

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

**Zvládnutí adaptační fáze
partnerského soužití jako
základ funkční rodiny**

Eliška Zeisková

Katedra Pastorační a sociální práce (27-PSP)
Vedoucí práce Mgr. Monika Ulrichová, Ph.D.
Studijní program Sociální a pastorační práce
Studijní obor Sociální a pastorační práce

Praha 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Zvládnutí adaptační fáze partnerského soužití jako základ funkční rodiny* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 15.4.2021

Eliška Zeisková

Anotace

Tato práce pojednává o jednom z klíčových období partnerského soužití či manželství, které je určující pro další utváření vztahu, potažmo budování rodiny, jedné z velkých cílových skupin a témat sociální práce.

Zabývám se v ní souvislostí mezi zdravým partnerským vztahem a funkční rodinou, popisem partnerského vztahu a jeho forem a faktory ovlivňujícími výběr partnera včetně nejčastějších chyb, ke kterým dle odborníků při volbě partnera nezřídka dochází. Dále popisuji možnosti přípravy na společné soužití.

Nakonec se věnuji samotné adaptační fázi soužití, jejím charakteristickým znakům, typickým obtížím, se kterými se v ní můžeme setkat, a způsoby, jak je úspěšně zvládnout.

Cílem práce je prozkoumat téma adaptační fáze soužití v odborné literatuře a shrnout a porovnat zjištěné poznatky.

Klíčová slova

manželství, partnerský vztah, soužití, rodina, komunikace, krize

Summary

This present thesis deals with the subject of one of the key periods of a cohabiting relationship or marriage which is essential for the further development of the relationship and forming a family which is one of the major areas of social work.

In the thesis, I discuss the relationship between a healthy relationship of a couple and functional family, I describe romantic relationship, its forms and the factors which influence the choice of a partner including the most common mistakes in this process according to the authorities in the field. Moreover, I describe the preparations for living together.

Finally, I analyze the adaptation phase of the relationship, its typical aspects and common problems which one can encounter, as well as strategies of successfully dealing with them.

The aim of this theses is to map the topic of the adaptation phase in a relationship as described in the relevant literature as well as sum up the findings.

Keywords

marriage, partnership, cohabitation, family, communication, crisis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Monice Ulrichové, Ph.D. za její pomoc a cenné rady při vypracování této bakalářské práce. Dále děkuji paní Mgr. PhDr. Evě Maškové, Ph.D. za rady, které mi poskytla v úvodní fázi vypracovávání této práce. Děkuji také svému manželovi a sestře za psychickou podporu.

Obsah

Úvod.....	9
1 Jak zvládnutí adaptační fáze souvisí s funkční rodinou.....	11
1.1 Co je funkční rodina.....	12
1.2 Co je dysfunkční rodina.....	15
1.3 Afunkční rodina.....	18
2 Intimní vztah, manželství nebo partnerství (volné soužití)...	19
2.1 Co je intimní vztah.....	19
2.2 Manželství nebo partnerství?.....	21
2.3 Alternativa - singles.....	23
3 Volba partnera - předpoklad úspěšné adaptační fáze.....	25
3.1 Podle čeho lidé volí partnera.....	25
3.2 Úskalí volby partnera.....	27
3.3 Jak zvolit dobře?.....	28
4 Příprava na společné soužití.....	31
5 Adaptační fáze soužití.....	33
5.1 Co je adaptační fáze soužití.....	33
5.2 Rizikové oblasti.....	38
6 Jak zvládnout adaptační fázi.....	45
6.1 Aktivní řešení problematických oblastí.....	45
6.2 Literatura, kurzy a odborná pomoc.....	53
7 Diskuze.....	55
7.1 Některé sporné otázky.....	55
7.2 Co mě zaujalo.....	56
Závěr.....	59
Seznam literatury.....	61

Úvod

V této práci se zabývám počátečním obdobím (adaptační fází) partnerského či manželského soužití. Mým cílem je prozkoumat, co o adaptační fázi partnerského soužití říká odborná literatura, proč a jak tato fáze vztahu souvisí s funkční rodinou, s jakými obtížemi se v ní lidé obvykle setkávají a jak je možné jimi zdárně projít. Shodují se odborníci na některých základních principech a postupech, jak tuto fázi vztahu zvládnout?

Na základě studia odborné literatury a díky zkušenostem z vlastního manželství či z pozorování partnerských vztahů v mém okolí se domnívám, že jde o důležité téma, kterým je potřeba se zabývat. Pozoruji, že si mnozí lidé příliš neuvědomují význam budování vztahu v této fázi a mohou je proto čekat nepříjemná překvapení či selhání, kterým by přitom bylo možné se vyhnout. Protože toto téma bývá v literatuře často pojato pouze formou stručných podkapitol, rozhodla jsem se jej v této práci prozkoumat podrobněji.

