Tyto nároky a typ řešených problémů se velmi blíží těm, které partneři budou řešit v manželství, proto může spolubydlení skutečně posloužit jako jakási předmanželská zkouška. Další vývoj však záleží na tom, jestli jsou později partneři ochotni vstoupit do manželství. Čím delší je tato doba, tím je větší předpoklad pozdějšího rozchodu.

Markantnější rozdíly vzniknou, když u takových párů přibudou děti. Často vznikají problémy a spory s rozhodnutím příjmení dítěte. Děti rodičů žijících v nemanželském soužití se nacházejí v podobné situaci jako děti žijící s jedním z rodičů.

Partneři v nemanželském spoluzití jsou méně oddaní myšlence dlouhotrvajícího vztahu, mají méně kvalitní vztah a vyšší pravděpodobnost rozchodu, než partneři v manželství.

1.3. Registrované partnerství

Registrované partnerství je trvalé společenství dvou osob stejného pohlaví vzniklé způsobem stanoveným zákonem č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění zákona č. 239/2008 S. (dále jen – zákon o partnerství). Partnerství vzniká projevem vůle dvou osob stejného pohlaví činěným formou souhlasného svobodného a úplného prohlášení těchto osob o tom, že spolu vstupují do partnerství.

Registrované partnerství upravuje soužití dvojic stejného pohlaví. Zákon upravuje uzavírání partnerství, podmínky pro jeho zrušení nebo zánik, vzájemné majetkoprávní vztahy partnerů, jejich práva a povinnosti vůči sobě navzájem, vůči institucím a vůči státu. Zákon o registrovaném partnerství dává gay a lesbickým párům právní jistotu v právním řádu České republiky.

Registrované partnerství je institut, který upravuje soužití dvojic stejného pohlaví. Zákon upravuje uzavírání partnerství, podmínky pro jeho zrušení nebo zánik, vzájemné majetkoprávní vztahy partnerů, jejich práva a povinnosti vůči sobě navzájem, vůči institucím a vůči státu. Zákon o registrovaném partnerství dává gay a lesbickým párům právní jistotu v právním řádu České republiky. Registrované partnerství zakládá partnerům řadu práv i povinností a promítá se do mnoha oblastí života. Jde zejména o společné záležitosti partnerství, zastupování v různých záležitostech, vyživovací povinnosti, majetkových vztazích, dědění apod.

Registrované partnerství nemůže být důvodem k odnětí dětí svému biologickému rodiči, druhý partner je povinen chránit zájem dítěte a podílet se na výchově, žijí-li ve společné domácnosti; jednomu z partnerů může být dítě

svěřeno do pěstounské péče nebo se může stát jeho poručníkem, nemůže si však dítě osvojit a nemá přístup ani k umělému oplodnění).²

Na registrované partnerství jsou mezi veřejností různé názory. Je však nesporné, že po přijetí zákona nabyli páry stejného pohlaví právní jistotu v právním řádu státu. To byl také jeden z důvodů pro jeho oficiální uznání.

2. MANŽELSKÁ KRIZE

" Obvykle se soudívá, že mezi dvěma krajními hledisky je pravda. Tak tomu zdaleka však není. Je mezi nimi problém. " Johann Wolfgang von Goethe

Mnozí lidé vstupující do manželství mají naivní představy, že stačí, když se budou mít s partnerem rádi a vše pobežší hladce samo od sebe. Jenže život není pohádka, kde vítězí dobro nad zlem a vše špatné končí svatbou. V reálném životě obvykle právě svatbou teprve všechno začíná. Naivita, neznalost zákonitostí manželského vztahu a často lpění na nerealistických představách pak vedou k celé řadě problémů a konfliktů, kterým se obvykle nevyhne žádné manželství.

Pravděpodobně každý z nás se z času na čas vcítí ve vztahu nespokojen, nepochopen, nebo podrážděn z toho, že najednou není nic jak má být. Hněv, zlost, zmatek občas smutek a rozpaky, následně opět naděje se střídají jak na běžícím pásu a vy rozmýšlíte, jeli to běžná krize, nebo snad začátek konce. V každém manželství se vyskytnou neshody a konflikty, ale pozor na varovné signály!

To, že v dobrém manželství nemůže dojít ke konfliktu je nesmysl. Manželské konflikty provádí každé manželství, které proto nemusí hned končit rozchodem nebo rozvodem. Běžné konflikty v manželství a v partnerství překonáme každý z nás a v průběhu jejich řešení vycházejí na povrch naše skryté napětí, přání, obavy. Bezkonfliktní spolužití se snad ani vůbec nevyskytuje. Nebezpečí některých, obzvláště dlouhodobě přetrvávajících konfliktů v manželství může však vést ke skutečnému ohrožení vztahu.

² <http://www.svatba-brno.cz/formy-snatku-doklady-poplatky?idm=35>

Každý vztah má své vývojové etapy a do určité míry se mění i jeho projevy, priority. Tvrdí se, že zamilovanost vyprchává už po třech měsících a manželská krize přichází po pěti letech od uzavření sňatku. V tomto období se láska mění v závazek. Oba partneři mají své povinnosti, své problémy, svůj okruh známých. Jejich společný život se stává stále více fádní a stereotypní. Sex se mění v povinnost, které se snaží velmi často vyhýbat z různých důvodů buď jeden, nebo druhý partner. Partneři si začínají všímat jeden u druhého nedostatků, které dříve vůbec nevnímali, dochází ke vzájemným obviňováním, ke vzájemné nespokojenosti a nakonec dojde k rozvodu. Jako nejčastější příčinu všech krizí mohu uvést nedostatek komunikace. Partneři nebo manželé nemají zájem, čas nebo chuť o věcech společně diskutovat a stále více se odcizují. V manželství, kde společný rozhovor odumřel, není možné řešit problémy

Krize v manželství bývají dvojího typu: přechodné a trvalé. Ty trvalé jsou katastrofou manželského a rodinného života a obvykle končí rozvodem. První typ – přechodné krize, představuje přechodné konflikty, které oproti druhému typu neničí vztah mezi manžely, a tak ani neovlivňují negativně výchovu dětí. Je důležité mít na paměti, že trvalá krize v manželství může začínat jako přechodný konflikt, a proto je vždy potřebné společné úsilí k brzkému ukončení každého nedorozumění, hádky, krize.³ Důležité je, abychom řešili jakoukoli krizi bez emocí, s přehledem a s dostatečnou dávkou empatie. Je potřebné, abychom vyvinuli společné úsilí k brzkému ukončení každého nedorozumění, nebo hádky.

Rozeznáváme různé krize podle stupně závažnosti:

2.1. Manželské krize z pohledu délky trvání

2.1.1. Lehká manželská krize

Je krátkodobá, nahodilá, trvá několik týdnů a pak odejde a už se neobjeví. Manželé si prožijí peklo a začnou se jí bát. Příště si dají pozor. Znamená to, že i zde se roztočil onen kruh krize, manželům se ho však podařilo zastavit.

³ <http://www.recepty.biz/jak-resit-krizi/>

Obvykle proto, že si o krizi něco přečetli nebo že se vydali na léčení do poradny. Někdy rovněž proto, že byli ve své podstatě dostatečně odolní a zvládli nesnáze. Nepřátelské nálady nepřecházejí do odporu a maximálního nepřátelství, ale přece jen pohoda vymizí a doma je po celou dobu krize dusno, napjato.

2.1.2. Středně těžká manželská krize

Trvá déle než tři měsíce, a dokonce i pokud se z ní po této době manželé vzpamatují, nedokážou zabránit recidivě, jejímu návratu. Nepřátelství mezi nimi je už velmi intenzivní. Je-li doma klid, pak jen ve formě temného mlčení.

2.1.3. Těžká manželská krize zvaná konflikt

Přesáhla šest měsíců trvání, a to už je krize, kdy nejenže úplně zanikl stesk, ale začíná odpor k domovu a manželskému partnerovi. Vzájemný odpor dosahuje úrovně averze až štitivosti, a co především, konflikt má i vnitřní samočinnou tendenci řídit se k rozvratu a rozvodu (viz dále).⁴

Nejčastěji je krize asymetrická, to znamená, že jeden chce manželství zachránit za každou cenu, je tedy na manželství víc závislý a je také utrápenější. Druhý je k existenci manželství lhostejnější, je tedy méně závislý a jeví se spíš jako více otrávený.

Každý problém má své řešení, a tak i manželskou krizi lze překonat, musí se na tom však shodnout oba partneři. V první fázi musejí oba usoudit, že jim vztah stojí za to a že jsou pro jeho záchranu ochotni se změnit. Pokud je na vztahu ochoten pracovat jen jeden z páru, nemá to význam.

Druhým krokem je zjištění, co vztah ničí – z jakého důvodu ke krizi došlo a s jakými příčinami je potřeba pracovat, aby se neopakovaly. Ve chvíli, kdy si pár vše vyřídí a vyjasní, je nutné za vším udělat tlustou čáru. Vztah začíná od úplného začátku, jako by se ti dva právě seznámili.

⁴ Manželská tonutí, Miroslav Plzák, Motto, Praha, 2003. ISBN:80-7246-183-4

Klíč k řešení manželských krizí je dobré mít předem. Získat ho znamená naučit se vcítit se do druhého, tedy empatii, vnímání jeho života tak, jak on jej prožívá.⁵

Co z toho tedy plyne? Manželskou krizi se rozhodně nevyplatí podceňovat, a když už nastane, je nutno začít rychle jednat, pak je velká šance, že se vztah zachrání.

2.2. Manželské krize z pohledu důvodů jejich vzniku

„Život má tendenci se časem ucpat, zejména ten manželský“ Albert Einstein.

Problémů se děsíme. Když k nim dojde, jsou partneři zmateni, vykojení, dezorientováni, zaskočení a prožívají bolest. Neví, co dál a jsou paralyzováni. Mohou být natolik zaplaveni pocity, že nedokážou věci vnímat reálně a normálně uvažovat. Krize jsou vyčerpávající a stojí jedince mnoho sil. Opakující se krize v manželství můžou vyústit až v rozvrat manželství

2.2.1. Žárlivost

Žárlivost je něco, co docela určitě zničí i tu největší lásku. Normální člověk od žárlivého partnera utíká, co mu nohy stačí. Scény, výčitky, podezírání, jed, který odevšad stále kape, ubije každého. Jak toho, který žálí, tak toho, který je žárlivosti vystaven. Nemluvíme teď o běžné žárlivosti, která dokonce může být příjemným zpestřením vztahu. Mluvíme o chorobné žárlivosti, která si toho druhého zcela přivlastňuje, omezuje ho a svazuje. Vaše obviňování partnera z nevěry ho docela určitě dožene k tomu, aby nevěrný byl. A to ne nějak neškodně, protože ho prostě už nevzrušujeme, ale bude si vědomě nebo podvědomě hledat partnerku novou. Takovou, která ho nebude svazovat a dusit.

2.2.2. Nevěra

Právě nevěra je spolehlivou metlou vztahů a stojí za naprostou většinou rozvodů a rozchodů. Převládá názor, že pokud už k nevěře dojde, je to

⁵ Asertivně do života 2.vyd. Autor: **Věra Caponi, Tomáš Novák** Stran: 176 Vydal: Grada Rok: 2006 ISBN: 80-247-0989-9

signálem toho, že vztah je mrtvý a nestojí za nic. Je to poněkud zastaralý názor a velmi destruktivní. Ničí spolehlivě i velmi dobré vztahy a fungující manželství. Ve skutečnosti nevěra nemusí znamenat vůbec nic. Dlouhodobý partner nás prostě vzrušuje stále méně a méně a není to ničím chyba. Pak se samozřejmě velice *lehce* stane, že jeden z partnerů (případně oba) „selže“. Pokud s tím skutečně budeme předem počítat, nemůže nás to zaskočit. Jestliže vztah normálně funguje a hlavně, pokud jsou děti, je naprosto hloupé nevěru řešit rozchodem nebo rozvodem. Na nevěře není ani zdaleka nejhorší ten akt samotný, daleko nejhorší jsou lži a podvody, které ji provázejí.

2.2.3. Kariéra

Kariéra, podnikání, zaměstnání, práce je dalším ničitelem vztahu. Bývá velice často požíračem času, nemáme jeden na druhého čas, neumíme si to uspořádat tak, abychom na sebe čas měli. A pak nastoupí další fáze, kdy si ani ten čas udělat nechceme. Protože čas s partnerem, který naše pracovní a časové vytížení nese špatně, se pak mění ve vodopády výčitek a v hádky. Pokud si partner udělá konečně čas a tráví ho s rodinou, nechce slyšet výčitky o jeho zaneprázdněnosti. Musíme se snažit, aby byly společné chvíle naopak velmi krásné a plné příjemných věcí. Tak, aby partner sám měl potřebu si tyto příjemné věci zopakovat a aby se snažil ten čas si udělat.

2.2.4. Domácí násilí

Domácí násilí představuje mnoho podob, mnoho definic. V poslední době je ve většině odborných a vědeckých studiích obecně vymezeno jako: „Chování, které u jednoho z partnerů způsobuje strach z druhého. Prostřednictvím užití moci, kterou tento strach poskytuje, kontroluje násilný partner chování druhého. Nabývat může formy fyzického, sexuálního a psychologického násilí, donucené sociální izolace a ekonomické deprivace.“

Ve svém pojetí „domácí“ tak představuje to co se děje v uzavřeném okruhu určitých osob, které spolu sdílejí společný byt nebo dům.

K nejvýraznějším formám domácího násilí patří:

- a) *Fyzické násilí* – bití, facky, kopance, škrcení, rány pěstí či jiné fyzické útoky.
- b) *Psychické násilí* – nadávky, obviňování, pokořování a ponižování, zesměšňování ve společnosti, vyhrožování fyzickým násilím, zastrašování, odepírání spánku či potravy, vydírání sebevraždou.
- c) *Sexuální zneužívání* – znásilnění, donucení k sexu či odmítaným sexuálním praktikám, násilím a výhrůzkami.
- d) *Sociální izolace* – bránění v návštěvách rodiny či přátel, sledování telefonátů, pronásledování, nečekané „kontrolní“ návštěvy či telefonáty.
- e) *Ekonomická kontrola* – omezování přístupu k penězům, neposkytování peněz na provoz domácnosti, zákazy chůze do práce"

Existují i další problémy, se kterými se musejí některá manželství potýkat – alkohol, drogová závislost, gamblerství. Těmto závažným věcem jsem věnovala ve své bakalářské práci kapitulu 2.

