

Karlova Univerzita v Praze  
Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Pavλίna Štachová

**Životní krize jako příležitost k pozitivním změnám v manželství  
a partnerství**

**Life crisis as an opportunity for positive changes in marriage and  
partnership**

## **PODĚKOVÁNÍ**

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem ochotným sociálním pracovníkům a poradcům za jejich vstřícnost a samozřejmě také mé vedoucí práce PhDr. Michaele Vítečkové, PhD. za její podnětné připomínky k obsahu mé práce a za její laskavý přístup, který mi byl během našich konzultací velkým přínosem a podporou. Mé poděkování bych též chtěla směřovat své rodině, která mě nepřestávala během psaní a vůbec celého vzniku této práce povzbuzovat.

# PROHLÁŠENÍ

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne*

*Pavλίna Štachová*

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá příčinami a typologií životních krizí. V další části se diplomová práce zaměřuje na fenomén manželských a partnerských krizí, na jejich řešení a na prevenci konfliktů ve vztazích. Poté se budeme zabývat, jaké možné přínosy může mít krize nejenom pro manželství či partnerství a konečně také zmíníme manželské a partnerské poradenství jako cenný zdroj pomoci překonávání krizí ve vztahu s partnerem. V praktické části se budeme snažit dokázat, že krize v životě člověka může přinést do manželství či partnerství takovou změnu, stimul, či motivaci, která může být s odstupem času od prožité krize chápána jako pozitivní či přínosná.

Klíčová slova: Životní krize, příčiny a typologie životních krizí, krize manželská, krize partnerská, manželské a partnerské poradenství, pozitivní přínosy životní krize

## **ABSTRACT**

This diploma work deals with the causes and typology of life crises. In another part the diploma work focuses on the phenomenon of marital and partner crises, for their solution and prevention of conflicts in relationships. Then we will discuss what possible benefits could be in crisis not only for marriage or partnership, and finally we will mention marriage and partner counseling as a valuable source for help to overcome the crisis in relations with a partner. In the practical part we will try to prove that the crisis in human life can bring to the marriage or partnership such a change, incentive, or motivation, which can be in an interval of time spent by the crisis perceived as positive and beneficial.

Keywords: Life crisis, causes and typology of life crises, marriage crisis, partner crisis, marital and partner counseling, positive benefits of a life crisis

## OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	2
PROHLÁŠENÍ.....	3
ABSTRAKT.....	4
OBSAH.....	5
SEZNAM ZKRATEK.....	6
ÚVOD.....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Krize jako moderní fenomén v každodenním životě člověka.....</b>	<b>11</b>
1.1 Upřesnění pojmu krize.....	12
1.2 Nejčastější příčiny vzniku krize.....	14
1.3 Typologie krizí.....	15
1.4 Projevy a fáze krize.....	21
<b>2. Krize v běžných aspektech života a nalézání pomoci nejen v partnerství a manželství .....</b>	<b>24</b>
2.1 Životní krize v nejdůležitějších oblastech života jedince a jejich řešení.....	24
2.2 Význam pomoci blízkého člověka pro jedince v krizi .....	29
<b>3. Krize manželské a partnerské.....</b>	<b>32</b>
3.1 Krizová období v manželství a partnerství .....	32
3.2 Manželské mýty jako zdroj nereálných představ a očekávání ve vztahu .....	36
3.3 Překonávání krizí a konfliktů v partnerských vztazích.....	39
3.4 Lze vůbec předejít konfliktům ve vztazích? .....	42
3.5 Může partnerská krize přinést do vztahu určitá pozitiva? .....	45
<b>4. Manželské a párové poradenství.....</b>	<b>47</b>
4.1 Obecná východiska v partnerském a manželském poradenství.....	47
4.2 Základní typy problémů v partnerském poradenství .....	51
<b>5. Možné pozitivní přínosy životních krizí pro člověka .....</b>	<b>54</b>
<b>II. EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>56</b>
<b>6. Formulace předpokladů a představení výzkumného problému .....</b>	<b>57</b>
6.1 Metody výzkumu .....	58
6.2 Představení výzkumného vzorku .....	58
6.3 Způsob zpracování získaných dat .....	59
<b>7. Výsledky výzkumu .....</b>	<b>61</b>
7.1 Vyhodnocení otázek z dotazníku .....	61

7.2 Shrnutí závěrů z dotazníkového šetření .....	80
7.3 Analýza získaných dat u polostrukturovaného dotazníku .....	83
7.4. Shrnutí závěrů z analýzy dat polostrukturovaných rozhovorů .....	98
<b>8. Závěry výzkumu.....</b>	<b>100</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>104</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>106</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>110</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>111</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>112</b>

## **SEZNAM ZKRATEK**

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

Sb. – Sbírka zákonů

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

## ÚVOD

Samotný pojem krize se s přihlédnutím na dnešní společnost brzy ustálil v našem slovníku a dnes jej již používáme zcela záměrně, pokud jím chceme vyjádřit, že je něco v našem životě v nepořádku a nebo jen s obtížemi a vypětím sil dosahujeme našich přání a cílů. Často jej slyšíme v souvislosti se ztrátou nebo změnou, která nám činí obtíže v jejím přijetí a přizpůsobení se jí. Lidé o krizi hovoří nejen ve smyslu svého osobního života, ale také v mnohem globálnějším měřítku jako například krize ekonomická či politická. Není proto divu, že tento samotný termín v sobě ukrývá jistý negativní stín, kteří sami lidé při jeho vyslovení pociťují. Přitom však krize může nabídnout mnohem více, než jen velké úsilí pro její překonání, pocit marnosti a ztráty, pokud si náhle najde místo v našem životě. V psychologii najdeme mnoho publikací, které přímo pátrají po významu a smyslu krize a vidí v ní příležitost pro obohacení člověka samotného, pro jeho vnitřní posílení a nalezení přínosných zkušeností. Otázkou však zůstává, zda-li člověk dokáže krizi v tomto pojetí využít a zvrátit ve svůj prospěch.

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala životní krizí a jejím vztahem k hodnotovému systému člověka. V ní se ukázalo, že ke změně hodnotového žebříčku člověka v určitých případech dochází, že se lidé nad svými hodnotami po odeznění krize alespoň zamýšlejí a zpětně jej přehodnocují. Nyní bych se chtěla tématu životních krizí přiblížit v její provázanosti na manželské a partnerské vztahy. Toto pojetí vychází mimo jiné také z mého přání věnovat se někdy ve své budoucí profesi poradenské činnosti. Téma manželských a partnerských krizí je v soudobé společnosti s přihlédnutím k rozvodové statistice ožehavé, leč na druhou stranu často probírané téma. A pokud-li se dále zamyslíme nad krizemi, které nás postihují na obecné životní úrovni, nejsme to jen my, koho zasahují, ale také naši blízcí, partneři, se kterými jsem se rozhodli sdílet náš život. Krize nás může zaskočit na nejrůznějších sférách. Přes zdravotní, finanční, pracovní až právě po tu manželskou a partnerskou. Tato oblast je vždy spojována s city, kterým lidé přikládají hluboký význam. Proto je jasné, že půjde o téma vysoce osobní, choulostivé a mnohdy i bolestivé.

V této diplomové práci se budu snažit přinést pozitivnější náhled na celou problematiku životních krizí. Představím je v obecné rovině, ukáži její základní příčiny a členění a později se už zaměřím pouze na partnerskou a manželskou rovinu, ve které se mohou krize rozvíjet. V praktické části bych chtěla postihnout především zvládání a řešení manželských a partnerských krizí a konečně se zaměřit na možné přínosy, které tyto krize mohou mít.



Cílem této diplomové práce je tedy to, abych ukázala, že nutně ne každá krize je něco, na co bychom měli rychle zapomenout, ale že může přinést vítanou změnu, oživení ve společném soužití, dovést člověka k novému pohledu na svého partnera, který může mít za následek i určitý stimul či motivující jednání, jež se s odstupem času dokáže jevit jako vítané. Svou přínosnou roli v tomto ohledu hraje také manželské a partnerské poradenství, kterému bych chtěla věnovat jednu z posledních kapitol v teoretické části práce.

Ve výzkumné části diplomové práce použiji dotazníkovou metodu a metodu rozhovoru. Respondentů se budu ptát, v jaké časovém období trvání jejich vztahu je životní či partnerská krize zasáhla, jak tuto krizi prožívali spolu se svým partnerem a zda tuto krizi s odstupem času vidí jako pozitivní či v něčem přínosnou pro jejich společný vztah, případně zda jsou tito partneři připraveni čelit možným dalším závažným životním událostem společně. Stěžejním cílem této diplomové práce je odpověď na otázku, jak přínosná může být partnerská krize pro partnerský či manželský vztah, jak z ní člověk může vyrůst v sebevědomějšího člověka, který se umí nejen poprat se životem, ale i s úskalími, která přináší život v páru. Protože ať už si to chceme připustit či ne, manželství je dlouhou, trnitou cestou, která vyžaduje neustálou práci na sobě samém.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1. Krize jako moderní fenomén v každodenním životě člověka

Nemusíme být filozofy či odborníky na úzce specializovaný vědecký obor, abychom věděli, že krize je jistým doprovodným jevem každého lidského člověka a nelze se mu nijak vyhnout. Souvisí s naším osobnostním vývojem, s našimi životními zkušenostmi a dovednostmi a zcela jistě i s výchovou, která nám byla odmalička vštěpována. Krizi dokážeme čelit natolik, nakolik jsme sami uvnitř sebe sama vybaveni, abychom ji dokázali překonat. Její následky mohou mnohdy přetrvávat velmi dlouho a to dokonce, i když už si myslíme, že nad ní máme vyhráno. Krize totiž dokáže působit často skrytě a tím člověka ještě více poškozují.

Ne nadarmo se při vyslovení pojmu krize lidé dovolávají odstrašujících pojmů jako je neštěstí, katastrofa, zármutek, bolest a zoufalství. Označují jimi nepřímo události, které je potkaly a jimž by se nejradyji vyhnuli. Jenomže člověk nemůže dosáhnout radosti bez překonávání některých překážek. O tom by ostatně mohl více říci Konrád Lorenz (1990), jenž ve své knize „Osm smrtelných hříchů“ píše o narůstající neochotě lidí snášet jakékoli strasti. Jak sám praví, přání vyhnout se utrpení znamená odloučení od podstatné složky lidského života. Přání nenechat se zasáhnout smutkem spolu s vyhasínáním citů v důsledku přelidnění zvláštním způsobem ohrožuje ty radosti a utrpení, které nezbytně provázejí naše sociální vztahy k partnerům a dětem, k rodičům, příbuzným a přátelům.

Proto je dobré si hned na počátku uvědomit, že ačkoli krize nebývá stavem jakkoli příjemným, je nutno říci a znovu připomenout, že je stavem k životu patřícím, a často je jednou z mnoha řady vývojových a uzlových momentů našeho života. Buďme upřímní a podívejme se na náš život podrobněji: Odhalíme, že se skládá z všudypřítomného stresu, spěchu a drobných i velkých konfliktů, ať už ve smyslu osobním nebo společenském. Na druhé straně výzkumy mnohých sociologů v oblasti lidského chování poukazují na to, že člověk prožívá nejintenzivněji v okamžicích, kdy jsou naše schopnosti zaměstnány náročným úkolem. Můžeme tedy říci, že krize odhaluje pravdy o lidském chování a dokáže z nás jakožto z lidské a společenské bytosti vylákat na světlo ty nejlepší a nejkvalitnější vlastnosti. Takovou moc má krize. Představuje křižovatky, kde se náš život může výrazně zlepšit, anebo výrazně zhoršit v závislosti na tom, co uděláme, jak se k ní postavíme.

V této diplomové práci se krizi pokusím představit jako pozitivní a obohacující, jako sílu, která může napomoci interakci s blízkými. Protože jakkoli se při své osobní krizi uzavíráme do sebe, krize před námi naopak otevírá nespočet možností, jak svůj život s druhými obohatit.

## 1.1 Upřesnění pojmu krize

Již jsem zmiňovala, že krize v našem životě představuje jistou svízelnou situaci, rozhodnou chvíli, která má na náš život určitý dopad. Samotný její pojem je navíc obsahově natolik širokým a obecně těžko uchopitelným, že bych mohla popsat několik stránek definic termínu krize a každá z nich by byla v dané aplikované oblasti pravděpodobně správná.

Jen pro zajímavost uvedu překlad krize do čínštiny: „Wej-dži“ a to je složeninou dvou významů: Nebezpečí a příležitost.

O krizi se zmiňovali dokonce již staří Řekové. V jejich překladu krize znamená slovo „rozhodovat“. Je sice pravdou, že se u nich krize objevuje v souvislosti s utříděním a stavbou klasického řeckého divadelního dramatu, nicméně její podstata tu tkví ve střetu zájmů či idejí a samotná krize je pak prvním vyvrcholením děje.

Pro krizi je vskutku charakteristické, že se s ní pojí tři neodmyslitelné pojmy, totiž: Volba, změna a ztráta. U volby lze říci, že jde nejčastěji o rozhodnutí, které je výsledkem preference jedné z hodnot na stejně důležité úrovni a člověk se tak rozhoduje, která z nich pro něj bude představovat menší zlo v zaběhnutém řádu života. Změnou můžeme označit jakoukoli intenzivní kritickou událost, která vybočuje z každodenní reality. Ztráta pak může být spojena s předmětem či s osobou, podstatné však je, nakolik člověk předmětu ztráty přikládá emocionální důležitost, neboli, nakolik citově s ním byl spjatý. Je na místě, abych zde uvedla slova Naděždy Špatenkové z její publikace „Krizová intervence pro praxi“.

Ta označuje ztrátu jako náročnou životní situaci, která je charakterizována dlouhodobým, ale především ireverzibilním odloučením od signifikantního objektu nebo funkce. Rozhodující význam pro prožívání události jako životní ztráty má emocionální vazba jedince ke ztracenému objektu – člověku, předmětu nebo činnosti. Přirozenou, normální reakcí na každou uvědomovanou ztrátu je smutek, neboli truchlení, které rovněž prochází procesem (Špatenková, 2004a).

Každou krizi provázejí emoce a to v různé míře a podobách. Takže co je to tedy vlastně ta krize, která nás nutí k obtížným volbám, vyvolává v nás úzkost, strach a smutek?

Asi nejznámější definici, která nepotřebuje žádné další vysvětlující komentáře, použil Honzák (1994), jenž definoval krizi jako stav nebo situaci většinou s jasným časovým omezením, kdy naše prostředky a možnosti nedostačují nastoleným požadavkům, kdy se věci obracejí nepředpokládaným směrem a náš plánovaný postup se dostává do závažného ohrožení.

Skutečně. Krizi může vyvolat ojedinělá dramatická příhoda, nebo série menších událostí, jež se akumulují dostatečně dlouhou dobu. Uvědomujeme si, že ke změnám v našem životě dochází neustále. Avšak někdy v našem životě nastane radikální změna, situace, na jejíž

řešení nejsme zkrátka vybaveni. Může jít například o konec dlouhodobého vztahu s partnerem, na kterém nám hluboce záleželo, o vážnou nemoc či finanční ztrátu. Změna v našem životě se tu prolíná s již zmiňovanou ztrátou. A stejně tak volba mezi dvěma zaměstnáními v našem životě může vyvolat tolik změn, že se jim naše staré dosavadní mechanismy řešení potíží jen těžko přizpůsobují.

Zajímavý přístup k uchopení pojmu krize popsal psycholog Zdeněk Eis (1994). I on si uvědomuje „trend“ moderní doby v neochotě „zdržovat“ se s prožitky bolesti, které jsou nepříjemné a nekomfortní. Člověk se krizi brání všemi možnými prostředky, byť pro něj mnohdy nevhodnými. Nebezpečí krize se pak prohlubuje a s ní se dostavuje bezmocnost. Eis (1994) souhlasí s tvrzením, že krize je v podstatě stav, avšak v jeho pojetí se dívá na krizi jako na stav člověka, jenž je v moci a zajetí své krize. Uvedeme jeho doslovnou definici takového krizového stavu: *„Krizový stav v oblasti lidské psychiky představuje ztrátu psychické rovnováhy, která vyvolává změněné chování postiženého jedince. V krizovém stavu dochází k souběhu mnoha znaků a jevů, symptomů a potíží, které nebyly v minulosti překonány nebo vyřešeny.“* (1994, s.39)

Jinými slovy můžeme autorovu definici vysvětlit tak, že ztráta duševní rovnováhy člověka je průvodním a zároveň jedním z neklíčovějších příznaků krizového stavu. Zároveň ovšem může být také příznakem vrcholících, nahromaděných psychických nebo tělesných potíží.

Vágnerová (2004) krizi popsal shodně jako Eis. Krizi definuje jako narušení psychické rovnováhy v důsledku náhlého vyhocení situace, dlouhodobé kumulace či situačního nárůstu problémů. Jejím typickým znakem je selhání adaptačních mechanismů a lze ji chápat jako podnět k nutné změně.

Na tom se ostatně shoduje i Špatenková (2004b); krizi vymezuje podle současných psychologických koncepcí jako přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi, nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.

A právě slovo „vyžadují“ je v této definici důležité. Krize nás ve své podstatě nutí vytvořit si nový život, takový, jenž vyhovuje našim nejhlubším potřebám. Vybízí k přehodnocení našich hodnot, přítomných lidí a situací a k tomu, abychom udělali takové změny, jenž nás povedou nejen k překonání krize, ale především k radosti a pocitům úspěchu.

Mnohem filozofičtější přístup ke krizi zastává Laura Day (2009). Ta vidí v krizi příležitost a úkol zjistit, zač stojíme, znovu objevit, co potřebujeme a co nám udělá radost. Krize je dle ní opožděná transformace, jenž nám nedovolí ustrnout a nechat se vézt životem. Je to evoluce čili vývoj, jenž se sestává z malých postupných změn, a přece jejím výsledkem může být úplná metamorfóza.

## 1.2 Nejčastější příčiny vzniku krize

Na otázku, co vlastně krizi způsobuje, jsem částečně odpověděla již v předchozím oddílu této kapitoly. Nicméně je nyní na místě, abych patřičné body důkladněji rozvedla pro ujasnění nejčastějších příčin vzniku krize.

Pro tento záměr použiji takzvanou dvojí kvantifikaci podle Vymětala (1995). Ten říká, že aby mohla vzniknout určitá reakce organismu (tedy člověka jako celku), musí dojít k propojení vyladěnosti organismu s vnějším spouštěčem.

Proč užívá Vymětal právě termín vyladěnost organismu? Odpověď je zcela nasnadě. Krize je stavem ryze subjektivním a je tak pochopitelné, že každý jedinec vnímá svůj vnitřní svět i okolí naprosto odlišně. Pro každého člověka může mít stejná událost, věc či vnímání druhého člověka zcela jiný, odlišný význam. Tedy to, co se pro jednoho může jevit jako vysoce významnou životní událostí, jenž může zavdat příčinu k dezintegraci jeho osobnosti, druhý jedinec vidí jako situaci, která nevyžaduje jeho pozornost či zmobilizování sil k jejímu řešení.

Nyní přejdu k druhému pojmu. Vnější spouštěče. Fyzik René Thom (In Vodáčková, 2007) je označuje jako **vnější urychlovače (precipitory)** a ty mají tři aspekty (o nichž už jsem se zmiňovala výše): Ztrátu objektu, změnu a volbu mezi dvěma stejnými kvalitami.

**Ztráta objektu** – tedy něčeho, co je pro člověka důležité a to jak v pozitivním smyslu, tak také v negativním. Nemusí jít jen o ztrátu milované osoby či věci. Můžeme zde zařadit také různé očekávání a představy, jimiž se člověk obklopuje. Za nejtěžší ztrátu bývá obecně považováno úmrtí partnera či partnerky. Člověk je v takové situaci postaven před definitivu života. Jde o situaci, kterou nemůže nijak zvrátit, změnit či usmlouvat.

**Změna** – představuje nejčastěji narušení v oblasti rodinné, pracovní a zdravotní. Může však jít i o změny drobnějšího charakteru jako je například přechod ze zimního času na letní. Lze zde sice uplatnit rčení, že život je změna, avšak daleko méně si již uvědomujeme, že změna s sebou přináší také určitou zátěž, která klade nároky na naše adaptační mechanismy a do jisté míry předznamenává, jak se se změnou vyrovnáme.

**Volba mezi dvěma stejnými kvalitami** – u ní je typické, že člověk bilancuje, která kvalita pro něj bude znamenat větší pozitivní přínos, nebo na jeho život bude mít menší vliv v negativním slova smyslu. Příklad volby v tomto smyslu můžeme najít i v literatuře, byť jde o poněkud drsnější příklad. Je to příběh o Sofii Zawistowské z knihy Wiliama Styrona „Sofiina volba“. Tato žena je i se svými dětmi deportována do koncentračního tábora v Osvětimi, kde se musí hned při nástupu rozhodnout, které z dětí pošle na smrt, anebo to neudělá, a pak zemře ona i děti. Sofie se pod tlakem rozhodne, ale po zbytek života

ji pronásledují pocity viny „za přežití“, které mají později vliv i na její vztahy, jež se ocitají v problémech, a kterými tato žena procházela zřejmě jako odčinění viny za její volbu. Vodáčková (2007) k pocitům viny za přežití dodává, že jsou typické pro řadu lidí, kteří se stali oběťmi traumatické události.

Přejdu nyní ke dvěma **vnitřním precipitorům krizí**. V případě těchto vnitřních příčin krize jde o adaptaci jedince na svůj vlastní vývoj a **krize** poté přichází **jako důsledek neschopnosti zvládnout jednotlivé vývojové úkoly**. Dalším precipitorem je takzvané **náhradní opatření**, ke kterému člověk přistupuje za nepříznivých podmínek, aby mohlo v jeho životě dojít k plynulému vývoji. Nebezpečí tohoto náhradního opatření tkví v tom, že má omezenou platnost v čase a zároveň není konstruktivním krokem k řešení potíží. Špatenková (2004b) říká, že se jedná o aplikaci ne zcela vhodného regulačního mechanismu. Krize poté nastává v okamžiku, kdy tento mechanismus selže.

Pro jistý přehled spouštěčů krize můžeme uvést známou tabulku životních událostí dvou amerických badatelů Holmese a Raheho, kteří v 60. letech minulého století provedli téměř dvacet let trvající klinický výzkum, jenž se zaměřil na sledování závažných událostí v životě člověka a jejich vztahu k nemocnosti (viz. příloha č.1). I dnes je pro nás jakýmsi vodítkem, který určuje míru zátěže a ohrožení jedince v určitém časovém období (míníme jím životní událost, která se stala). Události jsou v tabulce seřazeny dle závažnosti a je jim proto také přiřazen odpovídající počet bodů. Bylo zjištěno, že pokud během jednoho roku přesáhne tento počet hranici 250 bodů, má to nejčastěji za následek tělesné či psychické onemocnění.

K tomu je nutno dodat, že životní událost je cokoli, co se nám stane a co nás skutečně přinutí změnit náš rutinní způsob života. Jsme totiž zvyklí žít v rutinně, protože nám to dovoluje předvídat, co můžeme očekávat. Příliš mnoho změn, které překračují rutinu a odehrají se v kratším časovém období, snižují naši odolnost vůči zátěži (Praško, 2004).

Honzák (1994) k tomu podotýká, že záleží pochopitelně na mnoha dalších okolnostech, které mohou krizi v době, kdy se plně projeví její příznaky, ovlivnit. Patří sem postoj člověka k dané události, míra sociální podpory v obtížné situaci, věkové období, kdy krize člověka zastihne a s ním i spojený způsob přijetí a zacházení s nepříznivými okolnostmi a další.

### 1.3 Typologie krizí

Stejně jako existuje mnoho příčin krizí, můžeme hovořit také o velkém množství typologií krizí, které se budou lišit v závislosti na autorovi, který daný systém popisuje. Typologie krizí bude vždy vycházet z různých kritérií, ale nebudu daleko od pravdy, pokud vyjádřím myšlenku, že záleží především na situaci a okolnostech, podle nichž ke krizím dochází a podle faktorů (za něž můžeme považovat životní události), které krizi vyvolávají.

Vykopalová (2007) rozděluje krize obecně následovně:

- **krize vývojové:** Doprovázejí člověka v průběhu jeho života; prolínají se s rodinným a profesním životem;
- **krize situační:** Vznikající v situacích ohrožení a nebezpečí ohrožující lidské životy, zdraví, lidskou integritu, identitu a podobně;
- **krize kumulované nebo-li chronické:** Zde řadíme krize nedořešené nebo špatně či nevhodně řešené.

Vymětal (1995) o vývojových rizicích hovoří jako o „normálních“ v tom smyslu, že postihují každého člověka. Pravidelně se vyskytují v určitém období života (např. v dospívání, v klimakteriu). Patří sem i mezníky ve vývoji rodiny, jako je narození prvního dítěte, odchod dětí z rodiny (hovoříme zde o takzvaném syndromu prázdného hnízda, který vede k narušení vztahu mezi rodiči), dále pak přináší pravidelně problémy odchod do důchodu, úmrtí jednoho z partnerů a další.

Vodáčková (2007) k vývojovým krizím podotýká, že tento druh krize má vztah k Thomovu výše zmiňovanému pojmu náhradního opatření. V kontextu mezilidských vztahů je člověk konfrontován s otázkami, které jsou pro jeho další vývoj důležité. Z určitých důvodů v nich však selhává, což může mít vztah k některým nedořešeným a nedokončeným tématům z jeho předchozího vývoje. Může se jednat například o pocit bezpečí, jistota versus emoční hlad, intimita versus neohraničenost a jiné.

Kastová (2000) vidí nové problémy člověka jako důsledek stále pokračujícího vývoje.

Na své cestě za životními cíli se všichni setkáme s určitými specifickými obtížemi a překážkami, nicméně nám všem je společné to, že určitá životní období budeme nuceni překonávat, ať již půjde o pubertální znaky či problémy spojené s ubýváním životních sil. Žádná, ani ta nejjednodušší životní cesta není přímočarou spojnici mezi okamžikem zrození a nevyhnutelným koncem života (Honzák, 1994).

Co lze říci o situačních krizích? Pro ně je podstatné především to, že jsou vyvolávány vnějšími precipitory, nepředvídatelným stresem. Jedná se o problematické situace, které v jedinci vyvolávají intenzivní pocity tísně anebo nouze, vzbuzují v něm úzkost a dojem neodkladnosti a naléhavosti řešení. Závažnost je určena subjektivním nazíráním situace a dostupností vyvažujících faktorů (Špatenková, 2004b).

Pro chronickou krizi neboli kumulovanou krizi je typické, že si vybírá daň ze všech chyb, kterých jsme se dopustili ve fázi, kdy se krize nacházela v takzvané prodromální fázi; tedy těsně před jejím vypuknutím a následně ve fázi akutní; tedy v době, kdy jedinec narazí na nějakou překážku či obtížně řešitelný problém. Na druhou stranu, jak podotýká Vymětal



(1995), krize chronické jsou svým začátkem i průběhem poměrně nenápadné, zato trvají a zatěžují dlouho. Kastová (2000) vidí příčinu chronické krize v nesprávné analýze problémů člověka. Jedinec si myslí, že svým problémům rozumí, interpretuje je, avšak tato interpretace najednou ztrácí svou bývalou působnost, a tak se aktér krize zaplétá do vleklé a plíživé krize. Další typologie krizí vychází ze způsobu projevu krizí a chování člověka v krizi. V tomto smyslu hovoříme o **krizi zjevné a latentní**. Pro zjevnou krizi je charakteristické, že je uvědomovaná, a proto člověka přivádí k hledání východiska a řešení (Vykopalová, 2007). Jedná se zejména o skutečnosti, které jsou v rozporu se sebeobrazem člověka, tedy tím, jak se vnímá, hodnotí, charakterizuje, ale také o skutečnosti, jež „vidět nelze“: Rozpad manželství či závažné somatické onemocnění.

Krize latentní v sobě skrývají jisté nebezpečí a to nejenom proto, že jsou neuvědomované či nepřipouštěné. Mnohdy si je totiž člověk ani nechce připustit. Vymětal (1995) doplňuje, že nejběžněji se tyto krize projevují ve vedení méně hodnotného a jednostranného způsobu života. Jako příklad můžeme uvést „útěk“ do pracovní aktivity a chvatu, jenž nakonec vede k přepracovanosti, což může mít za následek manželský nesoulad nebo zdravotní obtíže (únava, stěhovavé bolesti nejasné etiologie...).

K typologiím krizí patří neodmyslitelně také **Baldwinův klasifikační systém**, z něhož vychází většina autorů. Baldwin jej založil na odstupňování závažnosti krize. Systém má celkem šest tříd a při posunu od třídy první k třídě šesté se krize stává závažnější a zdroj stresu přechází od vnějšího k vnitřnímu. Ve stručnosti nyní tento systém představím:

**1) Situační krize** – o nich jsem již hovořila výše. Bývají způsobeny vnějšími precipitory jako ztráta, volba či změna.

**2) Krize tranzitorní** (takzvané krize z očekávaných životních změn) – můžeme je do jisté míry anticipovat (předvídat) a váží se k přechodu z jedné fáze do druhé (například v rámci rodinného cyklu nebo v rámci života jedince). Jedinec si musí během života projít řadou přirozených překážek, které jsou dány vývojovými nároky (Špatenková, 2004b).

Psycholog E.H.Erikson vytvořil na základě psychoanalytické teorie, ovlivněné kulturní antropologií, osm kategorií pro periodizaci jednotlivých vývojových stádií jedince. Svoji práci nazval „Osm věků člověka“. Čížková (2000) je volně rozepisuje následovně:

*I.) Konflikt pocitu základní důvěry v život versus pocit nejistoty (1.rok života)*

– ovlivňuje stálost péče a kvalita vztahu matky k dítěti. Způsob prožití tohoto období (zpravidla prvního roku života) ovlivňuje základní postoj k sobě samému, stejně tak i ke světu a k životu obecně.

*II.) Konflikt rodičího se pocitu autonomie versus pocitů studu (2.rok života)*

– stud vyplývá ze závislosti na okolních osobách a na jejich požadavcích. Pevné vedení chrání dítě proti možné anarchii, povzbuzuje je, aby „stálo na vlastních nohou“ a přitom je brání před „bezesmyslovými prožitky studu a častých pochybností“. Jestliže má dítě s počátečními pokusy o autonomii negativní zkušenosti, ztrácí sebedůvěru a lze předpokládat, že začne preferovat závislost.

### *III.) Konflikt vlastní iniciativa versus pocit viny (3.-5-rok života)*

– období iniciativy probíhá v předškolním věku, který je charakterizován také jako období „anticipace rolí“. Děti si představují sebe v těch rolích dospělých, které by chtěly v budoucnu získat. Tímto způsobem přijímají také normy a řád, platný ve světě dospělých. Nebezpečí tohoto stadia je v pocitu viny nad zamýšlenými a uskutečněnými cíli. Vyvíjí se tak lidské svědomí (pocit viny), a tento jeho původ je patrný po celý život.

### *IV.) Konflikt pocitu vlastní snaživosti versus pocit méněcennosti (6.-11.rok života)*

– dítě si v tomto období osvojuje základy své kultury, učí se užívat nástrojů a prostředků, učí se dělat věci po boku ostatních a spolu s nimi. Děti tohoto věku mají potřebu aktivity, projevované ve formě určitého výkonu, který by potvrzoval jeho pozitivní hodnotu. Ve škole se učí novým vzorcům chování, jak se dostává do kontaktu s ostatními spolužáky, není již středem pozornosti, jako tomu bylo doposud v jeho rodině. U těchto dětí se často vyskytuje úzkost, pocity, že na nic nestačí, a že jeho spolužáci jsou schopnějšími, než je ono samo. Dítě v tomto období vykazuje potřebu sebeuplatnění, potvrzení jeho hodnoty ve smyslu úspěchu proto posiluje jeho sebedůvěru. Opakované selhávání dítěte vede ke ztrátě sebevědomí, což se může stát až celoživotní zkušeností.

### *V.) Konflikt vlastní identity versus pocity nejistoty vlastní role (puberta a adolescence)*

– dospívající nyní hledá odpovědi na otázky typu: „kdo jsem já“, „jaký je smysl mého života“, „jak se na mě dívají ostatní“. Nejistota a nespokojenost s vlastní identitou bývá v této fázi běžná, stejně tak jako problémy s její akceptací. Puberta je období, které je zaměřeno na sebepoznávání. K sebepoznávání slouží i srovnávání se s jinými lidmi. Konformita ke skupině vrstevníků vyjadřuje přechodně zvýšenou potřebu podpory vlastní sebedůvěry, před pocity aktuální nejistoty a nedostatku sebedůvěry.

### *VI.) Konflikt intimity versus izolace (osamělost) (raná dospělost)*

– v tomto stádiu je mladý dospělý ochoten vzdát se toho, o co nedávno předtím usiloval: Vlastní „totožnosti“. Je ochoten nechat splynout vlastní totožnost s totožností druhého člověka v pravé intimitě; to znamená, že je připraven odevzdat se tělesným, citovým vztahům a vyvinout morální sílu vytrvat v takovém odevzdání, i když to vyžaduje významné oběti a

kompromisy. Nebezpečím tohoto stadia je pocit izolace, sklon vyhýbat se všem stykům, které nutí k intimnosti. Trvalý vztah vždy znamená vzdát se části své identity ve prospěch partnera.

*VII.) Konflikt generativita versus pocit stagnace (střední dospělost)*

– člověk je v tomto období připraven na „zplození a starost o příští generaci“. Dospělý má potřebu, aby jej někdo potřeboval. Oproti tomu pocit stagnace lze najít v důvodech jako nadměrná sebeláska, základ v osobnosti vytvořené příliš pracně vlastním úsilím, ale také v nedostatku sebedůvěry, že vlastní dítě nemusí být zárukou potvrzení sebehodnocení.

*VIII.) Konflikt integrity versus pocit zoufalství (pozdní dospělost a stáří)*

– podle Eriksona má člověk v pozdní dospělosti a ve stáří dosáhnout opravdové osobní integrity, jež se projevuje v „přijetí vlastního životního běhu jako něčeho, co muselo být a co nezbytně nemohlo být jinak.“ Nedostatek integrace se ohlašuje strachem ze smrti. Zoufalství vyjadřuje pocit, že čas je nyní příliš krátký pro pokus začít nový život a vyzkoušet alternativní cestu k integritě.

**3) Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru** – z hlediska duševního zdraví jsou zvláště nebezpečné a jsou důsledkem událostí přicházejících náhle. Krize takto traumatická může nastat jako následek neočekávaného úmrtí někoho velmi blízkého nebo po zjištění manželské nevěry a bývá doprovázena zoufalstvím (Vymětal, 1995). Můžeme konstatovat, že krize traumatické souvisejí nejčastěji se závažnými životními událostmi a ve škále Holmesa a Raheho bychom tyto události zcela jistě hledali na jejich předních příčkách co do vážnosti a subjektivních důsledků pro jedince, v závislosti na tom, koho by se daná situace týkala. Mimo ztráty zde patří narušení nejvýznamnějších vztahů k druhým lidem a základním osobním hodnotám. Jakákoli traumatizující událost se navíc promítá i do imunitního systému člověka, a tím se může významně podílet na propuknutí nemoci jako třeba psychosomatické poruchy.