Začátek společného života může být obdobím, které zásadním způsobem ovlivňuje další utváření vztahu. Od kvality partnerského vztahu se jednoznačně odvíjí prospívání rodiny, a rodina je pak jednou z velkých cílových skupin a témat sociální práce.

Zatímco dříve se sociální práce zaměřovala především na chudé rodiny, v dnešní době v její agendě přibývá práce s rodinami, které se ocitají kvůli konfliktům ve vážné krizi či se rozpadají. Je možné sledovat, a shodují se na tom i odborníci, že v oblasti partnerských vztahů se dnes lidé řídí spíše city. Matoušek dokonce říká, že rodiny jsou dnes zakládány právě kvůli uspokojení citových potřeb partnerů, což vede k velmi křehkým vztahům, které se až příliš snadno mohou rozpadnout.¹

Je možné z této výchozí pozice dosáhnout takového partnerského vztahu, který by byl stabilní, přestál nejrůznější těžkosti a vytvořil tak dobré zázemí pro zdravou rodinu? Hledáním odpovědi se zabývá celá řada psychologů, psychoterapeutů, po-

1 MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*, s. 181-182

radců či výzkumníků, jejichž myšlenky a zjištění využívám na následujících stránkách.

Tato práce je pouze teoretická, neobsahuje praktickou část. A to záměrně. Náměty a myšlenky k případné praktické části pro toto téma by se určitě našly. Mohl by to být třeba menší kvalitativní výzkum, rozhovor s několika partnerskými dvojicemi o tom, jak adaptační fázi svého soužití prožívaly či jaký význam tomuto období pro další vývoj vztahu přiřkládají. Vzhledem k rozsahu práce by však muselo jít pouze o ilustrační výzkum, který by těžko mohl přinést nějaké zásadně nové poznatky. Tudíž by připojení praktické části podle mého názoru nebylo kvalitním obohacením práce, zatímco by významně omezilo teoretickou část co do hloubky i šíře záběru. Tomu se chci vyhnout, a práci tak koncipuji jako teoretickou.

V první kapitole mé práce rozvádím souvislosti mezi funkční či dysfunkční rodinou a počátečním obdobím partnerského soužití.

V druhé kapitole stručně charakterizují intimní vztah a zabývám se rozdílem mezi manželstvím a volným soužitím s ohledem na problematiku adaptační fáze společného života.

Třetí kapitola je věnována volbě partnera, což zásadně ovlivní následné partnerské sžívání. Podle čeho si lidé vybírají partnera a jak vybrat dobře?

Ve čtvrté kapitole shrnuji některá doporučení, jak se partneři mohou na společné soužití připravit ještě před jeho začátkem.

Pak se již dostávám k samotné adaptační fázi. V páté kapitole se věnuji popisu, o jaké jde období a jaké jsou jeho charakteristické znaky, jaké typické problémy mohou nastat. Šestá kapitola se zaměřuje na úspěšné zvládnutí adaptační fáze v několika důležitých oblastech vztahu.

Nakonec se v sedmé kapitole věnuji krátkému zamyšlení nad výstupy mé práce.

1. Jak zvládnutí adaptační fáze souvisí s funkční rodinou

V této kapitole chci rozebrat tyto otázky: Proč si myslím, že je adaptační fáze důležitá pro vznik funkční rodiny? Jak lze poznat funkční a dysfunkční rodinu? Jak se neuspokojivý vztah partnerů „podepisuje“ na rodině?

Základem rodiny je vztah rodičů, tj. manželů či partnerů. Matoušek mluví přímo o pevném spojení, které mezi sebou partneri mají a na kterém je možné dobře fungující rodinu založit.²

Proto jsou vztahové krize či dokonce rozpad vztahu jedním z momentů, které rodinu ohrožují. I pokud k rozpadu vztahu z nějakého důvodu nedojde a vztah rodičů je „pouze“ poznamenán vážnými problémy, je ohrožen dobrý vývoj rodiny a pochopitelně jejích nejzranitelnějších členů, dětí.

V partnerském vztahu se objevují typická období, ve kterých obvykle dochází ke krizím či rozchodům. Například párový terapeut Kratochvíl datuje první vývojovou krizi vztahu mezi třetí a sedmý rok. K příčinám řadí úbytek romantičnosti, změny v chování po ustoupení zamilovanosti, zvyšující se počet neshod, negativní emoce.³

Ve shodě s Kratochvílem je aktuální statistika rozvodovosti, podle které se v roce 2019 nejvíce rozvodů odehrálo po prvních pěti, deseti a patnácti letech manželství.⁴ Prvních pět let soužití tak jednoznačně spadá do rizikového období.