Myšlenky na rozvod napadnou alespoň jednou v manželství každého. Od myšlenky k realizaci však naštěstí bývá dlouhá cesta, a proto jsou mnohé hrozby rozvodem jen jakési „volání o pomoc, či prosba o změnu“. Hrozba rozvodem může být účinným prostředkem, ale jedinec by se k ní měl uchýlovat jen v opravdu krajním případě.

Rozvod by neměl být rozchodem dvou nadosmrti znepřátelených lidí. Mělo by se jednat spíše o trvalou rozlukou dvou odlišných osobností, které poznaly, že společný život by pro ně byl jen velkým traumatem.

V České republice se každoročně rozejde přes 31 tisíc oddaných párů, což je asi každé druhé manželství.

Na vysoké rozvodovosti se podle odborníku podepisuje několik faktorů: Manželství v České republice neznamena pro řadu lidí posvátný svazek, jako je tomu u hluboce religiózních států (např. Španělsko, Řecko), kde je rozvodovost výrazně podprůměrná. Naše společnost zastává k rozvodům tolerantní postoj, což se projevuje benevolentními zákony a rychlým aktem hlavně v případě, že se partneři shodnou na vypořádání.⁶

⁶ <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>

Rozvod je v našich podmínkách vnímán téměř jako norma. V poslední době hraje svou roli i nadměrná orientace na výkon. Poškozené zboží někdy ani neopravujeme a jednoduše vyměníme za nové. Podobný model se přenáší také do milostných vztahů. Život dnes už není chápán jako úděl, který se musí útrpně přijmout a snášet. Trendem je naopak cesta za zábavou, poznáním, užívat si a žít naplno. To popravdě ve starém a okoukaném vztahu moc nejde.

Nejvíce manželství krachuje ve třetím a čtvrtém roce po svatbě. Jde většinou o bezdětné svazky. Dalšími krizovými léty bývá pátý až devátý rok. Ovšem některá manželství se rozpadají dokonce i po patnáctiletém trvání. Vyplývá to většinou z faktu, že se děti osamostatnily, ženy nabývají větší stabilitu v zaměstnání a ekonomickou jistotu. Poslední iluze o společném partnerském soužití se rozplynuly a přicházejí pochybnosti.

Podle údajů Českého statistického úřadu patří mezi nejčastější příčiny rozvodu „rozdílnost povah, názorů a zájmů“. Tento důvod bývá uváděn ve více než čtyřiceti procentech. K méně častým důvodům rozpadu manželství patří nevěra – pohybuje se v rozmezí do deseti procent. Kupodivu velkou roli nehraje alkoholismus muže (kolem pěti procent) a neshody v sexuální oblasti (méně než jedno procento).⁷

3. DÍTĚ V ROZVRATU MANŽELSTVÍ

„Které dítě by nemělo důvod plakat nad svými rodiči?“

Friedrich Nietzsche

Přestože je krize přirozenou součástí lidského života, je potřeba vědět, jak se v ní zachovat, aby se nestala bodem zlomu v negativním slova smyslu zejména pro děti, které se v ní ocitnou a nemají možnost se vůči ní vymezit, bránit se jí, protože jsou dosud dětmi a jedinci závislými na rodičích a jejich péči, chování a emocích.

Neexistuje žádné období věku dítěte, dětí, kdy by je rozvod rodičů svým způsobem nepoznamenal, vždy je negativní. Vždy existuje ztráta iluzí, ztráta jednoho z rodičů, svým způsobem ztráta jistoty v oba rodiče. Je celkem

⁷ <http://wiki.aktualne.centrum.cz/cesky-statisticky-urad/>

jedno, kdy se rozvedete a nemá cenu čekat až na určitý věk dítěte. Každý věk je špatný a dobrý zároveň. Respektive pokud jste se rozhodli, udělejte to bez ohledu na věk dítěte.

Děti zpravidla trpí daleko více konfliktním životem rodičů, než jejich rozchodem. Jsou velice časté případy, že se děti zklidní po rozvodu a i doporučují svým rodičům se raději rozejít než setrvávat v problémovém soužití. Extrémním případem je samozřejmě domácí násilí, alkoholismus, závislosti jednoho z rodičů na čemkoliv, což má velice negativní dopad na rodinný život a rozvod je v této situaci jediné rozumné řešení. A to jak pro děti tak pro rodiče.

Děti samozřejmě vnímají, jak rozvod probíhá, jeho průběh, chování rodičů při něm, to vše má zásadní vliv na pozdější soužití. Platí, že není důležité, jestli se rodiče rozvedou, ale jak to udělají,

Co tedy dělat, popřípadě rozhodně nedělat v akutní velké manželské krizi? Hlavní zásadou je nezatahovat děti do problému. Pro opravdu závažnou krizi platí opět to, že je potřeba děti přiměřeně jejich věku informovat, co se mezi rodiči děje, žádné podrobnosti a detaily, ale věku přiměřené sdělení, že rodiče jako manželé procházejí těžkým obdobím, ale že dělají vše, aby se tento problém zdárně vyřešil.

Je jasné, že tento přístup předpokládá schopnost manželů domluvit se, což obvykle bývá v obdobích manželské krize vzácný jev.

Nebudeme si nalhávat, že existuje nějaké snadné řešení. Spíš se jedná o téměř nadlidský výkon, když se pro vývoj dětí jeví jako příznivé to, aby rodič, ke kterému děti přijdou s nějakými dotazy ohledně dané situace, vydržel a nepostavil se proti partnerovi, který se provinil.

Často zaznívá i obava, zda se tím děti nepokazí, když jim člověk neřekne, že ten druhý rodič opravdu chybí, zaznívá strach o to, aby se dítě nezačalo chovat stejně. Tady je velmi podstatný moment – je možné vyjádřit opět svoje vlastní pocity zklamání, bolesti z toho, co nám druhý partner svým chováním způsobuje, ale nikdy by to nemělo vyznívat jako odsouzení rodiče jako takového.

Děti by se totiž neměly ocitnout v konfliktu loajality, tedy koho mají ctít, poslouchat a vážit si ho. Je přirozené, že děti chtějí mít rády a v úctě oba rodiče. Jejich identita totiž vyrůstá z obou kořenů, čerpají svoje sebehodnocení z hodnocení obou rodičů; když je jeden z rodičů označen za „zločince“, celá polovina identity dítěte se stává černou a nepřijatelnou.

Je zcela pochopitelné a lidské, že zaujmout tento postoj je velmi těžké zejména v případech, kdy je vina na jednom z partnerů (například nevěra). I přesto by se poškozený, ublížený partner měl vyvarovat zcela zásadně toho, aby si z dítěte dělal spojence, naslouchající vrbu a posléze třeba i náhradního partnera. Ubránit se takzvané parentifikaci (povýšení dítěte do role dospělého) je mnohdy o to těžší, že některé děti mají tendenci se na místo partnera stavět samy, chtějí pomoci v těžké situaci. Ale musíme opakovat, že tato role jim nepřísluší a výhledově by je opravdu zatěžovala a komplikovala by jim jejich vlastní psychický vývoj.⁸

4. NEVĚRA V MANŽELSTVÍ

„V manželství není ani tak nejhorší nevěra, jako ztráta lásky.“ Georgie Sandová

Nevěra představuje ve vztahu a v manželství závažnou a častou problematiku.

Nevěra je sexuální, resp. milostný poměr s partnerem mimo manželství nebo též mimo jiný dlouhotrvající vážný vztah, s nímž se pojí slib věrnosti.⁹

Mimomanželské kontakty a mimomanželské vztahy, tradičně pojmenované slovem nevěra, jsou v manželských poradnách závažným a častým tématem. V síle jejich vlivu na manželský vztah sehrává důležitou úlohu to, v jakém stádiu manželství k nevěře došlo, také jestli jde jen o záležitost převážně sexuální nebo už emocionální, resp. jestli jde o náhodný kontakt, sexuální promiskuitu nebo dlouhotrvající vztah k jedné osobě. Všechny druhy nevěry, pokud dojde k jejímu odhalení, ohrožují manželství možným vznikem chvilkové, ale i dlouhodobé citové újmy podvedeného partnera. V dlouhotrvajícím

⁸ <http://www.novinky.cz/zena/deti/210021-rozvod-deti-nemusi-poznamenat-zalezi-vsak-na-rodicich.html>

⁹ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Nev%C4%9Bra>

mimomanželském vztahu navíc vzniká nebezpečí, že si nevěrný partner vytvoří k mimomanželskému partnerovi emocionální vazby.

Proč jsou si lidé nevěrní? K čemu je vlastně věrnost? Do hry zde vstupuje biologické a morální hledisko. Nevěry se vyskytují v nespokojených vztazích, ale setkáváme se s nimi často i ve vztazích spokojených. Důvody mohou být ryze sexuální, může jít o touhu po dobrodružství, povýšení v zaměstnání; takový milenecký skalp leckomu zvyšuje sebevědomí a nelze zapomenout na úskalí staré dobré krize středního věku.

Nevěru je nutné považovat za nemoc, kterou může onemocnět každý, komu se ve vztahu něčeho nedostává. Může jít nejen o nedostatek sexuálního uspokojení, ale i o nedostatek pozornosti, všímavosti, něžnosti, uznání, obdivu či naopak je způsobena tím, že si je člověk tím druhým příliš jistý a nebo je na něm příliš citově závislý.

4.1.1. Rozdělování nevěry podle různých kritérií

Existuje několik druhů nevěř. Nejčastěji můžeme nevěru rozdělovat podle různých kritérií.¹⁰

Odskok – jednorázová, často náhodná záležitost bez citového vztahu, je to „využití“ resp. podlehnutí příležitosti bez citových vztahů. Tato nevěra není vázána na konkrétní osobu. Může být důsledkem potřeby si dokázat vlastní sexuální výkonnost, nebo je následkem sexuální abstinence v partnerském vztahu (odloučení manželů ...)

Dobrodružství – zde hraje důležitou roli sexuální zvědavost, snaha o zpestření života, touha po poznání něčeho nového. Jeho cílem není otřes nebo rozklad manželství žádného z jejích aktérů. Je krátké, nezávazné a je vnímáno jako přechodný doplněk k manželskému vztahu

Vztah – dlouhodobý poměr, při kterém vzniká citová vazba. Má svá vývojová stadia, podobající se stádiím manželského vztahu. Tím, že jsou při

¹⁰ Řešíme partnerské problémy, Erika Matějková, Grada 2009, ISBN 978-80-247-2338-9

tomto typu nevěry v daném vztahu oba její aktéři citově zaangažovaní, vzniká problém dvojího života.

Z hlediska nebezpečí je vztah podle předcházejícího dělení největší hrozbou pro manželství. Ve většině případů ještě před samotným odhalením nebo přiznáním partnerovy nevěry bývá určité tušení, které se snažíme ignorovat, jelikož se bojíme něco takové připustit. Pro situace, které nám něco signalizují, se snažíme najít nějaké ospravedlňující vysvětlení, nebo přijmeme to, které nám předloží partner, i když víme, že něco není v pořádku. Čím déle toto období trvá, tím těžší je řešení.

Nevěru můžeme také rozlišovat podle základních typů neboli stupňů:¹¹

Flirt – zpravidla se tímto slovem rozumí nezávazná koketérie bez skutečné tendence k realizaci. Vše se odehrává jen na úrovni představ. I sebenevinnější flirt se nám může za určitých okolností vymknout. Stačí krize či konflikt v partnerském vztahu, vhodné podmínky a neštěstí je hotové.

Mimomanželský kontakt – je většinou jednorázový či krátkodobý nahodilý, nejčastěji sexuální kontakt – na dovolené, večírku, v lázních...Je však téměř jisté, že mimomanželské kontakty mají svá rizika v tendenci k opakování, často s jinými partnery.

Mimomanželský vztah – je to dlouhodobý eroticko-sexuální vztah se silnou emoční vazbou, v němž si dříve nebo později začne jeden z partnerů připouštět možnost budoucího soužití. Je zde vysoké riziko vyzrazení, protože takový partner si úvahy o budoucnosti nejen připouští, ale i koná.

Virtuální nevěra – nejčastěji spojovaná s využíváním internetu a jeho seznamovacích sužeb, případně „chatování“. Tento druh nevěry může mít stejně destruktivní účinky jako nevěra reálná. Absence osobního kontaktu navíc zmenšuje prostor pro případné zklamání a naopak velice rozšiřuje prostor pro lákavé fantazie.

Kybersex – v širším slova smyslu je za něj považována jakákoliv sexuální aktivita, kterou kyberprostor nabízí. Jedná se o kontakt alespoň dvou lidí, kteří

¹¹ Nevěra pro podvádějící a podváděné, Petr Šmolka, Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3296-1

se hledají s cílem dosáhnout sexuálního vzrušení. Jeho základními charakteristikami je zpravidla anonymita, snadná dostupnost a výrazná interaktivita. Je možné, že většina lidí by kybersex mezi nevěru neřadila, jde však zcela jistě o jednání emočně zraňující.

Existuje velké množství nejrozšířenějších motivací k nevěře. Za nejrozšířenější se dá považovat např.:¹²

1. Touha po změně a po úniku z prostředí, kde není jedinec spokojený se sebou, nebo se svým partnerem a naivně hledá tuto spokojenost v náručí někoho jiného, místo aby tuto situaci řešil jinými, více konstruktivními způsoby.

2. Potřeba zbavit se pocitu nejistoty a méněcennosti, v tomto případě snahou kompenzovat neúspěch a selhání z jiných sfér života ve sféře milostné. Člověk už je prostě takový, že touží po pocitu úspěchu, potřebuje cítit, “že na to má” a mimomanželské vztahy jsou pro tento účel často lákavé.

3. Panika z životního bilancování (druhá míza) – je to často další z motivů nevěry. Jde o stav uvědomování si, pocit, že člověku “unikají šance” a to vede k touze po změně a nových zážitcích.

4. Nejednou je motivace účelová – kdy je cílem nevěry “potrestání” partnera, například za jeho nevšímavost, neochotu trávit společně volný čas. Účelem může být i roznícení žárlivosti či zájmu ze strany životního partnera.