Opět je třeba upozornit, že krize traumatické jsou precipitovány vnějšími stresory, nad nimiž člověk nemá téměř žádnou kontrolu. Lze rovněž předpokládat, že podobné situace jsou pro člověka nové, nezažité, a tudíž na ně nemá dopředu vytvořené vzorce chování. Vodáčková (2007) klade u těchto krizí důraz na to, aby byla těmto lidem poskytnuta krizová intervence, jejíž nejdůležitější součástí je to, aby si mohli klienti projít stadiem šoku přes další stadia, v nichž se může emoční prožívání vyvíjet a měnit a zároveň, aby mohli své prožívání autenticky vyjádřit.

**4) Krize zrání, vývojové** – o těch jsem již hovořila v obecném členění krizí (viz.výše). Snad jen znovu připomenou a zdůrazním, že jde o vyrovnání nějakého dluhu, který má člověk splatit ve svém vývoji (například v pubertě je tímto úkolem osamostatnění se). Krize zrání je už

veskrze vnitřní záležitostí, která čeká na svou příležitost. Vývojové úkoly nelze opomíjet, a i když může dojít k jejich dočasnému přeskočení nebo „vyřešení“ formou náhradního opatření, člověk se k nim po čase stejně dodatečně vrací a „dorovnává“ se do přirozeného toku života (Vodáčková, 2007).

**5) Krize pramenící z psychopatologie** – zde je hned na počátku třeba říci, že lidé s dispozicí k duševnímu onemocnění jsou obecně zranitelnější než lidé s odolnější psychickou stránkou osobnosti. Z toho také jasně vyplývá, že tito zranitelnější lidé jsou v určitém smyslu hůře vybaveni k tomu zvládat zátěžové a vývojové nároky. Vodáčková (2007) k těmto typům krizí dodává, že mají svůj podklad v neřešených či jen provizorně řešených vývojových otázkách, v nerovnováze rodinného systému, přičemž kořeny krize lze najít v raném vývojovém stadiu jedince (například chybí utváření prvotní vazby mezi matkou a dítětem) a k jejich vzniku často postačí malý podnět. Často půjde o člověka s neurotickými obtížemi, o jedince se závislostí na alkoholu či drogách. Tito lidé potřebují komplexní pomoc, která je často nasměrována k psychologovi a psychiatrovi.

**6) Neodkladné krizové stavy** – jsou to situace, které s sebou nesou vysoký potenciál naléhavosti. Jde o akutní stavy, které mohou, ale také nemusí doprovázet probíhající psychické onemocnění. Patří sem akutní psychotické stavy, alkoholové či drogové intoxikace a problémy spojené s kontrolou impulzů, jako je sebevražedné nebo vražedné chování, nekontrolovatelná zlost a agrese. Cílem krizové intervence u této krize je pokud možno rychlá a účinná stabilizace jedincova stavu a snížení bezprostředního ohrožení s navazující další péčí (Vodáčková, 2007).

V této podkapitole jsem tedy představila nejrůznější možné přístupy k typologiím krizí, avšak v závislosti na jednotlivých přístupech autorů je toto řazení spíše orientační. Dodám však v souvislosti s nárůstem nejrůznějších forem sociálně patologického chování a vznikem celé řady traumatizujících situací v souvislosti se vznikem katastrof přírodních, ekologických, ale i vyvolaných člověkem, že se kategorizace krizí značně rozšířila. A i když už to není součástí náplně této diplomové práce, uvedu alespoň v tomto kontextu, že krize jako moderní fenomén se již spojuje také s bezdomovectvím, nezaměstnaností, chudobou či přistěhovalectvím, s domácím násilím a podobně (Vykopalová, 2007). V závislosti na tom v jaké oblasti krize vzniká, má svůj specifický průběh a jevy a je pro nás jakýmsi obrazem stavu dané společnosti.

## 1.4 Projevy a fáze krize

Laura Day (2009) upozorňuje na to, že jestliže se vnější aspekty našeho života (jako třeba zaměstnání, životní styl, vztahy s přáteli) odvíjejí dobře, ale hlodá v nás pocit, že je něco špatně, anebo nám něco chybí, existuje zde slušná pravděpodobnost, že náš život je v krizi.

Krizi skutečně mohou signalizovat naše depresivní pocity jako nevysvětlitelná vnitřní prázdnota, zármutek či dokonce bolest. Pandemie deprese se stala typickou pro život lidí současné doby.

Vymětal (1995) se v projevech krize vrací ke své definici krize jako ztrátě duševní rovnováhy. Podle něho pak psychické a zdravotní obtíže souvisejí s nevyřešenou krizí a nejčastěji se projevují depresivními a úzkostnými vztahy. Z tělesných příznaků uvádí bolesti hlavy bez objektivního nálezu případně funkční poruchy. Člověka v krizi sužují poruchy spánku, pocit ztráty jistoty, bezpečí, jež je následně vystřídáno subjektivně prožívaným pocitem ohrožení a bezradnosti. Pocit, „že je člověk na všechno sám“, přechází v celkovou únavu ze života.

Za zajímavost jistě stojí zmínka, vyplývající z výzkumných statistik, jež uvádějí, že přibližně 25-30% pacientů, vyhledávajících své ambulantně pracující všeobecné lékaře, si stěžují na různé somatické stesky, avšak skutečností je, že tito lidé v životě selhávají a žádají o pomoc v důsledku psychosomatické zátěže (jedná se zejména o konflikty interpersonálního ale i intrapersonálního rázu, nespokojenost spojenou s pocitem křivdy a neuznání, osobního selhání a podobně).

Eis (1994) člověka ve stavu krize popisuje velmi podrobně. I on vidí jasnou provázanost mezi ztrátou psychické rovnováhy a projevy nespecifických somatických potíží, ke kterým - kromě výše zmíněných - přidává také nechutenství a nebo naopak nutkavost k jídlu, pocit ztráty energie, dále vznětlivost, podrážděnost a smutek. Krizový stav má však také další stránku subjektivního prožívání, říkáme jí discomfort, což by se dalo volně přeložit jako poklesnutí na mysl. Eis (1994) dále rozvádí, že každé „poklesnutí na mysl“ přechází v psychické oslabení a první, na co bychom měli pomyslet, je rozhodnutí: A to sice rychle se z takového oslabení vymanit. Na druhou stranu proces sílících potíží je zpravidla tak nenápadný, že ho postižený jedinec dlouho ani nepostřehne.

Podle jedné americké studie známe dnes asi šest hlavních ukazatelů psychosociální zátěže, které doléhají na pomoc hledajícího člověka či klienta. Jsou to:

- 1) Pocit změněné tělesné celistvosti a ztráta pocitu dobrého zdraví. Je to přesně ten zmíněný okamžik, kdy si jedinec uvědomí, že není plně fit.

- 2) Prožitek změny ve vlastním sebeuspokojení. Jedná se o chvíli, kdy je člověk ovlivněn ztrátou psychické rovnováhy; v našem duševním životě se zvýrazňují pocity nejistoty, které mají tendenci sílit.
- 3) Člověk prožívá narušenou emoční rovnováhu, doprovázenou pocitem vnitřního nebo vnějšího ohrožení.
- 4) Stav nejistoty je u člověka prohlubován prožitkem vlastní nedostačivosti v sociálních rolích a sociálních úkolech.
- 5) Proces nového přizpůsobení se člověka nově nastalým situacím po znejistění a ztrátě psychické rovnováhy může prohlubovat samotnou ztrátu psychické rovnováhy.
- 6) U člověka vzniká pocit ohrožení života a s tím spojené životní bilancování, které ústí v obavy z vlastní nedostačivosti (Eis, 1994).

Podle předního teoretika krizí Geralda Caplana (In Vodáčková, 2007) můžeme definovat **4 fáze krizového stavu:**

**I.fáze:** Člověk vnímá ohrožení, jehož důsledkem je zvýšená úzkost. Odpovědí je zaktivizování vyrovnávacích strategií, což se pro někoho odehrává v rovině svépomoci, někdo naopak vyhledá pomoc u blízkých lidí. Neosvědčí-li se tento postup, člověk v krizovém stavu přechází do fáze druhé, přičemž fáze první trvá v horizontu hodin nebo maximálně několika dnů.

**II.fáze:** Neúspěch ve fázi první vede na pocity zranitelnosti a nedostatku kontroly nad situací. Člověk se cítí celkově ochromen a může přistoupit k pokusům vyrovnat se se situací náhodnými způsoby. V těchto případech se lidé uchylují k linkám důvěry. Rovněž tato fáze má časové rozmezí od hodin po několik dnů a pokud úzkost přetrvává a řešení se nedostavuje, hovoříme již o třetí fázi.

**III.fáze:** V této fázi se člověk pokouší o předefinování krize s nadějí, že danému člověku důvěrně známé vyrovnávací prostředky budou úspěšné. Člověk je zde obvykle ochoten připustit si své pocity a začít dělat rozhodnutí, rovněž se nebrání novým způsobům řešení potíží. Důležité je, že právě v této fázi je člověk nejpřístupnější pomoci. Krizová intervence se v této situaci jeví jako plně postačující metoda péče, pokud ovšem krize neohlašovala problém hlubší podstaty. Fáze opět trvá v řádu několika dní.

**IV.fáze:** Označuje se fází závažné psychologické dezorientace, která může trvat nejenom dny, nýbrž i celé týdny. Jedinec zažívá panické stavy, objevují se hluboké kognitivní, emocionální a psychologické změny. V takových chvílích je krizová intervence nezbytná, ovšem na ni někdy stejně nutně navazuje dlouhodobá psychoterapie.

Nelze úplně přesně stanovit, jak dlouho a v jaké intenzitě musí stav v této fázi nevyřešené krize trvat, abychom mohli ve shodě s Eisem (1994) mluvit o syndromu psychického ohrožení. Tento stav lze ale chápat jako předstupeň některého ze symptomů duševního či somatického onemocnění. Člověk je v této situaci ohrožen v tělesné i psychické jednotě. Nemůže unést své psychické prožitky, neumí si s nimi poradit a zvládnout je.

Mnohem známější koncepcí rozdělení fází vypuklého krizového stavu pochází od autorky Kübler-Rossovové (1993). Celkem pět fází výstižně pojmenovává následovně: Popření, agrese, vyjednávání, deprese a smíření. **Popření** je vlastně vyjádřením postoje, který člověk zaujímá ke krizi a probíhá vnitřně. Ve fázi **agrese** přichází zatrpkllost a hněv často obrácený vůči vnějšímu objektu, na něhož je svalována vina za vzniklou obtížnou situaci. Lidé se v této fázi ptají sami sebe „Proč právě já...?“ Ve fázi **vyjednávání** se člověk snaží o navrácení původního stavu věcí, často se upíná k nadějím, že vzniklá situace je vlastně omylem a dá se snadno napravit, nebo zodpovědnost za nápravu přesouvá na jiné. Poté přichází na řadu **deprese**, jež je jednou z nejdůležitějších fází vyrovnávání se s krizí. Jedinec se mnohdy uzavírá sám do sebe a je pasivní vůči svému okolí. Odtud vedou dvě cesty. K rezignaci a nebo ke konečné fázi ke **smíření**, v němž si člověk plně uvědomuje dopad skutečnosti, přijímá fakta a odpoutává se od iracionálních představ. V poslední fázi dochází k důležité reorganizaci dosavadního života a nalezení životní rovnováhy, tedy ke změně původního životního konceptu.

Honzák (1994) poslední fázi krize pojmenovává jako fázi restituce, čímž míní, že jedinec, jenž si krizí prošel, je o něco chudší a o něco bohatší. K takovému obohacení by měla patřit především zkušenost, nové postupy při zvládnání problémů, nové příležitosti.

(Špatenková, 2004b) ve shodě s Kübler-Rossovou uvádí fáze krize velmi obdobně, avšak na rozdíl od obecného pojetí průběhu krize k nim přistupuje jako k fázím vyrovnávání se s krizí. K tomu ještě dodává důležitou myšlenku a to sice, že fáze vyrovnávání se s krizí nemusí vždy probíhat v uvedeném sledu. U některých jedinců se dokonce ani nevyskytnou všechny z fází. Mohou například uvíznout ve fázi deprese, aniž by se jejich problém vyřešil, někdo se zase opakovaně vrací do fáze popírání. Přitom stále platí, že na to, jak bude krize u člověka probíhat, má nepopíratelně vliv jak jedincovo sebepojetí a dosavadní životní zkušenosti, tak také kontakt s blízkou osobou či osobami a podle povahy problému také dostupné, srozumitelné a ověřitelné informace, které se k němu budou vztahovat.

## **2. Krize v běžných aspektech života a nalézání pomoci nejen v partnerství a manželství**

Dostávám se nyní ke druhé kapitole teoretické části této práce. Hned na její úvod je třeba zdůraznit, že se stále pohybuji v obecné rovině termínu životních krizí. Nepůjde mi tedy ještě o vzniklé situace manželských a partnerských krizí. Tato kapitola je jakýmsi pojednáním o obtížných životních událostech, které člověka postihují v různých sférách života, přičemž chci zdůraznit, jak je důležité, aby člověk, který se do stavu krize dostane, měl po svém boku někoho, o koho se může opřít a kdo je mu blízký, nejčastěji tedy partnera. Zaměřím se také na vyrovnávací strategie, které mohou dopomoci k řešení krizového stavu člověka.

### **2.1 Životní krize v nejdůležitějších oblastech života jedince a jejich řešení**

Život se neodvívá pokaždé tak, jak bychom chtěli a skutečnost je naším učitelem. S její pomocí se učíme ty nejcennější věci v životě, i když to jde často pomalu a bolestně.

Urban (2004) nahlíží na skutečnost pragmaticky a doslova říká, že svět tu není, aby nás učinil šťastnými. Náš životní úspěch závisí především na našich rozhodnutích.

Objevování životní rovnováhy je zkrátka během na dlouhou trať a mnohdy přináší úskalí právě do těch oblastí našeho života, které jsou pro nás nejzásadnější. Budu se jim nyní chvíli věnovat.

**Krize v mezilidských vztazích** – o nich se ještě budu zmiňovat v další kapitole této práce, avšak zdůrazním, že do tohoto subsystému krizí patří krize manželské, partnerské či párové, jenž se týkají jednoho z článků rodiny, tedy páru dospělých lidí – nejčastěji muže a ženy, tedy manželů, rodičů, ale i nesezdaných párů žijících spolu (Špatenková, 2004b). Tyto krize jsou zároveň také těmi nejbolestivějšími, protože mezilidské vztahy jsou spojovány s city, kterým lidé přikládají hluboký význam. Krizí zde označujeme například nevěru, zklamání ve vztahu, konflikty, jež mají základ v nedostačující komunikaci mezi partnery, ale také ztrátu určitého vztahu.

Vztahová ztráta znamená ukončení příležitosti být v kontaktu, komunikovat, mít společné zážitky, milovat se, či být jinak v emocionální a fyzické přítomnosti s určitou osobou. Může jít o ztrátu částečnou (způsobenou například změnou bydliště), dočasnou a nebo o trvalou, která představuje tu nejhorší variantu jako je třeba smrt milované osoby (Špatenková, 2004a).

O zvládání krizí v partnerství budu povídat v následující kapitole, a tak se nyní zaměřím na další životní oblast člověka.



**Krise postihující zdravotní stav** - se zdravím většina z nás počítá jako s naprostou samozřejmostí a teprve při jeho nedostatku či poruchách si začínáme uvědomovat, že nám chybí.

Světová zdravotnická organizace (WHO) označuje zdraví jako stav naprosté tělesné, psychické a sociální pohody, jako stav aktivní pohotovosti k této pohodě a k možnostem jejího zajištění (Honzák, 1994).

Vágnerová (2004) hovoří o symptomech nemoci, které mohou být subjektivně nepříjemné a omezující. Kvalita života každého člověka je vyjádřitelná mírou subjektivní spokojenosti. Pokud je v nemoci tato míra dostatečně nenaplněna a zároveň v důsledku zdravotního omezení selhává soběstačnost člověka, nastupují projevy krize.

Honzák (1994) charakterizuje nemoc jako nečekaný zásah do našich plánů, většinou směrem k nepředpokládané nouzové variantě se zhoršenými a omezenými podmínkami. Nemoc má vliv na kvalitu života a zužuje jeho perspektivu.

Na vztah krize a nemoci přitom můžeme pohlížet ze dvou zásadních aspektů: Na jedné straně jsou životní situace zátěžového až krizového charakteru, které ve svých důsledcích mohou vyvolat stav vyčerpání až závažné onemocnění, na druhé straně, jak jsem již výše uvedla, se nemoc svými vlivy vesměs stává krizovou situací, kterou je nutné komplexně řešit.

Jak se vyrovnáváme s onemocněním? Již dříve jsem popsala celkem pět psychologických reakcí na onemocnění. Připomenu, že se jedná o reakce typu: Popření, agrese, smlouvání, deprese, přijetí či smíření. Vágnerová (2004) dodává, že vztek - jako jedna z fází smíření se s nemocí - se projevuje spíše na počátku onemocnění a je spojována s jistou připraveností vůči nemoci bojovat. Lékařské výzkumy potvrdily určitý vztah mezi bojovností a pravděpodobností lepší prognózy, naděje na zmírnění zdravotních obtíží pacienta či jeho úplného vyléčení. Bojovný, aktivní pacient má větší šanci na uzdravení. Stejně je to u člověka v krizi. Jeho aktivní přístup k řešení náročné vzniklé situace do určité míry anticipuje to, zda krizi úspěšně zvládne, nebo krize přeroste nad rámec jeho vlastních možností.

Ve fázi přijetí či smíření se může člověk dobrat adaptivních postupů, k tomu, že se člověk naučí žít se zadaným omezením, které nemoc způsobila, a v příznivém případě se dokonce naučí využívat do té doby neobjevených schopností a dovedností. Při takovémto zpracování se nemoc nestává chronickou krizí, ale obratem v životě, v němž nemocný našel nový smysl (Honzák, 1994). Ve stejné shodě Vágnerová (2004) připomíná, že někteří lidé se se svou nemocí nesmíří nikdy, jinou variantou nezvládnutí je rezignace.

V psychologii zdraví se již více jak dvacet let traduje definice zvládání dle Lazaruse (In Křivohlavý, 2001), jenž je vidí jako proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.

Zvládání je tedy procesem, který vede k určitému cíli. V tomto případě Křivohlavý (2001) vidí cestu jak z nemoci v toleranci, neboli unést to nepříjemné, co se děje, zachovat emocionální klid i pozitivní obraz sama sebe. Nesmírně důležité také je pokračovat v sociální interakci s druhými lidmi, neboť mezi základní potřeby nemocných patří mimo jiné také potřeba sociálního kontaktu a to v míře, která je přímo úměrná izolovanosti, jež nemoc způsobila (například pobytem v nemocničním zařízení) (Vágnerová, 2004).

**Pracovní krize** – práce má pro každého z nás různou hodnotu a různý význam, avšak obecně lze o ní říci, že kromě toho, že nám slouží jako zdroj obživy, přináší do našeho života určitý řád a dává mu smysl. Práce s sebou přináší také pracovní vztahy v pracovním kolektivu, jež jsou jakousi obdobou školního kolektivu, v němž má každý svou roli a přitom má potřebu zájmu, uznání a sociálního ocenění, avšak každý si o tyto potřeby může říct jiným způsobem. Honzák (1994) v tom vidí jednu z hlavních příčin krize v zaměstnání, jež vychází z úrovně mezilidských vztahů na pracovišti. Neseme-li si s sebou do nového zaměstnání určité stereotypy chování, jež nám byly dosud ve školním kolektivu vlastní, pak můžeme narazit na problém. V novém prostředí se totiž setkáváme se vztahy, které mají svá určitá rozvrstvení a vlastní stereotypy, na něž začneme narážet, nezbavíme-li se svých vlastních stereotypních postupů při řešení každodenních běžných konfliktních situací. Namísto aby tito lidé změnili svůj postoj vůči okolí, raději opouštějí pracovní prostředí s pocitem nedocenění, přetížení a zneuznání.

Naopak, některé krize nesporně souvisejí s pracovními možnostmi a jejich náplní. Pokud člověk nemá jinou možnost a přijme za své zaměstnání, které se rozchází s jeho zájmy, jež jsou současně indikátorem jeho schopností, pak bývá - nejčastěji ze strany zaměstnavatele - celá situace povrchně vyhodnocena jako nedostatek vůle daného jedince, jeho protestní nezáměr a lenost. Někdy se ovšem přihodí, že člověk špatně odhadne své předpoklady, pramenící z nedostatečného sebepoznání či přeceňování z jeho okolí. Takový člověk nenalézá odvahu riskovat a začít znovu. Nedostatek odvahy je následně vyvažován snahou o lepší přizpůsobení se, což vede k neuspokojivému kompromisu a zcela jistě dodám, že také k pozdějším vnitřním konfliktům a pocitům nesouladu v jedincově životě.

Jako další uvedu situaci, kdy se jedinec nemůže uplatnit, byť by byl ve své profesi plně ztotožněn, protože jeho schopnosti narážejí na zaběhnutou soustavu určitých pravidel na pracovišti.

A konečně poslední, zato aktuální pracovní problematika, nese pojmenování nezaměstnanost. Nejrozličnější sociologické studie ukazují, že podstatným faktorem pro závažnost dopadu ztráty zaměstnání na jedince je jeho osobní a bezprostředně prožívaný vztah k pracovní oblasti a profesní tématice obecně. Většina lidí postižených nezaměstnaností řeší často problémy, jak strukturovat náhle vzniklý volný čas, jak si zachovat vlastní tvář, nemluvě o tom, že vznikají problémy finanční.

Jak překonat pracovní krizi? I na tuto otázku podává Honzák (1994) vcelku komplexní odpověď. Vyjmenuji nyní její jednotlivé body:

1) *Brát současný stav jako východisko do budoucnosti, nikoli jako svou definitivní porážku* – dříve byla častá změna pracoviště brána jako cosi nenormálního až výstředního, moderní doba nás však naopak nutí k tomu zvykat si, že začínat třebas potřetí je normální. Lidé, zajetí do svých kolejí života, jakoby ztráceli své zdravé instinkty reagovat na stres. Naopak člověk, u kterého zásadní otřes zmobilizoval všechny pohotovostní mechanismy, může najít nekonvenční řešení své obtížné životní situace. Stres připravuje na boj a vede k pohotovostnímu přizpůsobení.

2) *Zachovat si navykly životní rytmus a dobrý postoj k sobě* – podle Honzáka (1994) je podstatně chytřejší zůstat u zachovaných zvyklostí a využít volných chvil ke skutečně užitečné a účelné práci pro sebe. Pocit vykojení a vyřazení z našeho navyklyho způsobu života má na nás demoralizující vliv, což vede na tendenci přestat se o sebe starat, dbát o sebe. Působíme tím nejen nepříznivě na ostatní, ale nevědomky podrýváme sebeúctu a sebevědomí sami sobě.

3) *Zachovat si přátele a upevnit své rodinné zázemí* – člověk je společenský tvor a až na výjimky jsme všichni vpleteni do mezilidské sítě. Samovazba patří k nejobávanějším trestům.

Eis (1994) důsledně upozorňuje, že člověk v krizovém stavu potřebuje hluboké porozumění svého okolí. Za jednu z největších propastí pokládá osamělost, neboli stav, kdy má jedinec pocit, že kolem sebe nemá nikoho, kdo by mu podal pomocnou ruku, když se ocitl v nouzi.

I za běžného chodu je rodina složitým systémem vystavovaným mnoha zkouškám. V případě kritické situace, jako ztráta zaměstnání jednoho či více členů, by měla plnit úkoly první a nejpevnější podpůrné sítě. Je žádoucí odložit všechny předcházející spory a spojit síly v hledání řešení.

4) *Udělat něco pro zlepšení svého zdravotního stavu a vyhýbat se alkoholu* – je nespočetně mnoho možností, jak udělat něco pro sebe a své zdraví. Kromě bezprostředního účinku můžeme jejich příznivý vliv vidět v tom, že pomáhají upevnit náš otřesený životní smysl

a nastolit v našem životě řád. Naopak alkohol v kritických momentech snižuje rozhodovací schopnosti a analytické myšlení a rovněž z farmakologického hlediska nezlepšuje náladu, jak se o něm tvrdí. Mnohem častěji se po něm dostavuje deprese, rozladěnost a agresivita.

5) *Být aktivní v úvahách a v jednání* – v krizi rozhodujeme sami za sebe a naše rozhodnutí musí vycházet ze skutečně věcné analýzy situace. Pokud volíme nějaké řešení, je rovněž třeba počítat s jeho důsledky. Tam, kde nad dobrým řešením začínáme přemýšlet, tam na něm už také začínáme pracovat a uskutečňovat je.

**Krise smyslu a krize hodnot** – hodnotami rozumíme něco, co má pro nás cenu, pro co žijeme, a čemu přiřazujeme náš smysl života. Tak, jako existuje nespočet hodnot, jež se mohou promítat do života člověka, existují také mnohé cesty, jimiž zvolených hodnot dosahujeme, a jež se tak pro nás stávají cíli. To ostatně potvrzuje Křivohlavý (1994), jenž hodnoty člověka spojuje se smysluplností života, na jejímž základě si lidé vytyčují své osobní cíle.

Smékal (2002) takto pojaté hodnoty označuje jako obecné cíle, k nimž ještě přiřazuje hodnoty jako prostředky, jejichž využíváním dosahujeme něčeho pro sebe významného (vzdělání, zaměstnání a podobně)

V.E.Frankl (1996) došel po svých zážitcích v koncentračním táboře k závěru, že smyslu života lze v životě dosahovat třemi odlišnými cestami či způsoby a to sice: Prováděním nějakého činu, kdy je mysl oproštěna od utrpení a plně se soustřeďuje na daný úkon; zakoušením nějaké hodnoty, přičemž má Frankl na mysli lásku ve smyslu milovat někoho blízkého; a zatřetí je touto cestou utrpení, přitom záleží na postoji, jímž své utrpení přijímáme.

Člověk má vedle psychologických, biologických a sociálních potřeb také potřebu a dimenzi duchovní, potřebu vztahovat se k něčemu dokonalejšímu, než je on sám. Proto má každý z nás svůj osobní žebříček, v jehož čele stojí hodnoty nejrůznější, ale také individuálně významné. Ovšem na to, aby člověk prožíval krizi z ohrožení a ztráty hodnot, nemusí jít vždy o hodnoty z oblasti duchovní. Lidé si vytvářejí vztahy i k objektům reálným, hmotným, kterým bohužel až příliš často přisuzují hodnotu často nejvyšší, jak na to ostatně upozorňuje Erich Fromm ve své známé monografii „Mít nebo být?“ Potřeba vlastnění a s ním spojeného zrychleného spotřebního konzumu se dnes naneštěstí stává významným ukazatelem preferovaných hodnot moderní společnosti. Ale vrátím se ke krizím hodnot.

Honzák (1994) spatřuje krizi hodnot a krizi ideálů tehdy, jestliže se námi nejvýše postavená hodnota dostává do ohrožení, nebo je-li jejího dosažení nějakým způsobem znemožněno.

Existuje vůbec řešení krize hodnot? Zralý člověk má svůj hodnotový systém relativně ujasněný a v této poměrně stálosti je obsažen způsob ukotvení i případného řešení krizí. Postaví-li tedy někdo na přední místo svého hodnotového žebříčku hodnotu rodiny a domova, pak tyto principy nemůže vykořenit ani emigrace, protože takový člověk si dokáže domov vytvořit v jakýchkoli podmínkách.

Křivohlavý (2006) uvádí, že i když některé hodnoty zůstávají poměrně trvalejší nebo dokonce trvalé po celý život, někdy se může v životě člověka objevit událost s natolik závažnými důsledky pro jedince, vyžadujících jistou míru přizpůsobení, že v rámci procesu této adaptace člověk musí svůj dosavadní žebříček hodnot přeskládat. Někdy však tato změna posléze vede k plnohodnotnějšímu a spokojenějšímu životu.

V podobném duchu jsem se ve své bakalářské práci věnovala vlivu prožité krize na hodnoty člověka. Tehdy jsem došla na základě vlastního dotazníkového šetření k závěru, že ne nutně každá krize povede ke změně hodnotového žebříčku. V tomto případě sehrává svou úlohu závažnost a životní oblast, do níž krize zasáhla, jenž takto společně předurčují, jak ohrožující je krize pro hodnotový systém daného člověka, a zda tím v konečném důsledku povede k jeho změně. A i když odpovědi respondentů nebyly v této otázce jednoznačně převažující, lze říci, že ke změně hodnotového systému po prožité krizi v určitých případech dochází a že tyto změny dávají lidem smysl života a promítají se do jejich rozhodnutí, což je koneckonců významnou charakteristikou hodnot v jejich obecném slova smyslu.

## **2.2 Význam pomoci blízkého člověka pro jedince v krizi**

Není nic neobvyklého na tom, že každý z nás se nejprve pokouší o vlastní nápravu vzniklé náročné situace a sahá po „vlastních zdrojích“ pomoci. Eis (1994) upozorňuje na nebezpečí takové volby pomoci, neboť právě ona může být rizikem pro náš omezený, subjektivní pohled na nás samé a někdy naše zvolené prostředky neodpovídají správně uchopenému krizovému stavu.

Ačkoli je svépomoc jednou ze stěžejních strategií, jak zvládnout náročnou situaci, schopnost sdělovat a sdílet své problémy zastávají hned druhou důležitou úlohu z možností pomoci, které člověk v krizi má. Jen pro připomenutí, je to již zmíněná svépomoc, kontakt s přáteli či rodinou (takzvaná laická pomoc) a pokud i tato selže, posléze přichází na řadu pomoc profesionála, nejčastěji pracovníka krizové intervence.

Vodáčková (2007) poukazuje na skutečnost, že v mezilidských vztazích se ukazuje užitečná schopnost a dovednost přizvat blízké lidi k tomu, co prožíváme, umět to sdělit a také umět být s druhými, když něco prožívají. Znamená to samozřejmě také odhodlání se k umožnění nahlédnutí do vlastního nitra druhým člověkem, překonání pocitů studu a obav z toho,

že druhý člověk nám neporozumí, bude zaskočen či dokonce raněn. Nicméně, pokud se toto zdaří, výsledkem je obohacující zážitek pro všechny takto zúčastněné. Můžeme dokonce hovořit o prohloubení vztahu daného jedince, zaskočeného krizí s člověkem, jenž je mu natolik blízký, že v sobě nalezne onu odvahu sebeodhalení.

Řešit krizi s blízkým člověkem, ať už je to partner či přítel, je součástí vyrovnávacího procesu na základě vzniklé krize. Má však svá úskalí, a to jak ze strany pomáhajícího, tak ze strany člověka, jenž se v krizi ocitl.

Například Day (2009) upozorňuje na to, že mnoho manželství končí, protože jeden z partnerů je v krizi a druhý do ní upadne také. Když se v krizi ocitne někdo, koho milujeme, ovlivní nás to v mnoha směrech, protože tento nám blízký člověk prochází určitými změnami. Krizi je poté nutno zvládnout ze dvou hledisek: Z hlediska krize dotyčného člověka a z hlediska vlastní reakce člověka, jenž se rozhodne pomoci. A právě udržet si takový odstup je mnohdy těžší, než se může zdát. Člověk, který se rozhodne pomoci blízkému, jenž trpí, se proto může stát součástí léčení jiné osoby prostřednictvím toho, že se chrání před ničivými důsledky, které na něj má sdílená krize s dotyčným, a které mu škodí. To je rozhodně názor, jenž stojí za úvahu.

Vodáčková (2007) vyzvedává zkušenosti blízkých lidí, které může člověk v krizi použít, pokud jsou pro něj přijatelné. Někdy jsou to právě naši milovaní blízcí, kteří si všimnou, že se s námi něco děje. K řešení se tak dobíráme pomocí vztahového systému, neboť osobní krize často souvisejí se vztahy s blízkými lidmi a mnohdy člověk potřebuje nejen radu a přítomnost těchto lidí, ale i jejich změnu z jejich strany vůči člověku v krizi. Potíže ovšem nastávají, pokud se ve snaze pomoci druhému člověku začneme chovat manipulativně. Sami můžeme přehlédnout „zdravou“ míru přátelské pomoci a účasti, takže se někdy můžeme nechtíc dostat do zajetí pastí nereálných očekávání od sebe sama i očekávání toho druhého od nás. Tady už je vhodné řešit problém na odborné úrovni.

Matoušek (2003) hovoří o vzájemné pomoci a rovněž jí přikládá velký význam. Vliv rodiny lze často pozorovat v situaci závažné zátěže. Dochází tu k příklonu k rodinným příslušníkům, a to i v případě, že jinak tyto vztahy nejsou ani časté, ani nijak hluboké. Smyslem vzájemné pomoci je podle něj vytvoření akceptujícího, nestresujícího prostředí, ve kterém zasažený člověk může uspokojit potřebu být vyslechnut a pochopen, zažít empatii a účast.

Některé z nejpevnějších přátelských, rodinných a společenských svazků vznikly a zesílily díky obdobím krize (Day, 2007).

Sokol (In Křivohlavý, 2006) napsal, že skutečné osobní vztahy vznikají právě ze setkání s člověkem v nouzi.

Odborné koncepce se vzájemnou pomocí počítají a jak již bylo napsáno, příkládají jim velký význam. Protože mezilidské vztahy vždy byly a jsou základním pilířem pomoci v boji proti životním krizím, které v nich vyvolává posuny a změny, prověřuje naše vazby s přáteli, rodinou a partnery. Kvalita rodinného zázemí a naše vztahy s blízkými jsou pro řešení všech krizí podstatnější, než si kolikrát ve skutečnosti uvědomujeme.

### 3. Krize manželské a partnerské

Stěžejní třetí kapitolu této diplomové práce budu věnovat krizím manželským a partnerským. Je to téma nesmírně obšírné a současně natolik diskutované, že by samo vydalo na několik prací. Já jej proto zúžím na několik podtémat, jež do kategorie této kapitoly patří. Poodhalím, v jakém časově vývojovém sledu krize mezi partnery probíhají a čím jsou charakteristické. Představím manželské mýty, které, jak ukážu, jsou mnohdy častou příčinou konfliktů a nedorozumění mezi partnery a pokusím se také ukázat, co může pomoci tyto mezilidské krize vyřešit, a jak by se jim dalo předcházet.

#### 3.1 Krizová období v manželství a partnerství

Je obtížné definovat, co to vlastně manželská krize je. Běžně bývá v životě zaměňována s manželským konfliktem, manželskými problémy nebo také s patologickým vztahem.

Plzák (2003) trefně podotýká, že krize započala, netěšíme-li se domů po odloučení, které trvá déle než tři dny.

Velmi jednoduše můžeme manželskou krizi vymezit jako narušení stability manželského systému působením externího nebo interního činitele. Tak jako každý člověk prochází postupně různými životními fázemi, tak také vztah dvou lidí prochází určitými vývojovými etapami (Špatenková, 2006).

Jedním z pilířů tradiční vědy o manželství byl a dosud je přetrvávající názor, že lze určit a popsat určitá období, v nichž je rozpad vztahu pravděpodobnější než jindy, a naučit na ně manžele reagovat.

Byla tak popsána dvě krizová období. První a druhé. První mezi třetím a sedmým rokem manželství. Druhé výrazně později – mezi 17 až 25 lety společného soužití (Novák, 2004).

Matějková (2007) popisuje partnerské krize mezi třetím a sedmým rokem velmi výstižně.