2 MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 92

3 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 145

4 Český statistický úřad: Vývoj obyvatelstva České republiky, Rozvodovost, www.czso.cz [online], [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/121768528/13006920a03.pdf/b0901bf0-25ef-4d2f-a0bb-2055e3d5d9ab?version=1.1>

Podle některých autorů může být příčina těchto kritických let v samotném začátku vztahu, již v jeho prvním roce. Americký lékař a terapeut Taibbi popisuje, že první rok soužití či manželství je podle statistik druhé nejčastější období, ve kterém se partneři rozcházejí. Podle něj je toto období přeměny vztahu plné velkých výzev. Partneři se střetávají s každodenními zvyky druhého, poznávají více jeho slabiny a musí se učit komunikovat o celé řadě detailů všedního života.⁵

Stejný názor sdílí Schmidová, podle které může vztah začít směřovat k rozvodu velice brzy po svatbě. Uvádí, že část lidí přiznává, že o svém vztahu či partnerovi pochybovalo dokonce již krátce před svatbou. Podotýká, že cesta k rozvodu může trvat poměrně dlouho a partneři během ní procházejí různými fázemi pochybností, ochládání vztahu či opakovaného usmiřování.⁶

Domnívám se tedy, že období sžívání a potenciálně první větší krize vztahu může být zásadní pro další utváření dobrého a stabilního vztahu, a tím i funkční rodiny. I když k rozpadu vztahu dojde třeba až po pěti letech, neshody, špatné řešení konfliktů či jiné nezvládnutí běžných vztahových problémů začínají obvykle mnohem dříve.

1.1 Co je funkční rodina

Podle čeho je možné poznat, zda je či není rodina funkční? Takové posouzení rozhodně nemusí být snadné. Psycholožka Sobotková upozorňuje, že každá rodina je naprosto originální a unikátní. Nelze si tedy myslet, že nějaká určitá forma rodinného soužití bude vhodná pro všechny rodiny. Otázka hodnocení zdravého rodinného fungování může být v dnešní době opravdu obtížná. Rodinné struktury se mění a komplikují

5 TAIBBI, B., Living Together? Just Married? The First-Year Challenges, www.psychologytoday.com [online], [cit. 2020-10-20], Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201807/living-together-just-married-the-first-year-challenges>

6 SCHMIDOVÁ, Kateřina, in BOKOVÁ, Ludmila. *Rodiče, děti a jejich problémy: sborník studií*, s. 43

a nelze již zjednodušovat definici funkční rodiny na popsání určitého konkrétního uspořádání. Není například možné dát rovnítko mezi úplnou rodinu a funkční rodinu, a zároveň neúplnou rodinu automaticky podezřívát z nefunkčnosti. Kvalitu soužití v rodině je třeba posuzovat podle toho, co se v ní děje, jaké probíhají procesy. O tom, zda bude rodina funkční a odolná, rozhodují vztahy v ní.⁷

Pro popis funkční rodiny je však možné zmínit obecnější prvky, které se v dobře fungujících rodinách vyskytují. Funkční rodina je především rodina, která funguje dostatečně dobře, jak uvádí americký psycholog a rodinný poradce Shubs. V žádném případě to podle něj není rodina dokonalá, protože každý člověk se musí vyrovnávat s různými nepříznivými okolnostmi. I v obecně funkční rodině existují oblasti, které by se daly popsat jako nefunkční. Shubs radí se při hodnocení funkčnosti či dysfunkčnosti vyhnout škatulkování či obviňování rodiny, protože to může bránit v konstruktivní pomoci a nápravě problémů.

Dále Shubs popisuje některé základní charakteristiky dobře fungujících rodin. Členové funkční rodiny se cítí milovaní a oceňovaní a prioritou takové rodiny je zajistit bezpečí, k čemuž patří fyzické a emocionální zdraví. Rodiče o děti řádně pečují a zároveň jim dávají prostor rozhodovat se samostatně a dělat i chyby.