5. Citová deprivace – kdy je nevěra důsledkem citového strádání v manželství, když jde o určité projevy vzájemného odcizení se, nezájem jedné strany o svého partnera, nebo jde o idealizované hledání “pravé lásky” u citově nevyrovnaných (labilních) lidí. Když jsou doma s něčím nespokojení, když jim u partnera něco chybí a nemluví spolu o tom, hrozí riziko, že někde potkají člověka, který tuto jejich potřebu uspokojí a najednou se ocitají v sedmém nebi. Odtud je jen krůček k milostné aféře, přičemž si neuvědomují, že v jiných oblastech společného života jim jejich partner vyhovuje. Avšak v dané chvíli jsou zaslepeni dostatkem něčeho, co jim tak dlouho chybělo.

¹² <http://www.manzelstvi-portal.cz/nevera/62-nevera-co-je-a-co-k-ni-vede>

4.1.2. Rozdíl mezi ženskou a mužskou nevěrou

Podle některých psychologů je hlavní rozdíl v tom, že muž je nevěrný tělem a žena duší. Muži to tedy berou velmi často jako chvilkovou záležitost a ve svém rodinném zázemí nechtějí nic měnit. Všeobecně se traduje, že muži nemají rádi změny a tak vztahy mimo manželství pro ně mnohdy nemají většího významu.¹³

Ženy mají ten problém, že jsou citlivější a mnohem snáze se zamilovávají. Jdou pak i do mimomanželského vztahu přímo po hlavě a často nevidí a neslyší a vztahu přikládají mnohem větší důležitost, než ve skutečnosti má.

Všeobecně však i společnost na mužskou a ženskou nevěru pohlíží odlišně. Nevěrní muži jsou mnohdy bráni za frajery a naopak nevěrné ženy za ty největší potvory.

4.1.3. Odhalená nevěra

Odhalená nevěra může mít skutečně katastrofální dopady a je jedno, zda se jedná o muže či ženu.

Někdy prostě můžete zapírat sebevíc, jak radí pan doktor Plzák, ale usvědčující důkazy jsou už tak markantní, že dělat z druhého dál hlupáka je prostě nemožné.

V každém případě odhalení nevěry je vždy bolestné a zraňující pro všechny. Pro podvedeného partnera je to nejen obrovský podvod a ztráta důvěry v druhém, ale také ztráta své vnitřní jistoty i víry.

Jen skutečně silní lidé dokážou odpustit, a to se vším všudy. Mnohdy se totiž stává, že i když svého partnera vezmou na milost a nevěru mu odpustí, ve skutečnosti tu křivdu v sobě neustále dusí. A svým chováním v podstatě toho druhého terorizují a vztah zůstává i nadále nefunkční, což vede tak jako tak k rozpadu vztahu.

4.1.4. Jak se vyrovnat s nevěrou

Když se rozhodne partner druhému nevěru odpustit, je potřeba se s touto skutečností co nejdříve vyrovnat. Odborníci mají pro takový případ několik

¹³ Řešíme partnerské problémy, Erika Matějková, Grada 2009, ISBN 978-80-247-2338-9

rad. Radí hlavně, aby se o nevěře neustále nemluvílo, aby neustále nevyšetřovali podrobnosti nevěry a také by se měli snažit neodpírat partnerovi sex. Mnozí doporučují navštívit terapeutickou poradnu.

Je důležité zvládat toto nelehké období s chladnou hlavou, v klidu, protože scény, výčitky, pláč a vydírání můžou partnerovi znepříjemnit domov a tím celé věci jenom uškodit.

5. ZÁVISLOSTI V SOUŽITÍ

“Zklamání je jako zmrzlá ruka, může se vyléčit, ale pořád bolí.” Thomas Mann

Lidé vždy hledali způsoby, jak si zpříjemnit život. A protože člověk je tvor vynalézavý, dokázal takových způsobů vymyslet kvanta. Jenže každé pro má i své proti. Je-li něco příjemné, snadno si na to zvykneme. A vzdát se toho je pak někdy velmi těžké. Tak vzniká závislost...

Jaké jsou nejčastější druhy závislostí? Každého jistě nejdřív napadne alkohol, cigarety, drogy. Ale člověk nemusí být závislý jen na látkách, které si nějakým způsobem vpravuje do těla. Závislost může být například na hracích automatech, na počítačích nebo mobilních telefonech.

5.1. Příčiny vzniku

Jak je to možné, že někdo pije, a alkoholik se z něj nestane, zatímco jiný pije stejně, a skončí jako lidská troska? Pro rozvoj některého z druhů závislosti jsou třeba určité předpoklady. Rozhodující jsou asi čtyři faktory:¹⁴

osobnost člověka

vlastnosti dané látky

vlivy prostředí

podněty

Nezralý, nezdrženlivý člověk je mnohem náchylnější ke vzniku závislosti. Látky způsobující závislost se mohou výrazně lišit v rychlosti působení. Návyk

¹⁴ Když někdo blízký pije, C.Uhlinger, M.Tschui, Portál,2009, ISBN 978-807367-610-0

na alkohol vzniká několik let, na tvrdé drogy již po několika dávkách. Prostředí, ve kterém žijeme nás ovlivňuje velmi výrazně. Lidé z neúplných rodin, s častými konflikty nebo lidé se snadným přístupem k droze jsou ohroženi.

Podnětem k užívání návykové látky může být nabídka od kamaráda, v partě, na bujaré oslavě, nebo naopak při velké stresové zátěži, při nemoci, při bolestech.

5.2. Co je závislost a jak se projevuje

O závislosti hovoříme v okamžiku, kdy se nemůžeme obejít bez nějaké látky nebo činnosti. Při stanovení této diagnózy se posuzují následující příznaky, přičemž musí být splněny alespoň tři:¹⁵

Prvním příznakem je puzení nebo touha po dané činnosti.

Dalším je ztráta kontroly nad užíváním látky nebo provozováním aktivity. Je třeba stále vyšší dávky k uspokojení. Pokud je činnost nebo látka odepřena, dostávají se nepříjemné pocity.

Jsou omezeny jakékoliv jiné zájmy. V požívání je pokračováno i přesto, že jsou zjevné důkazy o poškozování vlastního organismu.

5.3. Na čem může být jedinec závislý?

Nejrozšířenějšími drogami jsou alkohol a nikotin. Z legálně dostupných látek je patrně vůbec nejčastější drogou kofein, látka obsažená v kávě a čaji. Je ovšem pravda, že skutečná závislost na kofeinu je vzácná. Dále sem patří různé léky proti bolestem, na spaní, proti depresím. Nelze opomenout velmi nebezpečné čichání ředidel a rozpouštědel.

Z nelegálních látek jsou známé marihuana, hašiš, kokain, amfetamin, LSD, morfin, heroin, extáze a řada dalších. Závislost však může vzniknout i na některých druzích činnosti, jako jsou hazardní nebo počítačové hry.

5.4. Jak se závislost vyvíjí

Postup rozvoje závislosti si můžeme ukázat na příkladu alkoholismu. V prvním stádiu člověk pije kvůli příjemným účinkům, které alkohol na organismus má.

¹⁵ Když někdo blízky pije, C.Uhlinger, M.Tschui, Portál,2009, ISBN 978-807367-610-0

V následující fázi se zvyšuje potřeba alkoholu, čas od času se objevují výpadky paměti. Třetí fázi charakterizuje ztráta kontroly nad pitím, alkoholik pije až do opilosti, přestává chodit do práce. V posledním stádiu selhává tolerance, opilost se dostavuje i po malém množství alkoholu, osobnost se rozpadá, je přítomen těžký abstinenci syndrom.¹⁶

To, co si lidé často neuvědomují, je skutečnost, že závislý člověk neužívá svou drogu proto, aby si přivodil příjemné pocity, ale proto, aby mu nebylo špatně.

5.5. Jak z toho ven

Léčba závislostí je obtížná a dlouhodobá. Ideálním stavem by bylo opětovné dosažení kontroly nad požíváním dotyčné látky. To je však nemožné. Jediným možným řešením je proto navození doživotní abstinence. Vyléčený člověk již nikdy nesmí znovu začít brát drogu.

Při léčbě není možné zkoušet drogu postupně vysazovat. Člověk musí pochopit a poznat, že je závislý. Léčba probíhá ve specializovaných léčebnách. Tam je nutné dodržovat přísný denní režim. Je využívána skupinová i individuální psychoterapie. Závislým osobám je třeba ukázat jinou náplň jejich dalšího života.

Pro závislého je důležitá podpora jeho blízkých. Ti ho také většinou o nutnosti léčby přesvědčí. Závislý člověk totiž nemá na svůj problém žádný náhled. Je si jist, že má vše pod kontrolou, že kdyby chtěl, mohl by kdykoliv přestat. Vymyslí si desítky logických důvodů, proč drogu užívá.

Neléčená závislost končí většinou tragicky. Postižený je své droze ochoten obětovat všechno. Nic jiného pro něj nemá smysl. Utratí za ni všechny peníze, mnohdy se dává na cestu zločinu, aby drogu získal. Ztrácí veškerou důstojnost, jeho tělo chátrá, podléhá nemocem. Sám si již nedokáže pomoci. Léčba je proto nezbytná a nikdy na ni není pozdě. Čím dříve se ale začne, tím je naděje na úspěch větší.

5.6. Gamblerství

„Počátek naší bolesti často se v radosti skrývá.“ *Publius Ovidius Naso*

¹⁶ Řešíme partnerské problémy, Erika Matějková, Grada 2009, ISBN 978-80-247-2338-9

Gamblerství je onemocnění, které má plíživý charakter.

Na počátku je většinou pouze zvědavost nebo dlouhá chvíle, která postupně přerůstá ve stále častěji se opakující kontakt s hracími automaty. Nebo stále se opakující rizikové chování jako sázení, hra v karty, ruleta apod.

To, co gamblera stále častěji provází a dovede ho k hraní, jsou nutkavé myšlenky upínající se k fantaziím o výhře. Frekvence chování spojeného s hrou se stále více zvyšuje a doba strávená u hracího automatu, v kasinu, u tipování se stále prodlužuje.

Do pozadí ustupuje plnění běžných povinností a zájem o zdraví (únava, bolesti hlavy, zad, očí). Navyšují se částky peněz investovaných do hraní. Postupně rostou i dluhy, které zpětně ovlivňují potřebu hrát.¹⁷

Pokud si člověk zasažený gamblerstvím uvědomuje důsledky svého počínání, narůstají v něm pocity viny, které způsobují výkyvy nálad. Postupně se vytrácí smysl pro odpovědnost, narůstají konflikty ve vztazích. Gambler ztrácí zájem o rodinu, školu, zaměstnání, koníčky, přátele. Uzavírá se do sebe a je podrážděný.

Nepoměr mezi výhrami a prohrami zpravidla vede k vytváření dluhů nejprve u rodinných příslušníků a přátel, ale časem u nahodilých známých. K nepříjemným projevům patologického hráčství patří lhaní, podvádění, krádeže cenností a peněz, půjčky malých či větších finančních obnosů pod různými záminkami, závažné trestné činy. Pod tíhou reality se hráč v myšlenkách zabývá zbožnými přáními vrátit vše zpět. Když však pomyslí na hraní, ocitá se ve vlastním světě snů odtržen od reality. Tíživá situace nutí takto nemocného člověka uvažovat o omezení hraní. Pokusy vypořádat se s problémem mají většinou krátké trvání a bez odborné pomoci jsou zpravidla neúspěšné.

Vývoj onemocnění může skončit celkovým debaklem patologického hráče nebo v horším případě sebevraždou (většinou u hráčů rulety, kteří v krátkém čase prohrají vysoké částky).

¹⁷ Manželská a rodinná trápení, P.Šmolka, J.Mach, Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-448-9

5.6.1. Příčiny

Příčiny vzniku patologického hráčství nejsou jednoznačné, existují na ně zhruba dva pohledy:

medicínský
psychologický¹⁸

Z psychologického hlediska lze příčiny gamblerství hledat v nepříznivém vývoji v období raného dětství. Typický bývá deficit v citové oblasti. Negativní roli mohou mj. sehrát nepřiměřené nároky rodičů na dítě, nejednotná výchova, chybějící hranice a malý smysl pro zodpovědnost na straně dospělých. Gambling může souviset s potřebou odstranit pocity prázdnoty, vyloučit pocit samoty nebo opuštěnost nebo také potřebou uniknout od konfliktů či od reality.

5.6.2. Manželství s gamblérem

Život manželky nebo partnerky patologického hráče bývá těžký a prochází určitým vývojem. Americké prameny uvádějí následující stadia:¹⁹

1. Stadium popírání. Občas starosti kolem hazardní hry partnera, žena si je nechává pro sebe, hru omlouvá, někdy dokonce sama o hazardní hře uvažuje. Partnerovo hazardní hraní stále přijímá. Zjišťuje, že partner neplatí účty. Žena se dosud dá poměrně snadno umluvit, objevují se ale nevysvětlitelné finanční krize, žena ještě přijímá omluvy patologického hráče. Pokud si žena nepočíná rozumně, přechází do dalšího stadia.
2. Stadium stresu. Hazardní hráč tráví s rodinou méně času, objevují se hádky, žena se cítí odmítána, vznáší na patologického hráče požadavky. Žena se také pokouší jeho hazardní hru regulovat, platí za něj účty a dluhy. Někdy se vyhýbá se přátelům a dokonce i dětem, aby s nimi nemusela mluvit o svých problémech. Cítí osamělost a velkou nespokojenost. Pokud si žena nepočíná rozumně, přechází do posledního stadia.
3. Stadium vyčerpání. Roste zmatek, žena hůře uvažuje, má tělesné potíže, klesá schopnost aktivně jednat. Někdy se objevují stavy zuřivosti, nebo pochybuje o svém duševním zdraví. Častá je úzkost a panika. Následují pocity

¹⁸ <http://www.zavislosti.com/index.php?sekce=pomoc>

¹⁹ Už jsem prohrál dost, MUDr.Karel Nešpor, CSc. Sporpropag,2006

beznaděje, zhroucení, zneužívání alkoholu, rozvod, někdy sebevražedné pokusy nebo myšlenky.

5.6.3. Opatření

Ať látky, které závislost vyvolávají nebo patologické hráčství po určité době staví samotného závislého nebo jeho rodinu do situace, kdy problém závislosti přestanou zvládat běžnými metodami. Marné pokusy o řešení dostávají člověka do stresu a trvá-li tento dlouhodobě, dostávají se stavy tísně, dochází k snížení výkonu, narušení sociálního fungování a k přecitlivělosti na běžné životní starosti. Organismus se vyčerpává až na hranici vyhoření.