**Krize třetího roku** přichází ruku v ruce s tím, jak odchází fáze zamilovanosti. Trvá přibližně rok a může být tak hluboká, že vede ke konci vztahu. Spolu se zamilovaností odchází také plné pochopení pro partnera. V tomto období se lidé dostávají do rozepří nad životními hodnotami a životním stylem. Rozdíl mezi tím, jak nereálně jedinec vnímal svého partnera v období zamilovanosti a současným realistickým vnímáním, vede k tomu, že má pocit, že se partner změnil, podvedl jej. Současně dochází k nárůstu situací, ve kterých oba partneři nemají stejné názory, v nichž přestávají partnera obdivovat a vidí i jeho slabé stránky a nedokonalosti. Partnerský vztah se začíná překlenovat do vztahu přátelského. Člověk doceňuje názorovou shodu s partnerem, jeho zodpovědnost, blízkost, pocit bezpečí



a akceptace. Zároveň je to pro mnohé první situace, kdy se musí zříci svých tužeb, očekávání a životních plánů v zájmu kvalitního života svého partnera a dětí, které v tomto období často přicházejí.

Je však potřeba poukázat také na to, že běžnou záležitostí se dnes mezi páry stává plánovaný odložený příchod dítěte do rodiny, související mimo jiné s tím, nakolik dnešní ženy přikládají větší prioritu kariérnímu růstu v zaměstnání. Mnohé psychologické studie uvádějí, že tyto ženy teprve po dosažení svých osobních cílů v zaměstnání záměrně přerušují svou práci, aby mohly vstoupit do rolí matek.

Shrnu tedy, že tato krize nastává, pokud jeden z partnerů rigidně setrvává ve své představě na potřebě prožívání fáze zamilovanosti. Krize nastává i tehdy, pokud se partneři špatně přizpůsobí jeden druhému při nutnosti změny životního stylu v souvislosti s mateřstvím a novými partnerskými či hmotnými závazky.

**Krize sedmého roku** není již tak hluboká, zato trvá často několik let. Přichází ve vztahu, který je stabilizovaný a klidný. Děti partnerů, kteří se rozhodli mít potomstvo v prvních letech vztahu, již mohou být ve školním věku, proto nekladou tak velké nároky na péči rodičů. Krize zde vzniká nejčastěji ze dvou příčin. První z nich je nuda, zaběhlý stereotyp. Jedinec má pocit, že jej partner již nemůže ničím překvapit. Partnerské stereotypy jsou již tak navyklé, že je obtížné je náhle měnit. Může to být i následek nevhodně zvolených partnerských kompromisů. Komunikace se v častých případech zužuje na téma chodu domácnosti a na děti. To vede nutně k tomu, že se partneři odcizují, přestože otevřené hádky nemají. Krize často vzniká v situacích, kdy jsou partneři nuceni trávit více času spolu bez přítomnosti dětí. Tím, že tato krize přichází z klidné letargie, bývá pro partnery velmi bolestná a tato bolest je mnohdy nepochopená. Přichází pocit, že jedinec je partnerem podvedený, nechápe, z čeho mohl konflikt vzniknout.

Druhý důvod krize je ochladnutí sexuálního života. To je přirozené a zákonité. Partner se již po dvou letech nezdá tak zajímavý a vzrušující. Ruku v ruce se s těmito pocity vytrácí vášeň. Pokud v této fázi jeden z partnerů potká nového partnera, který v něm opět sexuální vášeň probudí, má tendenci to zaměnit s láskou.

Honzák (1994) na krizi sedmého roku v partnerské vztahu reaguje v souvislosti otevřeného společenského problému, jenž nás obklopuje několik posledních desetiletí. Tento otevřený systém umožňuje cestu k nejrůznějším kompenzačním postupům, z nichž nejpřitažlivější je cesta do jiného vztahu. V makrosociálním měřítku se zde proto setkáváme s druhou rozvodovou vlnou, jenž nás objektivně informuje o tom, že část partnerů dává přednost riskování v novém vztahu, než aby důsledně řešili krizi vztahu původního. Pokud ale

manželství odolá i této krizi, dochází k jeho zkvalitnění, k lepšímu porozumění a soudržnosti. Prožitá krize ukázala kromě slabých stránek účastníků také jejich kvality a hodnoty.

Dalším důvodem partnerské krize v tomto období, který se stává celosvětovým problémem, je problém s početím dítěte. Jeho závažnost je o to větší tím spíše, pokud se oba partneři rozhodli mít dítě v pozdějším roce jejich společného vztahu. V současné době vědecké výzkumy uvádějí, že až 20% párů není schopno počít dítě. Nejčastějšími důvody jsou v této oblasti uváděny zvyšující se nároky na mladé lidi. Dnešní doba má navíc tendenci stírat rozdíly mezi pohlavími a staví ženy do konkurenceschopné pozice vůči mužům v rámci podnikání či zaměstnání. Psychika obou partnerů zde hraje velkou roli.

Dostávám se nyní k **období mezi 18.-25. rokem vztahu**. Pokud si nyní odmyslíme narůstající problémy s početím dítěte nebo soudobý trend odkládání založení rodiny, toto období bývá obecně spojováno s krizí (nebo také syndromem) opuštěného hnízda, v níž dospívající či dospělé děti opouštějí původní rodinu, čímž odpadá jedna podstatná část smyslu existence rodiny.

Hrdlička (2006) v souvislosti s odchodem dětí z rodiny uvádí tři vývojové úkoly, před něž jsou rodiče postaveni, ať už v tomto období nebo později: Kromě již zmiňovaného odchodu potomků je to také vybudování rovnocenného vztahu s nimi a za třetí přijmutí jejich partnera jako nového člena v rodině. V rovině partnerského vztahu tu pak stojí dva vývojové úkoly, jež nemusí být snadné zpracovat: Akceptovat tělo stárnoucího partnera, přijmout jej takové jaké je a překonat stále sílící sexuální stereotyp; a znovu se sejít vzájemně jako pár a najít novou náplň pro své další soužití.

Matějková (2007) toto období vidí jako poslední příležitost, kdy je ještě čas zvážit, zda není vhodné svůj život prožít aktivněji a smysluplněji. Důvodem této partnerské krize již není touha po naplnění v sexuální oblasti. Je to touha najít partnera, který bude jedinci lépe rozumět. Pokud člověk nevěnoval vztahu s partnerem dostatečnou pozornost a vztah byl zúžen na komunikaci o dětech, je to období, kdy se krize plně projeví.

Nový smysl vztahu může dát také narození vnoučat, umožňující vytvoření nového komunikačního pole a navrácení pocitu potřebnosti.

Společným znakem obou období partnerských krizí je jak jejich zákonitost, tak i normálnost obou účastníků (Novák, 2004).

Můžeme také představit jiné rozdělení období v partnerství, jež klade zvýšené nároky na oba jeho aktéry. Německý psychiatr a psychoterapeut Jürg Willi (In Špatenková, 2006) rozlišuje následující čtyři fáze vývoje partnerství a manželství:

**1) Vytváření stability partnerského vztahu** – vývojovými úkoly této etapy jsou především definování vlastní identity za současného respektování identity partnera, změna vztahu k orientační rodině a také k jiným lidem. Úspěšné splnění úkolů první etapy je důležité pro celoživotní (spokojené) partnerství. V opačném případě je tato etapa doháněna později v rámci dalších fází partnerství.

**2) Manželství ve fázi budování a prokreace** - před partnery stojí vývojové úkoly týkající se nutnosti určení rolí, plánů a cílů rodinného života v souvislosti s narozením dítěte. Náročný je zejména soulad ve výchově dětí. Práce v domácnosti a péči o děti je třeba sladit s požadavky v zaměstnání, s nároky na volný čas a formy jeho trávení a v neposlední řadě s očekáváním a uspokojením v sexuální oblasti. Nezvládnutí této fáze je nejčastějším zdrojem statistik, uvádějících značné počty dětí vyrůstajících v neúplných rodinách.

**3) Fáze středního věku, fáze „prázdného hnízda“** – po rodičovské fázi a fázi výchovy dětí se do centra pozornosti znovu vrací manželský svazek. Oba partneři musí projít vývojovým úkolem, který je staví před požadavek opětovně nalézt to, co je spojuje, a znovu se identifikovat s manželstvím namísto rodičovství v předchozí fázi. Důsledky nezvládnutí této fáze jsem již popsala. Nastávají tehdy, pokud jeden z partnerů na možnost vlastního života či partnerství už dávno zcela zapomněl.

**4) Fáze stáří** – vývojovým úkolem je akceptování této životní etapy a vlastních omezení, což může vést k upevnění partnerského vztahu. Tato etapa je doprovázena strachem z nemoci, z vlastní smrti či smrti partnera, z nemohoucnosti a závislosti na někom. Význam role stále přítomného partnera roste, vzájemné nesrovnalosti se již zpravidla partneři naučili respektovat, nebo je ze soužití vymýtili. Při nezvládnutí tohoto vývojového úkolu však spolu manželé dožívají izolovaně (spolu, avšak každý sám) a to i vůči širšímu okolí. Narůstající pocity nepochopení a ukřivdění jdou ruku v ruce s depresivní rozladou a případným nadužíváním alkoholu. To, co by si měli poskytovat manželé, pak oba partneři často vyžadují od svých potomků. Dalším důsledkem je pak zhoršení zdravotních potíží, jejichž obraz bývá komplikován zřetelnými psychickými obtížemi.

Pro lepší orientaci v nejčastějších příčinách a projevech krizového vývoje v manželství lze rovněž užít pojmu krizové faktory vnější a vnitřní, jako jsem se již o nich zmiňovala u krizí v každodenním životě člověka. Do **vnitřních příčin párové krizové situace** se řadí komunikace, rodinné hospodaření, využití volného času, výchova dětí a sexuální soužití. Mezi **vnější faktory** se pak zařazují vlivy rodičů, příbuzných a přátel a také mimomanželské vztahy. S tímto rozdělením se lze setkat jak v knihách Plzáka, tak také Kratochvíla.

Na závěr dodám, že rizikovými faktory, které ohrožují průběh vývojové manželské krize, jsou nevhodné strategie vyrovnávání se s krizí u některého z partnerů, neschopnost odpoutat se od původní (orientační) rodiny, nereálné požadavky a nesplněná očekávání od manželů od sebe navzájem a nesprávné pochopení svých rolí. V následující podkapitole se těmto nereálným představám a očekáváním budu věnovat.

### **3.2 Manželské mýty jako zdroj nereálných představ a očekávání ve vztahu**

Pojem „mýtus“ je starořeckého původu a znamená jazyk, slovo, pohádku či legendu. V historickém významu se chápe mýtus jako určitý názor založený na předvědeckém poznání; nejčastěji však toto slovo bývá spojováno s něčím klamným, zkreslujícím či přímo bludným. V rovině manželských či rodinných mýtů Plaňava (1998) uvádí, že jde o hodnotící a normativní přesvědčení vyjadřované slovy, že něco je nutné, jediné správné, nejlepší; a něco jiného, zpravidla opačného, zavrženíhodné, nemožné, zlé.

Víra, že v manželství budou spolu dva lidé žít šťastně až do smrti, je jedním z nejrozšířenějších a nejdestruktivnějších mýtů o manželství. Představuje však jen zlomek z celé řady mylných představ o tom, jaké by to v manželství mělo být.

Paul Hauck (1998) manželské mýty definuje jako soubor zakořeněných společenských názorů a přesvědčení, o kterých si lidé myslí, že když je budou dodržovat, získají tím jakýsi návod na úspěšné manželství a na šťastnou rodinu.

Dále tento klinický psycholog ve své monografii představil celou řadu manželských mýtů, z nichž vybereme ty nejdůležitější. Jsou to především mýty typu:

1) *Pokud nás někdo opravdu a hluboce miluje, udělá prakticky pokaždé to, co od něj vyžadujeme.* Při této myšlence však zapomínáme, že i druhý může říct totéž a stejným způsobem očekávat, že i my ustoupíme, pokud ho či ji milujeme.

2) *Ti, kteří se mají doopravdy rádi, se nehádají.* Obdobná úvaha staví na stejné nesmyslnosti. Láska nečiní žádné manželství imunní vůči konfliktům. Lidé se bojí prosadit si svou, protože mají pocit, že tím ohrozí své manželství. Není tomu tak. Zdravé, přiměřené prosazení svých požadavků vede naopak k zachránění manželství, aniž by byl později jeden z partnerů ve vztahu nešťastný.

3) *Jakékoliv manželství, pokud na něm budeme dostatečně tvrdě pracovat, bude úspěšné.* Většina lidí při rozvodu myslí na svůj neúspěch, na to, že mohli manželství zachránit. To záleží na tom, o jaký typ manželství se jedná. Většina manželských poradců se shodne na tom, že existují právě dva typy manželství. V prvním případě hovoříme o kompatibilním manželství, což znamená, že partneři spolu čas od času nevycházejí pro své jednotlivé neurotické obtíže. Stále jsou však schopni řešit své problémy sami nebo za pomoci odborníka

a manželství se tak může vrátit do původní harmonie. Ve druhém případě se manželství nemělo nikdy uskutečnit. Rozdíly mezi lidmi jsou tak propastné, že je nepřeklene žádná míra pochopení, pokud se jeden z partnerů nevzdá svých nejhlubších životních principů. Otázkou zůstává, zda-li by jeho oběť přinesla štěstí jemu samotnému. Je možné se obrnit tolerancí a vytěžit z ní maximum, protože poradenství může pro takové manželství udělat velmi málo, pro omyl, který nastal ve chvíli, kdy se oba vzali. Spousta párů si ještě léta po svatbě neuvědomuje, jak moc se k sobě nehodí. Jejich pohled na svět a názory musí nejprve dozrát natolik, že jim začne docházet, že každý z nich směřuje jinam. Rozvod je pro ně jedno z nejcitlivějších řešení, jaké mají k dispozici.

4) *Ženy nikdy nepřestanou milovat muže, který o ně neustále pečuje.* Příliš mnoho pozorností ze strany muže, jeho snaha ve všem ženě vyhovět není správným návodem, jak si získat úctu své partnerky. Ženy si více váží bezpečí než poddajnosti a tím spíše respektují muže, který se nepodřídí každému jejímu vrtochu. Ženy chtějí takové muže, kteří jim umějí říct ne, kteří jsou dostatečně silní a unesou odmítnutí, nedovolí ženám, aby si je zcela podřídily. Ženy, které hlasitě protestují, pokud není po jejich, svým nářkem nebo křikem svého partnera pouze testují. Pokud partner v tuto chvíli ustoupí, žena může přijít příště s mnohem větším požadavkem. Hauck (1998) tvrdí, že by měl muž nejdříve získat ženin respekt, teprve potom její lásku.

V matrimonologii (obor zabývající se manželstvím) se s jistou nadsázkou a humorem hovoří o očekávání žen a mužů v manželství, které popsal Kratochvíl, a které většina odborníků v manželském a partnerském poradenství používá při práci s klienty.

Kratochvíl těmto očekáváním také přiřadil zkratky, vycházející z názvů jednotlivých očekávání.

**Ženy podle Kratochvíla (2009) mají následující očekávání od svých partnerů:**

**1) Posedět a popovídat („popo“)** – žena má potřebu sdílet své zážitky, projevit své pocity, mluvit o nich a získat k tomuto sdělování pozorného posluchače. Očekávaný rozhovor ovšem nemusí být jen hovorem o ženiných starostech; může být také jednoduchou konverzací, která je prostředkem k navozování pocitů vzájemné blízkosti, pocitů, že žena má vedle sebe někoho, kdo jí naslouchá a rozumí. Od muže se očekává empatické naslouchání či citová opora.

**2) Duševní porozumění („dupo“)** – znamená, že manželka může otevřeně a bez obav s manželem sdílet své prožívání, pocity, postoje, zážitky a názory. Muž je ochoten nejen naslouchat, ale rozumět slovům partnerky tak, jak ona vše myslí a cítí. Součástí duševního porozumění je vzájemnost, kdy se i muž autenticky angažuje ve vztahu.

**3) Vycítit, co žena potřebuje** („*vypo*“) – vyšším stupněm duševního porozumění je takové porozumění, kdy žena nemusí nic říkat a muž vycítí, jak jí je. Muž také ví, že žena potřebuje ocenění, co vše pro něj a pro rodinu dělá.

**4) Vyjadřovat lásku celým svým životem** („*vyce*“) - tento požadavek je rozprostřením předchozích požadavků do delšího času. Zahrnuje v sobě předchozí očekávání a začleňuje je do širšího emočního rámce. Muž má mít ženu rád a ona to má vycítit z jeho projevů a chování.

Podle jedné americké studie S.Hiteové, kterou uvedla ve své knize „Ženy a láska“ (1987), na níž odpovídalo asi 4500 žen, se ukázalo, že tyto ženy nejsou spokojeny ve svých citových vztazích s manžely (In Kratochvíl, 2009). Ženám ve vztazích chyběla především emoční podpora a vadila jim nežádoucí odezva na jejich přání zavést se svým partnerem vážný rozhovor o společném vztahu. Celkem 98% žen si přálo větší otevřenost svých partnerů, aby jim otevřeli své nitro. Za takových okolností se žena v manželství cítí sama.

**Dále Kratochvíl (2009) uvádí očekávání mužů v manželství:**

**1) Uvařeno, uklizeno** („*uu*“) – muž zpravidla očekává, že mu manželství poskytne snadné uspokojování základních potřeb – pravidelné jídlo a domov. Muž očekává příjemnou atmosféru domova, jeho útulnost. Na druhé straně muž očekává, že jeho věci nechá žena na pokoji a nebude se do nich snažit zavést své představy pořádku.

**2) Sex, kdykoliv se mi zachce** („*seza*“) – druhým typickým mužským očekáváním od manželství je, že muž bude mít snadno dostupné uspokojení svých sexuálních potřeb. To se týká nejen frekvence, ale i formy, způsobu, kvality. Žena bude připravena vyhovět mužovým přáním.

**3) Obdiv stále** („*osta*“) – muž očekává, že ho žena bude obdivovat, jak je inteligentní, šikovný, silný, významný. A nebude to jen vědět. Bude mu to také říkat a to, ať už bude se svou partnerkou sám, nebo v přítomnosti jiných.

**4) Nezatěžovat starostmi** („*nesta*“) – jakmile žena začne na muže tlačit se svými každodenními starostmi, přestává se muž doma cítit příjemně. Cítí se dobře tam, kde ho obdivují a přitom po něm nic nechtějí.

Pokud se znovu vrátíme k anketě S. Hiteové (In Kratochvíl, 2009), zřejmě nás ani příliš nepřekvapí výpovědi amerických žen, jenž se shodují s výše popsanými očekáváním mužů od žen. Podle nich žena nemá muže zatěžovat svými problémy. Muž chce být ve vztahu první a žena mu má být k dispozici. Muž chápe manželství jako pohodlnou a bezpečnou základnu. Muži zpravidla chybí skutečná oddanost. Pro muže není v jeho hodnotách na prvním místě láska. Spíše je to jeho pracovní uplatnění či oblast, ve které může získat nejvíce obdivu.

Vymětalová a kol. (2000) uvádějí obecné trendy v hodnocení důležitosti jednotlivých vlastností životního partnera, kdy se postoje mladých lidí projevily jako poměrně konzervativní, a to ve smyslu vysokého důrazu na rodinné hodnoty. Celkem vypovídalo 1293 mladých lidí (z toho 631 mužů a 662 žen). Z hodnocení vyplývá, že mezi nejdůležitější vlastnosti partnera patří dobrý vztah k dětem, zodpovědnost a poctivost, smysl pro rodinný život a tolerantnost. Tyto atributy jsou základem soudobé vize ideálního životního partnera.

A nakonec zmíníme ještě jednu studii, zabývající se představami mladých lidí o manželství, jenž byla provedena ve druhé polovině 90. let v rámci sociologického průzkumu o demografickém chování mladých lidí. Hamplová a kol. (2000) z jeho výsledků usuzuje, že manželství zůstává pro mladé lidi stále nejpreferovanější a nejrozšířenější variantou partnerského života. Faktorová analýza výzkumu, hodnotící výroky o manželství u respondentů, ukázala, že lidé přistupují k manželství ze dvou hledisek: Praktického a emocionálního. Přes všechny názorové rozdíly je totiž pro většinu z nich základní podmínkou vstupu do manželství láska a silný citový vztah, jenž naplňuje citové potřeby člověka. Praktické hledisko pak hodnotí manželství jako instituci, která poskytuje finanční jistotu a právní záruky majetkových vztahů, a jejíž podstatnou úlohou je zabezpečit děti a zajistit jim zdárný vývoj. Kromě existence těchto dvou postojů však také musím zmínit váhu, jakou oběma hlediskům dotazovaní přikládali. Ukázalo se, že praktické hledisko hraje roli pro menší část mladých lidí, naopak emocionální pro větší. V podstatě se také potvrdilo to, co většina z nás ví ze zkušenosti: Pro ženy mají emocionální faktory větší váhu než pro muže. Závěrem však musím říci, že překvapivě v hodnocení významu manželství pro svůj život se muži a ženy významně neliší a nepotvrdilo se, že by manželství mělo pro ženy výrazně vyšší hodnotu než pro muže.

### **3.3 Překonávání krizí a konfliktů v partnerských vztazích**

Praško (1998) hovoří v zásadě o čtyřech kvalitách, o nichž si myslí, že by mělo mít takzvané dobré manželství:

- 1) *V dobrém manželství prožívají partneři řadu příjemných aktivit společně.* Neznamena to samozřejmě, že spolu tráví veškerý volný čas, ale řadu věcí dělají často společně, protože jim je to oběma příjemné.
- 2) *Manželství také udržuje rozumná úroveň konfliktů.* Každý konflikt se dá zpracovat tak, aby nedocházelo k jeho prodloužení, nebo dokonce odložení do budoucna.
- 3) *Manželství také nesporně souvisí se vzájemným uspokojením s kvalitou intimního a sexuálního vztahu.*

4) V obdobném duchu jako s Kratochvílem, u něhož jsem popsala očekávání mužů a žen od partnera, ještě připočteme *vzájemný vztah blízký a intimní*, kde mají partneři vzájemné cíle a plány, umožňují si poznat navzájem velmi soukromé, osobní myšlenky a pocity, hledají pro sebe vzájemnou pomoc, dělí se o svůj strach a nespokojenost.

Krize v partnerském vztahu zabolí, neboť bývá mnohdy spouštěčem depresivních nálad a celkové nespokojenosti s vlastním životem.

Plzák (2003) rozeznává různé krize ve vztazích podle stupně závažnosti. Jsou jimi:

**A) Lehká manželská krize** – o ní můžeme říci, že je nahodilá, krátkodobá a většinou se už znovu neobjeví, pokud se jí partnerům podaří překonat.

**B) Středně těžká manželská krize** – trvá déle než tři měsíce, a přestože se z ní oba partneři dokáží vzpamatovat, její recidiva je vysoce pravděpodobná. Mezi oběma partnery již vzniká intenzivní nepřátelství.

**C) Těžká manželská krize zvaná konflikt** – tento stupeň partnerské krize přesahuje šest měsíců jejího trvání, v němž se začíná vyskytovat odpor k domovu a k partnerovi. Tento vzájemný odpor dosahuje mnohdy úrovně averze. Jestliže by oba aktéři takto postiženého vztahu přišli do poradny na počátku konfliktu, dalo by se s jejich problémy pracovat, avšak je třeba si uvědomit, že konflikt takového stupně má vnitřní samočinnou tendenci dospět k rozvratu, čili k rozvodu.

Kořeny partnerských krizí se nejčastěji hledají ve vzájemném nepochopení partnerů, založeném na nepřesných interpretacích a očekávání partnerových postojů a chování. Tato nepochopení se ukazují s časem, kdy vztah prochází nejrůznějšími vývojovými obdobími, o nichž už jsem psala dříve.

Matějková (2007) se v tomto ohledu vyjadřuje povzbudivě. Vztah, ve kterém není člověk spokojen, nemusí takový zůstat, pokud v sobě každý najde odvahu mluvit o svých životních představách a o svých očekáváních s partnerem. Vztah je podle Matějkové (1997) velmi tvárný a měnný. Spíše než kompromisy, které ani jednomu z partnerů nevyhovují, je lepší hledat řešení, jež uspokojí každého z nás, byť nepůjde o každodenní uspokojení každého z partnerů.

Praško (1998) při nápravě manželských krizí pracuje s termínem automatické myšlenky. Kognitivní terapie tak například učí, jakým způsobem rozumět partnerovu chování více reálně a na základě toho se chovat méně konfliktně. Autor tedy souhlasí s názorem, že první krok k nápravě narušeného vztahu by měl začít každý sám u sebe: Rozeznat a opravit své



automatické myšlenky, testovat svoje očekávání a přerámovat vlastní pohled na partnera tak, aby byl více konstruktivní.

Kognitivní teorie v tomto smyslu poukazuje na důležitost našich emocí. Prvním a snad nejdůležitějším krokem je proto rozpoznání nepříjemné emoční reakce ve vztahu k určité situaci a rozpoznat jejich spojení s automatickými myšlenkami. Automatické myšlenky často vedou k přání nějakým způsobem obvinít partnera, jindy se naopak vzdát, litovat se, v některé situaci dokonce obviňovat sám sebe. Proto je tak důležité jejich rozpoznání, které následně kognitivní terapie podrobuje k jejich důkladnému zkoumání, zda skutečně odpovídají realitě. Konečným výsledkem v tomto bludném kruhu by měla být racionální odpověď, přiměřená právě probíhající situaci ve vztahu.

Jako příklad další techniky bych mohla uvést přerámování. Tento pojem znamená pohled na problém z jiného úhlu. Celá kognitivní terapie nás učí, jak reálněji přerámovat náš způsob myšlení. Naše černobílé vidění světa nám sice zjednodušuje orientaci v něm, avšak díky němu často neuvažujeme a do hodnocení se nám tak dostávají nežádoucí automatické myšlenky.

Připomenu také rodinné a manželské mýty, často přijaté výchovou, přinesené kulturou. I ony fungují jako naše neuvědomělé postoje, na niž vyrůstají automatické myšlenky a je u nich proto zapotřebí kritického přehodnocení, aby nám nesloužily jako podklad pro pozdější konflikty ve vztazích.

Společné soužití partnerů by se mělo opírat hned o několik podpůrných pilířů, které vyrůstají na dlouholetém vztahu. Za všechny uvedeme například podobný životní styl a hodnoty, tolerance a přátelství, společné plány, sexuální přitažlivost a ona často již zmiňovaná emocionální otevřenost. Všechny tyto pilíře však musí vyrůst nejenom ze vzájemného vyjadřování pocitů, ale také z umění citlivého naslouchání. Empatie (vcítění se) je základem pro porozumění a přijetí druhého člověka. Můžeme ji vyjadřovat slovně i mimoslovně a je základem pro hlubší vztahy (Praško, 2005).

Dovednost správně vyjadřovat své pocity, postoje a názory a rovněž reflektovat ty partnerovy patří do umění komunikace, bez něhož se žádný vztah neobejde.

Do zdravé komunikace Vybíral (2005) zahrnuje bezprostřednost reakce a kognitivní přizpůsobení. Nelze totiž dost dobře funkčně či zdravě komunikovat bez toho, aniž bychom se přizpůsobili stanoviskům, slovníku a rovněž mimoslovnímu repertoáru druhého. V komunikaci bychom měli také vyjadřovat zájem o druhého partnera, čehož se dá dosáhnout řadou technik: Přes kontakt očí, tón našeho hlasu či signalizaci pozorného naslouchání například lehkým nakloněním těla k přítomnému mluvčímu, našemu partnerovi v komunikaci.

Stejně tak princip vzájemnosti (reciprocity) je základem pro zdravě vyvážený dialog. Naopak není dobré druhou stranu zahrnout nadbytkem požadavků či přílišnou kritikou.

Do zdravé komunikace také patří asertivita a její pravidla. Představuje terapeutickou techniku pro naši komunikaci, přesněji sadu dílčích technik. Její podstatou je věcný a neústupný komunikační styl, ale také podpůrný vztah k partnerovi v komunikaci a vědomé vyhýbaní se komunikačním překážkám – jako je třeba uražené mlčení.

Kratochvíl (2009) ve shodě s výše popsaným tvrdí, že řešení problémů v manželství je vlastně zvláštní formou rozhovoru, jenž zpravidla vychází ze stížností, které má jeden manžel proti druhému, nebo které mají manželé vůči sobě navzájem. Jako návod k řešení problémů pak podává výčet v bodech, jenž v sobě zahrnují konkrétní popsání daného problému, dále doporučuje předkládání nejrůznějších návrhů, z nichž se vybírají ty „nejrozumnější“ a vyjednává se o nich. Manželé poté spolu uzavřou jasně srozumitelnou, konkrétní dohodu, jenž je kontrolovatelná a tu pak dodržují. Tento způsob sepsání manželské dohody se však uplatňuje v manželských poradnách, kam mnohé páry zamíří, pokud skutečně vyčerpaly všechny možnosti nápravy společného vztahu.

Plzák (2003) přidává k řešení manželských konfliktů takzvané podsystémy ve vztahu, které, pokud dobře fungují, partneři nebo manželé mají větší naději na překonání konfliktů či zákonitě přicházejících krizí ve vztahu:

- 1) **Partneři se musí umět rovnoprávně rozhodovat o základních instrumentálních složkách soužití** (za něž považuje domácnost, finance, péče o děti, volný čas).
- 2) **Rovnoprávným rozhodováním** je třeba se umět dopracovat k uspořádání, organizaci těchto základních instrumentálních složek soužití.
- 3) **Oba partneři by měli mít vypracovaný postup, jak chránit domácí pohodu.**
- 4) **Každý z partnerů by měl cítit zákon spontaneity** a nevynucovat si milostné projevy.
- 5) **Musí umět zvládnout neshodu v názoru**, tedy umět žít s navzájem různými názory a neusilovat o názorové sjednocení neboli názorovou unifikaci. Jinými slovy, respektovat individualitu partnera.

### **3.4 Lze vůbec předejít konfliktům ve vztazích?**

*„Manželství je běh na dlouhou vzdálenost. Kdo chce vystačit s dechem až do konce, nesmí vybíhat tryskem.“* Goethe

Konflikty provázejí emocionální vztahy odedávna. Každý člověk má přibližně stejnou pravděpodobnost, že se do konfliktních střetů dostane. Predikátorem v této skutečnosti je způsob řešení konfliktů a přístup k nim.

Novák (2004) tvrdí, že spokojené a nespokojené manželské páry paradoxně spojují konflikty. Obě skupiny je mají, avšak jen spokojené páry se s nimi dokáží vyrovnat a zvládnout je. Právě tyto lidé pocházejí ze stabilních rodin, ve kterých mají určité rodinné zázemí. Vztahy mezi rodiči těchto párů byly vyrovnané, můžeme říci komplementární, kdy se partneři vzájemně doplňovali a členy rodiny výrazně nepřevyšoval dominantní otec či imponující matka. Oba partneři by se také měli shodnout na podobném systému hodnot a životního stylu, rozlišit to, co považují v rodině za důležité.

To rozhodně není otázkou několika společných schůzek, ale obvykle lze již po dvou či třech měsících společného bydlení obou partnerů rozpoznat, které situace je přivádějí do konfliktů. Tady opět platí důležitost rozmluvy, pokud se totiž z odlišnosti stane tabu, o kterém je lepší nemluvit, negativní emoce narůstají (Matějková, 2007).

Křivohlavý (2002) ani tak nevidí důležité opěrné stanovisko v tom, že konflikty mezi námi jsou a budou, ale v tom „jak“ tyto konflikty řešíme, v tom, co děláme, aby k nim nedocházelo, případně i v tom, co děláme pro to, aby tam, kde k nim dochází, nebyly tak děsivé. Jde hlavně o to, v jakém duchu konflikty řešit. V psychologické terminologii je možné je řešit soupeřením či spoluprací – kompetitivně (za každou cenu vyhrát spor) nebo kooperativně, kdy je každý z partnerů konfliktu na jeho konci o něco bohatší než na začátku.

Novák (2007) vysvětluje, že pro muže bývá při konfliktech typický „prokurátorský syndrom“. Snaží se zjistit viníky a ty tvrdě postihnout. Na vlastní podíl viny rádi zapomínají a velmi neradi si jej připouštějí. Pro ženy je zase důležité dojít po sporu k usmíření, než příčiny konfliktu řešit.

Konflikty pramení z našich odlišných představ a očekávání, z našich odlišných postojů a názorů vůči druhému člověku či okolí. Mnoho manželství končí už jen proto, že oba partneři o něm měli odlišné představy a očekávání a pak tvrdě narazili na realitu každodenního života. Co je možné za takové situace dělat? Nejprve je zapotřebí ujasnit si situaci a především si uvědomit, že druhý partner nemusí mít a s velkou pravděpodobností nemá, stejnou představu o dané věci jako druhý jedinec. Křivohlavý (2002) uvádí dvě zásady prevence konfliktů představ: Tou první je zřetelně říci, co si představujeme, vyslovíme-li určité slovo či výrok. Tou druhou je pak nebát se zeptat se partnera, co si myslí, když mluví o dané věci.

Opět se nám zde spojuje důležitost rozhovoru mezi lidmi, z něhož by měl být vycítit zájem o tvořivé řešení konfliktu, k čemuž patří také určitá dávka tolerantnosti. Tu nijak nezískáme, ale musíme se jí sami naučit. Často vychází právě z našich zkušeností, z naší osobnosti a je velkou měrou dána výchovou.

Podle Matějkové (2007) konflikty významně snižuje zaměření se na obsah či cíl, kterého chceme dosáhnout a také omezení míry vlastní emocionality, aby se do konfliktu nedostávaly pocity zlosti, ohrožení a nenávisti.

Honzák (1994) vidí jako naprosto opomíjeným preventivním opatřením vůči problémům humor. Laskavý humor, který nikoho nezraňuje, pomáhá přenést se přes situace, které by nás svou závažností mohly zavalit. Dar ironického odstupu je skutečně součástí kreativity, protože svým paradoxním vhladem otevře nečekané souvislosti.

Možností, jak omezit konflikty ve vztazích je spousta, a bývají prezentovány jako „manželská taktika“. Kratochvíl (In Novák, 2007) je shrnuje následovně:

**1) Zajímat se o druhého** – poznat partnera, uvědomit si, že lidé jsou různí. K tomu, aby vztah vznikl, je vždy nutná alespoň chvilková sympatie. Aby vztah trval, vyžaduje empatii.

**2) Naslouchat a tolerovat** – nechat protějšek mluvit, naslouchat mu se zájmem a respektovat pomyslný verbální kvocient – čili optimální počet slov, které partner sděluje za minutu. Patří sem i schopnost obohatit komunikaci projevy podpory.

**3) Mluvit o tom, co zajímá druhého** – kvalitu komunikace a zejména dobrý pocit z ní zlepšuje povídání o tom, co zajímá oba partnery.

**4) Opatrně s kritikou** – s délkou společného soužití roste sklon kritizovat. Ženy v tomto směru mají větší tendenci zahrnovat své partnery nabádavými připomínkami, ačkoli kritizovaný ví, co dělá špatně a netouží to slyšet znova. Nejhorší kritikou pak může být takzvané porušení partnerské solidarity; jde o stížnosti na dotyčného příbuzným a přátelům, nebo dokonce zesměšňování na veřejnosti.

**5) Opatrně s příkazy** – manželství má být rovnoprávný vztah a rozdělení povinností a rolí je v něm činěno formou nepsaných a tudíž těžko vynutitelných dohod. Byť by příkaz vycházel z takové dohody, může ve druhém partnerovi vyvolávat negativismus.

**6) Uznat vlastní chybu** – pokud uznáme vlastní chybu a učiníme tak včas, můžeme hádce nebo konfliktu předejít. Stejně tak dost dobře můžeme zvládnout i složitější konfliktní situace.