Za důležité měřítko toho, zda je rodina funkční nebo dysfunkční, považuje to, jak se k sobě členové rodiny chovají při sporu. Ve funkční rodině je jednoznačně povoleno nesouhlasit a diskutovat, rodiče i děti se navzájem respektují i během hádky. Nevysmívají se, neponižují, nesabotují. Problémy řeší společně. Hádky mohou být intenzivní, ale nevymknou se kontrole a nedojde při nich k nadávkám nebo fyzickému násilí.⁸

7 SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*, s. 72-76

8 SHUBHS, C. H., Ph.D., Functional And Dysfunctional Families, [www.drcarloshubs.com](http://drcarloshubs.com) [online], [cit. 2021-03-12], Dostupné z: <http://drcarloshubs.com/articles-2/archives/functional-and-dysfunctional-families/>

Funkční rodina se vyznačuje podle Sobotkové těmito třemi základními vlastnostmi: soudržnost, adaptabilita a komunikace. Zdravá soudržnost je přitom možná díky tomu, že jsou jednotliví členové rodiny přiměřeně samostatní a nezávislí. Schopnost přizpůsobení je důležitá pro to, aby rodina dokázala měnit své zvyky, fungování či životní styl v reakci na okolnosti. Dobrá komunikace pak rodinu chrání, zatímco špatně fungující komunikace nejen že nepomáhá, ale navíc ještě může násobit negativní vlivy okolností.

Kvalitu fungování rodiny ovlivňují faktory jako:

- schopnost řešit konflikty v partnerském vztahu tak, aby byli s řešením oba spokojeni,
- flexibilita partnerů v otázce trávení volného času,
- pozitivní pohled na sexualitu, spokojenost s tím, jak se vyjadřují city,
- spokojenost s tím, jak jsou naplňovány zájmy a osobní potřeby,
- dobrá komunikace mezi partnery,
- síla rodiny – hrdost na rodinu a víra, že spolu zvládneme i těžké chvíle,
- dobré vztahy s přáteli a širší rodinou.⁹

Za pozornost stojí, že mnohé z těchto charakteristik se týkají především partnerského fungování rodičů.

Dalším prvkem, který je pro funkční rodinu typický, jsou jasné hranice uvnitř rodiny, jak uvádí Matoušek. Pokud je hranice nejasná, dochází k problémům s rozhodováním a zodpovědností, zatímco nepropustná hranice znemožňuje komunikaci mezi podsystémy (například mezi rodiči a dětmi) a rodina se rozpadá na frakce, které spolu soupeří anebo se ignorují.¹⁰

I zde se objevuje téma partnerského vztahu, který rodinu utváří. Podle Matouška by mělo být spojení mezi partnery silnější než spojení mezi rodičem a dítětem. V opačném případě by došlo k narušení solidarity mezi rodiči a dítětem by

9 SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*, s. 72-73

10 MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 83

mělo ve vztazích více moci, než mu má správně patřit. To je pro děti ohrožující.¹¹

Myšlenkami o funkční rodině se tedy proplétá vztah mezi partnery, jejich komunikační dovednosti, schopnost řešit konflikty, schopnost přizpůsobit se a naučit se spolu žít. Funkční rodinu nelze popsat jako rodinu dokonalou, ve které nejsou problémy. Podstatné je, zda rodina problémy zvládá dobře a efektivně.

Podobně hovoří i americký psycholog Gottman, který se zabývá především partnerskými vztahy. Podotýká, že podstata úspěchu spokojených manželství netkví v tom, že by se vzali chytří, bohatí či bystří lidé. Jde spíše o to, že si partneři projevují respekt a starají se o potřeby druhého (místo aby žili v nepřátelské atmosféře a stále naráželi na neshody). Takoví lidé dbají na to, aby nepodléhali negativním pocitům vůči sobě navzájem.¹²

Popis a charakteristiky funkční rodiny jsou úzce provázány s dobrým fungováním partnerského vztahu. Obecně se dá říci, že funkční rodina umí zvládat problémy. Totéž pak platí o partnerském vztahu.

1.2 Co je dysfunkční rodina

Pokusila jsem se popsat charakteristiky funkční rodiny a nyní se budu zabývat rodinou dysfunkční. S hodnocením dysfunkční rodiny to bude stejné jako u funkční rodiny. Je potřeba se vyhnout zjednodušování nebo popisům zaměřeným pouze na určité rodinné uspořádání.

I zde je však možné jmenovat prvky, které lze v dysfunkčních rodinách nalézt. Americká terapeutka Lancer popisuje některé z nich:

11 MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 92

12 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*, s. 20

- popírání nebo ignorování problémů, jejich neřešení,
- rodina je uzavřená až izolovaná, nedovoluje nové myšlenky, členové o rodině nemluví s lidmi mimo ni,
- členové rodiny mají před sebou tajemství (například o závislosti nebo duševních problémech),
- nefunkční komunikace v různých podobách, jako je například nedostatek komunikace a naslouchání, slovní napadání,
- nejasná či nekonzistentní pravidla – v něčem je velká přísnost, jinde volnost, mnohá pravidla nejsou vyřčená, není tedy jasné, co se může a co ne, odměna a trest přicházejí nahodile,
- neschopnost vyřešit problémy a konflikty, což vede k neustálým hádkám, dlouhodobému mlčení nebo odporu.¹³

Podobné výčty charakteristik by se daly citovat i od dalších autorů, avšak myslím, že není třeba zde vyjmenovávat vyčerpávající seznam toho, co lze vidět v neutěšených a nešťastných vztazích.