Pomoc v krizi je zaměřena na závislého rodinného příslušníka. Cílem krizové intervence je rozpoznání podnětu, který krizi vyvolává, porozumění souvislostem a hledání motivace ke změně.

U lidí, kteří se potýkají se závislostí je podnět vyvolávající krizi snadno rozpoznatelný. Bývá to buď alkohol nebo jiná návyková látka, hraní na automatech, videoloterijních terminálech, karetní hry, sázení nebo hraní na internetu.

Krizová intervence tedy spočívá ve zmapování aktuálně nepříznivé situace a hledání „strategie“, k vytvoření podmínek směřujících k účelnému řešení situace.

Na straně klienta zahrnuje popis vývoje a průběhu závislostního chování a jeho důsledků.

Na straně toho, kdo krizovou intervenci poskytuje, zahrnuje identifikaci zdrojů, které se podílejí na vzniku tíživé situace, poskytnutí informací o druhu a povaze závislosti a navržení řešení. A také v rámci prevence pomoc v odhalování rizik a varovných signálů s cílem zabránit dalším škodám.

Protože má krizová intervence omezený počet hodin, je na straně poskytovatele (terapeuta) aby v jejím průběhu zvážil, zda naplnila svůj účel, případně motivoval klienta k přijetí psychoterapie.²⁰

²⁰ <http://www.plb.cz/gamblerstvi>

5.7. Alkoholismus

„Kulturnost je nátěrem, který lze snadno rozpustit v alkoholu.“ G.B.Shaw

Alkohol prolíná životem lidstva od pradávna. V našem životě plní řadu funkcí. Pijeme ho pro uvolnění, stává se prostředkem k navození spánku nebo naopak k udržení bdělosti, je jakýmsi pečetidlem pracovně partnerských vztahů i politických dohod. Může se stát i tichým společníkem, který pomůže překlenout pocity smutku, prázdnoty nebo opuštěnosti.

Problém nastává v okamžiku, kdy si člověk požívající alkohol začne uvědomovat jeho účinky na psychiku a začne jich cíleně využívat. Z konzumentského přístupu k alkoholu pomalu začne přecházet na pravidelné pití s nepravidelnými, nechtěnými opilostmi. Upevňující se psychická vázanost na alkohol ho nutí zvyšovat frekvenci pití, zvyšující se odolnost organismu k alkoholu vede ke zvyšování dávek za účelem dosažení žádaného efektu.

Vzhledem k tomu, že alkohol je společensky pozitivně přijímanou drogou si málokdo uvědomuje – včetně pijícího, postupně se rozvíjející onemocnění.

Jedním z prvních signálů toho, že vše není v pořádku jsou pro pijícího člověka stále častější myšlenky upínající se k alkoholu a cílené vyhledávání pijící společnosti. Nebo naopak vyhledávání samoty, ve které může nerušeně popíjet.

Neplánované stavy podnapilosti nebo opilosti, nedodržování dohod a stupňující se nespolehlivost vedou k vyvíjení tlaku okolí na změnu přístupu k pití. Neodolatelná touha navodit si příjemné pocity vede spíše k pití v ilegalitě, popírání konzumace alkoholu, postupnému vzdalování se od rodiny a přátel.

V důsledku pití přicházejí pocity viny, které jsou důvodem buď ke zvýšené výkonnosti nebo k agresivitě, někdy k obojímu. Důkazem pro závislého, že je vše v pořádku, je snaha o kontrolované pití, někdy krátkodobá vynucená abstinence.

S rozvíjející se závislostí přichází ztráta zájmu o dění v rodině, k opouštění přátel i zájmů. Často se mění společnost, ve které se závislý pohybuje, někdy dochází k naprosté izolaci. Rozvinuté abstinenční příznaky vedou k posunu

požívání alkoholických nápojů i v nejméně vhodné dobu, ztrácí se schopnost vnímat rizika počínání. Přes počáteční lhostejnost k negativně se vyvíjející životní dráze a soustředěnosti na zklidnění nepříjemných psychických a fyzických stavů alkoholem se závislý dostává k tzv. zbožným přáním. V nich si slibuje, že až zvládne alkohol, to znamená, až bude pít s mírou, dosáhne původní kvality svého života.

Ojedinelým jevem nebývá ztráta zaměstnání, přijímání práce hluboko pod původní vzdělanostní úrovní a rozpad rodiny. V konečných stadiích prožívá závislý stavy bez alkoholu to nejde a s alkoholem také ne, klesá tolerance k alkoholu, hrozí smrtelné úrazy, častá je náchylnost k tělesným onemocněním v důsledku vyčerpání organismu.

5.7.1. Příčiny

Názory na příčiny vzniku onemocnění nejsou jednotné. Existují dva pohledy:

medicínský

psychologický

Medicínský pohled nabízí model biochemický, který hovoří o chybějící hladině látek navozujících příjemný stav lidské psychiky. A pak model genetický, který vyjadřuje názor, že lidé se rodí se zděděnou vlohou pro závislost.

Psychologický pohled přináší názor, že závislost se rozvíjí na základě snahy o vyřešení frustrujícího vnitřního rozporu mezi realitou a potřebami člověka zdánlivě nekonfliktní cestou tj. únikem z reality. Nebo k rozvoji závislosti dochází na základě potřeby zaplnit prázdný vztahový prostor nebo vyplnit volný čas.²¹

5.7.2. Pozorovatelné příznaky

stále častější kontakt s alkoholem

vyhledávání příležitostí spojených s pitím alkoholu

vyhledávání okruhu přátel, kteří mají stejný vztah k alkoholu

neschopnost odejít z opíjející se společnosti v danou dobu

²¹ <http://www.ulekare.cz/clanek/zavislosti-a-navykove-poruchy-1020>

neschopnost přestat pít po požití omezeného množství alkoholu
stále častěji se opakující stavy podnapilosti až opilosti
nedochvilnost, nespolehlivost, neplnění dohod
podrážděnost na jakékoliv zmínky o pití
agresivita, vyhledávání příležitostí k hádkám za účelem maskování vztahu k alkoholu
uzavřenost, malý zájem o okolní dění
stále častější vyhledávání příležitostí spojených s pitím
zmenšující se zájem o rodinu, studium, zaměstnání, koníčky, přátele, vlastní zevnějšek
tajné pití, maskování pití
tajné skryše
popírání pití
zlehčování vážnosti situace
pití alkoholických nápojů v nevhodnou denní dobu
podrážděnost na zmínky o alkoholu
změny v chování, buď nepřiměřená lehkovážnost nebo zádumčivost až smutek
nespavost, pocení, nechutenství, nervozita
neopodstatněná podezíravost
pití alkoholu nalačno

5.7.3. Manželství s osobou závislou na alkoholu

Takové manželství je velice složité. V rodině alkoholika bývá málo pohody, protože je narušována obavami, v jakém stavu přijde partner domů.

Je třeba si uvědomit, že alkoholik není zlý člověk, problém je v tom, že pije. Po návratu z hostinského zařízení můžeme očekávat jednu ze dvou variant – buď bude rozpustilý, lehce se potácející popleta, nebo se z něj vlivem alkoholu vyklube agresor, z něhož jde strach.

Prostředí v rodinách poznamenaných alkoholem je naplněno napětím, úzkostí, strachem, agresivitou a pocity viny. Charakteristická je naprostá nepředvídatelnost vývoje.

Je třeba mít na paměti, že nadměrná konzumace alkoholu může časem zcela změnit osobnost člověka. Může se z něj stát slaboch, žárlivec, agresor, sobec.

Má-li v těchto podmínkách manželství fungovat, je nutno od něj nic (kromě problémů) nečekat. Jen tedy převzít a zajistit péči o rodinu. Vědět, že je naprosto zbytečné s partnerem diskutovat, hádat se s ním nebo se pokoušet o domluvu.

5.7.4. Opatření

Návštěva specializovaného pracoviště. Jde o to, aby byly závislému nebo rodinným příslušníkům podány základní informace o charakteru onemocnění a doporučen další postup.

Bezpodmínečná je abstinence a v prvních obdobích vyloučení nebo radikální omezení všech situací, které by ji mohly ohrozit.

Práce na osobním rozvoji jako jedné z cest, jak poznat sám sebe, uvědomovat si své pocity a potřeby a přiblížit se vnitřní jednotě.

Zavést do svého životního režimu změny vylučující rizika ohrožující abstinenci, zastavení sebedestruktivního způsobu života.

6. PORADNY A LÉČEBNY

„Mnohý ti dá radu, jak přeplavat moře, ale málokterý tě vytáhne z louže.“

Karel Poláček

Poradny jsou na mnoha místech jedinou dostupnou psychologickou službou pro dospělé.

Působí téměř ve všech okresech, patří mezi tzv. „nízkoprahová zařízení“. Jejich zřizovatelem bývají nejčastěji obce či kraje. Poradenské služby jsou podle zákona č.108/2006 Sb. bezplatné, důvěrnost sdělených údajů je zaručena, klienti mají možnost vystupovat i anonymně.

Vedle psychologů je možno se v nich setkat i se sociálními pracovníky, právníky, či lékaři (psychiatr, sexuolog).

Návštěva poradny nevyžaduje žádná doporučení.

Existují různé typy poraden:

Poradny pro manželství a mezilidské vztahy

Psychologické poradny

Poradny pro drogově závislé a jejich blízké

Občanské poradny

Pedagogicko-psychologické poradny

Krizová centra

Centra psychologické pomoci

Linky důvěry – telefonická pomoc

Mezi specifika poraden řadíme:

Rychlá reakce – vědí, že pro kontakt s nimi mají lidé naléhavý důvod.

Naprostá důvěrnost – nejsou vyžadovány žádné osobní údaje, lze konzultovat i anonymně.

Realistický přístup – naslouchání a hledání reálného řešení. Cílem jsou funkční manželské, partnerské a rodinné vztahy - je-li to možné, u individuálního poradenství realistický náhled na vaši životní situaci.²²

Na poradny se jedinec může obrátit s následujícími problémy:

Manželské a vztahové problémy

Vztahy s dospívajícími dětmi

Hendikepované děti a dopad na rodinu a manželství

Osobní bilance

Složité životní situace

Závislosti blízké osoby

²² http://www.poradnazlin.cz/poradna/o_nasi_praci.html

Poradenství pro osobní růst

Poradny svými činnostmi posilují psychickou odolnost a stabilitu klientů a podporují jejich schopnosti optimálně se zapojit do běžného občanského i rodinného života. Přispívají tak ke zlepšení rodinných a jiných mezilidských vztahů.

Cílem poradenské práce je:²³

- zlepšení vztahů v rodině, s přáteli a v okolí
- spokojenost v práci
- lepší komunikace s okolím
- porozumění sám nebo sama sobě
- ujasnění životních priorit
- pocit štěstí a spokojenosti

Pomoc je poskytována především formou psychologického, sociálního a právního poradenství, psychoterapie, krizové intervence, mediace a dalších psychologických a psychoterapeutických metod. Nabízeny jsou i skupinové formy spolupráce.

6.1. Manželské poradny

„Chcete-li mne soudit, nebud'te se mnou, nýbrž ve mně.“ Adam Mickiewicz

Manželská poradna je v české společnosti výraz spíše hanlivý než respektovaný. Kdo jde do manželské poradny, je přinejmenším divný. Společnost má stále tendenci v psychologické či terapeutické pomoci vidět bláznovství či rozmar z nudy bohatých.

Přitom mnoho párů se dnes dostává vinou své nevědomosti o vztahové inteligenci na rozcestí a neví, jak manželskou situaci řešit. Rozvést se, či nikoliv? A tak ženy probírají situaci s kamarádkami, matkami či kolegyněmi. Pánové s kamarády, případně nechávají rozhodování na manželce. Jakmile padne návrh manželské poradny, vstává většinou mužům husí kůže a naděje na záchranu manželského života končí.

²³ http://www.poradnazlin.cz/poradna/o_nasi_praci.html

Role manželské poradny je velmi důležitá, jelikož dochází velmi často k situaci, kdy si manželé jednoduše nerozumějí, a není jiného řešení, než vyhledat kvalitního odborníka, který by byl schopen těmito dvěma lidem adekvátně poradit, aby jejich vztah nebyl zničen. Úlohu rodiny ve společnosti bychom určitě neměli nijak podceňovat, a proto je zapotřebí ji co nejdéle uchovat.

V současné době se mnoho lidí stydí jít do manželské poradny, jelikož v tom vidí nějakou ostudu a výsledek vlastní neschopnosti dát si svůj vztah dohromady. Určitě tomu tak ovšem není, jelikož manželská poradna je institucí, za jejíž návštěvu se nikdo stydět rozhodně nemusí. Když si vezmeme samotnou činnost manželské poradny, tak jejím hlavním úkolem je zcela jistě řešení již pokročilých manželských krizí, které každopádně potkávají prakticky všechny možné vztahy.

Jinak je ale možné využít i podobné instituce jako je manželská poradna. Typická je v tomto ohledu například poradna pro mezilidské vztahy, která pomáhá nejen manželským párům, ale také lidem, kteří mezi sebou mají milenecký vztah. Poradna svými činnostmi posiluje psychickou odolnost a stabilitu klientů a podporuje jejich schopnosti optimálně se zapojit do běžného občanského i rodinného života. Přispívá tak ke zlepšení rodinných a jiných mezilidských vztahů.

Pomoc vychází z individuálně určených potřeb klientů, působí na ně aktivně, rozvíjí jejich samostatnost a podporuje činnosti, které nevedou k setrvání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace.

Vždy je dbáno na respektování lidské důstojnosti a základních lidských práv a svobod.

Cílem služby je:²⁴

Pomáhat rozpoznávat a řešit příčiny a důsledky osobních, partnerských nebo rodinných problémů a krizí.

²⁴ http://www.poradnazlin.cz/poradna/o_nasi_praci.htm

V souladu s osobními cíli a potřebami klientů podporovat obnovení jejich narušené psychické rovnováhy a uplatnění jejich vlastních sil, schopností a dovedností.

Rodiny a manžele a partnery podporovat v jejich soudržnosti a ve vytváření pozitivního a harmonického prostředí pro vzájemné soužití a pro zdravý vývoj jejich dětí.

Napomáhat prevenci sociálního vyloučení osob, prevenci partnerských a rodinných rozvatů a rozvodů a dalších společensky nežádoucích jevů nebo zmírňování jejich negativních dopadů na zúčastněné osoby i jejich okolí.