**7) Pochválit** – v běžném životě a při poněkud kritickém přístupu k jednání sebe i druhých lidí toho, zdá se, za pochválení mnoho nestojí. Mnohem častěji pak člověk přistupuje ke kritice nebo mlčení. Jako optimální poměr mezi pochvalou a výtkou se uvádí poměr 5:1. Pochvala podporuje kladné aktivity a je jedním z mála korektních manipulátorů.

**8) Vžít se do situace druhého** – klíčem k pochopení partnera není to, jak si s problémem umíme poradit sami a totéž očekáváme od druhého, nýbrž nazírat na stejný problém očima našeho partnera. Každý prožívá stejnou situaci jiným způsobem.

**9) Pláč nebo smích** – většina konfliktů vzniká z malicherných příčin. Pokud je jedinec postaven před volbu, zda se jim smát nebo nad nimi plakat, raději by měl zvolit první přístup, protože humor pomáhá k uvolnění napětí mezi oběma partnery, avšak nesmí být zaměňován s ironií.

### **3.5 Může partnerská krize přinést do vztahu určitá pozitiva?**

Tato otázka se prolíná napříč celým tématem manželských a partnerských krizí. Nepochybně přiměje partnerské dvojice k určitému přemýšlení o jejich představách v lásce, partnerství a sexualitě.

Špatenková (2006) podotýká, že člověk díky krizi dostane možnost poznat své osobní limity, ale také svobodu – svobodu, která, pokud partneři krizi překonali, posunula partnerství ku spokojenosti obou partnerů na novou úroveň, anebo za cenu rozpadu tohoto vztahu neschopného dalšího růstu či obnovy.

Člověk s odstupem času hodnotí krizovou událost jinak a mnohdy dospěje ke zjištění, že díky němu vyvrál jako osobnost. Pro každý vztah je důležité vyříkat si hned na jeho počátku své představy a očekávání, vzájemný nesoulad v určitých oblastech přivést ke společné dohodě, z níž budou čerpat oba partneři. Na takovém základě lze vytvořit fungující vztah, i když se zpočátku může zdát, že cesta k němu je v nedohlednu. Ostatně partnerství v sobě nese i zodpovědnost za druhého, skutečný partner tedy starosti a obavy toho druhého nemůže odmítat. Špatenková (2006) tyto své podobné úvahy uzavírá myšlenkou, že každé utrpení v sobě nese i určité poznání, jež je přínosem pro každý vztah.

Matějková (2007) vidí v partnerských krizích signál k potřebné změně zaběhlých stereotypů. Smyslem krizí ve vztahu není neustálé se vracení k chybám ve vlastním životě. Smyslem je jít dál a prožít si další fáze vztahu a života, s plným přijetím pochybností o tom, zda právě zvolená životní cesta byla ta správná. Pochybnosti posouvají člověka dál v osobním zrání, v jeho vývoji.

Podají-li se člověku chovat „jinak“, budí ve svém okolí „jiné odpovědi“. Dojte tedy ke změně chování druhých, která v pozitivním případě posílí „nové“ chování, což vede sekundárně k upevňování nových vzorců chování (Novák, 2006). Každá změna ve vztahu tedy nemusí být nutným zlem, naopak se pro něj může stát vítaným oživením.

Novák (2006) ze své pozice partnerského poradce prohlašuje, že i malá změna k lepšímu je víc než velké řeči. Pokud v sobě oba partneři naleznou vůli k tomu, aby své problémy řešili, naznačují tím dostatečně svůj kladný vztah.

Křivohlavý (2002) dodává, že skrze konflikty se rodí vzájemná důvěra, a co může více udržovat a posilovat přátelství než ona? Jakákoli krize ukazuje nejenom nám, ale i našemu okolí, jací skutečně jsme. Díky ní se poznáváme a posunujeme hranice vlastních možností dál. Krize nemusí být nutně tragédií pro každý vztah, avšak vyvstává zde podmínka, která zahrnuje naučit se rozumět konfliktům ve vztazích, předcházet jim a řešit je tvořivě, tedy nikoli na úkor druhého partnera, jenž by se mohl později ve vztahu cítit utlačován pod tlakem vynucených kompromisů.

## **4. Manželské a párové poradenství**

Předposlední kapitola teoretické části této diplomové práce se zabývá důležitým přínosem poradenství pro vztahy, jež se ocitly v krizi. Představím v ní obecné přístupy v poradenství určené pro manželské a partnerské dvojice a nejčastější problémy, s nimiž přicházejí partnerské dvojice za poradcem.

### **4.1 Obecná východiska v partnerském a manželském poradenství**

Termínem praktické manželské poradenství rozumíme emoční podporu, vstřícné vyslechnutí spojené s předáním minima rad a zkušeností směřujících k stabilizaci či zkvalitnění manželství či obdobného partnerského vztahu (Novák, 2006).

Důležité je také rozlišit termíny manželská terapie a manželské poradenství. Poradenství se odehrává v kratším časovém intervalu než terapie a je obvykle záležitostí v rozsahu čtyřech až pěti sezení dle dohody mezi poradcem a klientem. O poradenství v oblasti partnerských vztahů také nelze hovořit v souvislosti s krizovou intervencí a to přinejmenším proto, že klient zdaleka nemusí přicházet jen v krizové situaci. Na svou situaci může být dlouhodobě adaptován.

Kratochvíl (2009) uvádí, že manželská terapie se do značné míry překrývá s manželským poradenstvím, v němž je rovněž hlavním úkolem poskytovat manželům kvalifikovanou pomoc v jejich vztahových problémech a konfliktech. Z pojmu vyplývá, že jde primárně o poskytování rad, a nikoli terapii, ale u složitějších problémů se vypracované postupy párové terapie využívají jak v klinické, tak poradenské praxi.

V obecné terminologii hovoří Matoušek (2003) o poradenství jako o cestě, jež má za cíl pomáhat lidem překonat jejich problémy, objasnit jejich osobní cíle a nasměrovat je tak, aby jich bylo možno dosáhnout.

Většina odborníků se v oblasti poradenství shoduje na jedné věci: Pomáhat znamená pomoci lidem, aby si dokázali pomoci sami.

Statistika Asociace manželských a rodinných poradců uvádí, že ročně vyhledá pomoc až 60 tisíc osob, počet konzultací se přitom blíží ke třem milionům. Jako instituce fungují poradny vždy samostatně.

Šmolka (2008) doplňuje, že zhruba 80% klientů zpětně vnímá poradenskou pomoc jako významný příspěvek pro zvládnutí svého trápení. Více než pětinu manželství, která se na poradnu obrátí až v průběhu rozvodového řízení, se nakonec podaří nejen zachránit, ale i harmonizovat.

Následující text v sobě zahrnuje obecné poradenské poznatky, jež se pojí s technickým provozem poradenství v určité instituci, a které mají v první řadě dopomoci k tomu, aby se klient v prostředí poradny cítil dobře a bylo pro něj snazší navázat spolupráci s poradcem. Byť se mohou jevit jako banální, rozhodně hrají svou důležitou roli při práci s klientem a nesmí se podceňovat. Tyto poznatky uvádí Novák (2006) následovně:

**1) Prostředí a umístění poradny** – kromě vlastní pracovny poradce by měla být v poradně také čekárna, umožňující pohodlné sezení s nahlédnutím do novin či časopisů. Samotná pracovna poradce by se pak měla nacházet v klidné části budovy, bez přílišného venkovního hluku či jiného ruchu. Stejně tak by měla být dobře zvukově izolovaná od čekárny. Dobrý dojem v klientovi budí výzdoba jako jsou květiny či obrazy. Poradce i klient při konzultaci sedí, pohodlná židle či křeslo je tedy zásadní. Přijatelné uspořádání je také „přes levý roh stolu“, čímž se u úzkostných klientů zabrání přímému kontaktu z očí do očí.

**2) Anonymita klienta** – klient o sobě ani o partnerovi nemusí uvádět základní demografická data – jako je bydliště, věk, stav, vzdělání, zaměstnání či délku manželství. S poskytnutím svých osobních dat dává klient obvykle písemně souhlas v souladu se zněním zákona 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů a § 90 vyhlášky MPSV č.182/91 Sb. Vyhláška ukládá zaměstnancům poraden zachovat mlčenlivost o všem, co se dozvěděli, s výjimkou zbavení mlčenlivosti klientem samotným či oznamovací povinnosti (trestné činy) v § 168 trestního zákona.

**3) Pozvání klientů** – klienti se nejčastěji hlásí sami telefonicky, konzultace by měla být učiněna do týdne od zavolání. O tom, zda bude posléze do poradny pozván i druhý partner, rozhoduje klient sám.

**4) Délka konzultace** – obvyklá doba konzultace s psychologem je jedna hodina, jako normativ se uvádí 50-90 minut dle zvoleného přístupu a fáze poradenské pomoci. Někdy se však přijde klient jen informovat na určitou oblast a konzultace se tím může výrazně zkrátit.

**5) Počet konzultací** – jsou klienti, které poradce doprovází prakticky celý život. Matoušek (In Novák, 2006) uvádí nejčastěji dvě až tři konzultace. Novák (2006) pět, avšak průměr je vždy ošidný.

**6) Práce na manželské či partnerské dohodě** – partnerští a manželští poradci pracují nejčastěji s termínem „manželská či partnerská dohoda“. Jde o formulování dohod o problémech závažných či vleklých, které vyžadují od jednoho nebo druhého partnera zásadnější či trvalejší změny v chování.



Kratochvíl (2009) upřesňuje, že dohoda má být reciproční, to znamená, že oba partneři se zavážou k určité změně. Dohoda se sepisuje na list papíru. Požadavky se musí postupně specifikovat, aby jejich plnění bylo objektivně kontrolovatelné. Uzavřená dohoda se samozřejmě může po zkušenostech s jejím plněním revidovat a doplňovat.

**7) Osobnost partnerského poradce** – manželský či partnerský poradce by měl mít všeobecný přehled a také zcela konkrétní znalosti o řadě věcí, jež souvisí nejen s partnerským soužitím, ale také s chodem rodiny. Kromě toho by měl mít i přehled v oblasti sociálních dávek a znát adresy mnoha institucí od poraden Bílého kruhu bezpečí přes Úřad práce, azylové domy či občanskou poradnu. Samozřejmostí jsou kontakty na klinického psychologa, psychiatra, sexuologa a také advokáta, zabývajícího se rodinnou problematikou. Odbornost teoretického poradce však leží kromě všeobecného přehledu také ve znalosti psychologie a také ve znalostech teorií osobnosti, praktická výuka pak poradci ukazuje, jak poradenský proces od začátku do ukončení řídit a které odborné metody lze v různých situacích využívat. Nesporně důležitá je také schopnost dobře komunikovat a to nejen verbálně, nýbrž i mimoslovně, protože právě nonverbální komunikací ujišťuje poradce klienta o své soustředěnosti během rozhovoru.

Novák (2006) mezi základní psychologické metody v poradenství zahrnuje pozorování, rozhovor a rozbor produktů činnosti.

Dále uvedu následující popis schopností a dovedností poradce dle Hopsona (In Matoušek, 2003), které se ukazují být přínosné také v manželském či partnerském poradenství. Poradce má mít základní dovednosti: Respekt, upřímnost, empatii, v jejichž důsledku klient vnímá vlastní hodnotu, cítí, že jej poradce chápe, a je připraven mu důvěřovat.

Dále má mít schopnost nalézt a definovat problém; k tomu potřebuje: Klást otevřené otázky, vyjednávat, provádět shrnutí, zaměřovat se, reflektovat, být konkrétní. U klienta to vede k tomu, že hovoří a vysvětluje, daleko lépe chápe, jak se cítí a proč, uvažuje o možnostech, zkouší alternativy a dokáže si jednu zvolit.

A nakonec ještě jedna poznámka. Dobrý poradce nejen rozumí, chápe svého klienta, ale naučil se také rozumět a chápat sám sebe. Je to nikdy nekončící proces učení, porozumění, protože člověk se během života neustále proměňuje.

Matoušek (2003) dodává, že čím větší oblast schopností a dovedností si poradce osvojí, tím naroste i okruh lidí, jimž je schopen pomoci.

**8) Chování a přístupy manželských poradců k problémům svých klientů** - Calmerová (In Kratochvíl, 2009), dlouholetá vedoucí manželské poradny ve Varšavě, vidí v různých manželských sporech (jako třeba spor o peníze či spor o výchovu dětí) pouze vnější

symptomy, za nimiž stojí obavy, zda je člověk dostatečně milován a zda je považován za dostatečně důležitého. Pramen konfliktů podle ní spočívá nejčastěji v pocitu jedincova emocionálního nenasycení. Nejlepším řešením je podle této poradkyně otevřené projevení strachu, což by však pro klienta znamenalo přiznání slabosti a nutnosti opory, čímž by docházelo k dalšímu snížení partnerova sebehodnocení. Proto se způsob komunikace manželů stává méně otevřeným, což by mělo partnerské poradenství či párová terapie překonat.

Naopak Plzák, jakožto autor mnoha publikací o manželských problémech, je znám svým **racionálním přístupem**, který promítá do celé své koncepce řešení manželských potíží. City podle něj nelze nijak vynucovat. Dále doporučuje věcnou komunikaci a přesun od romantických představ k zajišťování praktických úkolů, které dopomáhají k udržování chodu manželství (In Kratochvíl, 2009).

Obě tyto koncepce jsou v partnerských poradnách přijímány různě. Někteří partnerští poradci jsou toho názoru, že výraznější projevy lásky a pozornosti od partnera jsou průvodním znakem emočního zabřemenění a je potřeba je rozumem korigovat.

Naopak za významnou zastánkyni **emočního přístupu** k vyřešení manželských potíží můžeme považovat Virginii Satirovou, která na svých seminářích s manžely nacvičovala odhození chladné masky logika a podněcovala manžele k tomu, aby ukázali své citlivé vnitřní Já, na což měl jejich partner reagovat vřelým objetím či polaskáním. Satirová tedy považuje za podstatné znovuobjevení citových projevů blízkosti, důvěrnosti a lásky. Sám terapeut vchází do vztahu partnerů se svou vlastní emocionalitou, raduje se spolu s nimi, či se jich dotýká. Jeho chování má za cíl tlumočit, jak je důležité mít rád a projevit to.

Kratochvíl (2009) se přiklání k emočnímu přístupu. Vzdor převažování rozumu nad manželskými mýty a předsudky se totiž nepodařilo prokázat, nebo spíše přesněji vyjádřeno ignorovat faktor znovu se navracející lásky v podobě potřeby či schopnosti.

Při práci s partnery se dříve či později ukázalo, že láska je princip, na němž lze porozumění v manželství nejen v období první zamilovanosti budovat, ale i v období krizí obnovovat.

Kratochvíl (2009) dále upozorňuje, že v chování manželských terapeutů a poradců se vyskytují značné rozdíly, z nichž za nejzávažnější lze považovat direktivní a nedirektivní přístup.

**Direktivní přístup** – při něm přebírá poradce za klienta odpovědnost a dává přímé jednoznačné pokyny, co má klient v dané situaci dělat. Tento přístup se uplatňuje v kognitivně-behaviorální terapii.

**Nedirektivní přístup** – výcvik každého poradce by měl směřovat k tomu, aby se dokázal zdržet předčasných závěrů a rad, a aby si dokázal spolu s klientem věci spíše postupně

ujasňovat; v sérii konzultací tak klient dochází ke svým skutečně vlastním motivům, vztahům, rozhodnutím a řešením. Klient tu má odpovědnost sám za sebe a poradce jej doprovází na této cestě za nalezením žádoucího řešení problému. Tento přístup ovšem v duchu rogersovské školy vyžaduje od poradce empatii, vřelost a opravdovost. Rogers říká, že dobrý poradce přijímá klienty jako cenné osoby bez ohledu na to, kým jsou, co říkají, nebo dělají. Opravdovost se odráží v jeho pocitech, které dává klientovi najevo, nepřetvařuje se. Empatie spočívá ve schopnosti vcítit se do klientových vztahů a vidět svět jeho očima, i když on sám zůstává mimo.

Nelze také pominout skutečnost, že na konci každého neúspěšného úsilí vzniká u poradce *pocit zklamání a rezignace*. Je třeba počítat s tím, že některá manželství zcela odolávají pokusům o změny ve vztahu a stejně tak jsou manželé, kteří nedokáží žít bez sebe, ale ani spolu. V takovém případě je dobré v rámci zachování duševní hygieny, aby je poradce odkázal na jinou partnerskou poradnu.

Samotný *rezignovaný přístup* ze strany partnerského poradce předpokládá nemožnost změny v páru. Takový poradce poskytuje pouze svůj čas, zkušenosti a dovednosti. Jak k tomu podotýká Kratochvíl (2009), chce-li dvojice, může tyto zkušenosti poradce využít ke svému užitku a pokud ne, je to její věc.

## 4.2 Základní typy problémů v partnerském poradenství

Sobotková (In Špatenková, 2004b) upozorňuje na to, že většina mladých párů si ani neuvědomuje či nepřipouští, že jejich soužití bude procházet krizemi. Přesto jsou párové krize nevyhnutelné, dalo by se říci zákonité. Už jsem popisovala, že konflikty chápeme jako součást párového či rodinného soužití. Avšak to, jak partneři na konflikty reagují, jaký jim přisuzují význam a jak je zvládají, to vše vede k velké rozmanitosti párových krizí, které však můžeme kategorizovat do několika základních oblastí.

První z nich je bezesporu **vzájemná komunikace**. Mezi klienty poraden se často objevují lidé, kteří jako důvod návštěvy uvádějí obtíže či poruchy v komunikaci s partnerem. Novák (2006) vždy manželským párům zdůrazňuje, že v manželství jde o vztah rovnoprávný, v němž není ani jeden „majitelem pravd“ a rozhodovacích práv. Partnerská komunikace je především o sdělování s určitým cílem. Tento cíl ovšem nemusí být příjemcem sdělení odhalen či správně pochopen.

Lidé si v komunikaci často neuvědomují, že dříve, než něco řekneme, druhý posluchač má už představu, co mu asi řekneme. Na základě této představy pak již selektivně vybírá, co vnímá, co mu říkáme. Jak ostatně podotýká Krivohlavý (In Novák, 2006) nejsou to jen slova, která

rozhodují o tom, zda se domluvíme či ne. Podstatné je rovněž vzájemné vyladění, atmosféra, snaha obou partnerů se domluvit, prostředí a kontext, ve kterém se komunikace odehrává.

Druhou problematickou oblastí, se kterou klienti přicházejí do poraden, je **sex nebo také sexuální komunikace**. Sex hraje nepochybně značnou roli v partnerském soužití. Někdy je to právě tento faktor, který vztah chvíli udržuje zdánlivě funkční, stejně tak se může stát zdrojem partnerského či manželského nesouladu.

Kratochvíl (2009) uvádí, že podstatou takového nesouladu bývají odlišné požadavky manželů či partnerů na frekvenci styku, na jeho místo, čas, formy a variace. Stejně tak se do sexuální stránky vztahu uplatňuje rozdílná apetence, vzrušivost, potřeby a možnosti, týkající se délky trvání styku, jeho přípravy a dohry.

Všeobecné pokyny pro poradenskou či terapeutickou práci s problémy v sexuálním soužití znějí, aby si manželé či partneři napřed každý zvlášť a pak společně ujasnili, jaké jsou jejich preference, potřeby a očekávání, co je podněcuje a tlumí – a nalézt formy, jak si vzájemně vyhovět.

Za další základní problematickou oblast v partnerském vztahu se ukazuje být **volný čas** a způsob, jakým ho partneři společně tráví. V matrimonologii se v této souvislosti dosti často objevuje pojem ponorkové neurózy, která vzniká na omezeném prostoru, v němž jsou partneři prakticky stále spolu. Tento jev pak doprovází zvýšená podrážděnost, kterou může vyvolat jakákoli maličkost, a která může přerůst ve vyhrocené pocity nepřátelství až nenávisti. Jeden z manželských mýtů předpokládá, že manželé by měli dělat veškeré aktivity spolu. Existence společných zájmů a koníčků je sice přínosem pro vztah, ale dříve nebo později jeden z partnerů začne pociťovat jakousi vnitřní prázdnotu, kterou se snaží zaplnit vlastní iniciativou při činnostech mimo společně trávený čas s partnerem. Novák (2006) zastává názor, že cesta k nápravě partnerských problémů mnohdy spočívá spíše v podpoře tolerance k zájmům individuálním a ve vytváření podmínek pro to, aby se jim mohli věnovat oba partneři. Kratochvíl (2009) dodává, že volný čas, který je rozdělen na čas, jenž má každý z partnerů pro sebe a čas, při němž jsou partneři prostorově blízko sebe, se opírá o takzvané otevřené soužití. Účelné se přitom ukazuje, aby měl ve společné domácnosti každý z partnerů vyhrazené místo sám pro sebe.

Jako další problematickou oblast v partnerském vztahu se ukazuje být **rodinné hospodaření nebo také finanční stránka**, která se již více dotýká manželství než-li nesezdaných partnerů. Obzvláště pak nastávají potíže, pokud se peněz v domácnosti nedostává. V posledních letech jsou to hlavně finanční dluhy a trápení, které přivádějí klienty do poraden. Klienti se ocitají v začarovaném kruhu, pakliže mají na svých bedrech několik půjček a úvěrů. Novák (2006)

uvádí jako příklad typického projevu muže nespokojeného v manželství omezení toku peněz směrem k ženě.

Kratochvíl (2009) podobně jako Plzák navrhuje existenci společné pokladny, z níž se hradí společné rodinné výdaje, přičemž je stanoveno, kdo za který úsek přebírá odpovědnost. Dále by měl mít každý z partnerů osobní kapesné, s nímž každý nakládá dle svého uvážení a není v něm druhým partnerem nijak omezován či kontrolován.

Jako poslední problematickou oblast uvedu oblast **výchovy dětí**. V poradnách se poradci setkávají se stížnostmi na druhého partnera, který se o děti nestará a nepodílí se na jejich výchově. Jeden z manželů (či partnerů) může druhému vytýkat jeho přílišnou přísnost, tvrdé tresty, či naopak přílišnou tolerantnost a rozmazlování. Každý z rodičů může také jinak posuzovat činnosti, jimž se dítě věnuje.

V modelu tradiční patriarchální rodiny vždy měl rozhodující slovo otec a matka zde zastávala roli benevolentnějšího vyjednavče. Nicméně Kratochvíl (2009) radí, aby mezi manžely došlo k rozdělení kompetencí, které jsou ustanoveny prostřednictvím společné dohody, kterou poradce pomáhá vypracovat.

V této oblasti také dochází k potížím, pokud jde o bezdětné manželství, ačkoli by si manželé dítě přáli. Poradce za takové situace napomáhá k získání dítěte či dětí do adoptivní péče.

## 5. Možné pozitivní přínosy životních krizí pro člověka

V této poslední kapitole teoretické části práce se budu již jen krátce zabývat možnými pozitivy, které prožité krize na náš život mohou mít. Chtěla bych zde jen ve stručnosti shrnout variabilitu optimistických pohledů na fenomén životních krizí.

V dosud napsaném textu bylo již naznačeno, jak pro jedince může být důležitý partner nebo blízká osoba při překonávání životních krizí, jakožto druhá nejčastější forma pomoci hned po svépomoci (již zmiňovaná laická pomoc). Skrze prožívání životních krizí s někým blízkým je typické, že se ukazují ty povahové vlastnosti osobnosti, které dříve za běžných nestresových situací zůstávaly skryty. Prostřednictvím životních krizí mají partneři možnost lépe poznat jeden druhého, vycítit, co je pro druhého člověka v takových chvílích důležité a co skutečně potřebuje.

Také jsem již uvedla, že pokud jde o samotné manželské či partnerské krize, setkáváme se s názory autorů, že mohou být impulzem k překonání stereotypů v manželství, s odstupem času pak mohou být přínosem pro jedince samotného, neboť skrze krizi lidé nejčastěji dochází k sebepoznání, které mohou promítnout do svého vztahu prostřednictvím větší uvážlivosti a racionálnějšího uchopení vztahu se svým partnerem.

V literatuře, které se životními krizemi zabývají, často bývají zmínky o pozitivních přínosech člověka naznačeny, avšak dosud jsem se v ní nesečkala s hlubším propracováním takto úzce specializovaného tématu. Vyberu tedy alespoň několik málo příkladů již zmíněných autorů.

Například Kastová (2000) uvádí přínos krizí především v možnosti rozvoji osobnosti. Podle této autorky se krize (samozřejmě za určitých podmínek) může stát příležitostí k novému prožívání vlastní identity. Pokud k této skutečnosti opravdu dojde, lze z krize vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa a především s vědomím, že jsme sami kompetentní nakládat se svým životem a že už nejsme životu pouze vystaveni.

Eis při takto uchopeném pohledu na krize napsal: „*Zdokonalování člověka spočívá v překonávání krizových stavů.*“ (1994, s.108)

Sama existenciální filozofie krizím připisuje vysokou hodnotu a někdy ji dokonce sama vyhledává, protože krize nabízejí možnost vzít život do svých rukou a změnit jej.

Pokud tedy ohraničíme jakékoli krize jen jejich negativním aspektem, zůstane náš pohled na problém značně omezen.

Dokonce i Jan Patočka jednou prohlásil, že krizi bychom měli zbavit jejího diskvalifikujícího významu. Kromě omezení našeho pohledu na problém je v tomto pojetí chápání krize jako

něčeho negativního značně zjednodušující. Zužujeme tím problematiku životních krizí jen na představu vzestupu života člověka a poté jeho pádu.

Honzák (1994) se volně vyjadřuje podobnou myšlenkou. Třeba v medicíně známe a používáme pojem krize jako rozhodující moment v průběhu nemoci, který má i pozitivní smysl, neboť je obratem k lepšímu, k uzdravení.

Ústřední myšlenkou v monografii tohoto autora je ono potřebné nalezení smyslu v námi prožívané krizi, které pak povede na její nejlepší řešení. Člověk bude vždy ve svém životě hledat jeho smysl; je to dlouhodobý cíl, ke kterému bychom se měli všichni upnout.

Mnoha lidem zavedla těžká osobní krize podnět k hledání nových přístupů k životním hodnotám, k objevení vlastních schopností, které dosud nepředpokládali.

Dovolávat se klidného a bezkonfliktního života pro nás zůstane bez odezvy, protože my lidé jsme rovněž fyziologicky uzpůsobeni k nejrůznějším stresovým podnětům.

Dokonce, ti lidé, kteří mají takových stresových podnětů ve svém okolí málo, záměrně vyhledávají příležitosti, jak se k nim přiblížit (například formou adrenalinových sportů).

Na závěr dodám ještě poslední myšlenku, která snad vyjádří možné přínosy životních krizí za všechny:

*„Krizе jsou permanentními zkouškami stejně tak naší odolnosti jako našich tvůrčích schopností.“* (Honzák, 1994, s.24)

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**



## 6. Formulace předpokladů a představení výzkumného problému

Životní krize jsou v každém ohledu tématem, o němž lidé, kteří ji zažili, neradi hovoří, protože se jím tím odkrývá odžitě bolestivé období navíc mnohdy s choulostivým, ba přímo intimním charakterem problému, který krizi vyvolal. Domnívám se, že jako jedna z výzkumných metod pro toto téma dobře poslouží kvantitativní dotazník a jeho následné statistické zpracování. Dotazník má kromě dalších výhod především možnost anonymity a nepředstavuje pro respondenty vzhledem k povaze tématu riziko emočního vypětí, pod nímž mohou být výpovědi zkreslené nebo neobjektivní. Zároveň se tím skýtá možnost postihnout větší počet respondentů, kteří budou na předem formulované otázky odpovídat.

Jako další výzkumnou kvalitativní metodu pak použiji rozhovor (interview), jehož účel bude spočívat v prohloubení pohledu na odžitou krizi v partnerském vztahu prostřednictvím osobních výpovědí respondentů, kteří s poskytnutím rozhovoru souhlasili.

Jako druh výzkum jsem tedy zvolila kvantitativně-kvalitativní výzkum, neboli výzkum smíšený.

Cílem mého výzkumu bude na základě hlavního výzkumného problému především zjistit, jaký je vztah mezi prožitou partnerskou krizí a změnami v partnerském vztahu.

**Hlavní výzkumný problém: Jaká je souvislost mezi dobře zvládnutou partnerskou krizí a kvalitativními změnami v partnerském či manželském vztahu?**

**Hlavní předpoklad:** Partnerská či manželská krize přináší po jejím odeznění do vztahu takovou změnu, motiv či stimulaci, která je chápána s odstupem času jako pozitivní či přínosná.

**Dílčí výzkumný problém č.1:** Jak pomáhá jeden z partnerů ve vztahu překonat životní krizi v obecném pojetí druhému partnerovi?

**Předpoklad č. 2:** Prožitá životní krize v obecném pojetí je s odstupem času vnímána stíženým partnerem o to pozitivněji, pokud s jejím překonáním pomohl druhý z partnerů ve vztahu.

**Dílčí výzkumný problém č. 2:** Jak partneři prožívají manželské či partnerské krize?

**Dílčí výzkumný problém č.3:** Co pomáhá partnerům k překonání partnerské či manželské krize?

U druhého a třetího výzkumného problému předpoklad neuvádím, jelikož data pro získání odpovědí budou sesbírány a utříděny otevřeným kódováním jako způsob analýzy kvalitativní rozhovorové metody.

## **6.1 Metody výzkumu**

Jak už jsem naznačila, za hlavní výzkumné metody jsem si zvolila dotazník z hlediska kvantitativního zpracování dat a dále pak rozhovor jako kvalitativní metodu výzkumu. Dotazník je vzhledem k oblasti výzkumného problému výhodný zejména pro svou anonymitu. Dotazník v sobě zahrnoval jak uzavřené otázky, tak také otázky polootevřené a otevřené. Polootevřené otázky jsem zvolila z toho důvodu, že ne vždy se nabízené odpovědi u příslušné otázky mohou shodovat s vlastním názorem respondenta, a tak měl respondent možnost vyjádřit jinou variaci odpovědi. Otevřené otázky mají v dotazníku smysl v upřesnění a rozšíření odpovědí, na něž už respondenti odpověděli v předchozí otázce. Jejich cílem bylo přimět respondenty vyjádřit se k dané otázce vlastními slovy a více se nad ní zamyslet. Dotazník obsahoval celkem 28 otázek.

Dotazníky byly rozdány v průběhu měsíce prosince 2011 a sesbírány zpětně v měsíci únoru 2012.

Rozhovor je pro můj výzkum stejně přínosnou metodou, neboť jako kvalitativní část výzkumu umožňuje dostat se do větší hloubky zkoumaného jevu, nabízí respondentům příležitost volně se vyjádřit na dané téma.

Samotný rozhovor se dotýkal partnerských vztahů, postojů k partnerovi, změn ve vztazích na základě prožité partnerské krize, a je výzkumnou metodou zcela záměrně určenou k prohloubení odpovědi na hlavní výzkumný problém a k odpovědím na druhý a třetí dílčí výzkumný problém, proto je použití této metody zcela na místě.

Gavora (2003) uvádí, že cílem kvalitativního výzkumu je porozumět smyslu jevů a budovat nové teorie na základě zjištěných skutečností.

## **6.2 Představení výzkumného vzorku**

V oblasti použití metody dotazníku šlo o záměrný výběr respondentů, kteří splňovali předpoklady pro vyplnění dotazníku. Respondenti se pohybovali ve věku od 20 do 60 let a splňovali podmínku, že v současnosti mají vážný partnerský či manželský vztah, a nebo jej v minulosti měli. Celkem šlo o 78 respondentů.

K získání odpovídajícího výzkumného vzorku jsem využila zkušenosti z poradenské praxe Poradny pro ženy a dívky ve Zlíně, která mi již v minulosti pomohla při práci na mé

bakalářské práci. Díky této zkušenosti jsem měla kontakty na další partnerské a manželské poradny ve Zlíně a jeho okolí, kam jsem po telefonické domluvě se sociálními pracovníky a poradci dotazníky zanesla. Některé z dotazníků byly ponechány v čekárně poraden, jiné byly přímo v pracovně poradce, který je klientovi nabídl k vyplnění krátce před koncem společného sezení. Pracovníky poraden jsem se snažila nasměrovat, aby dotazníky rozdávali těm klientům, kteří do poradny dochází dlouhodoběji, tudíž lze u nich předpokládat delší časový odstup od krize a také objektivnější náhled na prožité životní události.

Co se týče rozhovoru, pořízení jakékoli audionahrávky s klienty v těchto institucích bylo samozřejmě z etických důvodů zamítnuto, a proto jsem respondenty pro rozhovor hledala v řadách svých přátel, kteří o svých známých věděli, že prodělali partnerskou krizi a byli ochotni se o své zkušenosti a zážitky podělit touto osobní formou kontaktu. S respondenty jsem se opět telefonicky domluvila na konkrétním termínu, kdy a kde bude rozhovor uskutečněn, obeznámila jsem je s cílem výzkumu mé diplomové práce a ujistila je o zachování anonymity za pomoci použití fiktivních křestních jmen, jež budu později uvádět při zpracování výsledků za pomoci kódování a prezentace výsledků. Nezbytné a také samozřejmě bylo ujištění, že rozhovor poslouží pouze pro účely výzkumu mé diplomové práce.

Takto jsem získala celkem 4 respondenty, z nichž 2 tvořili manželský pár (žena 45 let, muž 48 let) a druhá dvojice jakožto partneři, ačkoli netvořili manželský pár, žili ve společné domácnosti po dobu 7 let (žena byla ve věku 29 let, muž měl 32 let). Věkovým rozdílem obou partnerských párů se také zvýšila šance na postihnutí zkoumaného jevu – a to sice první a druhé partnerské krize.

### **6.3 Způsob zpracování získaných dat**

Dotazník v sobě zahrnuje dvě oblasti: První z nich se zabývá mírou pomoci partnera v době, kdy druhý partner prožíval životní krizi, jak tuto pomoc vnímal, zda pro něj byla užitečná, a zda se po odeznění krize změnil pohled na pomáhajícího partnera v pozitivním slova smyslu. 6.-9. otázka v dotazníku je tedy směřována na první dílčí výzkumný problém.

Druhá část dotazníku se ve shodě s hlavním výzkumným problémem ptá na prožívání partnerské krize ve vztahu, na jeho změny po jejím odeznění, na změny v chování obou partnerů, změny ve společné domácnosti a na přínosy, které krize do vztahu přinesla.

U uzavřených odpovědí – bylo použito procentuální vyjádření. Grafické vyjádření metodou sloupcových a výsečových grafů.

U polootevřených otázek – otázky polootevřené jsou při zaškrtnutí možnosti „Jiné vyjádření“ vyhodnoceny zachycením nejčastěji se opakujících jevů.

U otázek otevřených – podobně jako u otázek polootevřených tu půjde o zachycení nejčastěji uváděných odpovědí, k čemuž poslouží tabulka četností, procentuální vyjádření a grafy.

Polostrukturovaný rozhovor se sestává z kostry otázek, jež jsou přílohou této diplomové práce (viz. příloha č.3), a které byly sestaveny ve shodě s hlavním výzkumným problémem a s druhým a třetím dílčím výzkumným problémem.

Všechny rozhovory probíhaly v domácím prostředí jednotlivých párů, aby se respondenti při rozhovoru cítili bezpečně a pohodlně. Tím došlo ke standardizaci prostředí, v němž byla data získávána. Jednotlivé rozhovory probíhaly v časovém rozpětí 10-20 minut, při rozhovoru byl vždy přítomen jen jeden z partnerů. Domnívám se, že to, že interview bylo vždy pořízeno jen s jedním z partnerů, dopomohlo respondentovi vzhledem k choulostivé povaze zkoumaných jevů k většímu otevření ve výpovědích, aniž by se respondent v odpovědích současně cítil omezován přítomností druhého partnera ve vztahu (obzvláště pak u otázek na odpovědi, které se druhého partnera ve vztahu přímo dotýkaly).

Analýza získaných dat z polostrukturovaného rozhovoru pracuje s metodou zakotvené teorie. V její první fázi jde o identifikování signifikantních výroků, které jsou významově relevantní k tématu, ke kterým jsem následně přiřazovala vhodné pojmy. Tento postup se užívá při procesu otevřeného kódování.

V druhé fázi se sloučením a uspořádáním pojmů určují souhrnné kategorie, což spadá do takzvaného axiálního kódování. V samotném závěru analýzy rozhovoru jsem využila metodu kontrastu a srovnávání.

## 7. Výsledky výzkumu

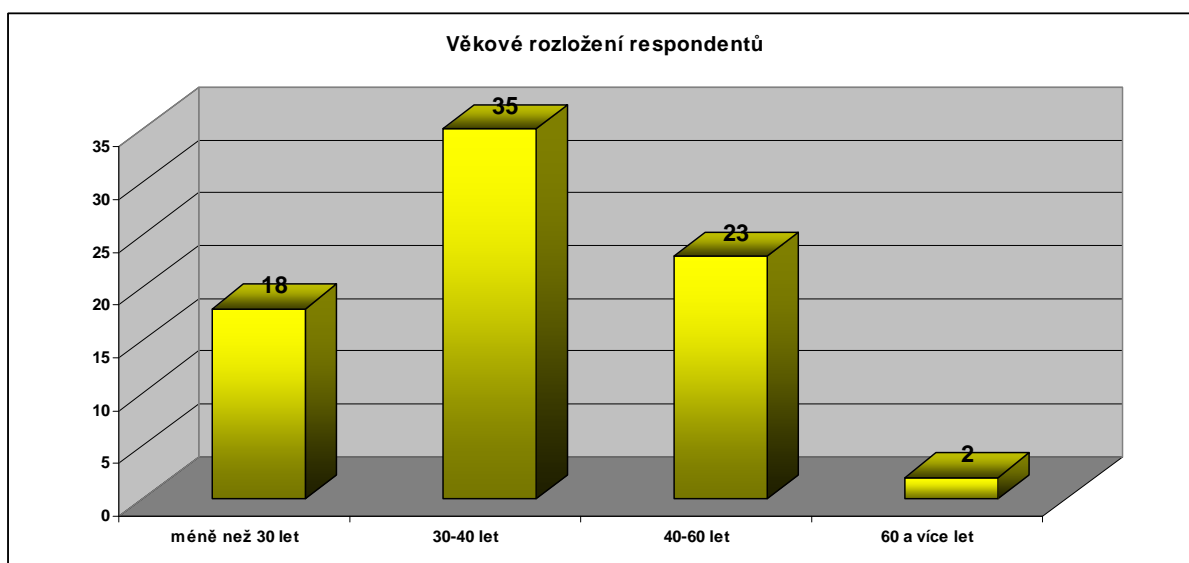
### 7.1 Vyhodnocení otázek z dotazníku

#### Vyhodnocení otázky č.1

Tato otázka zjišťovala příslušné zastoupení pohlaví respondentů. Celkem bylo 78 dotazovaných. Méně než polovinu z nich tvořili muži a to konkrétně 35 mužů (45%) a 43 žen (55%).

#### Vyhodnocení otázky č.2

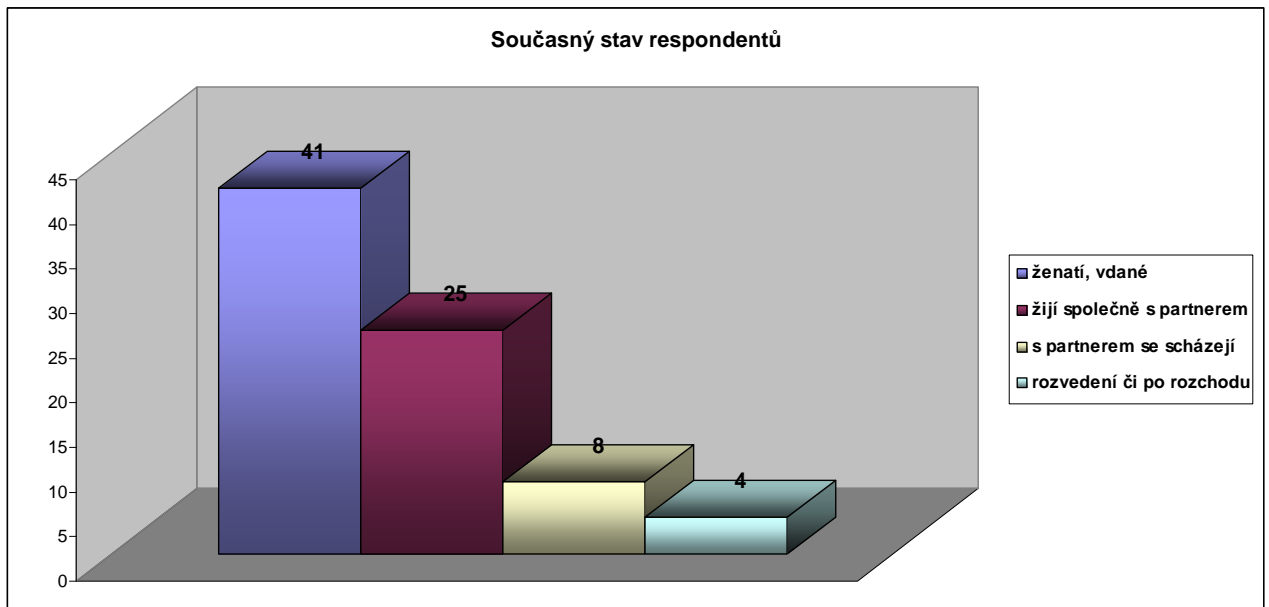
Druhá otázka zjišťovala věkovou kategorii respondentů, jenž je z hlediska doby vzniku partnerských či manželských krizí důležitá. Jako nejnižší věková hranice byla stanovena pod 30 let, nejvyšší pak nad 60 let a výše. Méně než 30 let uvedlo 18 lidí (23%), v rozmezí 30-40 let se pohybovalo 35 lidí (45%), dále pak v rozložení 40-60 let 23 respondentů (29%) a nejméně v kategorii 60 let a více pouze 2 z dotazovaných (3%).



Graf č. 1 - Věkové rozložení respondentů

#### Vyhodnocení otázky č.3

Třetí otázka zjišťovala současný stav respondentů. Jelikož šlo o klienty manželských poraden, předpokládala jsem největší zastoupení právě vdaných či ženatých respondentů, což se mi potvrdilo. Stav vdaný či ženatý uvedlo 41 respondentů (53%), 25 respondentů (32%) je sice svobodných, ale žijí s partnerem či s partnerkou ve společné domácnosti, 8 (10%) dotazovaných žijí odděleně, nicméně se se svými partnery pravidelně scházejí. Nejmenší zastoupený počet tvořili 4 lidé (5%), kteří uvedli že jsou rozvedení, nebo se se svým partnerem před jistým časem rozešli.

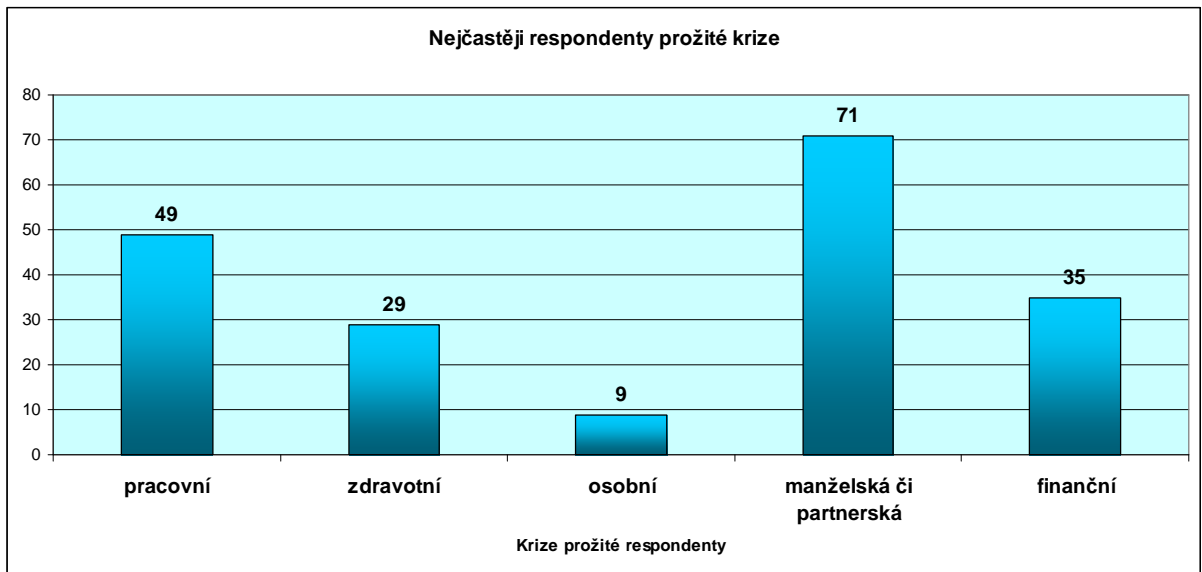


**Graf č. 2 - Současný stav respondentů**

#### **Vyhodnocení otázky č.4**

Další otázka se respondentů ptala, v jaké z životních oblastí zažili životní krizi. Smyslem této otázky bylo, zda si dotazovaní vůbec uvědomují, že kromě manželské či partnerské krize zažili také jiné osobní zkoušky, které je v životě potkaly. Respondenti mohli vybírat a zaškrtnávat z více možností, což skutečně učinili. V této otázce byla zahrnuta také otevřená odpověď, pokud by dotazovaní nenašli nebo jim chyběla odpovídající varianta z nabízených odpovědí. Na grafu (graf č.3) je přehledně znázorněno nejčastější zastoupení respondenty prožitých krizí. Celých 71 dotazovaných uvedlo, že prožilo svou krizi v oblasti partnerské či manželské, což je co do pořadí nejčastěji uváděná krize. Dále plných 49 respondentů uvedlo, že zažilo krizi pracovní. Po ní ji co do četnosti následovala krize finanční, kterou zaškrtnulo 35 respondentů a jež může být druhotným důsledkem prožité pracovní krize. Krizi ve zdravotní oblasti prodělalo 29 respondentů, nejmenší hodnoty pak vykazovala překvapivě krize osobní s počtem 9 odpovědí od respondentů. K volné variantě se nevyjádřil ani jeden z dotazovaných, tudíž lze předpokládat, že jim nabízené možnosti odpovědí vyhovovaly a respondenti z nich vybírali tu, která se jich skutečně týkala.

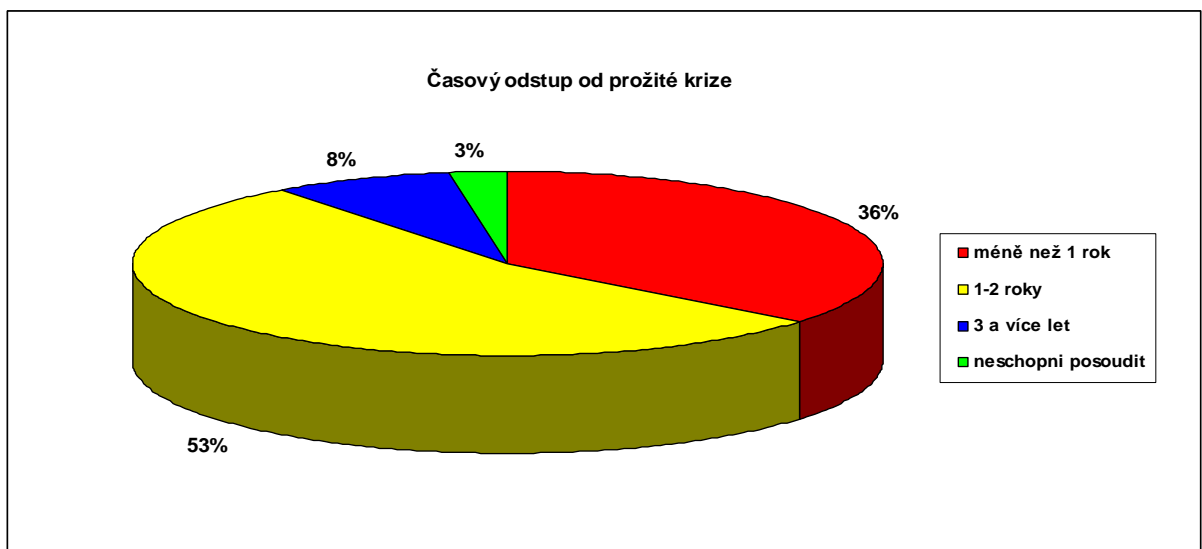
Uvededu ještě celkový průměr v počtu prožitých krizí na respondenta, zaokrouhlený na dvě desetinná místa, který činil 2,47. Můžeme tedy říci, že respondenti zažili v životě dvě nebo více krizí, které přikládají velký význam.



Graf č. 3 - Přehled nejčastěji prožitých krizí

### Vyhodnocení otázky č.5

Následující otázka zjišťovala, kolik let uplynulo od nalezení řešení poslední nejzávažnější životní krize. Této otázce přikládám důležitý význam, neboť s narůstajícím časovým odstupem od krize roste také schopnost respondentů podívat se na krizi z jiného úhlu pohledu, kdy jsou dotazovaní oproštěni od současně s krizí prožívanými nepříjemnými pocity, jež mohou přispět ke zkreslení celkového náhledu na prožité krize. Z následujícího grafu (graf č.4) můžeme vidět, že nejpočetnější zastoupení odpovědí bylo v časovém rozpětí 1-2 roky s počtem 42 (53%) odpovědí. V rozmezí méně než jednoho roku od krize se nacházelo 28 (36%) respondentů. Nejméně odpovědí bylo naměřeno u varianty 3 roky a více, kterou si vybralo 6 (8%) dotazovaných a pouze 2 lidé (3%) zvolili možnost, že tuto otázku nejsou schopni posoudit.



Graf č. 4 - Časový odstup od krize

### Vyhodnocení otázky č.6

Šestá otázka se zabývala zjištěním, zda během prožívání životní krize respondenti cítili či si uvědomovali podporu ze strany svého partnera či partnerky a nepřímo tak zjišťuje význam partnera v životě jedince, který prochází životní krizí. Výsledky u této odpovědi byly značně překvapující. 41 respondentů (53%) odpovědělo kladně, 37 (47%) z dotazovaného počtu lidí odpovědělo záporně. Odpověď „nevím“ neoznačil žádný z respondentů. Nelze tedy jednoznačně říci, že v době prožívání krize většina z respondentů pociťovala podporu ze strany svého partnera. Spíše se zde ukázaly vyrovnané odpovědi co do počtu v pozitivním i negativním slova smyslu.

### Vyhodnocení otázky č.7

Tato otázka byla určena těm respondentům, kteří odpověděli na předcházející otázku kladně, a zahrnovala v sobě dvě podotázky. První z nich se ptala na způsob pomoci ze strany partnera v době prožívání krize druhého z partnerů. Jelikož šlo o otázky otevřené, odpovědi respondentů jsou zachyceny v následující tabulce dle jejich četnosti (tabulka č.1). Z tabulky vyčteme, že nejčastější pomoc ze strany partnera zahrnovala citovou a emoční podporu, přičemž tuto odpověď uváděly převážně ženy. K překonání problému také pomohla společná diskuse a argumentace nad možnostmi zvládnutí problému druhého partnera. Starost o domácnost a o partnera samotného se vyskytovala souběžně u respondentů, kteří prodělali zdravotní krizi.

Partner přebíral péči o domácnost v době nemoci druhého partnera.	20
Starost o partnera v době jeho nemohoucnosti.	15
Citová a emoční podpora.	39
Fyzická podpora (objetí, dotek...).	26
Partner předkládal možná řešení problému, aktivně se angažoval v překonání krize druhého z partnerů.	31
Společná diskuse o problému.	28

Tabulka č. 1 - Způsob podpory ze strany partnera v době prožívání životní krize

Druhá z podotázek zjišťovala, do jaké míry byla partnerova pomoc přínosná pro překonání životní krize druhého z partnerů. I tady se respondenti volně rozepisovali, tudíž zde uvádím druhou tabulku (tabulka č.2), v níž jsou opět zachyceny nejčastější jevy v odpovědích respondentů a jejich četnost výskytu.

Bez partnera by situaci druhý partner nezvládl (optimismus, radost, že na problém není partner sám, očividná snaha a podpora partnera).	36
Partner pomohl v adaptaci na nemoc.	17
Partner ukázal, jak vidí problém ze svého pohledu, a tak napomohl k jeho překonání.	26

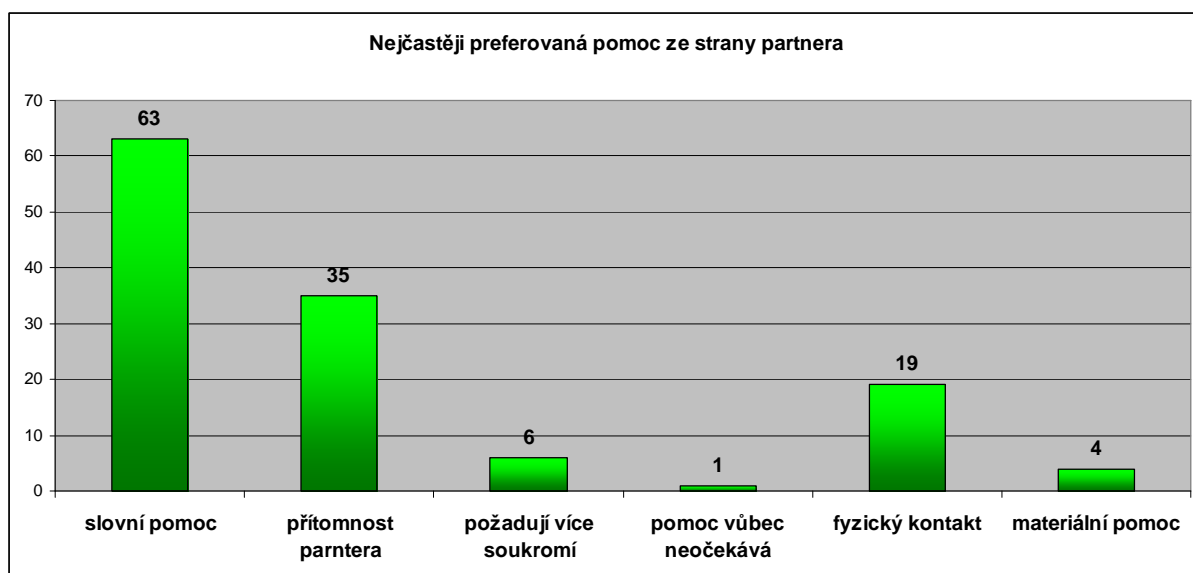


Častější diskuze vedla nejen k vyřešení problému, ale také ke zkvalitnění komunikace ve vztahu.	19
Překonání krize a s ní spjatá pomoc partnera vedla na to, že si jeden druhého partneri více váží.	21

**Tabulka č. 2 - Jak se odrazila pomoc partnera do překonání krize druhému partnerovi**

### Vyhodnocení otázky č.8

Otázka osmá se zajímala, jakou formu pomoci ze strany svého partnera lidé očekávají. Opět měli možnost zaškrtnout více odpovědí. Otázka si tak zpětně ověřuje, zda jsou lidé připraveni přijmout pomoc od partnera, pokud do jejich života zasáhne závažný problém, který se jich přímo týká. Zároveň také zjišťuje, zda i ti respondenti, kterým se pomoci v době jejich krize od partnera nedostávalo, o ni ve skutečnosti zájem mají. V četnosti odpovědí jednoznačně převažovala pomoc slovní (63 respondentů), tudíž komunikace mezi partnery při řešení problému hraje zásadní roli. Druhé místo co do počtu (35 respondentů) obsadila volba odpovědi, při které již pouhá přítomnost partnera pomáhá při zvládnutí problému. 6 respondentů, z nichž všichni byli muži, očekávalo více soukromí, aby se mohli nad problémem sami zamyslet. Pouze jeden respondent odpověděl, že žádnou pomoc ze strany partnera neočekává, a že si nastalý problém vyřeší sám. Z alternativy otevřené odpovědi pak 19 respondentů uvedlo, že očekává rovněž fyzický kontakt ze strany svých partnerů. Jako poslední byla volně uvedena pomoc materiální, kterou pokládají za samozřejmou 4 respondenti v rámci svého manželského soužití. Všechny odpovědi zachycuje následující graf (graf č.5).



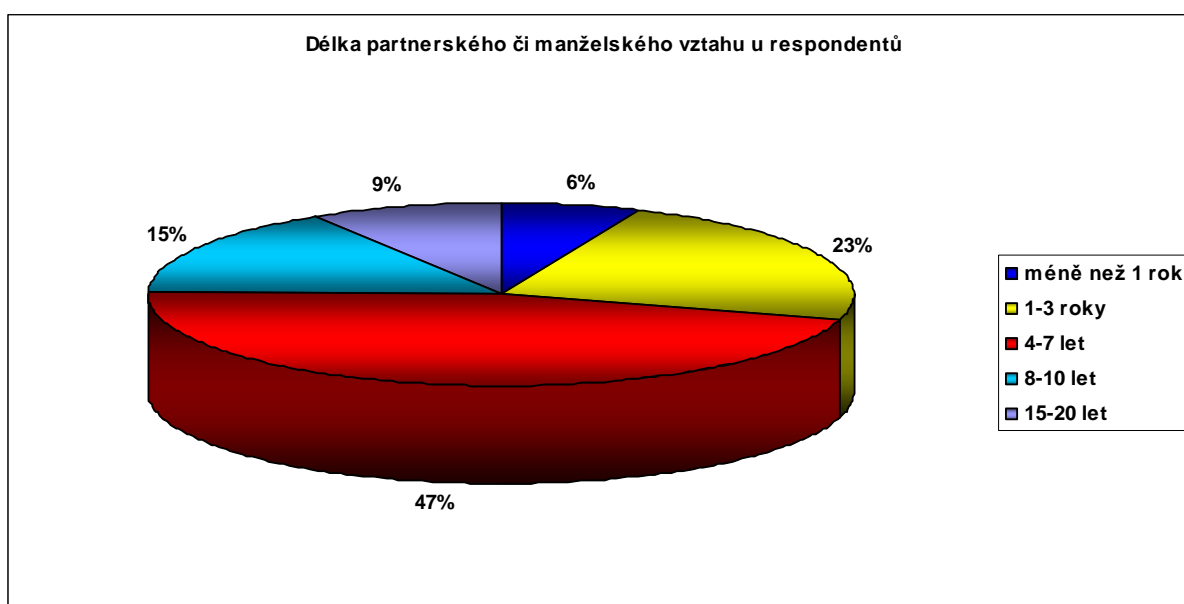
**Graf č. 5 - Nejčastěji očekávaná pomoc ze strany partnera**

### Vyhodnocení otázky č.9

Další z řady otázek se doptávala, zda si jedinci po překonání krize uvědomili důležitost přítomnosti svého partnera ve vlastním životě. 46 respondentů (59%) odpovědělo že ano, což je v souvislosti s otázkou šestou mírný posun k pozitivním odpovědím. Lze se domnívat, že ačkoli se téměř polovina respondentů nedočkala podpory ze strany partnera v době prožívání krize, zřejmě právě jeho pouhá přítomnost v životě jedince hraje svou roli pro překonání těžkých životních událostí. Dále 32 respondentů (41%) uvedlo, že se jejich pohled na partnera po odeznění krize nijak nezměnil. Odpověď „nevím“ nezvolil žádný z respondentů.

### Vyhodnocení otázky č.10

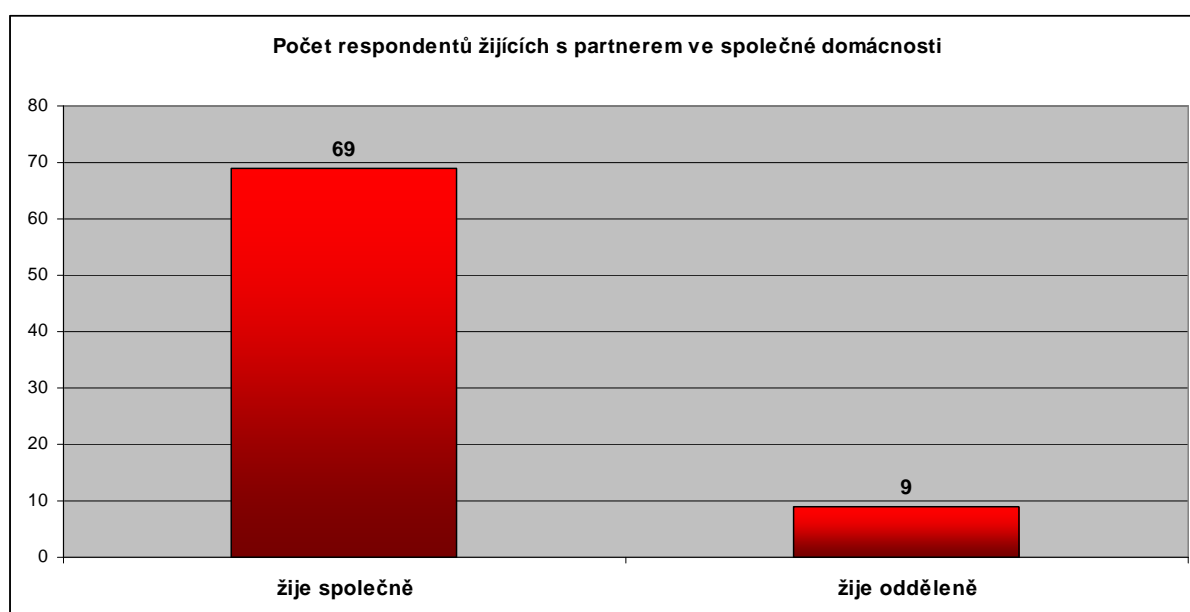
Otázkou desátou začíná dotazník mapovat samotné prožívání a přínosy partnerských a manželských krizí a zároveň opouští oblast významu a pomoci partnera v době prožívání životních krizí partnerem či manželem druhým. Desátá otázka se konkrétně zaměřovala na délku vztahu, ať již partnerského či manželského. Odpověď méně než 1 rok se vyskytla u nejmenšího počtu respondentů. Tuto odpověď zvolilo pouhých 5 (6%) respondentů. V rozmezí 1-3 let trvá či trval vztah u 18 (23%) respondentů. Největší počet odpovědí se vyskytoval u volby 4-7 let – na tu odpovědělo 36 (47%) z dotazovaných. V otevřené odpovědi zvolilo rozmezí mezi 8-10 roky trvajících vztahu 12 respondentů (15%). V časové kategorii 15-20 let se vyjádřilo 7 (9%) respondentů. Všechny časové kategorie zachycuje opět výšečový graf (graf č.6).



Graf č. 6 - Délka manželského či partnerského vztahu u respondentů

### Vyhodnocení otázky č.11

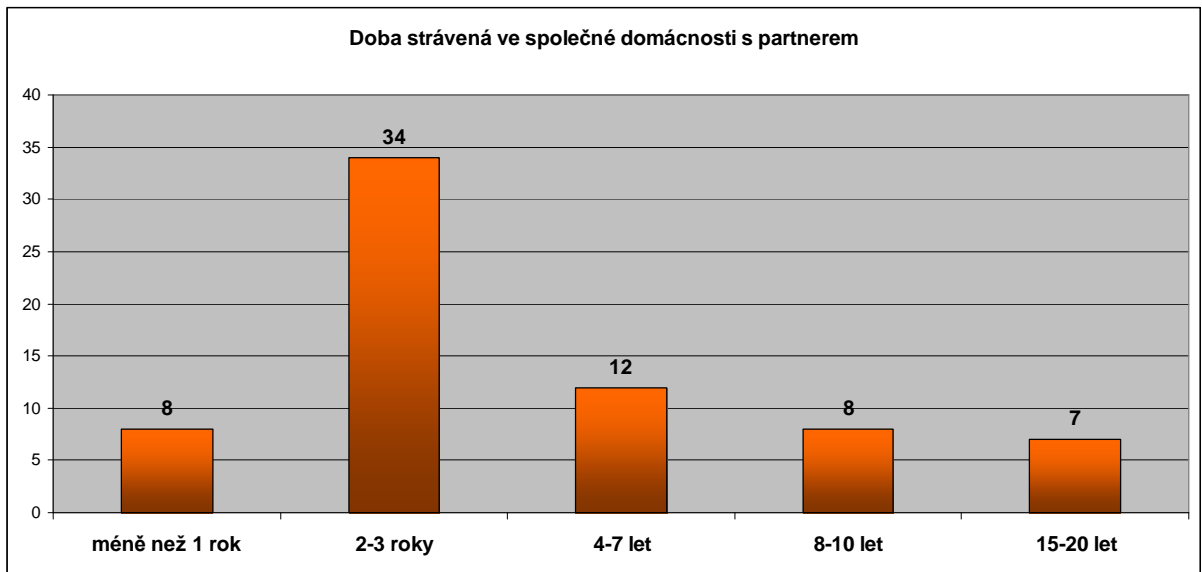
Otázka jedenáctá měla za úkol zjistit informaci, kolik respondentů žije nebo žilo se svým partnerem ve společné domácnosti. Tento údaj je s přihlédnutím k mapování prožívání a vyřešení partnerských krizí, jež se dotýkají obou jedinců ve vztahu, důležitý. Život ve společné domácnosti odkrývá mnohdy chyby a slabé stránky druhého partnera, které druhý partner mohl dosud přehlížet nebo k nim být shovívavý. Ve společně sdíleném prostoru nastává situace, kdy se partneři navzájem lépe poznají. Z hodnocení odpovědí respondentů a z následujícího grafu (graf č.7) vyplývá, že 69 (88%) dotazovaných žije či žilo ve společné domácnosti s partnerem a pouhých 9 (12%) respondentů odpovědělo, že k této skutečnosti u nich zatím nedošlo.



Graf č. 7 - Počet respondentů žijících s partnerem ve společné domácnosti

### Vyhodnocení otázky č.12

Otázka dvanáctá se doptávala těch respondentů, kteří odpověděli kladně na skutečnost, že s partnerem sdílejí společnou domácnost, jak dlouho tato situace trvá. Doba, kterou pár žije společně, je také zároveň pojícím vodítkem mezi dobou, kdy se v páru mohla vyskytnout manželská či partnerská krize. Odpovědi se různily, což je samozřejmé vzhledem k širokému zastoupení celkové doby trvání vztahu ze strany respondentů. Na následujícím grafu (graf č.8) jsou zachyceny odpovědi dle časových rozmezí, jež dotazovaní uváděli. Nejvíce zastoupené bylo období 2-3 let, na které odpovědělo 34 z dotazovaných a dále pak doba 4-7 let, kterou si zvolilo 12 respondentů. Nejdelší časové rozpětí, které dotazovaní uváděli, bylo opět v rozmezí 15-20 let (7 odpovědí). Nicméně poradnu navštívili i ti respondenti, kteří žijí společně s partnerem méně než jeden rok (8 respondentů).

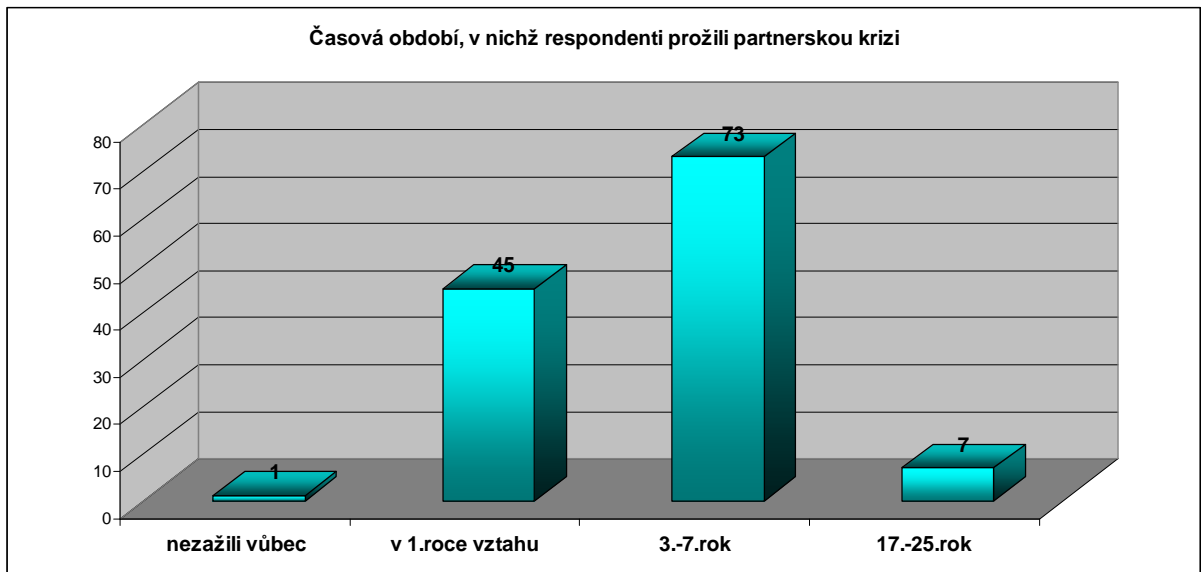


**Graf č. 8 - Doba strávená ve společné domácnosti s partnerem**

### **Vyhodnocení otázky č.13**

Klíčová otázka třináctá se ptala na konkrétní dobu, ve které se ve vztazích respondentů objevila partnerská krize, přičemž respondenti mohli zatrhávat i více odpovědí v souvislosti s tím, zda krizí v partnerském životě zažili více. Výsledky odpovědí byly opět překvapivé. Pouhý jeden respondent odpověděl, že krizi partnerskou neprodělal vůbec. Krizi v prvním roce vztahu však zažilo 45 (58%) respondentů, krizi ve 3.-7.roce vztahu pak 73 dotazovaných (94%), což je číslo, které odpovídá teoretickému výskytu manželských krizí v tomto konkrétním období. Volbu v období mezi 17.-25.rokem zvolilo 7 respondentů, ačkoli je toto období považováno za druhé krizové, kdy společný vztah partnerů prochází další zkouškou. Vysvětlením může být skutečnost, že v době, kdy se dotazník ocitl v poradnách, se v nich starší klienti nevyskytovali, a nebo druhé krizové období v partnerském vztahu již lidé nejsou tolik ochotni konzultovat s partnerskými a manželskými poradci a pro její překonání využívají vlastních zkušeností, nasbíraných v průběhu života. Naopak do poraden přicházejí klienti, kteří prožívají takzvanou první manželskou, partnerskou krizi a nebo jsou zaskočeni nedorozuměními, ke kterým u nich dochází již v prvním roce vztahu. Naměřené odpovědi zachycuje následující graf (graf č.9).