6.2. Psychiatrické léčebny

„Právě tak, jako byste se neměli pokoušet léčit oči bez hlavy a hlavu bez těla, neměli byste léčit tělo bez duše.“ Sokrates

Psychiatrická léčebna je zdravotnické zařízení, je příspěvkovou organizací, jejímž zřizovatelem je MZ ČR. Jde o odborný léčebný ústav určený pro diagnostiku, léčbu a posouzení duševních chorob, léčení alkoholových a drogových závislostí.

Hlavních úkolů léčebny je mnoho:

- poskytování komplexní odborné psychiatrické péče,
- provádění ochranné ústavní léčby,
- podílí se na vědecko-výzkumné činnosti,
- zabezpečování doškolování vlastních pracovníků,
- provádí zdravotně výchovnou a osvětovou činnost
- v neposlední řadě zabezpečuje nezbytné hospodářské a materiální podmínky pro plynulý chod léčebny.

Smyslem léčebny je uspokojit potřeby klienta, a to tak, aby se klient nejen a pouze mechanicky, efektivněji a rychleji posouval koridorem léčebného procesu, ale aby měl i možnost být laskavě vyslechnut, aby mu byla splněna jeho přání a potřeby - a to nad jeho očekávání.

Psychiatrické léčebny svým pacientům poskytují komplexní péči, jejíž součástí je psychoterapie, arteterapie, ergoterapie, psychosociální a psychiatrická rehabilitace.

Terapeutické aktivity doplňují lékařskou a ošetrovatelskou péči a dávají možnost pacientovi adekvátně přistupovat k řešení svých vnitřních a interpersonálních problémů. Terapeutické přístupy jsou též vhodné k osvojení či zlepšení sociálních schopností a dovedností, tréninku poznávacích funkcí (například paměti), ale také k relaxaci či náplni volného času během léčby.²⁵

Psychoterapie

je jedním ze způsobů, jak zlepšit psychický stav nemocného trpícího duševní poruchou. Je založena na užívání různých verbálních a neverbálních technik a její základní metodou je rozhovor.

Psychoterapií lze ovlivnit řadu psychických stavů a problémů a tak zlepšuje duševní zdraví a kvalitu života pacienta. V rámci psychoterapie jde především o řešení vnitřních konfliktů a problémů v mezilidských vztazích.

Individuální psychoterapie probíhá pouze mezi terapeutem a pacientem.

Skupinová psychoterapie probíhá v malé skupině pacientů a je vedena terapeutem. Obvykle lze ve skupinové psychoterapii využívat různých specifických přístupů a technik.

Psychoterapii vede klinický psycholog nebo psychiatr s psychoterapeutickým vzděláním.

Arteterapie

je samostatná forma psychoterapie, která využívá k léčebným postupům výtvarných technik. Jedná se o alternativní možnost sebevyjádření a uchopení problému často obcházející složité slovní zdůvodňování. Obvykle se provádí ve skupině.

Pracuje se s malbou a kresbou, kolážemi, hlínou a dalšími výtvarnými prostředky.

²⁵ <http://www.plj.cz/terapeuticke-aktivity/>

Muzikoterapie

je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku zvuky a hudbu. Léčebnou metodou je jak vytváření nebo podílení se na hudbě, tak i její poslouchání, vnímání či další tvořivé zpracování. Techniky muzikoterapie lze využít jak v léčebném, tak i v rehabilitačním procesu.

Canisterapie

je léčebný kontakt psa a člověka a uplatňuje se zejména jako pomocná psychoterapeutická metoda. Pes dokáže pouhou přítomností vyvolat pozitivní emoce. Canisterapie může mít formu individuální nebo kolektivní. Využívá se různých druhů plemen, s průkazem původu, ale i bez něj.. Metoda je vhodná zejména při problémech s navazováním kontaktu s pacienty, kteří obtížně komunikují a při práci s citově deprivovanými lidmi.

Ergoterapie a pracovní terapie

v rámci svého pobytu v léčebně se může pacient realizovat v různých dílnách ergoterapie a pracovní terapie. Vhodně zvolená pracovní činnost podporuje tělesné i psychické funkce a napomáhá současně návratu funkčních schopností a dovedností uplatňujících se v běžném životě.

6.3. Právní poradny

„I když nikdy nevíte, kdo má pravdu, vždycky aspoň víte, kdo za věc zodpovídá“

Murphy

Podmínky poskytování právních služeb advokáty upravuje zákon č. 85/1996 Sb., o advokacii.

Za úplatu a soustavně mohou v České republice právní služby poskytovat jen advokáti zapsaní v seznamu advokátů České advokátní komory a evropští advokáti, což jsou cizozemci ze států Evropské unie, dalších států Evropského hospodářského prostoru, případně i jiných států podle závazných mezinárodních smluv, kteří ve svém domovském státě získali obdobné oprávnění k poskytování právních služeb.

Vedle advokátů mohou právní služby poskytovat také notáři a případně i další osoby, kterým by takové oprávnění bylo svěřeno zákonem (např. zaměstnanci či příslušníci ozbrojených sborů, u kterých je poskytování právních služeb součástí jejich povinností). Ale pro všechny z nich platí, že mohou právní služby poskytovat pouze v určitém vymezeném rozsahu, jen advokát je poskytuje neomezeně.²⁶

Dostupnost právní pomoci není v současné době dostatečná. Neexistuje komplexní systém, který by přístup k právní pomoci garantoval. Právní úprava je roztržštěná, stát přenesl částečně svoji odpovědnost bez náhrady na Českou advokátní komoru, lidé nejsou o možnosti získat právní pomoc dostatečně informováni.²⁷

Nárok na bezplatnou právní pomoc v konkrétních případech určují příslušné zákony. Kromě těchto zákonných případů, jsou i další možnosti, jak získat bezplatnou právní pomoc. Existuje několik desítek různých občanských a neziskových sdružení, které poskytují bezplatné právní poradenství. Najít právní poradnu zdarma tak není ani složitého. Bohužel ale úroveň kvality právní pomoci, jakou někdy poskytuje právní poradna zdarma, nemusí být úplně nejvyšší.

Právní poradna zdarma a její služby

Právní poradna zdarma se v českém prostředí zpravidla vyskytuje ve dvou typech. Buď se jedná o právní poradny, které jsou provozovány neziskovými sdruženími. Ty jsou kromě obecného právního poradenství schopny zajistit i služby typu vypracování právních dokumentů nebo i zastupování u soudu nebo při jednání s úřady.

Jiným typem právní poradny zdarma pak jsou nejrůznější online právní poradny a diskuzí fóra. Ta mají však i jednu velkou nevýhodu. Velmi často zde totiž neodpovídají kvalifikovaní právníci a advokáti, ale převážně jsou právní rady poskytovány širší skupinou uživatelů a tak kvalita právních rad není příliš kvalitní

²⁶ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Advok%C3%A1t>

²⁷ <http://www.bezplatnapravnipomoc.cz/soucasny-stav/>

Klienti mohou také využívat pomoci mediace. Cílem mediace je snaha zprostředkovat dvěma či více stranám efektivní dohodu. Své místo nalézá pochopitelně i při řešení vztahových rodinných problémů.

V současné době u nás působí několik mediačních center pod různými názvy. Své služby poskytují zpravidla na komerčním základě. Více informací lze nalézt na webových stránkách Asociace mediátorů.²⁸

7. KAZUISTIKY

„Po zlém nenastupuje vždy nutně dobré; může je vystřídat i nové zlo, horší předešlého.“

Michel de Montaigne

Některé kazuistiky jsem vybrala s pomocí pracovníků Poradny pro manželství, Kontaktního centra pro drogově závislé a Občanské poradny STROP. Jsou to případy, se kterými se setkali při své práci oni osobně, nebo někteří z jejich kolegyní a kolegů.

Poskytli mi příběhy svých klientů s tím, že tyto budou sloužit jen pro účely mé práce a nezneužiji je jiným způsobem, ani ve své práci neuvedu jména zúčastněných. Pro přehled budu tudíž užívat jména vymyšlená a to pouze křestní.

Další příběhy mi posílali lidé na internetu. Poprosila jsem v jedné diskuzní místnosti, zda by mi někdo nemohl pomoci s mou bakalářskou prací a popsat své zkušenosti s problémy v manželství či partnerství. Přišlo mi několik desítek příběhů, z kterých jsem vybrala ty nejzajímavější.

Příběhy jsou rozděleny podle do čtyř kategorií podle povahy a typu případu.

7.1. Příběhy manželských krizí

Příběh č. 1 – Jitka a manžel workholik

Mé manželství trvá dvacet let a máme tři studující děti. Prožili jsme spolu hodně, dobré i zlé. Brali jsme se mladí během studií, neměli jsme nic, jen lásku a dítě na cestě. Ty začátky byly těžké, ale dnes na ně ráda vzpomínám.

²⁸ Manželská a rodinná trápení. P.Šmolka, J.Mach, Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-448-9

Byla legrace, byli jsme soudržná rodina a já jsem měla pocit opory a toho, že jeden druhého potřebujeme. Nyní máme všechno, dá se říci, že jsme bohatí, ale já jsem se nikdy necítila hůře.

Děti jsou již velké a mají svůj program, manžela vlastně nemám, a tak se cítím velmi osamělá. Jsem jen takový osamělý strážce našeho domu. Manžel deset let podniká a mně se zdá, že absolutně propadl práci a nic jiného ho nezajímá. Když začínal, snažila jsem se mít pochopení a doufala jsem, že až firmu vybuduje, bude to lepší. To se ale nestalo. On nás vlastně doma vůbec nevnímá. Je uzavřený do sebe a své práce, stále pročítá svůj pracovní diář a telefonuje, do noci píše a ráno brzo odjíždí.

Když si stěžuji, tak občas slíbí, že práci omezí, ale přitom přibírá stále nové a nové aktivity. Firma prosperuje, ale naše rodina chřadne. Dříve jsme jezdili na kole, chodili na ryby s přáteli, jezdili na chatu a rádi zahradničili. Dnes nic. Když nás odveze na chatu, tak je tam za půl dne tak nervózní, že odjede do firmy. Naše komunikace se rovná nule a já se ho bojím oslovit, aby mne zase neodbyl. Náš milostný život vadal až uvadl - manžel je stále unavený nebo není doma.

Když se mu snažím vysvětlit, co mne trápí, řekne mi, co bych ještě chtěla, že všechno dělá pro rodinu a všichni mi mohou závidět. Já ale závidím lidem, kteří si mají co říci a mají chuť a radost z toho, být spolu. Myslím si, že jeho posedlost prací je již chorobná a že to časem zničí jeho a náš vztah také. On ale mé názory pokládá za přemrštěné a skutečně nevím, jak ho přesvědčit.

Příběh č.2 – Iva a její italské manželství

S manželem jsme spolu už pět let. Zažili jsme hodně hezkého, ale bohužel i zlého. A to už od samého počátku našeho vztahu. Navíc každý z nás řeší vzájemné konflikty naprosto odlišným způsobem. Přinesli jsme si to už z našich rodin, od rodičů. Ti Martinovi se dovedou do krve pohádat, nadávají si, někdy létají facky i nádobí. Ale během pár minut jsou jako dvě hrdličky.

To mí rodiče se také hádali, ale úplně jinak. Mamka uměla i zakřičet, ale táta se vždycky po chvilce a pár větách urazil, práskl za sebou dveřmi a dokázal mlčet i několik dní. A já jsem po něm. I když se nenafovou na víc dní, ale jen

na pár hodin. No a Martin místo, aby mě nechal být, tak za mnou chodí, hučí do mě a vytáčí mě ještě víc. Po pár letech to začalo být únavné.

Zpočátku jsem se nechala vytočit a skočila na jeho taktiku, ale po pár měsících jsem začala být imunní. Martin ovšem přitvrdil, začal mě psychicky deptat. Říká mi věci, které mě bolí, ponižuje mě, ale za pár hodin se lísá, že to tak nemyslel. Jenže ve mně ty jeho urážky zůstávají.

Časem jsem ale otupěla a jeho urážky mi jdou jedním uchem tam, druhým ven. Mé chování ale Martina hrozně štve, zná model z domova, kdy se rodiče v hádkách doplňovali a já jsem naprosto jiná, mlčím a prý to vypadá, že jsem duchem nepřítomná. Ovšem já ho vnímám, bolí mě, jak se chová, co mi v afektu říká. Ne vždy však vydržím mlčet, i mně někdy rupnou nervy a pak jsem schopná se s ním hádat i na ulici. Řvát na něj, být sprostá, bez ohledu na to, kdo nás poslouchá. Jednou (a za to se hrozně stydím) nás dokonce museli napomenout policisté.

Martin je také velmi schopný manipulátor, všechno převrátí, pravdu si zaonačí tak, že nakonec zjistím, že s ním vlastně souhlasím. A to je pro něj trumf a já se cítím ještě hůř. Musím být pořád ve střehu. Jenže po pár letech to začalo být únavné. Rozešli jsme se a zase sešli a tak pořád dokola

Došlo to do stadia, kdy jsem pohrozila Martinovi rozvodem. Sbalila své věci a šla bydlet ke kamarádce, která měla volný pokoj. Být bez sebe jsme vydrželi sotva 14 dní. Přijel si pro mě a já se bez řečí sebrala a vrátila se.

Za pár dní to začalo znovu, stačilo málo a opět jsme byli v sobě. Hádky, řev, ponižování, nekonečný seriál. Tak jsem opět odešla a myslela si, že je to definitivní. Omyl, hned druhý den volal, přemlouval mě. Vydržela jsem opět zhruba dva týdny a vrátila se.

Nechci už takto dál žít

Před Martinem jsem už pár vztahů měla, ale nikdy jsem nezažila to, co s ním. Žádné drsné hádky, které už párkrát skončily i fackou. Martina mám stále moc ráda a vím, že on mě taky, ale takto to dál nejde. Zažili jsme spolu hodně krásných chvil, ty mě také pomohly, když jsem se cítila nejhůř.

Snažila jsem se s ním promluvit, abychom se zamysleli, kde je ten problém, proč se nedokážeme pohádat alespoň v relativním klidu bez vášní a emocí. Martin ale žádný problém neviděl, prý o nic nejde, jeho rodiče se také hádali a jsou pořád spolu, vychovali dvě děti a je jim fajn. Jenže já se považuji za celkem klidného, mírumilovného člověka a ta osoba, v kterou se při hádkách s Martinem měním, přece nejsem já. Poslední dobou mě ale trápí i jiná věc. Chtěla bych mít dítě, za měsíc mi bude 32 a cítím, že mám nejvyšší čas. Martin není proti, ale já váhám, jestli on je ten pravý. Co když se budeme tak zuřivě hádat i v těhotenství a já o dítě přijdu, nebo ho to nějak poznamená? A co potom, až bude na světě. Rozhodně nechci, aby se stalo svědkem našich "výměn názorů". Nebo se mám opravdu rozvést? Ale na to nemám sílu a Martina stále miluji...