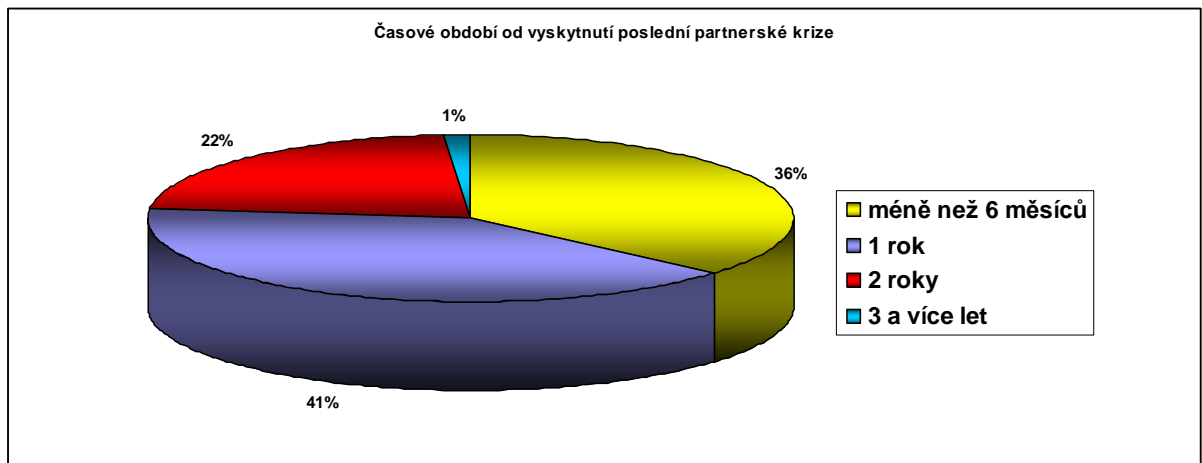
Celkový průměr zažitých partnerských či manželských krizí činil u respondentů 1,62 (zaokrouhleno na dvě desetinná místa). Z hodnoty vyplývá, že dotazovaní zažili minimálně jednu krizi ve vztahu.



**Graf č. 9 - Časová období, v nichž respondenti prožili partnerskou krizi**

#### **Vyhodnocení otázky č.14**

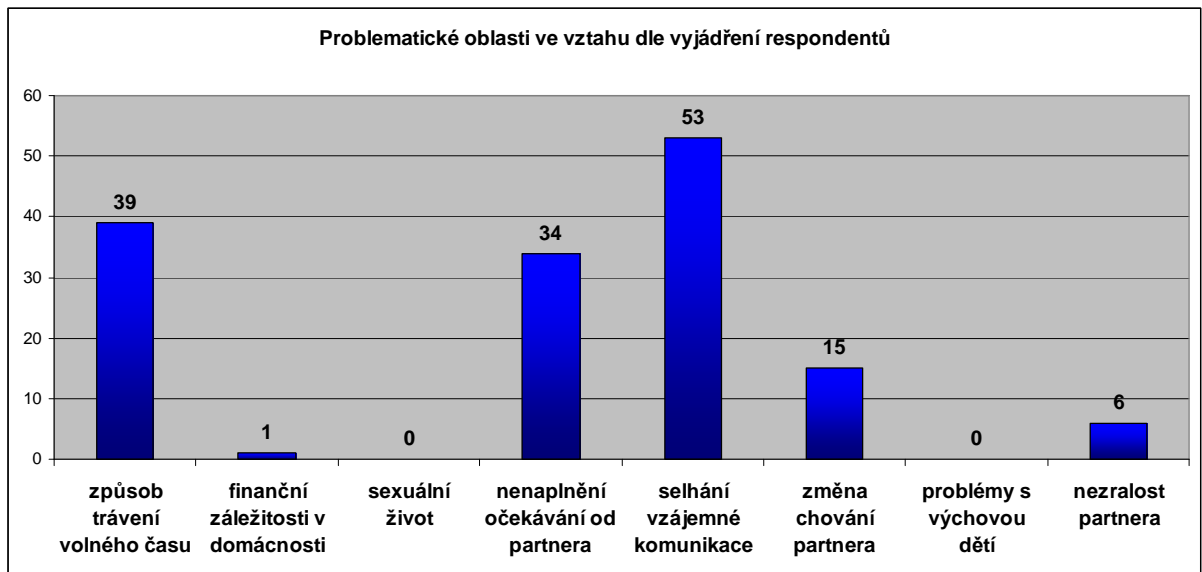
Následující otázka se v podobné shodě jako otázka pátá ptá, kolik času uplynulo od doby, co se ve vztahu s partnerem objevila manželská či partnerská krize. Její smysl zůstává opět stejný. S narůstajícím odstupem času přímo úměrně vzrůstá rozumový náhled na krizi, zatímco s ní spojené nepříjemné pocity odeznívají nebo odezněly. Ve vyplňování dotazníku nyní pokračovalo 77 respondentů, neboť z celkového počtu 78 bylo zapotřebí odečíst ty respondenty, kteří neprodělali žádnou partnerskou krizi (1 respondent). Odpovědi se ukázaly být vyrovnané v první polovině nabízených možností. V rozmezí šesti a méně měsíců odpovědělo 28 (36%) respondentů, 1 rok od výskytu poslední partnerské krize zvolilo 31 (41%) respondentů, 2 roky vypovědělo 17 (22%) dotazovaných a 3 a více let pak pouze jeden (1%) respondent. Odpovědi jsem opět zachytila do výšečového grafu (graf č.10) pro zpřehlednění výpovědí.



**Graf č. 10 - Časové období od poslední vyskytnuté partnerské krize**

### **Vyhodnocení otázky č.15**

Další z pořadí otázek se ptala respondentů na to, do které oblasti jejich vztahu partnerská krize zasáhla. Respondenti mohli vybírat a volit z více odpovědí, případně se volně vyjádřit. Jak vidíme z grafu (graf č.11), v oblasti výchovy dětí a intimního (sexuálního) života se nevyjádřil nikdo z respondentů. Nejvíce odpovědí se objevovalo v oblasti selhání společné komunikace, kterou uvedlo 53 (67%) dotazovaných. Problémy spojené s očekáváním od partnera kvitovalo 34 (44%) respondentů, neshody v oblasti společně tráveného času uvedlo 39 (51%) lidí, 15 (19%) respondentů hodnotilo jako problematické změny v chování svého partnera, které se na počátku jejich vztahu nevyskytovaly. Pouze jeden respondent odpověděl, že neshody ve vztahu nastaly v oblasti společného finančního hospodaření v domácnosti. Ve volných odpovědích se pak vyskytoval názor 6 (8%) respondentů, kteří si o svých partnerech mysleli, že nejsou ochotni uznat vlastní chybu, a jsou tudíž „nezralí a necitelní“.

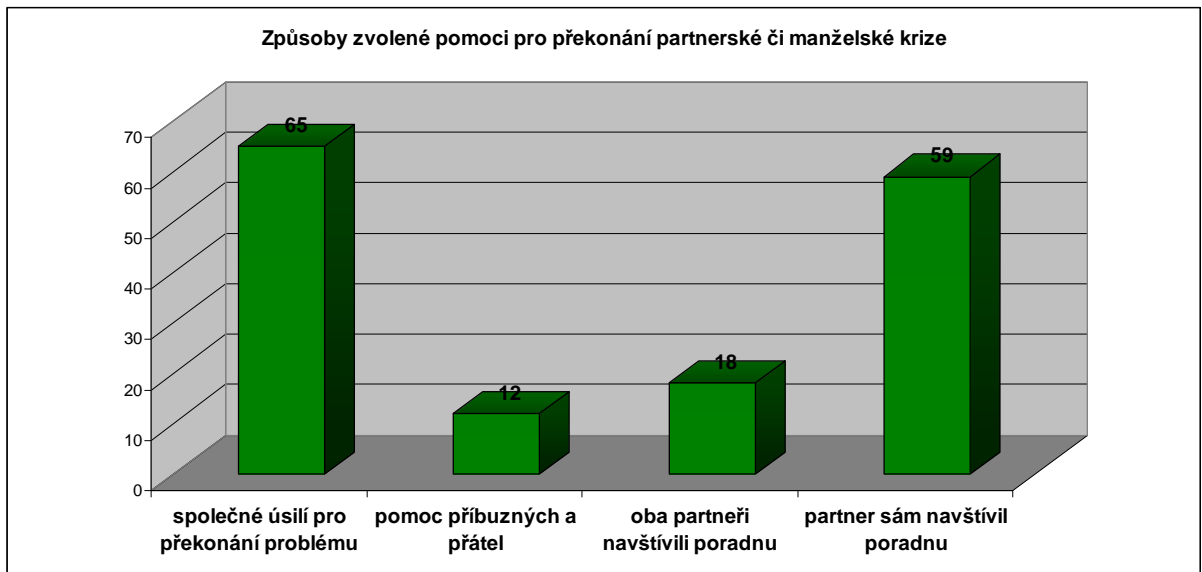


**Graf č. 11 - Problematické oblasti ve vztahu dle respondentů**

### **Vyhodnocení otázky č.16**

Otázka šestnáctá mapovala, jakou formu pomoci dotazovaní zvolili pro překonání partnerské či manželské krize. Respondenti opět mohli volit více odpovědí, neboť ve skutečném životě se člověk v krizové situaci většinou nemůže odkazovat jen na jeden způsob pomoci. V převážné většině se ukázala být volena odpověď, při níž respondenti uváděli, že problémy ve vlastním vztahu vyřešili s partnerem společnými silami. Tuto možnost zvolilo 65 (84%) respondentů. Jako druhá se ukázala být nejčastější odpověď, při níž se jeden z partnerů rozhodl navštívit partnerskou/manželskou poradnu ve svém okolí. Tato odpověď se týkala 59 (77%) dotazovaných, přičemž co do četnosti ji uváděly více ženy než muži (51 žen, 8 mužů). Jen malé procento bylo naměřeno u odpovědi, kdy se do poradny pro pomoc dostavili oba partneři. Šlo o 18 (23%) respondentů. Poslední odpověď zahrnovala pomoc blízkých lidí z okolí (tedy příbuzných a přátel), kterou pro překonání partnerské krize zvolilo jen 12 (16%) dotazovaných. Odpověď pro možnost jiné pomoci zůstala nevyplněná. Všechny výpovědi jsou zachyceny v dalším grafu (graf č.12).

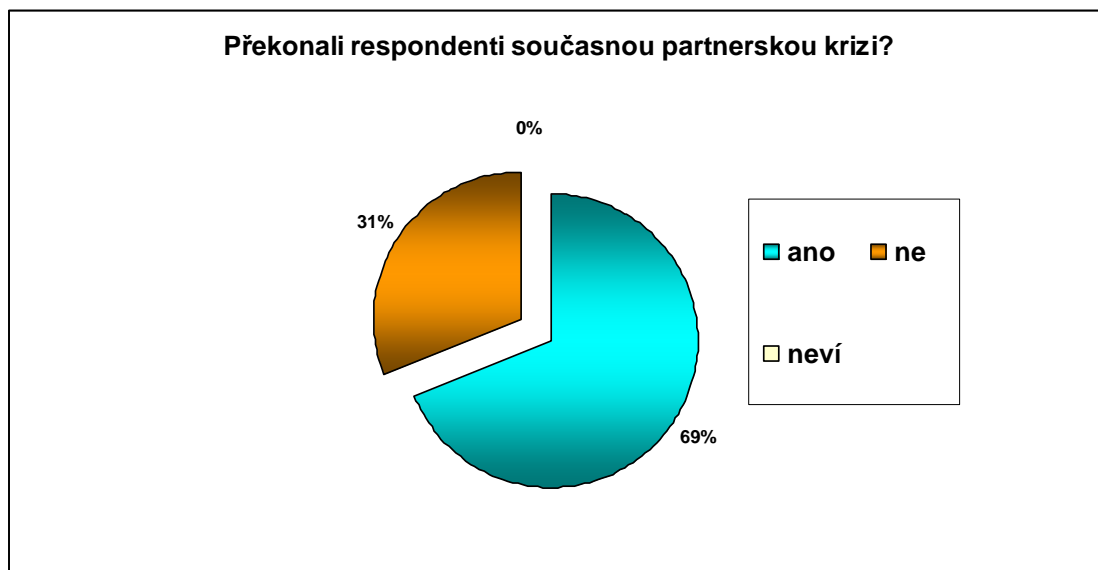
Průměrně zvolili respondenti pro překonání partnerské či manželské krize přesně 2,0 způsobů pomoci.



**Graf č. 12 - Způsoby zvolené pomoci pro překonání krize manželské či partnerské**

### Vyhodnocení otázky č.17

Následující otázka měla za cíl prosté ověření skutečnosti, zda mají respondenti pocit, že se jim současnou partnerkou či manželskou krizí podařilo překonat. Převážná většina respondentů odpověděla, že ano – 53 (69%) respondentů. Odpověď „ne“ zvolilo 24 (31%) respondentů. Žádný z respondentů si nebyl odpovědi nejistý. Ke značnému množství kladně vyjádřených odpovědí přispívá jistě také fakt, že většina klientů docházela do poraden dlouhodobě, tudíž se z tohoto hlediska snažili o změnu či o vyřešení problému ve vztahu s partnerem a do poraden mohli přicházet jen pro získání určitých informací. Zápornou odpověď volili právě ti lidé, kteří s partnerskou či manželskou krizí přišli do styku v časovém rozmezí několika měsíců zpětně a své potíže v dané době konzultovali s vybraným poradcem v poradně. Graf níže (graf č.13) zachycuje popsanou skutečnost.

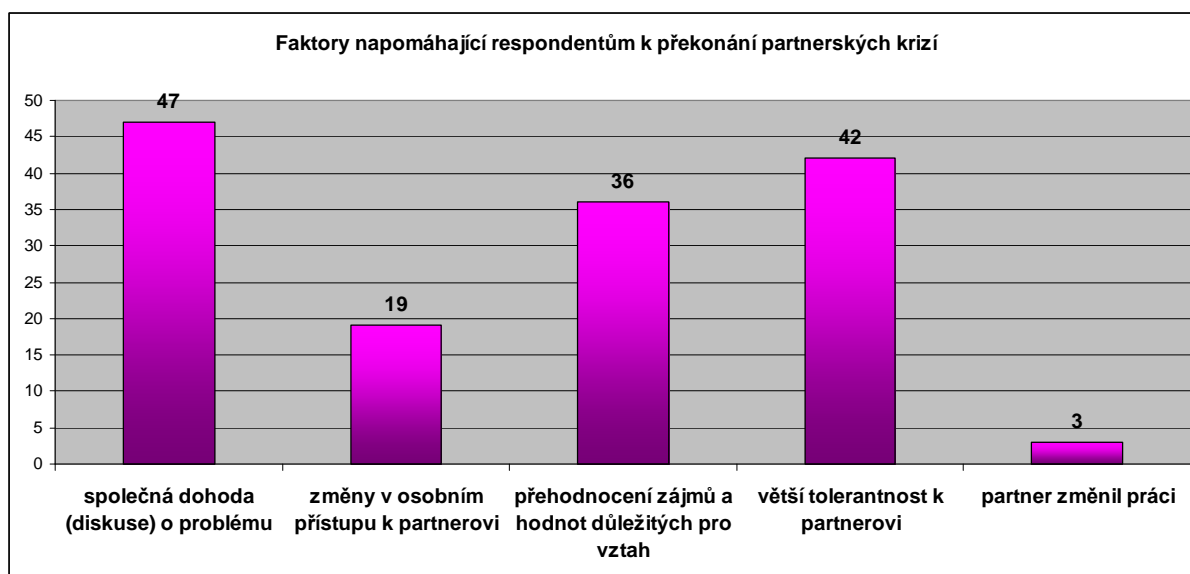


**Graf č. 13 - Překonali respondenti současnou partnerskou krizi?**



### Vyhodnocení otázky č.18

Tato otázka zjišťuje, co nejvíce respondentům pomohlo, nebo v současné době napomáhá k překonání partnerské krize. Respondenti opět mohli zvolit více možností. Nejčastěji zastoupená byla odpověď o společné dohodě (diskusi) nad problémem, jenž zvolilo 47 respondentů. Komunikace tady opět hraje nespornou roli. Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí byla snaha o větší toleranci k partnerovi, kterou uvedlo 42 respondentů. Tato odpověď může být důsledkem nad zklamáním z očekávání a nároků na druhého partnera, které se při společném soužití dostavují. O něco méně početná byla odpověď, ve které respondenti tvrdili, že v jejich vztahu došlo ke změnám, a nebo se nyní zamýšlí nad změnami v zájmech a hodnotách, jenž jsou důležité pro společný vztah partnerů – tuto možnost vzalo v potaz 36 respondentů. Jiný osobní přístup k partnerovi či změněný přístup partnera k druhému partnerovi uvedlo 19 respondentů. Ve volné odpovědi 3 respondenti uvedli, že partnerskou krizi pomohla překonat změna práce partnera. Uvádím zde znovu pro přehlednost odpovědí sloupcový graf (graf č.14).

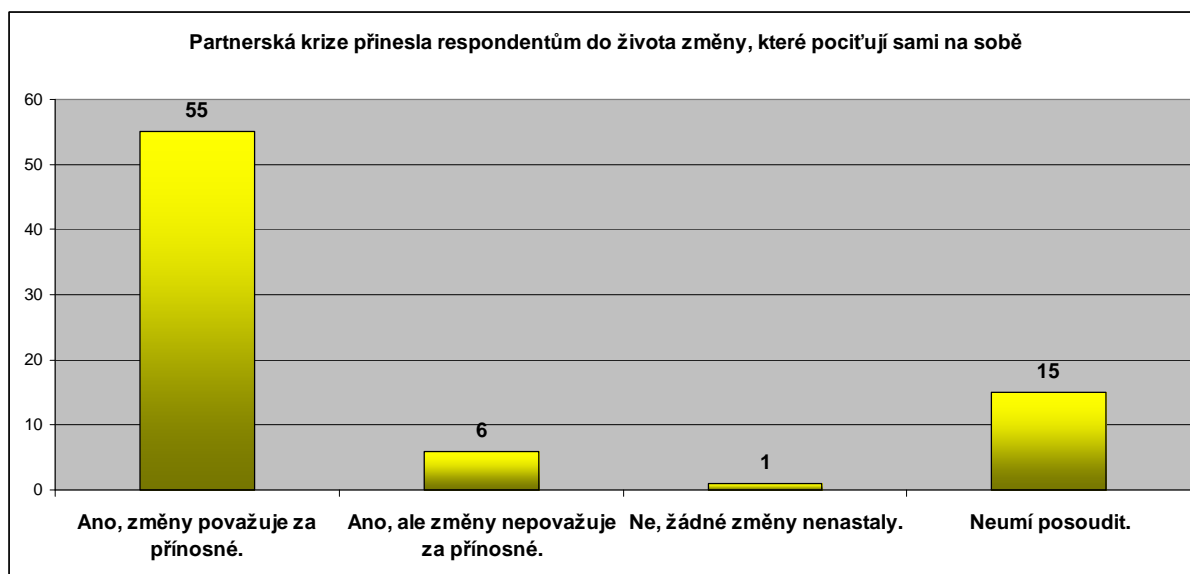


Graf č. 14 - Faktory napomáhající respondentům k překonání partnerských krizí

### Vyhodnocení otázky č.19

Otázka devatenáctá se obrací přímo na respondenta a ptá se ho, zda s určitým časovým odstupem od partnerské krize na sobě pociťuje nějaké vnitřní změny, které pokládá za důležité či přínosné pro život. Odpovědi byly převážně pozitivní, jak vyplývá z grafu (graf č.15). 55 (71%) respondentů odpovědělo, že si sami na sobě jisté změny uvědomují, a že tyto změny ve svém životě považují za přínosné. Dále jen 6 (8%) respondentů na sobě jisté

změny vnímá, ale nepovažuje je důležité pro svůj další život. 1 (2%) respondent uvedl, že na sobě žádné změny nepocítuje a konečně 15 (19%) respondentů nedokázalo tuto otázku posoudit.



Graf č. 15 - Partnerská krize přinesla respondentům do života změny, které pocítují sami na sobě

### Vyhodnocení otázky č. 20

V pořadí dvacátá otázka zjišťovala u těch respondentů, kteří na předchozí otázku odpověděli kladně – tedy, že na sobě pocítují během nebo po odeznění partnerské krize jisté vnitřní pozitivní změny – jaké přínosy jim prožívání partnerské krize přineslo. Odpovědi jsem zanesla dle jejich četnosti do tabulky (tabulka č.3), v níž jsou zachyceny všechny kategorie, které respondenti uváděli. Zajímavým zjištěním byl fakt, že změny, které respondenti vyjadřovali, byly více zaměřeny na oblast samotného vztahu s partnerem, než na osobní, vnitřní změny. Prožití partnerské krize tedy člověka může nepřímo navést k vlastnímu zamyšlení nad svým pohledem na partnera či na vztah jako takový. I to může být hybnou silou ke změnám či snaze vztah nasměrovat tak, aby se v něm minimalizovaly dysfunkční prvky.

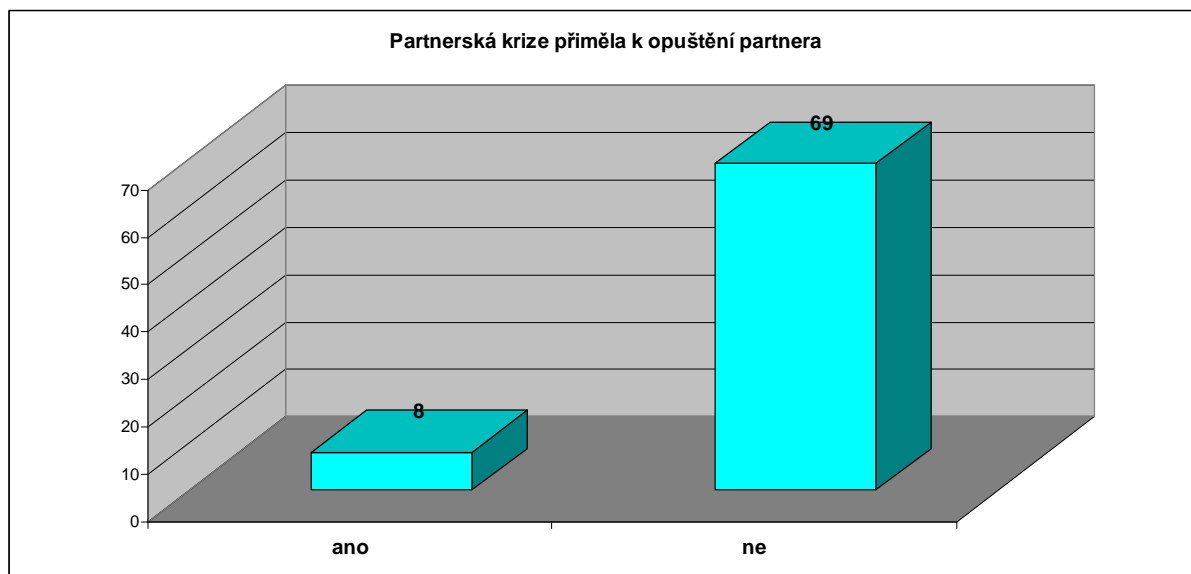
S partnerem nyní trávíme více volného času.	41
Cítím, že náš vztah je nyní stabilnější a jsem si v něm více jistá/jistý sama/sám sebou.	38
Cítím nyní větší podporu ze strany partnera, vím, že se na něj mohu spolehnout.	23
S partnerem nyní lépe komunikujeme.	46
Jsem více tolerantní k partnerovým chybám.	35
Snažím se vidět věci partnerovými očima.	19

Mám nyní mnohem realističtější postoj k celému našemu vztahu.	31
Přehodnotil/a jsem priority ve svém životě.	28
Jsem více kritická/kritický k partnerovi.	24
Cítím, že jsem více sebevědomá/sebevědomý.	18
Mám větší životní nadhled.	12
Posílily se naše rodinné vztahy.	7

**Tabulka č. 3 - Změny, které si sami na sobě respondenti díky partnerské krizi uvědomují**

### Vyhodnocení otázky č.21

Ne vždy dopadne partnerská krize tak, jak si její aktéři sami na začátku přejí. Proto se následující otázka respondentů ptala, zda je partnerská krize přinutila k tomu, aby svého partnera či partnerku opustili. Graf nám ukazuje (graf č.16), že partnera díky krizi, jenž ve vztahu nastala, opustilo 8 (10%) respondentů, 69 (90%) dotazovaných odpovědělo v tomto smyslu negativně.



**Graf č. 16 - Partnerská krize přiměla k opuštění partnera**

### Vyhodnocení otázky č.22

Tato otázka přímo navazuje na otázku předchozí a ptá se jen těch z dotazovaných, kteří uvedli, že svého partnera či partnerku opustili, zda toto rozhodnutí považují za přínosné. Vzhledem k malému počtu respondentů, jichž se tato otázka dotýkala, uvádím místo grafu pro přehlednost tabulku (tabulka č.4) se zachycením četnosti odpovědí. I z tak malého vzorku respondentů byly uvedeny všechny kladné odpovědi a to ve skutečnosti, že respondenti nyní ví, co od svého budoucího vztahu skutečně očekávají a chtějí tato očekávání dát příštímu

partnerovi jasně najevo. Dále byla zvolena odpověď, při které respondenti do dalšího vztahu půjdou díky prožité zkušenosti s větší sebejistotou.

Ano, uvědomil/a jsem si, co od vztahu skutečně očekávám a tato očekávání chci v mém budoucím vztahu své partnerce/partnerovi dát jasně najevo.	6
Ano, do příštího vztahu půjdu s větší sebejistotou díky prožité zkušenosti.	2
Ne, ovšem jiné řešení k překonání partnerské krize se v době jejího prožívání nenaskytlo.	0
Jiná možnost	0

**Tabulka č. 4 - Opuštění partnera bylo přínosné**

### **Vyhodnocení otázky č.23**

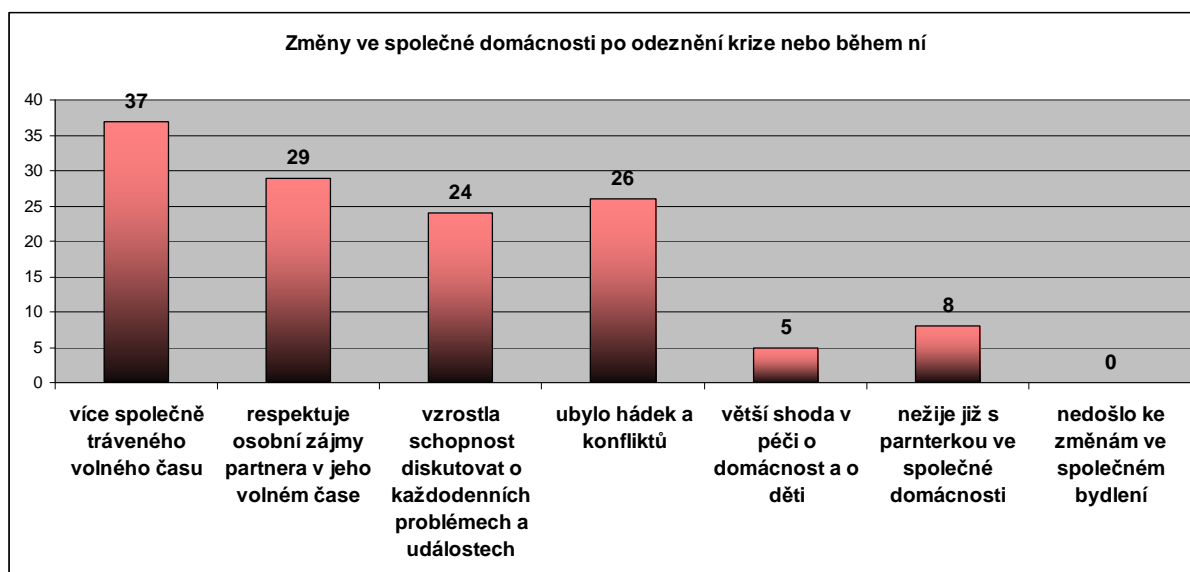
Stejně jako předcházející otázka i tato byla určena jen těm respondentům, kteří v dotazníku uvedli, že je krize nepřivedla k rozhodnutí odejít od partnera. Otázka zjišťuje, zda tito respondenti mohou posoudit, nebo vidí na svém partnerovi jisté změny v chování. Nedotazuje se přímo na přínosné změny, ale ponechává respondentům možnost - krom neomezeného výběru z nabízených odpovědí - se také na otázku volně vyjádřit. Zajímavostí je, že žádný z respondentů neuvedl tvrzení, že ani jednu změnu na svém partnerovi co se jeho chování týče, nevidí. Respondenti naopak ochotně zadržovali vícero odpovědí, z nichž nejčastější bylo prohlášení, že jim nyní partner více rozumí. Tato odpověď byla zvolena 39 respondenty. Co do pořadí četnosti se jako druhé umístilo prohlášení, v němž je dle úsudku respondentů jejich partner ve vztahu více komunikativní. Odpovědělo tak 36 respondentů. 26 respondentů si myslí, že partner nyní ve vztahu projevuje větší tolerantnost. Viditelnou spokojenost druhého partnera ve vztahu uvedlo 18 respondentů. Graf (graf č.17) níže zachycuje všechny tyto naměřené hodnoty.



**Graf č. 17 - Pozorovatelné změny v chování ze strany partnera**

### **Vyhodnocení otázky č.24**

Jedna z posledních otázek v dotazníku směřuje svá zjištění těm respondentům, kteří sdílejí v současné době s partnerem společnou domácnost a ptá se, zda se po odeznění partnerské krize, případně v jejím průběhu, změnilo jejich společné soužití. Odpovídalo 69 respondentů, což je adekvátní číslo naměřené vzhledem k odpovědím u otázky sedmé. Výsledky se opět různily, ovšem zůstal zachovaný fakt, že se nikdo nevyjádřil k nabízené odpovědi, že k žádným změnám ve společném sdílení domácnosti nedošlo. Opět využijí sloupcového grafu pro přehledné zachycení odpovědí, které respondenti volili. Většina respondentů znovu využila možnosti zatrhnout více odpovědí. Z grafu (graf č.18) vyplývá, že partneři nyní tráví více volného času společně (37 respondentů), 29 respondentů nyní více respektuje osobní zájmy a koníčky druhého partnera a ponechává mu prostor pro vlastním způsobem strávený volný čas. 24 dotazovaných se vyjádřilo, že nyní s partnerem více diskutují o každodenních problémech, zážitcích a událostech. Dále si 26 lidí myslí, že v jejich vztahu ubylo konfliktů a hádek, pouze 5 respondentů se zmínilo, že v oblasti péče o domácnost a o děti mezi nimi a partnerem panuje větší shoda. A konečně 8 respondentů uvedlo, že partnerská krize přinesla do společného bydlení změnu, a to sice takovou, že již nesdílejí s partnerem společnou domácnost.



**Graf č. 18 - Změny ve společné domácnosti partnerů po odeznění krize nebo během ní**

### **Vyhodnocení otázky č.25**

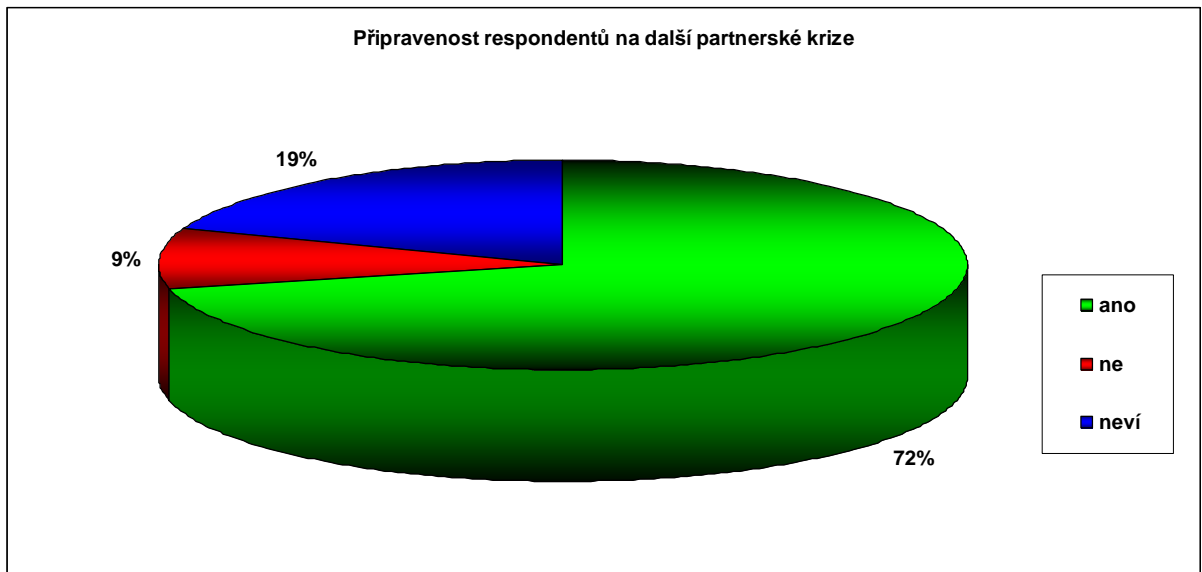
Následující a zároveň závěrečné otázky v dotazníku zjišťovaly celkový postoj respondentů k partnerským a životním krizím v obecném slova smyslu. Otázka číslo 25 tedy mapovala, zda respondenti vnímají prožitou krizi partnerskou pozitivně či jako přínosnou pro jejich vztah. Jelikož je však třeba brát v potaz, že klienti poraden mohli být uprostřed procesu překonávání a zvládnání partnerské krize, byla respondentům ponechána možnost vyjádřit se neutrálně odpovědí „nevím“. To platí i pro následující, poslední otázku v dotazníku.

Výsledky této otázky byly zcela jednoznačné. Celých 77 (100%) respondentů odpovědělo, že krizi partnerskou považují za přínosnou a dívají se na ni z pozitivního hlediska a to dokonce i ti respondenti, u nichž se krize vyskytla v menším časovém rozmezí než šesti měsíců! Pochopitelně můžeme brát v potaz míru závažnosti krize a předchozí zkušenosti respondentů. Svou roli tu také bude hrát partnerský poradce, který se snaží svého klienta přimět podívat se na problém z jiného úhlu pohledu, a aby sám hledal vhodná řešení pro nápravu situace v páru.

### **Vyhodnocení otázky č.26**

Tato otázka se respondenta dotazuje na jeho vlastní dovednosti postavit se případným dalším partnerským či manželským krizím po prožité zkušenosti. Zjišťuje, zda si respondent věří do té míry, že je připraven na nové problematické situace ve vztahu s partnerem.

Odpovědi na tuto otázku, jak vidíme z grafu (graf č.19), již nebyly tak jednoznačné, nicméně 55 (72%) respondentů odpovědělo, že připraveni na další problematické situace ve vztahu jsou. Záporně odpovědělo jen 7 (9%) respondentů a 15 (19%) dotazovaných odpověď na tuto otázku neví, nebo neumí posoudit.