7.2. Příběhy partnerských krizí

Příběh č. 1 – Zuzana a svatba, co se nekonala

Martina jsem poznala díky úplné náhodě. Vracela jsem se domů z práce a několik desítek metrů před domem, kde bydlím, jsem začala lovit klíče z kabelky. Svazek mi ale vyklouzl ruky tak nešťastně, že propadl mříží přímo do kanálu. Ten sympatický chlap na kole se objevil jako anděl spásy. Bez zbytečných řečí obhlédl situaci, u nejbližšího stromu ulomil větev, kterou šikovně našlápl, a klíče pak vylovil jako na háčku. Kromě bezbřehé vděčnosti mě zalil i zvláštní pocit, že tohle je muž, na kterého jsem čekala. Sebrala jsem odvahu a na revanš ho pozvala na kafe.

Dál všechno pokračovalo jako v pohádce. Nezůstalo jen u jedné kávy, zjistili jsme, že si rozumíme a je nám spolu dobře. Několik měsíců jsme spolu chodili a pak se Martin přistěhoval ke mně – bydlel v podnájmu, zatímco já zdědila po prarodičích hezký byt na kraji města. Idylické soužití vyvrcholilo po dvou letech, kdy mě Martin na vánoce požádal o ruku. Samozřejmě jsem souhlasila a hned začala plánovat svatbu

Jsem docela praktická ženská, takže mi bylo jasné, že chlap mi se svatebními přípravami příliš nepomůže. Všechno jsem si zařizovala sama a viděla jsem, že

přítel je mi vděčný. Jak se ale náš červnový termín blížil, starostí přibývalo. Rozhodla jsem se povolat na pomoc ženskou sílu.

Jana byla moje nejlepší kamarádka. Chodily jsme spolu do školky, na základní školu i gymnázium. Naše cesty se rozešly až na vysoké – zatímco já se vrátila do rodného města a nastoupila do malé firmy, ona zůstala v Praze a začala podnikat. Velmi se jí daří a především je paní svého času. Takže když jsem poprosila o pomoc, pozítří byla u nás s malým kufrem a slovy, že fyzická a hlavně psychická podpora je tu.

S Martinem jsem je seznámila hned ve dveřích – ještě se neznali, protože jsem většinou já jezdila za Janou do Prahy. Zpětně si říkám, že mě ten pohled, jakým se do sebe zaklesli, měl varovat, ale koho by to napadlo?! Měsíc do svatby utíkal hrozně rychle. Chodila jsem do práce, a tak bylo na Janě, aby obíhala nekonečná kolečka mezi matrikou, zámkem, kde měl proběhnout obřad, restaurací určenou pro hostinu i hotelem, kam jsme se měli přesunout na svatební noc. Ve všem jsem jí důvěřovala a spoléhala, že vše potřebné zařídí.

Týden před samotnou svatbou začal být Martin dost nevrlý a odměřený. Přičítala jsem to vzrůstající nervozitě a žertem se ho ptala, jestli si to náhodou nerozmyslel. Místo vtipné odpovědi ale často jen zavrčel něco nesrozumitelného. Já naivka si pomyslela něco o bručounovi a více se tím nezabývala. Stejně tak mi nebylo podezřelé, že Janu najednou přes den vůbec neseženu na telefonu, a že zatímco dřív jsem se vracela domů a ona s Martinem seděli přátelsky na gauči a sledovali televizi, nyní byl každý v jiném pokoji a promluvili na sebe, jen když se tomu nedalo vyhnout.

Do poslední chvíle před svatbou jsem netušila, koho si vyberu za svědka, jestli bratra, nebo Janu. Pak jsem se rozhodla, byla jsem jí vděčná za všechnu pomoc, a tak jsem si s ní jeden večer sedla a slavnostně ji požádala, jestli by mi ten velký den odsvědčila. Její reakce však byla nečekaná – rozbřečela se! Nechápatě jsem na ni koukala, když z ní přerývaně padalo něco v tom smyslu, že za svědkyni mi jít nemůže a že to takhle nechtěla. Pak se najednou sebrala a utekla ven z bytu.

Martin, který všechno slyšel, se přišoural z vedlejšího pokoje. Jak jsem se tak na něj podívala, najednou jako by mě osvítilo – a všechno mi bylo jasné. I on viděl, že vím. Následující dvě hodiny museli mít sousedi svatozář, tolik řevu a sprostých nadávek zřejmě v životě neslyšeli. Netuším, kde se to ve mně vzalo, vždycky jsem byla spíš klidná a tichá. Teď jsem se ale na Martina vrhla jako saň

Happyend se samozřejmě nekonal. Svatbu jsme zrušili, i když můj drahý se dušoval, že to byl jen „úlet“ v celé té horečné předsvatební atmosféře, kdy se najednou bál, že přijde o svou svobodu. Probrečela jsem tři dny a pak ho nemilosrdně vypakovala. S Janou jsem od toho dne nepromluvila ani slovo, i když se mě mockrát pokoušela kontaktovat. A jak to s nimi dopadlo? Dohromady se nedali. Od obou mi přišlo několik mailů, ve kterých házejí vinu jeden na druhého, kdo za to může. Mně zůstalo jen jedno – vědomí, že věřit se nikomu nedá a že jsem v jedinou chvíli přišla o největší lásku i přátelství. Martina pořád miluji a on ani po půl roce nepřestává prosit o odpuštění a chce se vrátit. Neumím si ale představit, že bych mu po něčem takovém mohla ještě věřit. Jenže čím delší čas uplynul, tím méně odhodlání a hrdosti ve mně je...

Příběh č.2 – příběh Alice a žárlivého přítele

S kolegyňkou jsme mívaly takový rituál – každý čtvrtek po odpolední jsme se zastavily v baru na náměstí a daly si rychlou skleničku na oslavu konce pracovního týdne. Pátek už nějak přežijeme, a hurá víkend! To bylo naše motto.

Když jsem se seznámila s Karlem, rituál skončil. Pro zadanou dívku se podle něho nehodilo, aby chodila s kamarádkou sama do baru, prý to vypadá, jakoby holky byly na lovu, tvrdil mi. Pod vlivem podobných průpovědek jsem se dokonce začala stydět za to, že jsem někdy vůbec do baru jen tak s holkami zašla.

Karlova žárlivost mi zpočátku dokonce imponovala. Když žárlí, tak mě miluje, domnívala jsem se. Donutil mě, abych si vymazala z Facebooku bývalého přítele, s nímž jsem si jen tak ze slušnosti psala pozdravy k narozeninám a

Vánocům. Když mi zavolał kolega, že je na sobotu domluvený bowling, hned to vyhodnotil jako pozvánku na rande. Chtěl vědět, co je to zač, jestli je ženatý (jeho manželka je určitě stokilová bréca, a tak to zkouší na mě), jak často s ním mám směny a jak by se dalo zařídit, abych se s ním v práci nesetkávala. Na bowling jsem pochopitelně nešla.

Dokud jsme Karlovy žárlivé výstupy řešili jen na domácí půdě, nevadilo mi to tolik. Snažila jsem se dělat všechno pro to, abych mu nezavdala důvod k žárlení. S kamarády-muži jsem v podstatě přestala komunikovat. Na jejich vzkazy na Facebooku jsem nereagovala, věděla jsem, že Karel kouká, s kým si píšu. Na srazy s kamarádkami jsem Karla brala s sebou. Aby viděl na vlastní oči, že si jenom povídáme a nikoho nesvádíme.

Jednou jsme měli v práci opravdu fofr. Kolegyňka marodila a já se musela zdržet přes čas, abych vyřídila i její povinnosti. Karlovi jsem zavolala, že přijdu později. Asi deset minut poté, co mi měla skončit pracovní doba, Karel rozrazil dveře od kanceláře a když mě uviděl v jedné místnosti samotnou se šéfem, předvedl scénu jak vystřiženou z amerického thrilleru. Hrozně jsem se za něho styděla. To jsme měli dva měsíce před svatbou.

Pohár trpělivosti mi ale přetekl až ten večer, kdy jsem se loučila se svobodou. V tomto případě Karel uznal, že bych měla vyrazit do hospody sama s děvčaty, on sám si také naplánoval pánskou jízdu. Večírek začal zcela nevinně, šest holek nás sedělo spořádaně u vínka, když v tom mi bratranec poslal textovku, že se také na chvíli zastaví. Bratranec je součást rodiny, na toho nikdo žárlit nemůže, tak jen ať přijde. Holky se zachichotaly, a já si až později uvědomila, že to bylo dlouze a hromadně plánované překvapení! Bratranec s sebou přivedl celou fotbalovou jedenáctku, se kterou hraje místní ligu. Prý abych se rozloučila se svobodným stavem, jak se sluší a patří na jeho sestřenku!

Večírek se rozjel, a bylo to opravdu super. Přitom vůbec o nic nešlo, prostě jsme se jen skvěle bavili... ovšem jenom do chvíle, kdy se ve dveřích objevil Karel. Ten výraz si budu pamatovat nadosmrti. A to, co řekl, nebo spíš zařval, to mi taky z paměti hned tak nezmizí. Myslím, že nikdo z přítomných se nedivil, že jsem ho druhý den opustila. Nepochopil, že šlo o překvapení, nevěřil ani, že

jsem fotbalisty nepozvala osobně. Celý večer nám zkazil, a tak by to bylo celý život... I když to bylo na jednu stranu těžké, a taky dost vysilující, kvůli zrušené svatbě, utekla jsem z toho, dokud jsem mohla.

7.3. Příběhy závislých

Příběh č.1 – Eva a manželství s alkoholikem

Jsem 21 let vdaná, s mužem máme 2 děti, synovi 20 let a dceři bude 18 let. V době, kdy jsem s manželem chodila, jeho otec marodil a nakonec zemřel na rakovinu. Manžel již tehdy dost pil, ale byla jsem mladá a zamilovaná.

Před 10 lety jsem jeho matce a bratrovi řekla, že má manžel problémy s pitím. Doufala jsem, že mu domluví. Manžel je totiž dodnes na matce a bratrovi dost závislý a co bratr řekne je pro něho snad svaté. Místo toho, aby mu domluvili, s ním oba dva do hospod chodili a já jsem byla samozřejmě ta špatná – tchýně mně ani neodpověděla na pozdrav.

Tehdy jsem podala žádost rozvod v domnění, že se manžel skutečně zalekne a nechá toho. Sliboval a já rozvod stáhla, ale v krátké době se vrátil opět ke kamarádům a k alkoholu. Dnes po dalších 10-ti letech jsem švagrovi sdělila, že je jeho bratr těžký alkoholik a aniž by mně nechal dopovědět, neboť jsem mu chtěla říci, že asi on jediný by ho mohl "dotáhnout" k lékaři, mně řekl, abych ho netahala do našich problémů. Náš syn otci už 2x řekl, aby toho nechal anebo ať se odstěhuje, že se za něho stydíme a jsme bez peněz. Ani na syna nedal. Dnes lže i dceři do telefonu, že je v práci a že nemůže přijít domů a přitom dcera z pozadí tel. rozhovoru pozná, že je opět v hospodě. Rozvedla bych se, ale máme družstevní byt, který mně samozřejmě nechce nechat, ale zároveň mně nechce vyplatit a ani se nechce rozvádět. Jeho noční (ranní) příchody, kdy se nedokáže trefit klíčkem do zámku bytu a zvoní na nás a kdy po něm myji toaletu, aby děti neviděly jak strašné chování jejich otec má (dodnes mu vařím , peru apod. i když spolu 3 roky jako manželé nežijeme) je pro mne a moc dobře vím, že i pro děti velice vysilující. Víím, že je nemocný a že potřebuje odbornou pomoc, ale nevím jak to udělat. Ze zoufalství mně již napadlo, že ho nechám zavřít do léčebny,ale bylo mi řečeno, že pokud se nechce léčit sám a dobrovolně, nemohu nic dělat.

Vím, že bych měla vzít vlastní život do rukou a odejít z takového vztahu co nejdříve, ale já pořád čekám, že se manžel jednou změní, protože mu po všech těch letech dojde, jak se k rodině chová a co nám všechno způsobil svou závislostí. Možná se to stane ještě letos, nebo příští rok...

Příběh č. 2 – Jana, dcera alkoholičky

Jsem svobodná, bez vážné známosti, bez dětí, mám perspektivní práci, která můj život zcela naplňuje. A tak se stává, že při setkáních s mými kamarádkami probíráme, jak je ten život nespravedlivý, když nám nechce přihodit někoho, s kým bychom už byly konečně šťastné.

Teprve v poslední době si uvědomuji, jaký je nesmysl podmiňovat své štěstí tím, že by mělo přijít právě s životním partnerem. Velké štěstí si užívám i bez něj. A to díky své mamince...

Před pár lety jsem jí nemohla přijít na jméno. Doslova jsem ji nenáviděla a záviděla každému, kdo měl se svou maminkou běžné patálie a nedorozumění. Kdo za ní ale na druhou stranu mohl kdykoli přijít, popovídat si, poplakat si, obejmout. To v mém případě během let mého dospívání nebylo možné. Maminka byla totiž alkoholička.

Cizí lidé (například matky mých spolužaček) mi v té době byli bližší než ona. Doma jsme se strašně hádaly, následovaly výčitky, domlouvání, prosby... Ten, kdo si to zažil, asi ví, co mám na mysli. Sobecky jsem to osobně řešila tak, že jsem se hned po ukončení školy odstěhovala do podnájmu. Přesto jsem ale k rodičům docházela a dělala vše, na co mamka již dávno kašlala.

Nicméně před rokem jsme se v rodině domluvili, že dále už to takhle nezvládáme a nezbyvá, než dát mámě nůž na krk. Bud' se půjde definitivně léčit, nebo ji už doma nechceme. Možná to zní tvrdě, ale věděli jsme, že bez ní nám bude lépe a všem se uleví. Když na léčbu po velmi nepříjemném rozhovoru přistoupila, ani chvíli jsem nepochybovala, že to nezvládne. Prostě už jsem jí nevěřila. Z rodiny jí věřil jen její bratr, který byl další osobou, ke které jsem se chodila vyplakat a vypovídat.