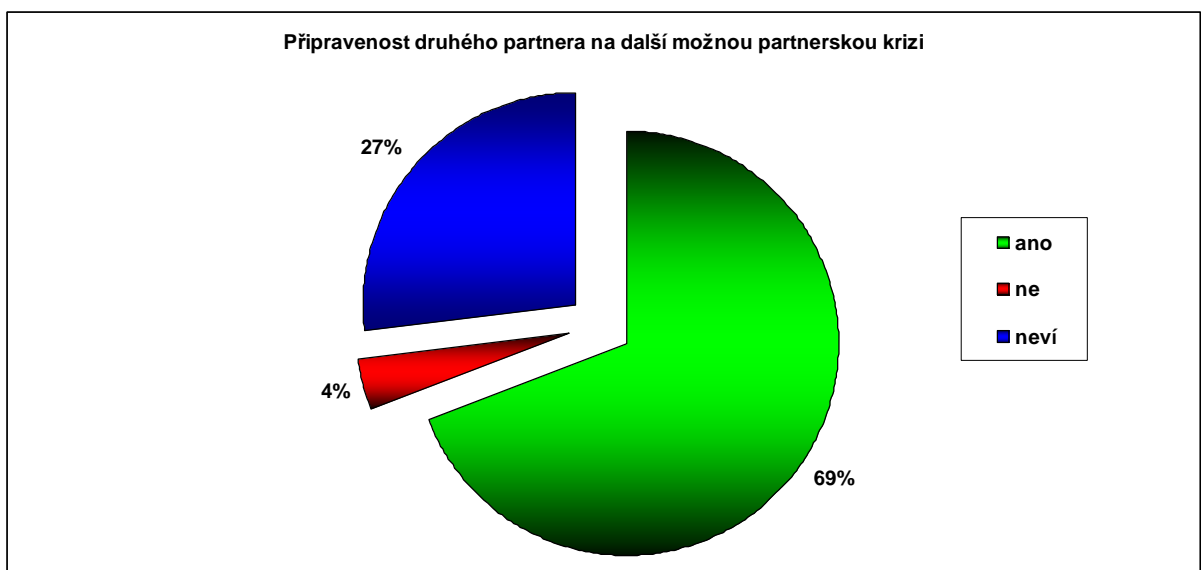


**Graf č. 19 - Připravenost respondentů na další partnerské krize**

### Vyhodnocení otázky č.27

Předposlední otázka dotazníku se ptala respondenta na názor na jeho partnera či partnerku, zda je on sám či sama podobně jako respondent připraven čelit možným partnerským krizím do budoucna. Ověřuje tak, zda respondent svému partnerovi po této stránce vztahu věří a může se na něj spolehnout, že partnerská krize bude záležitostí k řešení pro oba a nikoli jen pro jednoho z partnerů.

Výsledky se ukázaly být opět překvapivě pozitivní. Důvodem může být i uvědomění si důležitosti partnera ve svém životě, jak se to snažily zjistit otázky v první polovině dotazníku, směřující k významu partnera při překonávání nejrůznějších životních krizí druhým člověkem. Kladně odpovědělo 53 (69%) respondentů, 3 (4%) dotazovaní odpověděli negativně a nejistých si bylo celých 21 (27%) respondentů.

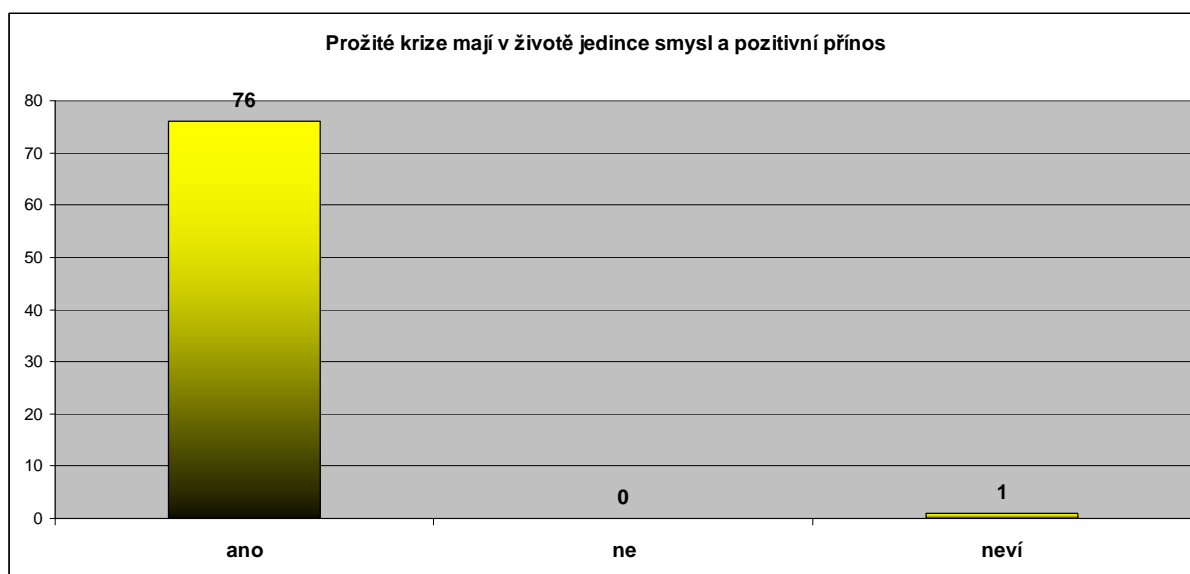


**Graf č. 20 - Připravenost druhého partnera na další možnou partnerskou krizi**

## Vyhodnocení otázky č.28

Závěrečná otázka z dotazníku se již nezaměřovala pouze na partnerské krize, ale žádala respondenty o jejich názor také na životní krize z jejich pohledu. Zda partnerské životní krize mají v našem životě smysl, či tomu tak není.

Tato poslední otázka poskytla opět příjemně překvapivé výsledky. Na životní krize z obecného hlediska a na její smysl a přínosy se dívá pozitivně 76 (98%) respondentů a jen jeden jediný respondent si nebyl odpovědí jistý. To může poukazovat na to, že prožitá zkušenost učí lidi pohlížet na fenomén životních krizí ve zcela jiném světle.



Graf č. 21 - Prožité krize mají v životě jedince smysl či pozitivní přínos

## 7.2 Shrnutí závěrů z dotazníkového šetření

Co do počtu nejčastěji prožitých krizí respondenti nejvíce uváděli krize partnerské či manželské, poté krize pracovní a s ní zcela jistě související krize finanční, což je určitě odrazem současné situace zaměstnatelnosti na trhu práce a s ní spojené obavy respondentů o vlastní budoucnost. Jako další pak byly uváděny zažité krize zdravotní.

### **Dílčí výzkumného problému č.1: Jak pomáhá jeden z partnerů ve vztahu překonat životní krizi v obecném pojetí druhému partnerovi?**

V prvním dílčím výzkumném problému se empirické šetření dotazuje, jak může pomoci jeden partner druhému partnerovi při překonávání životních krizí.

V době prožívání životní krize uvedla více jak polovina respondentů (53%), že současně pociťovala podporu ze strany svého partnera, která se projevovala nejčastěji ve formě verbální – společnými diskusemi nad problémy a návrhy řešení, jak situaci úspěšně vyřešit - a spolu s ní byla také nejčastěji uváděna citová a emoční podpora, případně fyzická (dotek, objetí).



Ti respondenti, kteří se dočkali pomoci ze strany partnera, dále uváděli, že jim tato pomoc byla prospěšná zejména v adaptaci na problematickou situaci, že jim partner poskytl možnost náhledu na problém z jiného úhlu; s partnerovou pomocí se rovněž zkvalitnila vzájemná komunikace ve vztahu a vzrostla úcta jednoho partnera ke druhému. Po odeznění krize si také tito respondenti uvědomovali, jaký přínos pro ně partner v životě má a přikládají mu nyní hlubší význam.

Předpoklad, že pomoc partnera během zažívání životní krize povede na její pozitivní vnímání s odstupem času od jejího odeznění, se tedy částečně naplnil, avšak s přihlédnutím na pozitivní stanovisko k životním krizím v obecném smyslu, ke kterému se vyjadřovali všichni respondenti, poukazuje na to, že pomoc partnera nemusí být jediným faktorem, který by měl dopomoci k tomu, aby se lidé dívali na prožité krize pozitivněji.

Ačkoli se ne všem respondentům v době prožívání životní krize dostalo pomoci, v drtivé většině všichni respondenti uváděli, že pomoc od partnera v těžké situaci očekávají a jako formu pomoci by nejčastěji volili otevřený prostor pro komunikaci s partnerem, dále se respondenti domnívají, že by jim k překonání krize pomohla již pouhá přítomnost partnera v jejich životě a jeho fyzická blízkost. Jen mizivé procento odpovědí zahrnovalo možnost, že pomoc od partnera v době prožívání krize neočekávají.

### **Hlavní výzkumný problém - Jaká je souvislost mezi dobře zvládnutou partnerskou krizí a kvalitativními změnami v partnerském či manželském vztahu?**

Následující výzkumný problém se v další části dotazníku dotazoval po zjištění, zda zvládnutá partnerská či manželská krize přináší do vztahu takové kvalitativní změny, které mohou být považovány respondenty jako pozitivní či přínosné pro vztah samotný.

Většina respondentů (69%) uvedlo, že se jim krizi podařilo překonat a k tomu pomohly faktory jako společná komunikace s partnerem, přehodnocení hodnot a zájmů, které jsou pro vztah důležité, větší tolerantnost k partnerovi a v menšině uváděný změněný osobní přístup k partnerovi.

Zajímavá je také skutečnost, že partnerská krize přinesla změny nejenom do vztahu samotného, ale jisté změny pociťovali respondenti také na sobě. Respondenti zejména zmiňovali, že mají celkový kritičtější a realističtější postoj ke vztahu s partnerem, zároveň si uvědomují, že jsou k partnerovi tolerantnější a jejich vztah je více naplněn vzájemnou komunikací. Dále partnerská či manželská krize přiměla k přehodnocení vlastních priorit v životě, co respondenti považují skutečně za důležité. Respondenti také sami na sobě pociťovali větší sebevědomí a po odžité zkušenosti uváděli, že získali větší životní nadhled,

někteří se zmiňovali o zkvalitnění rodinných vztahů, což nesporně souvisí také s formou pomoci, kterou zvolili pro vyřešení partnerských či manželských potíží.

Je třeba uvést také skutečnost, že i ti partneři, které prožitá partnerská krize přiměla k opuštění partnera či partnerky, považovali toto rozhodnutí za přínosné a vyjadřovali tento postoj výpověďmi, které zahrnovaly ujasněná očekávání od příštího vztahu a také opět zvýšenou vlastní sebejistotu, do níž do budoucího vztahu vkročí.

Co se týče samotných změn ve vztahu, nejčastěji byly uváděny takové, které zahrnovaly více společně tráveného času s partnerem, nebo naopak, že si partneři dopřávali více prostoru ve volném času, který trávili podle zaměřenosti svých zájmů a koníčků. Opět byla uváděna zkvalitněná vzájemná komunikace ve vztahu, jež se projevovala ve schopnosti diskutovat o každodenních problémech, zážitcích a událostech. Respondenti také zaznamenali úbytek hádek a konfliktů ve vztahu a větší shodu v péči o společnou domácnost. Jen několik respondentů uvedlo, že partnerská krize je přiměla k odchodu ze společné domácnosti, kterou s partnerem před krizí sdíleli.

Respondenti si také všímali změn na svém partnerovi. Kromě již zmíněné zlepšené komunikace a větší tolerantnosti ze strany partnera dotazovaní rovněž uváděli, že v nich převládá pocit, že jim druhý partner více rozumí a z chování druhého partnera jde vyčíst, že je ve vztahu celkově více spokojený.

Z dotazníkového šetření tedy vyplývá, že prožitá manželská či partnerská krize přináší změny nejenom do vztahu samotného a tyto změny mohou být pro vztah přínosné, ale také do vnitřního prožívání člověka z kvalitativního hlediska a tyto změny si respondenti na sobě uvědomují. Dotazovaní rovněž dokážou vidět pozitivní změny v chování na svém partnerovi po odeznění krizí, což je rovněž jeden z důsledků, který může mít dobře zvládnutá partnerská krize.

Závěrem dotazník zjišťoval celkový postoj respondentů k partnerským a životním krizím. V odpovědích jednoznačně převažovaly kladné odpovědi. Respondenti partnerské krize považují za přínosné a díky prožité zkušenosti také převážně uváděli, že jsou připraveni na další partnerskou krizi, které by případně do budoucna měli čelit. Na stejnou otázku připravenosti na další krizi ze strany jejich vlastního partnera již však odpovědi nebyly tak jednoznačné. Téměř všichni respondenti se však domnívají, že životní krize z obecného hlediska mají v našem životě významný přínos a smysl, což je jistě posun ve vnímání krizí optimistickým směrem.

### 7.3 Analýza získaných dat u polostrukturovaného dotazníku

Rozhovor byl uskutečněn se 4 respondenty, základní údaje o dotazovaných uvádím v následující tabulce.

Respondenti	Délka trvání společného vztahu	Děti ve vztahu	Období, ve kterém se vyskytla partnerská krize
Manželé paní Jarmila a pan Zdeněk	25	2 dcery	1. rok manželství; 20. rok manželství
Pár slečna Jana a pan Tomáš	8	žádné	3. rok společného vztahu

Tabulka č. 5 - Základní informace o respondentech dotazníkového šetření

#### Analýza hlavního výzkumného problému

Doslovnou transkripcí rozhovorů jsem získala text, který mohl být rozdělen na jednotky a těmto jednotkám jsem ve fázi otevřeného kódování přidělila jednotlivé kódy, jenž byly později zařazeny do centrálních kategorií, vztahujících se k výzkumnému problému. Následující text tyto kategorie rozpracovává.

#### **Změny v chování partnera po odeznění partnerské krize:**

V této kategorii se objevovaly názory respondentů na změny chování svého partnera po odeznění partnerské krize. Nejčastěji respondenti uváděli zlepšení komunikace (pan Tomáš, pan Zdeněk, paní Jarmila), větší angažovanost ve vztahu (slečna Jana), větší tolerantnost (pan Zdeněk), racionálnější chování (pan Tomáš) a také vzrostla váženost ze strany druhého partnera (paní Jarmila).

*„(...) už nevyletuje nad každou maličkostí, protože pochopila, že jsou i důležitější věci a tím pádem se s ní dá bavit i o věcech, o kterých to předtím nemělo ani cenu.“ (pan Tomáš)*

*„(...) jako víc se se mnou bavila, přicházela víc si popovídat o těch problémech.“ (pan Zdeněk)*

*„Prostě dokáže mě teďka víc vyslechnout, takže si toho víc vážím určitě...“ (pan Zdeněk)*

*„(...) více o tom mluvit a i mě vyslechnout, když jsem to zrovna potřebovala.“ (paní Jarmila)*

*„Celkově je teď taková...no řekl bych i rozumnější.“ (pan Tomáš)*

*„(...) snaží se teď více věnovat mně...vlastně spíš nám oběma.“ (slečna Jana)*

*„(...) je teďka třeba víc trpělivá se mnou, má víc pochopení pro různé moje věci, třeba pro koníčky a podobně.“ (pan Zdeněk)*

*„No...můžu říct, že...asi mě bral víc vážně...větší respekt jsem cítila z jeho chování.“ (paní Jarmila)*

Panu Zdeňkovi a paní Jarmile se po překonání obou krizí podařilo posílit pozitivní vzájemnou komunikaci tak, jak to oběma ve vztahu vyhovuje (vyslechnutí, podrobnější rozebírání problémů), časem se také naučili respektovat jeden druhého a přinést do vztahu větší tolerantnost. Slečna Jana vidí především přínos v tom, že větší angažovanost partnera ve vztahu jim umožnila, aby spolu trávili více volného času. Pan Tomáš naopak vidí po odeznění partnerské krize ve své partnerce racionálnějšího člověka, se kterým se nyní může otevřeně bavit.

### **Pocitované změny vlastní po odeznění partnerské krize**

Do této kategorie patří všechny změny, které si na sobě respondenti po odeznění partnerské krize uvědomovali. Nejčastěji zde bylo zastoupeno hlubší poznání partnera (slečna Jana, paní Jarmila), vlastní větší angažovanost ve vztahu (pan Tomáš), schopnost dívat se na věci z jiného pohledu (pan Zdeněk, pan Tomáš), dále sebejistota (slečna Jana, paní Jarmila), ujasnění si hodnot (paní Jarmila), způsob trávení volného času (paní Jarmila), vlastní poznání o vztahu (pan Tomáš).

*„Asi už dokážu rozpoznat, co na přítele platí.“ (slečna Jana)*

*„(...) asi to poznání, jak se manželovi přiblížit, jak s ním vycházet.“ (paní Jarmila)*

*„(...) protože předtím kvůli velkému časovému vytížení v práci jsem tomu zase nevěnoval až takovou pozornost (...).“ „Když něco naplánuje třeba na víkend a když vidím, že by jí něco udělalo radost a jde to, samozřejmě, tak snažím se jí také vyjít vstříc.“ (pan Tomáš)*

*„Člověk si musí prostě furt připomínat, že když je nějaký problém, tak že ho nemůže vidět jen ze svého pohledu, ale musí vnímat i ten pohled toho druhého člověka.“ (pan Zdeněk)*

*„ (...) když nad tím teďka třeba přemýšlím, co Janě řeknu, aniž by se jí to dotklo, nebo abych tím vyvolal hádku (...).“ (pan Tomáš)*

*„A rozhodně v tom vztahu se teď cítím lépe a možná mi i narostlo trochu sebevědomí.“*  
(slečna Jana)

*„A pro mě taky větší sebejistotu, že to prostě jde, když oba chtějí, že.“* (paní Jarmila)

*„Dost jsem o tom přemýšlela, a dospěla jsem vlastně k názoru, jak je pro mě rodina důležitá (...).“* (paní Jarmila)

*„A jsem ráda, že teď ve volném čase můžu dělat to, co mě baví a přináší mi uspokojení.“*  
(paní Jarmila)

*„(...) řekl bych takové jakési poznání či uvědomění, že je každý ten vztah potřeba něčím udržovat.“* (pan Tomáš)

Pan Zdeněk i pan Tomáš uvádějí, že je pro ně signifikantní pochopení nad tím, že se jejich partnerky mohou na věci dívat rozdílně a toto poznání se snaží promítnout i do komunikace ve vztahu. Stejně tak slečna Jana a paní Jarmila uvádějí, že hádky v partnerství je přiměly snažit se pochopit partnera jako člověka a naučit se s ním ve vztahu vycházet. Slečna Jana cítí po nalezení nové práce větší sebejistotu a užitečnost ve vztahu, kterou předtím nepocítovala z důvodu finančních potíží, které byly příčinou hádek mezi ní a partnerem. Paní Jarmila po dvou prožitých krizích sama cítí sebejistotu, pramenící z toho, že problémy v jejím manželství s panem Zdeňkem šlo vždy společnými silami vyřešit, zároveň staví po odchodu dcer z domova rodinu na první místo. Naučila se také využít volnější čas, který je nyní oproštěn o starost o děti, takže se sama cítí vnitřně spokojená.

### **Zpozorované změny ve společném vztahu po odeznění partnerské krize**

V této kategorii jsou zahrnuty všechny klíčové výpovědi respondentů, zahrnující změny, které se po překonání partnerské krize odrazily do společného vztahu. Vyskytují se zde mnohdy shodné odpovědi jako v předchozích kategoriích, což však není na škodu, protože uváděné kódy mají přímou provázanost jak na vztah samotný, tak také na změny v chování u obou partnerů. Uvádím zde tedy opět zlepšení komunikace (slečna Jana, paní Jarmila), lepší funkčnost vztahu (pan Tomáš, pan Zdeněk), porozumění (pan Zdeněk), tolerantnost (pan Zdeněk), trávení volného času (pan Tomáš, slečna Jana, paní Jarmila), vzrostla váženost druhého partnera (pan Tomáš, paní Jarmila).

*„Konečně jsem se dokázali normálně se bavit, normálně si o všem promluvit, aniž bychom si něco třeba vyčítali.“ (slečna Jana)*

*„Takže to mělo přínos i do naší komunikace. A to se pak odráželo i při našem společném řešení problémů.“ (paní Jarmila)*

*„Ted' nám to víc klope a jde vidět, že i Jana je víc spokojená.“ (pan Tomáš)*

*„ (...) určitě přínos je to, že se člověk naučí víc rozumět tomu druhému, že.“ (...) „Takže prostě prověří to vlastně manželství, jak je pevné.“ (pan Zdeněk)*

*„... druhý musí být tolerantní, aby to svým způsobem zvládl.“ (pan Zdeněk)*

*„ (...) i ten společně strávený čas je určitě fajn, protože předtím jsme nic takového neměli.“ (pan Tomáš)*

*„ Večery a víkendy trávíme spolu (...)“ (slečna Jana)*

*„ (...) myslím, že to není na škodu si přes týden trochu odpočinout jeden od druhého a mít čas sám na sebe.“ (paní Jarmila)*

*„ (...) abych řekl pravdu, tak vážím si jí zas o něco víc, tím že se dokázala v tom svém životě zase dostat o stupínek výš a celou tu situaci nějakým způsobem ustát.“ (pan Tomáš)*

*„ (...) ukázalo mi rozhodně, že na svého manžela se můžu vždycky spolehnout (...)“ (paní Jarmila)*

Slečna Jana a pan Tomáš překonali svůj problém s nedostatkem trávení společného volného času (respektive se ho ze strany pana Tomáše nedostávalo vůbec), což přineslo do vztahu oživení. Slečně Janě se navíc podařilo vyřešit problém s pracovní krizí, čímž získala u svého přítele větší respekt. U manželů pana Zdenka a paní Jarmily se ve druhé krizi, způsobené odchodem dcer z domova, ukázalo jako nutnost najít si vlastní způsob trávení volného času a uniknout tak sílícímu stereotypu po dvaceti letech manželství. Paní Jarmila tuto změnu rozhodně vidí jako přínosnou. Pan Zdeněk v této rovině spíše přemýšlí o porozumění a o tom,

jak krize prověřila stabilitu jejich manželství. V rozhovoru dále dodává, že krizi vidí jako zkušenost pro něj i pro manželku.

### **Vliv prožité partnerské krize na současný život**

V této kategorii respondenti vypovídali o přínosech, které má prožitá partnerská krize na jejich současný život. Nejčastěji zde bylo zastoupeno: Přehodnocení hodnot (pan Tomáš, pan Zdeněk, paní Jarmila), docenění vztahu či partnera (pan Tomáš), racionálnější uvažování (pan Tomáš, slečna Jana), zkušenost (paní Jarmila), sebepoznání (paní Jarmila) a poznání partnera (paní Jarmila).

*„(...) je to tedy o tom, že člověk najde v životě nějaké priority, pozná, co je důležité a čemu přikládat větší význam.“* (pan Tomáš)

*„(...) člověk asi víc začne přemýšlet nad těma životníma hodnotami, nad těma životními prioritami. Přehodnocuje pořadí nějak ten stav, co je pro něho nejdůležitější s tím časem, jak plyne...“* (pan Zdeněk)

*„(...) Já osobně si myslím, že krize nás trochu nutí přemýšlet...ne trochu, i dost.... a dívat, posuzovat věci i z jiného úhlu. Zvažovat možnosti, nebo třeba přehodnotit věci, o kterých si člověk myslel, že jsou správné, zjistí, že jsou třeba ještě důležitější.“* (paní Jarmila)

*„(...) celkově bych asi řekl, že Jany a vůbec toho našeho vztahu, který se tím upevnil, si teď vážím po těch předchozích zkušenostech a po tom, co jsme společně prošli, zase o něco víc.“* (pan Tomáš)

*„(...) hlavně o to uvědomění si, aby to člověka někam posunulo. Protože pak vás to naučí o těch věcech více přemýšlet, nejednat zbrkle, zkratovitě, bezmyšlenkovitě.“* (pan Tomáš)

*„(...) nemá cenu narážet hlavou proti zdi. Že by se problémy měly řešit s chladnou hlavou, s chladnou myslí.“* (slečna Jana)

*„(...) v manželských krizích si člověk ta pozitiva asi musí jaksí najít sám, přehodnotit ty vztahy a rozhodně si z toho vzít nějaké ponaučení.“* (paní Jarmila)

*„A taky o sobě, přemýšlela jsem i o svých chybách a... na takových poznáních se vlastně dá stavět vztah, takže si myslím, že osobně mně to pomohlo.“ (paní Jarmila)*

*„V podstatě ukazují, jaký váš partner ve skutečnosti je, jak se chová v situacích, který život přináší a... uděláte si obrázek o něm.“ (paní Jarmila)*

Jak vidno, odpovědi respondentů se především pohybují v rovině zamyšlení nad preferovanými hodnotami, nad tím, že partnerské krize dotazované přiměly k uvažování o vhodném způsobu řešení problémů a také o získaných zkušenostech a poznáních, které z nich mohou plynout nejenom pro vztah jako takový.

### **Analýza dílčího výzkumného problému č. 2**

#### **Zpozorované první příznaky partnerské/manželské krize**

V této kategorii jsem se respondentů dotazovala, jaký pro ně byl prvotní impulz či náznak toho, že s jejich vztahem není něco v pořádku, že se do něj vkrádá partnerská krize.

Respondenti uváděli opět různé odpovědi. Výčitky (pan Tomáš), změny v partnerově chování (slečna Jana, pan Zdeněk), hádky (pan Zdeněk, paní Jarmila), nedostačující komunikace, která předtím fungovala (paní Jarmila).

*„No....začala mi vyčítat, že dost pracuji.“ (pan Tomáš)*

*„Tak... Zpočátku bych řekla, že to byly takové pozvolné změny v partnerově chování.“ (...)*

*„(...) byl v té práci čím dál déle a prakticky jsme se nevidali.“ (slečna Jana)*

*„Na manželce bylo vidět, že to těžce nesla. Tam se to asi začalo nějak projevovat.“ (pan Zdeněk)*

*„Takže jsem se začali nějak kvůli tomu různě hádat... a nepohodli jsem se třeba.“ (pan Zdeněk)*

*„Tak nevím, jestli by se to dalo považovat za náznak, ale dost jsme se s manželem hádali.“ (paní Jarmila)*



*„(...) takže mně připadalo, že nějak moc společných témat k rozhovoru jakoby se v té době prostě pro nás nenaskytovalo.“ (paní Jarmila)*

U slečny Jana a pana Tomáše se začaly první náznaky partnerské krize objevovat poté, co vzal pan Tomáš další práci na poloviční úvazek. Pan Zdeněk a paní Jarmila čelili hned po svatbě první zkoušce manželství, protože se teprve po ní ukázalo, že mají na spoustu věcí rozdílné názory, z čehož vyplynulo období hádek. Během druhé manželské krize paní Jarmila těžce nesla odchod dcer z domova, což se promítlo do jejího chování, jak si všiml pan Zdeněk. Ve stejné době paní Jarmila vypráví, že ubylo společných témat k rozhovoru s manželem.

### **Příčiny vzniku manželské/partnerské krize**

V této kategorii dotazování uváděli své názory na to, proč se v jejich vztahu vlastně objevila partnerská krize. V této kategorii jsem analyzovala kódy: Nepřipravenost na společné sdílení domácnosti (pan Zdeněk, paní Jarmila), rozpory ve společných názorech (paní Jarmila), změna navyklého způsobu rodinného života (pan Zdeněk, paní Jarmila), problémy v komunikaci (pan Zdeněk, paní Jarmila), zklamání z očekávání od partnera (pan Tomáš), odmítnutí pomoci ze strany partnera (slečna Jana).

*„Ale prostě pak jsme začali žít na nějakém omezeném prostoru a to chce nějakou přizpůsobivost. Je to prostě změna v životě.“ (pan Zdeněk)*

*„Po svatbě se toho pro nás s manželem hodně změnilo. Měli jsme neshody v názorech na společné bydlení (...)“ (...) „(...) a taky jsme si zvykali na to, že žijeme ve společném, omezeném prostoru... tomu tak předtím nebylo. Museli jsme se přizpůsobovat zkrátka jeden druhému.“ (paní Jarmila)*

*„No tak... nemohli jsme se shodnout na zařizování domácnosti. I kvůli penězům, i jsme měli rozdílné názory.“ (paní Jarmila)*

*„Tak nějak se to celé zlomilo. Manželka byla zvyklá, že se pořád o holky starala (...)“ (...)*

*„takže... vytratila se podstatná část toho života našeho.“ (pan Zdeněk)*

*„A bylo to pro nás s manželem nečekané, takže tomu jsme se museli nějak přizpůsobovat.“ (paní Jarmila)*

*„(...) takže možná si teď nemáme tolik co říct, je to pořád trochu problém.“ (pan Zdeněk)*

*„(...) takže mně připadalo, že nějak moc společných témat k rozhovoru jakoby se v té době prostě pro nás nenaskytovalo.“ (paní Jarmila)*

*„(...) že po mě pořád chtěla a vyžadovala nějaké společné trávení času, což jsem jí zkrátka nemohl dopřát.“ (pan Tomáš)*

*„(...) tak jsem mu nabídla, že vezmu práci navíc a pomůžu mu s tím splácením, ale to on odmítl.“ (...) „A nedokázala jsem pochopit prostě to, proč Tomáš odmítá mou pomoc.“ (slečna Jana)*

První manželská krize u pana Zdeňka a paní Jarmily pramenila z nepřipravenosti na společné sdílení domácnosti, protože před svatbou tito manželé možnost sdílet spolu domácnost neměli a žili odděleně. To se odráželo i v jejich rozdílných názorech a přístupech k řešení problémů. Paní Jarmila například uvedla, že v této době viděla svého manžela více jako lehkomyšlného partnera, který spoustu věcí rád odkládal, zatímco pro ni bylo důležité problémy v rámci jejich společného soužití řešit ihned. Druhá manželská krize, spojená s odchodem obou dětí z domova, u tohoto páru vyvolal nepřipravenost na tyto změny v rámci zaběhnutého způsobu rodinného života. Tuto krizi charakterizovala především nedostačivá komunikace mezi manželi a také nově vzniklá otázka nadbytku volného času poté, co ubylo starostí s péčí o děti.

U pana Tomáše a slečny Jany vyvolalo partnerskou krizi zklamání ze strany slečny Jany z nedostatku společně tráveného volného času, který jí partner nemohl v té době dopřát. Slečna Jana také uvádí, že její partner během krize odmítal jakoukoli pomoc z její strany, což na druhou stranu pan Tomáš argumentuje tím, že způsob nabízené pomoci ani nebyl v možnostech slečny Jany. Oba partneři však v této situaci tvrdohlavě zastávali vlastní názor.

### **Projevy chování partnera během prožívané manželské/partnerské krize**

Následující kategorie zahrnuje subjektivní názory dotazovaných, jak v době prožívání partnerské krize sami vnímali svého partnera. Nejčastěji šlo o změny nálad. Zpozorována byla emoční labilita či smutek (pan Zdeněk), apatie (paní Jarmila), rozladěnost (pan Tomáš), dále pak zlehčování situace (paní Jarmila), tvrdohlavost (pan Tomáš, slečna Jana), nekomunikativnost a vyhýbání se řešení problémů (slečna Jana, paní Jarmila).

„Tak, oproti tomu, co bylo předtím, asi začala být trochu podrážděná, mnohdy i smutná.“  
(...) „Určitě, jako bylo jí to líto.“ (pan Zdeněk)

„Byl takový... řekla bych víc apatický.“ (paní Jarmila)

„Byla pořád taková napružená, protivná, jakoby připravená se hádat kvůli každé pitomosti.“  
(pan Tomáš)

„Myslel si, že humorem jde všechno vyřešit, no.“ (...) „Manžel byl ve spoustě věcí lehkomyšlný, namísto aby je bral trochu vážně a to mě dost zlobilo.“ (paní Jarmila)

„A neustále si vedla svou.“ (...) „Pořád měla stejné výčitky.“ (pan Tomáš)

„Hádat se nechtěl, ale taky byl tvrdohlavý. A pořád si trval na tom svém.“ (slečna Jana)

„ (...) když jsem s ním se snažila rozumně domluvit, řekl mi, že je prostě moc unavený na to, aby se mnou to znovu probíral.“ (slečna Jana).

„ (...) ale zas není moc sdílný kolikrát, takže mi chvílemi připadalo, že o našich problémech mluvím jenom já a on se v nich příliš neangažoval.“ (paní Jarmila)

### **Vlastní prožívání během partnerské/manželské krize**

Zde se rovněž nejčastěji vyskytovalo: Zlost (slečna Jana, pan Tomáš), frustrace (pan Tomáš), bezmocnost, lítost (slečna Jana), emoční labilita (pan Zdeněk, paní Jarmila), pocit vnitřní prázdnoty (paní Jarmila), apatie (pan Zdeněk).

„(...) měla jsem docela vztek, ale i takový ten pocit bezmocnosti, protože jsem nevěděla, co mám dělat (...)“ „A tak nějak jsem se v tom plácala, protože jsem nevěděla, jak z toho ven (...)“ (slečna Jana)

„(...) jsem vyloženě seděla sama doma a často mi bylo i do breku.“ (slečna Jana)

„(...) byl jsem taky stejně naštvaný, vždyť to je jasné.“ (...) „...bylo to dost frustrující.“ (pan Tomáš)

„(...) cítil jsem se někdy divně. Měl jsem z toho spíš takové smíšené pocity.“ (...) „Možná jsem byl trochu zaskočený.“ (Pan Zdeněk)

„(...) ze spousty věcí jsem byla rozhozená... rozčarovaná, pořádně jsem nevěděla, co si mám o manželovi myslet (...)“ (paní Jarmila)

„Taková vnitřně nenaplněná.“ (paní Jarmila)

„Taky se sám často přistihnu, že někdy jen tak zírám do zdi a nevím coby (...)“ (pan Zdeněk)

### **Společné soužití během partnerské/manželské krize**

Tato kategorie zahrnuje ve své podstatě deskripce, pramenící z klíčových kódů, získaných z rozhovoru. Respondenti popisovali, co se během jejich partnerské krize změnilo ve společném soužití a co jim vadilo.

Nejčastěji tedy společné soužití doprovázelo: Hádky (Pan Zdeněk, pan Tomáš, slečna Jana), absence společně tráveného volného času (slečna Jana), tichá domácnost (pan Tomáš), pociťovaný stereotyp (slečna Jana), obtíže s přivykáním životu ve společné domácnosti (paní Jarmila, pan Zdeněk), později pak pociťovaný úbytek míry společně tráveného času s partnerem, který přetrval (pan Zdeněk, paní Jarmila) a rovněž přivykání změnám v navyklém způsobu rodinného života (paní Jarmila).

„No, možná že jsem si nemyslel, že ty hádky začnou tak brzo po svatbě(...)“ (pan Zdeněk)

„(...) kvůli té práci jsme se samozřejmě moc nevidali a když už ano, tak buď jsem se jenom hádali a pak jsme už radši spíš i mlčeli.“ (pan Tomáš)

„Ty naše hádky mu musely určitě lézt na nervy. On sám je hodně impulsivní a několikrát už to vypadalo na rozchod.“ (slečna Jana)

„Moc jsme na sebe doma nenaráželi, nebo jsme se spíš úplně mýjeli.“ (...) „A nejvíc mi vadilo, že jsme spolu nikam nechodili. To byl takový hrozný stereotyp.“ (slečna Jana)

„To bylo docela náročné.“ „(...) asi celkově ta změna toho přechodu do toho nového bydliště. Do toho nějaké další problémy, osobní, v práci, prostě bylo toho víc... ani jsme s tím nepočítali.“ (pan Zdeněk)

„(...) takže to chtělo si nastavit určitá pravidla a společné nějaké zájmy.“ „(...) třeba trávení volného času, protože mi dost vadilo, že manžel trávil volný čas více s kamarády, než se mnou (...)“ (paní Jarmila)

„Už spolu netrávíme tolik času, víc nám vyhovuje, třeba když si každý uděláme nějaký rozdělený víkend.“ (pan Zdeněk)

„Řekla bych, že už nejsme tak...prostě...jakoby...uplí jeden na druhého (...)“ (paní Jarmila)

„Asi to bylo vidět i na našem vztahu. Prostě jakoby ztratil jiskru. Byla tady nějaká mezera, kterou to chtělo něčím vyplnit.“ (paní Jarmila)

V manželství paní Jarmily a pana Zdeňka se opět odráží potíže se změnami, které jim první zkušenost společného bydlení přinesla. Oba manželé se v rozhovoru dále opět nepřímou vyjadřují, že jim v tomto ohledu pomohlo hlavně potřebné bližší poznání partnera. Ve druhé manželské krizi se pak dostavila nutnost vyplnit nově vzniklý volný čas, aby jejich manželství opět začalo fungovat. U slečny Jany a pana Tomáše ve společném soužití první krizi provázely především ustavičné vyčerpávající hádky a to i přesto, že se vídali jen sporadicky.