Dnes je maminka 9 měsíců z léčení doma au nás vládne pohoda. Matka nepije a je z ní po strašně dlouhé době, nešťastných letech, báječná ženská. Už zase má spoustu přátel a my ji všichni za její sílu obdivujeme a opět si ji vážíme.

Dnes je má nejlepší kamarádka. Spoustu věcí jsme si vyříkaly, vzájemně odpustily, protože ne vždy je chyba jen na jedné straně. To si uvědomuji a pokaždé, když ji dnes obejmu, nezapomenu jí říct, jak ji mám ráda, a v duchu se jí omlouvám za své dřívější city. Bylo to pro nás nešťastné období, o to více si dnes uvědomujeme, já i celá rodina, jaké štěstí nás potkalo, že je to za námi. Vím, že nebude vyléčená nikdy, na to nás v léčbě upozorňovali a že bude muset do smrti abstinovat. Ale jsem si jistá, že to zvládne a my ji všichni budeme podporovat jak nejlépe budeme moci.

7.3.1. Příběhy podváděných a podvádějících

Příběh č.1 - Pavla a její druhé manželství, poznamenané manželovou nevěrou. Moje první manželství se moc nevydařilo. Manžel pil, doma moc nebýval, když už přišel, pořád jsme se hádali, sem tam mi také nějakou vrazil. Rozvedla jsem se hlavně proto, aby v tak stresujícím prostředí nevyrůstaly naše dvě dcery. Tehdy jim bylo patnáct a dvanáct let. Brzy poté jsem na internetu poznala bezva kluka.

Tomáš je o sedm let mladší než já, ale vypadá starší. Chodili jsme spolu několik let, potom se ke mně přistěhoval a požádal mě o ruku. Tomáš byl hodný, pozorný, se vším mi pomáhal, dokázal se poprat i s problémy, které vznikly kvůli společnému soužití s mými pubertálními dcerami.

Jediné, co mě trápilo, byla skutečnost, že jsem nemohla dlouho otěhotnět. Tomáš si dítě moc přál, protože žádné ještě neměl, a já sama chtěla samozřejmě miminko s ním. Po roce marného snažení jsme se obrátili na centrum asistované reprodukce. První ani druhý cyklus se nepodařil a já už propadala zoufalství, že jsem příliš stará a dítě už nikdy mít nebudu.

Těsně před čtyřicátými narozeninami, když jsem měla poslední šanci na cyklus hrazený pojišťovnou, se mi konečně podařilo těhotenství, které jsem celé

strávila v nemocnici, ale vše dopadlo dobře. A nám se narodil ještě navíc vysněný chlapeček.

Tomáš byl ze syna celý pryč a také já si mateřství užívala. Vůbec jsem si nepřipouštěla únavu či stres z toho, že vedle brečícího mimina musím řešit záškoláctví mladší dcery nebo nepovedené zkoušky na vysokou té starší. Všechno bylo nádherné a skvělé. Do okamžiku, než mi přišel anonymní mail. Sděloval mi, že Tomáš má přítelkyni. A jak se brzy ukázalo, byla to pravda.

Tomáš se zapletl s kolegyní z práce, mladou a pohodovou slečnou bez závazků, s vlastním bytem a spoustou volného času. Když jsem na něj udeřila a chtěla situaci řešit, řekl mi, že se cítí doma jako v pasti, že nemá nervy na moje hádavé dcery a neustálé problémy, že potřebuje čas, aby si vše srovnal v hlavě. A odstěhoval se k rodičům. Platil mi na malého a chodil za ním pravidelně na návštěvy, ale jinak si žil svým životem.

Rok jsem se šířila žárlivostí a zoufalstvím z toho, že zůstanu na stará kolena sama s malým dítětem a bez chlapa. Snažila jsem se dotáhnout Tomáše do manželské poradny, mobilizovala jsem jeho rodinu i kamarády, vyhledala jsem dotyčnou slečnu a snažila se ji od něj odradit.

Bylo to hrozné období, ale nakonec se Tomáš vrátil zpátky domů a přiznal se mi, že rodina je pro něj důležitá, že se chce být s námi. Od té doby se opravdu snaží a dá se říct, že nebýt loňského roku, opravdu je náš vztah skvělý a pohodový. O malého se stará nesmírně pečlivě a je vidět, jak moc mu na něm záleží.

Ale já teď zjistila, že jsem opět těhotná. Ačkoliv mi doktoři říkali, že už nemůžu otěhotnět přirozenou cestou, tak se to stalo. A já čekám druhé dítě s mužem, kterého mám stále moc ráda, ale který mě zklamal. A já nedokážu odhadnout, jestli jeho úlet byl jen jednorázový, anebo se může někdy opakovat.

Příběh č. 2 - Stanislava se zamilovala, bohužel v období, kdy už měla dvě děti a pomalu plánovala svatbu s jejich otcem a do toho přišla nevěra.

Můj příběh začal již před osmi lety, v mých sedmnácti letech. Ve druháku jsem ukončila studium na zahradnickém učilišti, jelikož mě matka vyhodila z domu

(celých 17let jsem pro ni byla jen přítěž). Našla jsem si práci v nedalekém městě s možností bydlení, starala jsem se o domácnost a zahradu jednomu pánovi. Každý večer před usnutím jsem poslouchala místní rádio, zrovna měli seznamku.

Najednou jsem to uslyšela - blondák s modrýma očima, Pavel, by rád našel přítelkyni. Jeho hlas mě uchvátil, tak jsem zvedla telefon a hned vytočila jeho číslo. Zase ten hlas! Rozbušilo se mi srdce. Vzápětí jsme si domluvili schůzku ještě na ten večer. Už jsme spolu zůstali, byli jsme zamilovaní na první pohled. Náš vztah však trval jen chvíli.

Bylo mi 17, byla jsem mladá, lákalo mě poznání všeho neznámého. To krásné mezi námi jsem skončila a odjela na brigádu. Ještě jsme si občas napsali, chyběl mi moc, ale má touha po poznávání byla silnější. Někdy v březnu 2011 jsem zadala jeho jméno do vyhledávače na facebooku. A byl tam! Pořád se mi líbil. Poslala jsem žádost o přátelství, hned ji přijal. Od té chvíle jsme si psali každý den, později mi i 4x denně volal.

Znovu jsme se zamilovali jeden do druhého, zase jsme chtěli být spolu. Tolik jsem po něm toužila, a to i přes to, že mám dvě děti a žiji s přítelem. S Pavlem jsme si domluvili společný víkend. Nasedla jsem do vlaku s mladším dítětem, ujela 250 km a najednou tam byl. Po dvou měsících telefonování a posílání vzkazů a SMS zpráv (dohromady jich bylo kolem dvou tisíc), jsme najednou stáli proti sobě. Polibek a objetí byli samozřejmostí, vše bylo úžasné.

Víkend utekl jak voda a najednou tu bylo loučení... Oba jsme měli v očích slzy, nechtěli jsme být jeden bez druhého. Odjet jsem ale musela, abych ukončila vztah s otcem svých dětí, nachystala na stěhování... Vše už bylo domluvené a zbývalo jen pár dní do našeho velkého dne. S mým plánem však nikdo z mého okolí nesouhlasil, nechápali, proč chci opustit své přátele, svou novou rodinu, proč chci zničit domov, který jsem sobě a svým dětem tak pracně vytvořila. Najednou mi začalo docházet, že dělám chybu.

Už přece nešlo o mě, ale o budoucnost a spokojenost mých dětí. A ta je tady. Mají tu rodinu, kamarády, a já jim to nemůžu a ani nechci vzít. Pavlovi jsem řekla, že stěhování ruším, že moje děti jsou doma tady a bez nich bych

neodjela. On mé rozhodnutí respektoval, ale byl nešťastný, oba jsme byli. Přestal se mnou komunikovat, nepohodli jsme se, napsala jsem mu nepěkné věci. Nemám na to, abych šla za ním. Nedokážu vzít dětem to, co já jsem nikdy neměla. Veškerá komunikace mezi námi ustala, máme jen fotky a vzpomínky.

Mé děti jsou šťastné, přátelé mi zůstali. V polovině října se vdám za tátu svých dětí. Máme rodinu, domov a mám ho ráda, ale uvnitř sebe, tam hluboko uvnitř mám toho, který mě uměl rozesmát, když mi bylo do pláče. Toho, který vždy věděl, na co právě myslím. Toho, kterého se nikdy nevzdám...

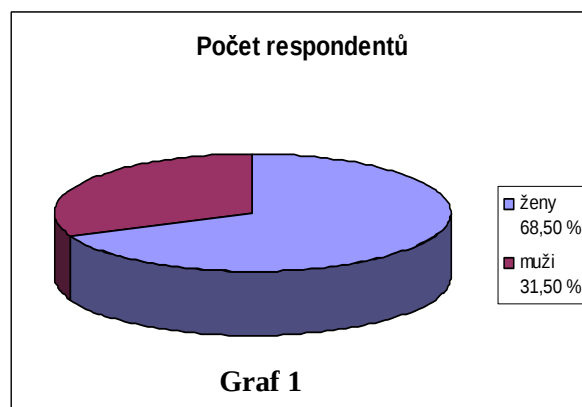
VYHODNOCENÍ PRŮZKUMU

Průzkum jsem rozeslala 142 lidem. Vrátilo se mi 127 vyplněných dotazníků.

Průzkum jsem vyhodnotila na 127 respondentech, z kterých byla většina žen.

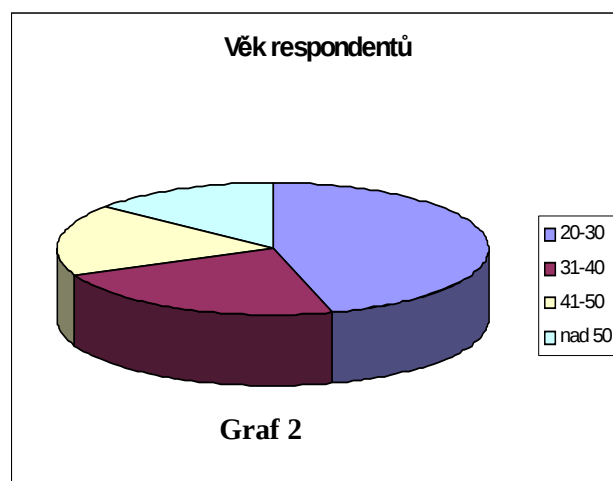
Výsledky jsem zpracovala do tabulek a z nich jsem vytvořila pro názornost grafy.

Počet respondentů	
ženy 68,50 %	muži 31,50 %
87	40



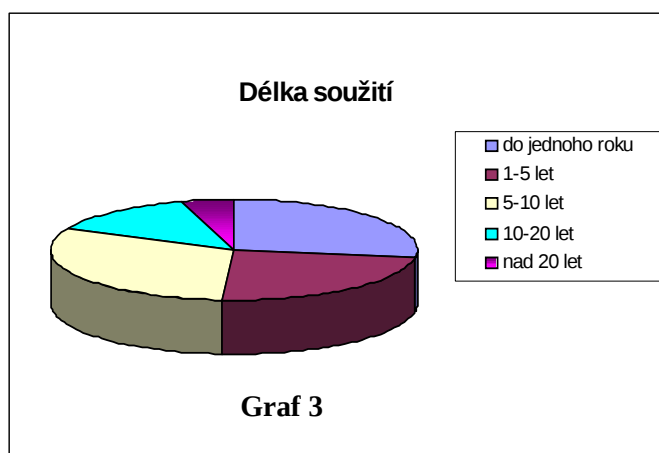
Věk respondentů			
	ženy		muži
20-30	58	48	10
31-40	31	19	12
41-50	22	12	10
nad 50	16	8	8

Naprostá většina respondentů byla mezi 20 a 30 rokem.
Nejméně respondentů bylo nad 50 let



Délka soužití	
do jednoho roku	35
1-5 let	30
5-10 let	39
10-20 let	17
nad 20 let	6

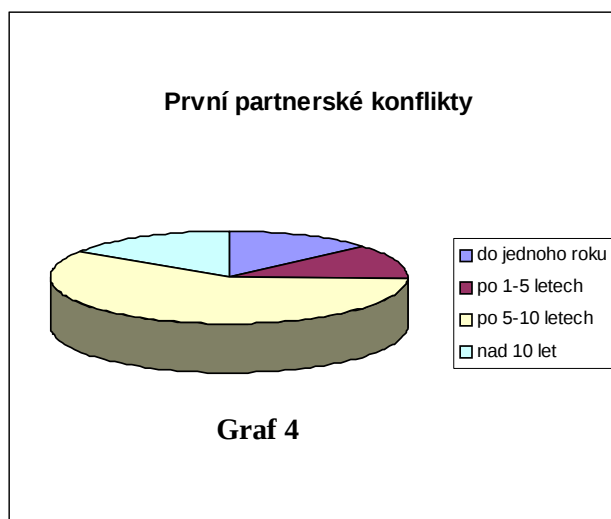
Nejmenší počet respondentů byl ze skupiny, kteří žili v jedné domácnosti více než 20 let.



Po jaké době nastaly první partnerské konflikty	
do jednoho roku	27
po 1-5 letech	20
po 5-10 letech	60
nad 10 let	20

Zdá se, že v soužití je kritický první rok a soužití mezi pěti a deseti lety

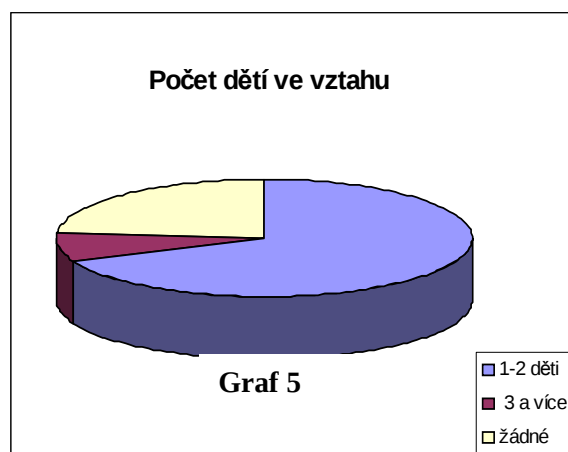
Graf 4



Počet dětí ve vztahu	
1-2 děti	87
3 a více	10
žádné	30

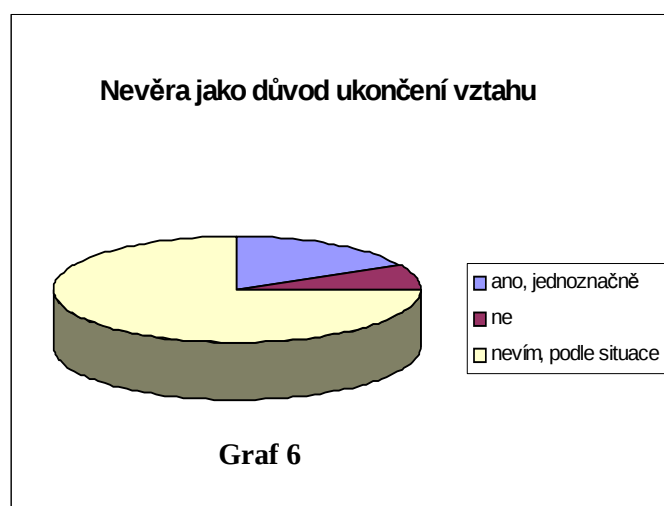
Až 68 % tvořili respondenti s počtem dětí do 2. Nejmenší skupinu tvořili vícečetné páry.