### **Analýza dílčího výzkumného problému č.3**

#### **Faktory napomáhající respondentům samotným k překonání manželské/partnerské krize**

Do této kategorie spadá vše, co respondentům jako takovým napomohlo k překonání krize, ať už to byla vyvinutá aktivita z jejich strany nebo ze strany jejich partnera, případně dalších lidí jako u slečny Jany. Patří sem tedy: Zaměstnání (pan Tomáš, pan Zdeněk, slečna Jana), změna chování ze strany partnera (pan Tomáš), podpora partnera v době pracovní krize (pan Tomáš, slečna Jana), slovní podpora (slečna Jana), zlepšení vzájemné komunikace (pan Zdeněk, Jarmila), pochopení či poznání partnera (pan Zdeněk, paní Jarmila), čas (paní Jarmila), změna vlastních návyků (paní Jarmila), koníčky a zájmy (pan Zdeněk).

*„No...asi to bude znít divně, ale právě ta práce. Byl jsem rád, že nemusím být doma (...)  
(pan Tomáš)*

*„Tak, asi jsme se třeba víc upnuli na tu práci (...)  
(pan Zdeněk)*

*„(...) skoro rok, než jsem našla práci a Tomáš konečně vlastně svolil k tomu, abych se podílela na tom splácení té hypotéky. A konečně já jsem si připadala v tom vztahu užitečná taky.“  
(slečna Jana)*

*„(...) pak s tím Jana po nějaké době přestala. To si vzpomínám, že mě dost znejistilo, co je asi tou příčinou.“  
(pan Tomáš)*

*„(...) že jsem pomáhal Janě taky hledat práci, aby co nejdřív měla nějakou jinou činnost.“  
(...) „Takže jsme probírali různé inzeráty, rozesílali životopisy, já jsem se pochopitelně ptal v práci i svých známých kamarádů, zda o nějakém místě nevědí. A... společně jsme tomu věnovali celkem dost času.“  
(pan Tomáš)*

*„Tomáš viděl, že je mi to všechno líto.“ (...)  
„Hodně mě povzbuzoval, ať to nevzdávám.“  
(slečna Jana)*

*„No...v té době jsem to ještě neviděla, ale Tomáš byl hodně takový vstřícný, když mi pomáhal s tím hledáním práce.“  
(slečna Jana)*

*„Tak, hodně jsem si o tom povídala s mámou a taky mám spoustu kamarádek, takže to mi pomohlo. Ty mi radily, že tomu mám dát čas a netlačit na Tomáše.“  
(slečna Jana)*

*„(...) začal jsem jí víc naslouchat a.... Prostě jsme v tomhle trošku jiní, tak jsem se jí snažil vyjít víc vstříc. Možná to byl takový začátek toho řešení konfliktů...“  
(pan Zdeněk)*

*„Tak... asi to chtělo opravdu určitý čas, jak už jsem říkala, aby se to nějak ustálilo. A manžel byl po určité době více ochotný tomu mi naslouchat.“  
(paní Jarmila)*

*„Tak, asi jsme si začali víc ty věci vyřikávat, víc jsme se spolu...prostě jsem se snažili zlepšit tu komunikaci...prostě vycítit, co ten druhý potřebuje a... co prostě od toho vztahu chce, no.“*  
(pan Zdeněk)

*„I já jsem viděla nebo poznala, kdy je manžel naladěný na to, aby mě vyslechl, a kdy by bylo lepší to odsunout a popovídat si o takových záležitostech jindy.“* (paní Jarmila)

*„A možná taky změnou mých návyků. Když sdílíte s někým společnou domácnost, musíte se trochu přizpůsobit.“* (paní Jarmila)

*„Když prožijete tolik života se společníkem, společně s člověkem, tak... prostě potřebujete občas i nějaký oddych, nějakou volnou chvíli pro svoje potřeby, pro svoje záliby.“* (pan Zdeněk)

Pana Tomáše znejistilo, když na něj slečna Jana přestala naléhat se svou nenaplněnou potřebou trávit volný čas se svým partnerem. Pan Tomáš volil před touto změnou partnerčina chování spíše únik k práci ze společné domácnosti, kde ho dusily hádky. A když se v tomto ohledu partnerčino chování změnilo, byl více přístupný tomu, aby slečně Janě pomohl s hledáním zaměstnání. Zlepšení finanční situace po nalezení práce slečny Jany umožnilo to, že se slečna Jana mohla podílet na finančních závazcích domácnosti a pan Tomáš slevil ze svých pracovních nároků a začal se více věnovat partnerce. U paní Jarmily a Zdeňka šlo především o pochopení a poznání se navzájem. Oba byli totiž zvyklí přistupovat k problémům odlišně. Paní Jarmila je povahově více vážná a veškeré problémy, které vyvstanou, chce vyřešit hned, kdežto pan Zdeněk vystupoval v jejich manželství více lehkomyšlně a bral na sebe roli „vtipálka“, jak se vyjadřuje paní Jarmila. Rozpory se podařilo vyřešit přes společnou komunikaci. Ve druhé partnerské krizi šlo už o nalezení nového způsobu trávení volného času. Dostavil se jistý stereotyp v manželství, který zesílil po odchodu dcer z domova. Nalezení nových koníčků se ukázalo jako přínosem pro vztah, což ještě vyplyne z následující kategorie z analýzy rozhovorů.

### **Faktory napomáhající partnerům respondentů k překonání partnerské/manželské krize**

V této kategorii se respondenti vyjadřovali, co si osobně mysleli, že dopomohlo jejich partnerům k překonání krize. Opět nelze uvažovat o samostatné práci na vzniklých problémech pouze ze strany partnera, takže se odpovědi různily. Nejčastěji bylo znovu

zmiňováno: Zaměstnání (pan Tomáš), změna chování partnera (slečna Jana), koníčky a zájmy (paní Jarmila, pan Zdeněk), čas a větší angažovanost partnera ve vztahu (paní Jarmila).

„(...) *napnula své úsilí a svou aktivitu v hledání nové práce.*“ (...) „*Takže, když už práci konečně měla, problém se vyřešil.*“ (pan Tomáš)

„(...) *přestal být takový napnutý.*“ (slečna Jana)

„*V této situaci bych řekla, že pomohl hlavně manžel, protože si řekl, že to tak dál nejde. Vrátil se k fotbalu (smích), který dřív hrával a mně navrhl, abych taky zkusila něco nového.*“ (paní Jarmila)

„(...) *chtěli jsme si trošku jako od sebe odpočinout, takže jsme si prostě našli každý nějaké ty koníčky, chtěli jsme, aby nám něco zůstalo prostě i jako samostatně od sebe.*“ (pan Zdeněk)

„*Čas a ochota pracovat na společném soužití.*“ (paní Jarmila)

### **Zpozorované první příznaky odeznívající partnerské/manželské krize**

Tak, jako respondenti uváděli prvotní náznaky, které je přivedly na myšlenku, že se jejich vztah dostává postupně do krize, tato kategorie zahrnuje změny, které respondenti zpozorovali během společného soužití s partnerem a které svědčily o tom, že se jim pomalu daří krizi zažehnat. Jsou to především: Zlepšení komunikace (pan Zdeněk, paní Jarmila), úbytek hádek (pan Tomáš, slečna Jana, pan Zdeněk), začátek společného trávení volného času (pan Tomáš), projevovaná podpora partnera (slečna Jana), větší angažovanost partnera v domácnosti a vnitřní spokojenost (paní Jarmila).

„*Prostě začali jsme víc komunikovat, poznali jsme, že jsme třeba jeden víc šťastný, že si začínáme víc vážit všeho.*“ (pan Zdeněk)

„*Zase si povídáme. A tím, že máme nové zájmy, je si o čem povídat a manžel potom je tu opět přítomný jako partner.*“ (paní Jarmila)

„*Tak rozhodně už nebylo tolik hádek, protože na to nebylo tolik času, řešily se důležitější, zásadnější věci.*“ (pan Tomáš)



„Už jsem se tak často nehádali, nebo spíš ...jak bych to řekla... neměli tichou domácnost a spíš jsme mluvili o těch možnostech mého hledání té práce.“ (slečna Jana)

„(...) jsme se přestali potupně hádat, minimálně to nebylo určitě tak intenzivní.“ (pan Zdeněk)

„Dokonce mě přesvědčila, abych se vzdal jednoho polovičního úvazku, takže teď o víkendech můžeme být konečně i spolu.“ (pan Tomáš)

„A Tomáš se projevil prostě jako partner a podržel mě v této situaci.“ (slečna Jana)

„Manžel se víc zapojil do práce v domácnosti a byl mi ochotný víc naslouchat, byl zkrátka víc angažovaný v našich společných rozpravách.“ (paní Jarmila)

„Hlavně jsem se líp cítila.“ (paní Jarmila)

### **Vlastní pocity po odeznění partnerské/manželské krize**

Uklidnění situace ve vztahu je spojována u respondentů hlavně s pocity úlevy (pan Tomáš, slečna Jana), radosti (slečna Jana) a klidu (pan Zdeněk, paní Jarmila).

„(...) hlavně člověk konečně měl doma klid, to bylo asi nejzásadnější, takže taková úleva.“ (pan Tomáš)

„Tak zažívala jsem asi úlevu, ale taky radost.“ (slečna Jana)

„Dá se říct, že teď je to období zase dobré.“ (pan Zdeněk)

„(...) měla jsem větší pocit spokojenosti, klidu(...)“ (paní Jarmila)

### **Partnerovy pocity po odeznění partnerské/manželské krize**

Do této kategorie opět spadaly pocity radosti a klidu (slečna Jana, pan Tomáš). Paní Jarmila uvádí pocíťovaný respekt ze strany svého manžela. Pan Zdeněk se v tomto ohledu vyjadřuje opět nepřímo, ale v jeho slovech jde vidět, že jeho manželka našla v manželství potřebný klid.

*„Bylo vlastně na něm vidět, že je rád, že mám tu práci.“ (slečna Jana)*

*„No já si myslím, že taky měla radost, jakým směrem se to všechno vyvinulo, takže rozhodně ožila.“ (pan Tomáš)*

*„(...) větší respekt jsem cítila.“ (paní Jarmila)*

*„(...) dneska to spíš vidím...možná už jí víc rozumím, že to viděla opravdu černě.“ (pan Zdeněk)*

#### **7.4. Shrnutí závěrů z analýzy dat polostrukturovaných rozhovorů**

##### **Hlavní výzkumný problém - Jaká je souvislost mezi dobře zvládnutou partnerskou krizí a kvalitativními změnami v partnerském či manželském vztahu?**

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že prožitá a překonaná partnerská krize zanechala u respondentů četné změny, které se promítají nejenom do vztahu s partnerem jako takového, ale rovněž vyvolala vnitřní změny u respondentů samotných a dle jejich osobního názoru také u jejich partnerů. Všichni respondenti hodnotili prožitou krizi veskrze kladně jako obohacující zkušenost. V rámci společného vztahu s partnerem viděli hodnotný přínos prožité partnerské krize především ve zlepšení komunikace s partnerem, celkově lepší funkčnost vztahu, kterou přineslo větší porozumění partnera, více projevované tolerantnosti ve vztahu a nastavení si společně tráveného volného času s partnerem. To, že respondenti hodnotili, že se jejich vztah posunul pozitivním směrem, o tom svědčí také výroky některých respondentů, kteří otevřeně uváděli, že si svého partnera po této prožité zkušenosti více váží a uvědomili si, jak je partner pro ně důležitý.

Co se týče změn na samotných respondentech, které si sami na sobě dotazovaní uvědomovali, šlo především o celkové zamyšlení nad vztahem, neboť prožitou krizi viděli jako zkušenost, která v sobě nese jistý druh poslání, jímž bylo pro respondenty často důležitá myšlenka nebo poznání. Respondenti nejčastěji uváděli, že je na vztahu potřeba neustále pracovat, důležitou roli tu také hraje vcítění se do druhého partnera, neboť spoustu věcí respondenti před krizí viděli jen z vlastního pohledu, posléze se, jak sami uváděli, naučili věci přehodnocovat a snažit se je vidět i partnerovými očima, což je také nezbytný předpoklad pro fungující komunikaci ve vztahu. V neposlední řadě také uvedu vlastní zamyšlení některých respondentů nad osobními prioritami, jímž přikládali význam ve svém životě. Partnerská krize je nepřímo

přiměla k úvahám nad vlastními hodnotami, přičemž respondenti uváděli, že vztah či rodina je pro ně v současné době na prvním místě.

V rovině výpovědí o změnách v chování ze strany partnerů respondentů zaznívala nejčastěji otevřenější komunikace a ochota partnera naslouchat druhému, pokud to bylo zapotřebí, a také racionálnější smýšlení, které se promítalo především v úbytku hádek a ochotě pracovat na společných problémech.

V obecné rovině respondenti hodnotili prožitou partnerskou krizi jako přínosnou do života, jako poučení, které je přimělo zvažovat, co dává jejich životu smysl a rozšířilo možnosti řešení jejich problémů skrze hlubší poznání vlastního partnera a oboustranné partnerské angažovanosti ve vztahu. Předpoklad, že prožitá partnerská krize přináší po určitém časovém odstupu kvalitativní změny do vztahu ve formě vlastního stimulu, motivace či změn ve společném soužití, se tedy v tomto ohledu naplnil a potvrdil.

### **Dílčí výzkumný problém č.2 - Jak partneři prožívají manželské či partnerské krize?**

Ať už krize zasáhne jakoukoli oblast našeho života, je to období, které vyplňují negativní pocity. I v tomto ohledu respondenti uváděli, že zažívali pocity zlosti, bezmocnosti a lítosti, celkový pocit emoční rozladěnosti a také vnitřní prázdnotu či apatii. Šlo o pocity, které se vyskytovaly především v počátečních fázích krize, v době, kdy respondenti hledali příčinu konfliktů v jejich vztahu.

Za prvotní náznaky, že se jejich vztah ocitá v partnerské krizi, považovali respondenti zvyšující se četnost hádek, výčitky a celkově nefungující komunikaci ve vztahu. Samotné příčiny, to, proč se vlastně ve vztahu s partnerem objevila partnerská krize, respondenti viděli v nepřípravenosti na společné sdílení domácnosti, kdy se problém ukázal ve společném bydlení na omezeném prostoru, dále pak rozpory ve společných názorech, pramenící z nedostatečného poznání partnera jako člověka, jako osobnosti se svými zájmy a očekáváními. Například z analýzy rozhovoru se slečnou Janou vyplynulo, že od svého partnera očekávala alespoň v minimální míře společné trávení volného času, což jí její partner, který v té době upřednostňoval pracovní závazky, nemohl dopřát. Poněkud jiná situace nastala v manželství pana Zdeňka a paní Jarmily, u nichž se naplno projevil sílící stereotyp v manželství odchodem dětí z domova. Komunikace partnerů, která se předtím omezovala jen na starost s péčí o domácnost a o děti, se v tomto důsledku zcela vytratila, takže vznikla mezera nejenom v komunikaci, ale také ve společném trávení volného času s partnerem. „Syndrom opuštěného hnízda“ na sebe nenechal dlouho čekat.

Společné soužití během partnerské krize považovali všichni respondenti za obtížné a náročné především proto, že nevěděli, jak vzniklou situaci ve vztahu řešit. Dostavovalo se také

únikové chování, projevující se neochotou komunikovat a záměrným větším pracovním zatížením v zaměstnání. Vyskytovalo se rovněž bagatelizování problémů. Tyto projevy způsobu vyrovnávání se se situací však nevyhovovaly partnerům těchto respondentů, kteří měli potřebu o problémech mluvit (je na místě podotknout, že šlo v tomto případě jen o ženy). Teprve s určitým časovým odstupem byli partneři více přístupni bavit se o potížích ve vztahu.

### **Dílčí výzkumný problém č.3 - Co pomáhá partnerům k překonání partnerské či manželské krize?**

Je mnoho způsobů, které lidem pomáhají překonat krizi, ať už v životním měřítku či v tom, který se jich dotýká mnohem osobněji, tedy jako v případě partnerských krizích. Svou roli tu hraje variabilita lidského chování, založená na vzorcích tohoto chování a zkušenostech, jenž si lidé přenášejí ze své primární rodiny, na výchově a na životních prožitcích. Stejně tak každému páru může pomoci překonat jejich partnerskou krizi jiná strategie, jiný způsob uchopení problémů. Respondentům se osvědčil především aktivní přístup k řešení problémů a změna chování vůči partnerovi. Zejména to bylo angažované naslouchání, zapojení se do péče o domácnost ve větší míře, projevovaná tolerance vůči zájmům a koníčkům partnera a uspořádání společně volného času. Všechny tyto projevy ve vztahu však spojovalo ono již zmiňované hlubší poznání partnera a čas potřebný k tomu, aby se takové poznání o partnerovi dostavilo.

Pro krizi je typické to, že přichází, pokud nejsme dobře vybaveni nebo připraveni na řešení našich potíží. Stejně tak respondenti museli sami najít cestu, aby zjistili, co se v jejich vztahu projevuje jako užitečné a žádané, a co přispívá k celkové harmonii společného soužití s partnerem. Neexistuje žádný návod na vyřešení manželských potíží, který bychom mohli aplikovat na každý pár. Pomoc v překonání manželských a partnerských krizí spočívá především v trpělivosti, empatii, ochotě naslouchat a učit se o tom druhém, abychom mohli druhému porozumět a neviděli svět jen vlastníma očima.

## 8. Závěry výzkumu

Co tedy z výzkumu jednoznačně vyplynulo a co na druhou stranu nikoli?

Znovu zopakuji, že cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaké kvalitativní změny přináší do života páru prožitá manželská či partnerská krize. Z nasbíraných dat formou dotazníkového šetření a rozhovoru můžeme usoudit, že prožitá partnerská krize skutečně přináší změny jak do vztahu, tak také do společného soužití partnerů. Jako problematické oblasti ve vztahu se nejčastěji objevují selhání komunikace, nespokojenost se způsobem společně tráveného času a nenaplnění očekávání ze strany svého partnera. Partnerská krize skutečně zasahuje a ovlivňuje nejdůležitější pilíře ve vztahu a tím je komunikace a tolerantnost, jejíž zlepšení či projevy ve vztahu zaznamenala většina dotazovaných respondentů. Schopnost diskutovat o každodenních problémech spolu s úbytkem hádek, respektování partnerových zájmů a koníčků společně s dohodnutým kompromisem společně tráveného volného času, jsou ty faktory, které prožitá partnerská krize přináší především. To však není všechno. Partneři, kteří se rozhodnou společnými silami párovou krizi překonat, stojí před dalším úskalím. Naučit se chápat a rozumět partnerovi, přehodnotit své vidění světa dosud jen orámované vlastním pohledem, se ukazuje být nejzásadnější strategií při řešení společných obtíží. To s sebou přináší i jisté vnitřní změny, které si na sobě respondenti uvědomovali, a které hodnotí v konečném důsledku pro ně samotné i pro jejich život opět jako přínosné. Je to právě tato zkušenost, která je naučila realističtějšímu postoji ke vztahu s partnerem a přehodnocení vlastních priorit v životě, přemýšlení o vlastních chybách. V neposlední řadě se zde také promítá větší sebevědomí a pociťovaná jistota ve vztahu, které jsou zřejmě tou příčinou, proč se převážná většina respondentů domnívá, že jsou připraveni čelit případným dalším možným partnerským krizím.

A nejsou to jen změny vnitřní, které na sobě respondenti pozorovali, ale také změny na partnerovi a jeho chování. Větší snaha a angažovanost pracovat na vztahu, větší komunikativnost a projevovaná aktivita při řešení problémů, to jsou nejvíce uváděné skutečnosti, s nimiž se respondenti po odeznění partnerské krize u svých partnerů setkávali.

Obecně tedy můžeme říci, že prožitá partnerská či manželská krize se v těchto souvislostech ukazuje jako jakýsi vývojový milník ve vztahu, jenž může oba aktéry vztahu posunout kupředu a vytvořit pro oba tyto jedince stabilnější zázemí v životě formou upevnění společného vztahu.

Co se týče uváděného předpokladu k prvnímu dílčímu výzkumnému problému a to sice, jak významnou roli může hrát partner při překonávání životní krize druhým partnerem; tedy pokud se milovaná blízká osoba dostane do hlubokých potíží a je na partnerovi, zda se rozhodne pomoci, zde již tak jednoznačné závěry vyvodit nemůžeme. Jen mírně převažující polovina respondentů se v době prožívání své osobní životní krize dočkala podpory ze strany svých partnerů, což je přinejmenším zářející fakt. Vysvětlením tohoto jevu může být i povaha výzkumného vzorku respondentů, který tvořili klienti partnerských poraden a tito do poradny přicházeli na společná sezení s poradcem kvůli svým vztahovým problémům. Je tedy možné, že v té době byl pohled na jejich partnera zcela jiný, v zajetí potíží, kterými s partnerem procházeli.

Nicméně výzkumný problém zjišťoval, zda skutečnost, že partner pomohl partnerovi v období překonávání životní krize (ať již zdravotní, pracovní či jiné), dopomůže partnerovi stíženému krizí s odstupem času k pozitivnějšímu vnímání prožité krize. I zde se překvapivě ukázalo, že téměř všichni respondenti, ať již prožili životní krizi v jakékoli životní oblasti, nebo v nezávislosti na tom, zda jim partner v době prožívání krize pomohl či ne, považují životní krize za přínosné a jsou toho názoru, že mají v našem životě smysl.

Nelze tedy potvrdit domněnku, že pomoc partnera v době prožívání životní krize je jednoznačným předpokladem toho, že se lidé po odeznění krize začnou dívat na životní krize optimističtěji či pozitivněji, byť svou roli zde partnerova pomoc sehrává také.

Zajímavostí zůstává, že i ti respondenti, kterým se kýžené pomoci ze strany partnera během jejich životní krize nedostalo, by si pomoc ze strany svého partnera přáli. Jako formu pomoci by tito jedinci nejčastěji volili slovní podporu či povzbuzení, fyzický kontakt (objetí) a rovněž byla hodně zmiňována pouhá přítomnost partnera v jejich životě jako povzbuzující prvek pro překonání životní krize.

Rovněž je potřeba dodat, že v očích respondentů, kterým partner v době jejich životní krize pomohl, vzrostl partnerův význam, respondenti si svých partnerů více váží.

V otázce samotného prožívání partnerských krizí můžeme říci, že z výzkumu nevyplývala žádná překvapivá fakta. Jako ostatní krize jsou i tyto doprovázeny negativními nebo smíšenými pocity, jak vyplývalo z analýzy rozhovorů. U respondentů se tak nejčastěji setkáváme se zlostí či vztekem, s emoční labilitou, smutkem či lítostí a také s celkovou apatií. Dodám ještě, že tyto pocity převažovaly na počátku partnerských krizí a v průběhu řešení společných problémů s partnerem se postupně vytrácely. Zde možná platí všeobecně zastávaný názor a to sice, že zaměstnaná mysl se tolik nesoustřeďuje na své utrpení. Spolu

s negativními pocity v době partnerské krize také kolísala kvalita společného soužití s partnerem. V tomto ohledu mám na mysli především nefungující komunikaci, téměř žádný společně trávený čas s partnerem, časté konflikty a výčitky, pocíťovaný stereotyp ve vztahu.

Faktory, které nejčastěji pomohly respondentům k překonání partnerské či manželské krize, byly především: Společná dohoda (diskuse) o problému s partnerem, což je vzhledem k důležitosti komunikace ve vztahu pochopitelné, dále změny v osobním přístupu k partnerovi, přehodnocení zájmů a hodnot důležitých pro vztah a také mnohokrát uváděná větší tolerantnost k partnerovi. Jak jsem již zmiňovala, i když jsou všechny výše uváděné faktory pilíři pro dobře fungující vztah, je dobré si také uvědomit skutečnost, že komunikaci a tolerantnosti s partnerem se učíme po celý život, tak jako se mění naše vnitřní Já, náš partner a také náš vztah s partnerem. V každém období ať již partnerství či manželství se vyskytují v závislosti na situaci jiné problémy, kterým se musíme umět adaptovat. To, co nám pomohlo překonat první společnou krizi, se tak může v pozdější partnerské krizi ukázat jako nedostačující. Proto má být člověk otevřen novým tvořivým způsobům řešení potíží.

## ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo ukázat, že ne každá prožitá partnerská či manželská krize, byť jsou tyto krize nevyhnutelným jevem v našem životě, musí nutně vést k myšlence, že je zapotřebí na ni co nejrychleji zapomenout. Mým cílem bylo ukázat, že partnerská či manželská krize v sobě nese skrytá pozitiva, která, pakliže se je snažíme odhalit a přemýšlíme o nich, přinesou do našeho života poznání, jež mohou naopak partnerskému vztahu prospět a posílit jej. Takováto poznání jsou prospěšná nejenom pro vztah, ale i pro nás samotné a pro naše partnery. Protože stejně jako v případě jiných životních krizí i tyto nás nutí překonat negativní pocity s tím spojené a pokoušet se vidět události a věci kolem nás z jiného úhlu pohledu. Mnohdy je to právě toto jiné vidění světa, které nám ukáže cestu jak z problémů ven. Člověk je bytost vysoce oduševnělá a je pro něj přirozené přemýšlet, přehodnocovat, neustále zkoušet nové cesty a zdokonalovat se. A v tom vidím přínos partnerských a manželských krizí. Nejsou tu proto, aby nás zraňovaly, ale aby nás posílily a ukázaly, jakou hloubku náš vztah skutečně má. Ne nadarmo respondenti v rozhovorech na prožitou partnerskou krizi pohlíželi jako na zkoušku svého manželství či vztahu s partnerem.

V této práci jsem se rovněž snažila poukázat na důležitost přítomnosti blízkého člověka v našem životě. Našeho partnera. Jak nám může být tato osoba prospěšná, pakliže se v našem životě vyskytne utrpení. Myslím si, že v dnešní době, kdy se vytrácí důležitost rodiny, vztahů mezi lidmi vůbec, v době, kdy statistiky vykazují vysoké procento rozvodovosti, by si lidé měli více uvědomovat, jak je důležité problémy společně řešit a diskutovat o nich, namísto toho, aby zvolili únik z manželství, což je sice cestou nejsnadnější, nicméně tato cesta z dlouhodobého hlediska nepřináší žádné přínosy, snad kromě přehodnocení očekávání, co od příštího vztahu skutečně chceme.

Od začátku psaní této diplomové práce pohlížím na životní krize, tedy i na partnerské krize jako na něco, v čem je ukryt jistý tvořivý potenciál. Nemůžeme očekávat, že náš život zůstane stejný. Naopak. Skládá se ze změn, překážek a je to jen naše volba, jak se rozhodneme k těmto změnám přistupovat. Zda budeme sami ochotni se změnit, zda se otevřeme druhému partnerovi, abychom mu dali příležitost nás pochopit a stejně tak využijeme příležitosti pochopit našeho partnera. Společné problémy ve vztahu jsou nejlepším způsobem, jak poznat, jaký náš partner ve skutečnosti je a na základě těchto zjištění pak dále rozvíjet vztah.

Mým přáním bylo, aby se lidé, kteří souhlasili s vyplněním dotazníků na toto osobní téma a lidé, kteří mi poskytli rozhovor, nad všemi těmito změnami a možnými přínosy zamysleli. A jsem velmi ráda za to, že si provázanost partnerských krizí s vlastním poučením a zamyslením



uvědomovali. Na tomto místě bych jim ráda poděkovala za jejich otevřenost a upřímnost ve výpovědích, která pro ně zcela určitě nebyla snadná.

Na závěr bych ráda dodala, že o tuto diplomovou práci projevili zájem někteří sociální pracovníci partnerských a manželských poraden, doufám tedy, že napsaná práce bude pro ně přínosem a přivede je k některým podnětným úvahám a myšlenkám, jenž budou z hlediska jejich profese užitečné.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

- ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled sociální psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, s. 35-38. ISBN 80-244-0150-9.
- DAY, Laura. *Vítejte v krizi!* Praha: Eminent, 2009, s. 20 - 35, s. 181-188. ISBN 978-80-7281-394-0.
- EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne*. Praha: Grada Publishing, 1994, s. 37 - 43, s. 97. ISBN 80-85424-56-8.
- FIALOVÁ, Ludmila a kol. *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000, s. 70 - 71, s. 101. ISBN 80-85850-87-7.
- FRANKL, Viktor E. *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, s. 73. ISBN 80-7192-095-9.
- GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, s. 144. ISBN 80-85-931-79-6.
- HAUCK, Paul. *Manželské mýty*. Žilina: Slovart, 1998, s. 20 - 45. ISBN 80-7209-063-1.
- HONZÁK, Radkin; NOVOTNÁ, Vladimíra. *Krize v životě, život v krizi*. Praha: Road, 1994, s. 13 - 23, s. 50 - 86, s. 128. ISBN 80-85385-60-00.
- HRDLIČKA, Michal; KURIC Julián; BLATNÝ Marek. *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 28. ISBN 80-7367-168-9.
- KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000, s. 23-24, s. 150-151. ISBN 80-7178-365-X.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál, 2009, s. 11, s. 26 - 28, s. 105 - 112, s. 147 - 156, s. 211 - 216. ISBN 978-80-7367-646-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Konflikty mezi lidmi*. 2.vyd. Praha: Portál, 2002, s. 12, s. 26. ISBN 80-7178-642-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994, s. 36. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006, s. 95, s. 128. ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s. 87. ISBN 80-7178-551-2.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. *O smrti a umírání*. Praha: Arita, 1993, s. 35 - 46. ISBN 80-900134-6-5.

LORENZ, Konrád. *Osm smrtelných hříchů*. Praha: Panorama, 1990, s. 37. ISBN 80-7038-212-0.

MATĚJKOVÁ, Erika. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2007, s. 16 - 40, s. 130. ISBN 978-80-247-1832-3.

MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 83 – 96, s. 129. ISBN 80-7178-548-2.

NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2007, s. 19, s. 117 - 122. ISBN 978-80-247-2037-1.

NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2004, s. 9 - 10, s. 56. ISBN 80-247-0935-X.

NOVÁK, Tomáš. *Manželské a rodinné poradenství*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006, s. 11, s. 24 - 30, s. 47 - 62, s. 95. ISBN 80-247-1316-0.

PLAŇAVA, Ivo. *Spolu každý sám – v manželství a rodině*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1998, s. 30 - 34. ISBN 80-7106-292-8.

PLZÁK, Miroslav. *Manželská tonutí*. 2.vyd. Praha: MOTTO, 2003, s. 8 - 20. ISBN 80-7246-183-4.

PRAŠKO, Ján. *Asertivita v partnerství*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2005, s. 78 - 89. ISBN 80-247-1246-6.

PRAŠKO, Ján. *Pomoc v zoufalství a beznaději aneb jak překonat depresi*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1998, s. 201 - 245. ISBN 80-7169-446-0.

PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2004, s. 36. ISBN 80-247-0068-9.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principál, 2002, s. 256. ISBN 80-85947-80-3.

ŠMOLKA, Petr; MACH, Jan. *Manželská a rodinná trápení*. Praha: Portál, 2008, s. 17. ISBN 978-80-7367-448-9.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2006, s. 48 - 70. ISBN 80-247-1567-8.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize – psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004b, s. 15 - 34, s. 73. ISBN 0-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2004a, s. 55, s. 69 - 78. ISBN 80-247-0586-9.

URBAN, Hal. *To nejdůležitější v životě*. Praha: Portál, 2004, s. 24. ISBN 80-7178-824-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3.vyd. Praha: Portál, 2004, s. 53, s. 75 - 88. ISBN 80-7178-802-3.

VODÁČKOVÁ, Daniela a kol. *Krizová intervence*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007, s. 32 - 50. ISBN 978-80-7367-342-0.

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005, s. 227 - 232. ISBN 80-7178-998-4.

VYKOPALOVÁ, Hana. *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2007, s. 22. ISBN 978-80-7318-621-0.

VYMĚTAL, Jan. *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace, 1995, s. 13 -17, s. 33. ISBN 80-901773-4-4.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 - Věkové rozložení respondentů .....	61
Graf č. 2 - Současný stav respondentů.....	62
Graf č. 3 - Přehled nejčastěji prožitých krizí .....	63
Graf č. 4 - Časový odstup od krize .....	63
Graf č. 5 - Nejčastěji očekávaná pomoc ze strany partnera.....	65
Graf č. 6 - Délka manželského či partnerského vztahu u respondentů.....	66
Graf č. 7 - Počet respondentů žijících s partnerem ve společné domácnosti.....	67
Graf č. 8 - Doba strávená ve společné domácnosti s partnerem .....	68
Graf č. 9 - Časová období, v nichž respondenti prožili partnerskou krizi .....	69
Graf č. 10 - Časové období od poslední vyskytnuté partnerské krize .....	70
Graf č. 11 - Problematické oblasti ve vztahu dle respondentů .....	71
Graf č. 12 - Způsoby zvolené pomoci pro překonání krize manželské či partnerské.....	72
Graf č. 13 - Překonali respondenti současnou partnerskou krizi? .....	72
Graf č. 14 - Faktory napomáhající respondentům k překonání partnerských krizí .....	73
Graf č. 15 - Partnerská krize přinesla respondentům do života změny, které pociťují sami na sobě .....	74
Graf č. 16 - Partnerská krize přiměla k opuštění partnera .....	75
Graf č. 17 - Pozorovatelné změny v chování ze strany partnera .....	77
Graf č. 18 - Změny ve společné domácnosti partnerů po odeznění krize nebo během ní .....	78
Graf č. 19 - Připravenost respondentů na další partnerské krize .....	79
Graf č. 20 - Připravenost druhého partnera na další možnou partnerskou krizi .....	79
Graf č. 21 - Prožité krize mají v životě jedince smysl či pozitivní přínos .....	80

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Způsob podpory ze strany partnera v době prožívání životní krize .....	64
Tabulka č. 2 - Jak se odrazila pomoc partnera do překonání krize druhému partnerovi .....	65
Tabulka č. 3 - Změny, které si sami na sobě respondenti díky partnerské krizi uvědomují.....	75
Tabulka č. 4 - Opuštění partnera bylo přínosné.....	76
Tabulka č. 5 - Základní informace o respondentech dotazníkového šetření .....	83

## SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č.1 Tabulka náročných životních událostí
- Příloha č.2 Předběžný nástin dotazníku do empirické části práce
- Příloha č.3 Předběžný nástin otázek polostrukturovaného rozhovoru do empirické části práce
- Příloha č. 4 Transkript rozhovoru s paní Jarmilou