Graf 5



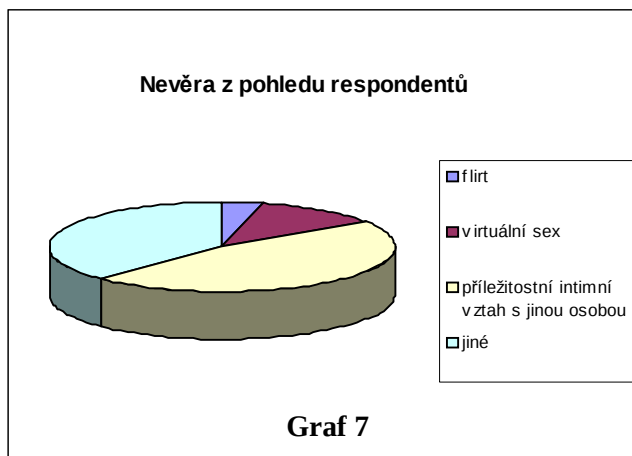
Považujete nevěru za důvod ukončení vztahu?	
ano, jednoznačně	22
ne	10
nevím, podle situace	95

Nejvíce tázaných nevědělo jednoznačně odpovědět, jestli považují nevěru za důvod ukončení vztahu.



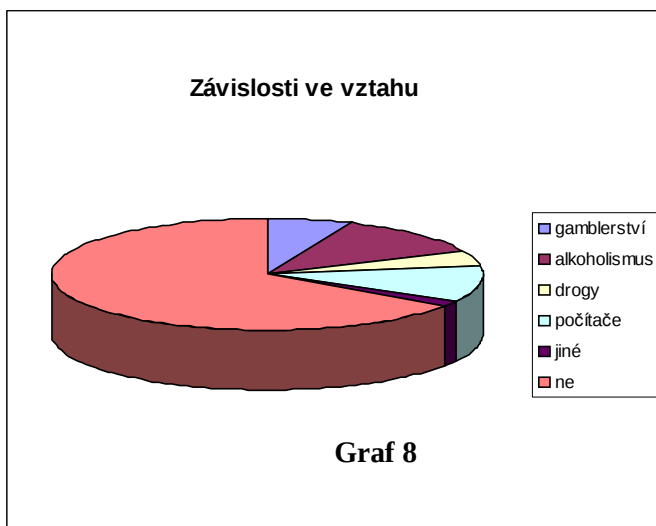
Co považujete za nevěru	
flirt	5
virtuální sex	15
příležitostný intimní vztah s jinou osobou	89
jiné	18

Většina respondentů nepovažovala flirt za nevěru. Naopak, příležitostný intimní vztah s jinou osobou je až pro 70% tázaných nevěra.

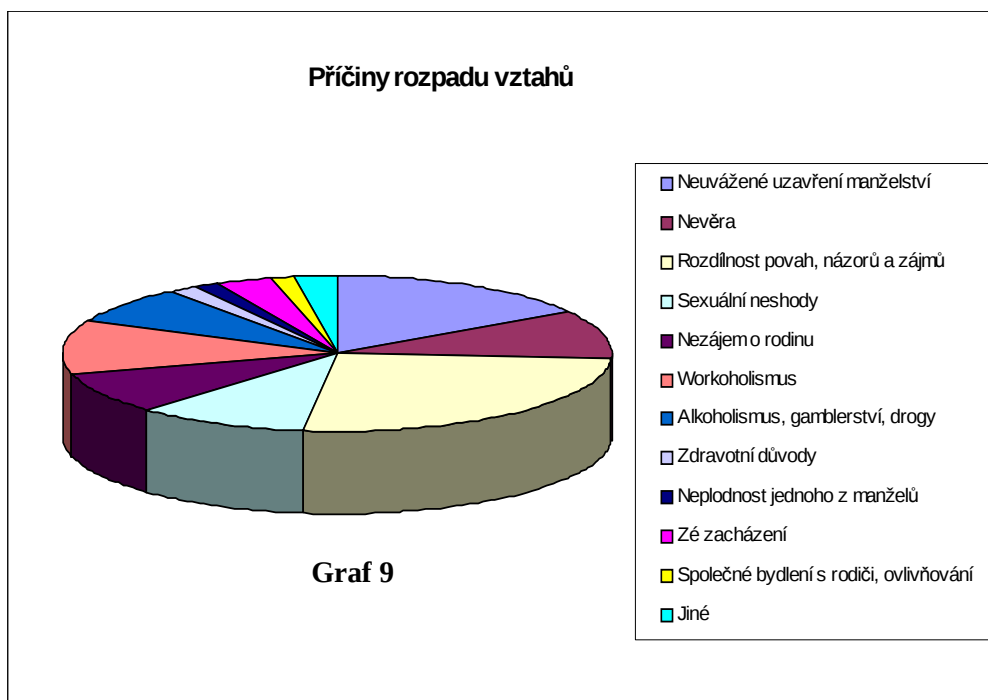


Vyskytla se u partnera závislost?	
ano	44
gamblerství	8
alkoholismus	15
drogy	6
počítače	13
jiné	2
ne	83

Až u třetiny respondentů se objevila nějaká závislost. Ženy poukazyvaly na alkoholismus ale vyskytly se i drogy a závislost na počítači, nebo na práci.



Příčiny rozvodů a rozchodů			
		ženy	muži
Neuvážené uzavření manželství	20	14	6
Nevěra	13	10	3
Rozdílnost povah, názorů a zájmů	33	21	12
Sexuální neshody	13	6	7
Nezájem o rodinu	11	9	2
Workoholismus	14	7	7
Alkoholismus gamblerství drogy	10	9	1
Zdravotní důvody	2	1	1
Neplodnost partnera	2	1	1
Zlé zacházení	4	4	0
Bydlení s rodiči	2	2	0
Jiné	3	0	3



První místo v příčinách rozvodů a rozchodů zaujala rozdílnost povah, názorů a zájmů. Hned na druhém místě bylo neuvážené uzavření manželství. Pak s přibližně stejnými výsledky následovaly: nevěra, workoholismus, sexuální neshody, nezájem o rodinu, alkoholismus. Na konci tabulky překvapivě bylo zlé zacházení, zůstávaly zdravotní důvody, neplodnost partnera, nebo bydlení s rodiči s nejmenším počtem. Tři z respondentů (muži), uvedli jako příčinu rozpadu vztahu různé vzdělání a vyšší pracovní postavení ženy.

ZÁVĚR

I když je přáním téměř všech párů žít co nejdéle v lásce, harmonii a porozumění, čím dál častěji se setkáváme s rozvrácenými rodinami. V dnešní době rozvodů pořád přibývá. Obzvláště mladší ročníky řeší neshody často unáhleně rozvodem. I řešitelné problémy pak nakonec často vyústí do rozvodového konání. Ani u šťastných manželství nelze předpokládat, že by celá proběhla bez jakékoliv krize, důležité je co nejrychleji vzájemně krize řešit a nenechat ji přerůst a vyhrotit v neřešitelný problém. Vzájemné soužití předpokládá velké množství kompromisů. Ve vztahu nemá místo tvrdohlavost a neústupnost.

Je potřeba naučit se vcítit do partnerova vnímání a vidět problémy nejenom z jedné strany, ale i z jeho úhlu pohledu.

Při odstraňování krizí je potřebné mít před očima jejich příčiny. Podle nich je teprve možné najít způsob, jak je odstranit, jak situaci zlepšit a opět dosáhnout harmonického soužití. Mezi příčiny krizí, které manželé nemohou zvládnout sami odstranit, patří závislost na alkoholu, na drogách, poruchy duševní, případně sexuální a dlouhodobá opakovaná nevěra. Návštěva psychologa bývá někdy potřebná též k nacházení skrytých příčin

Na závěr můžu konstatovat, že největším problémem ve vztahu je rozdílnost povah, názorů a zájmů. Je proto potřeba vstupovat do manželského svazku po zralém uvážení, jelikož zamilovanost je často slepá.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Miroslav Plzák, Manželská tonutí, Motto, Praha 2003. ISBN 80-7246-183-4

Věra Caponi, Tomáš Novák, Aserktivně do života 2.vyd, Grada 2006, ISBN 80-247-0989-9

Naděžda Špatenková a kol, Domácí násilí, Portál 2011, ISBN 987-80-7367----690-2

Petr Šmolka Nevěra pro podvádějící a podváděné, Grada 2010, ISBN 978-80--247-3296-1

Erika Matějková, Řešíme partnerské problémy, Grada 2009, ISBN 978-80-247-2338-9

C.Uhlinger, M.Tschui, Když někdo blízký pije, Portál 2009, ISBN 978-807367-610-0

P.Šmolka, J.Mach, Manželská a rodinná trápení, Portál 2008, ISBN 978-80-7367-448-9

MUDr.Karel Nešpor, CSc., Už jsem prohrál dost, Sporpropag, 2006

INTERNETOVÉ ZDROJE

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Man%C5%BEelstv%C3%AD>

<http://www.svatba-brno.cz/formy-snatku-doklady-poplatky?idm=35>

<http://www.recepty.biz/jak-resit-krizi/>

<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>

<http://www.novinky.cz/zena/deti/210021-rozvod-deti-nemusi-poznamenat-zalezi-vsak-na-rodicich.html>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Nev%C4%9Bra>

<http://www.manzelstvi-portal.cz/nevera/62-nevera-co-je-a-co-k-ni-vede>

<http://www.zavislosti.com/index.php?sekce=pomoc>

<http://www.plb.cz/gamblerstvi>

<http://www.ulekare.cz/clanek/zavislosti-a-navykove-poruchy-1020>

http://www.poradnazlin.cz/poradna/o_nasi_praci.html

<http://www.plj.cz/terapeuticke-aktivity/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Advok%C3%A1t>

<http://www.bezplatnapravnipomoc.cz/soucasny-stav/>

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Počet respondentů

Graf 2 – Věk respondentů

Graf 3 – Délka soužití

Graf 4 – První partnerské konflikty

Graf 5 – Počet dětí respondentů

Graf 6 – Nevěra jako důvod ukončení vztahu

Graf 7 – Nevěra z pohledu respondentů

Graf 8 – Závislosti ve vztahu

Graf 9 – Příčiny rozpadu vztahů

PŘÍLOHA - DOTAZNÍK

Pohlaví

☐ žena

☐ muž

Věk

☐ 20-30

☐ 31-40

☐ 41-50

☐ nad 50

Jak dlouho žijete/jste žili ve společné domácnosti

☐ do jednoho roku

☐ 1-5 let

☐ 5-10 let

☐ 10-20 let

☐ více než 20 let

Nynější vztah

☐ vdaná/ženatý

☐ jednou

☐ více

☐ Partnerský bez sňatku

☐ Registrované partnerství

☐ Rozvedená/rozveden

☐ jednou

☐ více

Po jaké době nastaly první partnerské konflikty?

☐ do jednoho roku

☐ po 1-5 letech

- ☐ po 5-10 letech
- ☐ po 10 letech a více

Jsou/byly ve Vašem vztahu děti?

- ☒ 1-2 děti
- ☐ 3 a více
- ☐ nejsou

Jste v současném soužití s partnerem/manželem spokojeni?

- ☐ ano
- ☐ ne
- ☐ částečně

Co bylo/je největším důvodem Vašich konfliktů/rozchodu?

- ☐ neuvážené uzavření
- ☐ alkohol, gamblerství, drogy
- ☐ chorobná žárlivost
- ☐ nevěra
- ☐ workoholismus
- ☒ společné bydlení s rodiči
- ☐ rozdílnost povah a zájmů
- ☐ nezájem o rodinu
- ☐ zdravotní důvody
- ☐ sexuální neshody
- ☐ zlé zacházení
- ☐ neplodnost jednoho z manželů
- ☐ jiné- uveďte

Považujete nevěru za důvod k ukončení vztahu?

- ☐ ano, jednoznačně
- ☐ ne

☒ nevím, podle situace

Co považujete za nevěru?

☐ flirt

☐ virtuální sex

☒ příležitostní intimní vztah s jinou osobou

☐ jiné-uveďte

Požívá Vás partner/ka alkohol?

☐ jen příležitostně

☒ pravidelně 1-2 krát týdně

☐ denně/téměř denně

☐ nikdy

Vyskytla se u Vašeho partnera/ky závislost?

☒ ne

☐ ano

☐ gamblerství

☒ alkoholismus

☐ užívání drog

☐ počítače

☐ jiné-uveďte

Byl /je ochoten partner/ka dobrovolně podstoupit léčbu závislosti v izolovaném pracovišti?

☒ ano

☐ ne

Dochází/docházelo ve Vašem vztahu k domácímu násilí?

☐ nikdy

☒ občas

☐ často

O jaký druh domácího násilí se jedná/jednalo?

☐ psychické

☐ fyzické

☒ ekonomické

☐ sexuální

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora:	Simona Marienková
Obor:	Speciální pedagogika - vychovatelství
Forma studia:	Kombinované studium
Název práce:	Krise manželství a partnerských vztahů v současnosti
Rok:	2011/2012
Počet stran textu bez příloh:	59
Celkový počet stran příloh:	4
Počet titulů české literatury a pramenů:	7
Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:	1
Počet internetových zdrojů:	15
Vedoucí práce:	Doc.PhDr.Kornel Čajka,CSc.