Doplním už jen následující postřeh týkající se hranic uvnitř rodiny, o kterých jsem se zmínila už výše. Matoušek se zabývá problémy, které s hranicemi souvisejí. Dochází k nim například tehdy, je-li dítě přizváno do rodičovského subsystému a dlouhodobě zastává rodičovskou roli vůči svým sourozencům. Další situací, která narušuje rodinu, je vtažení dítěte do konfliktů rodičů, například do role spojence jednoho z nich. Vážné problémy může také způsobit, pokud jeden z partnerů utvoří koalici se svým rodičem.¹⁴

1.2.1 Vliv neuspokojivého vztahu partnerů na členy rodiny

Téma partnerského vztahu se tedy vyskytuje i v prvcích přítomných v dysfunkční rodině. Jak ovšem neuspokojivý či problematický vztah rodičů ovlivňuje život rodiny?

13 LANCER, D., Is your family dysfunctional? www.darlenelancer.com [online], [cit. 2021-03-12], Dostupné z: <https://darlenelancer.com/is-your-family-dysfunctional/>

14 MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 83-84

Podle Gottmana je prokázáno, že neuspokojivý či neúspěšný partnerský vztah má zásadní dopady na život jednotlivce i rodiny. Gottman říká, že se dnes mnoho lidí domnívá, že o manželství není potřeba pečovat. Dokonce si mohou myslet, že rozvést se nebo žít v neuspokojivém vztahu není škodlivé. Jenže je to jinak: „Dnes však už máme k dispozici řadu důkazů, že rozvod (stejně jako nespokojený vztah) je pro všechny zúčastněné velice škodlivý“.¹⁵

Ve výzkumech se podle Gottmana podařilo prokázat například to, že pokud sebou navzájem partneri pohrdají, snáze než jiní lidé onemocní infekčními chorobami, jako je rýma nebo chřipka.¹⁶

U lidí žijících v nešťastném vztahu také narůstá pravděpodobnost nemoci o 35 % a život se zkracuje průměrně o 4-8 roků. Rozvod může oslabit imunitní systém. Spokojení manželé pak mají delší život a lepší zdraví. Může to být třeba i tím, že se vzájemně povzbuzují ke zdravému životnímu stylu nebo k pravidelným návštěvám preventivních prohlídek.

Nepříznivý vliv nešťastného vztahu se však týká i dětí. Výsledkem Gottmanova výzkumu je, že výrazné nepřátelství rodičů zvyšuje u předškolních dětí hladinu stresových hormonů. To se pochopitelně promítá do jejich chování. Gottmanův institut sledoval skupinu dětí až do věku 15 let a konstatoval, že u dětí, jejichž rodiče k sobě chovali nepřátelství, se ve srovnání s vrstevníky ve větší míře vyskytovaly jevy jako záškoláctví, deprese, výchovné problémy (zejména agresivita), horší prospěch, a tyto děti se také častěji potýkaly s vyloučením z kolektivu.

Gottman z toho usuzuje, že zůstat v špatném vztahu jen kvůli dětem není moudré, protože nepřátelské prostředí dětem škodí. Říká, že daleko lepší, než neustále válčit v manželství, je poklidně se rozvést. To však dovede jen velice málo lidí, často zůstává atmosféra nevraživosti mezi partnery i po rozvodu. Proto se dětem po rozvodu rodičů mnohdy daří stejně špatně jako dětem s válčícími rodiči.¹⁷

15 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství*, s. 21

16 Tamtéž, s. 52

Tato zjištění jsou znepokojivá a doplňují výše uvedené charakteristiky dysfunkční rodiny. Vztah mezi rodiči je důležitý nejenom pro ně, ale především pro děti a pro celkové zdraví rodiny.

1.3 Afunkční rodina

Pro doplnění k funkční a dysfunkční rodině chci jmenovat ještě kategorii natolik dysfunkční rodiny, že se nazývá afunkční rodinou. O co jde?

Afunkční rodina je rodina tak narušená, že přestává plnit základní funkce směrem k dítěti, jak uvádí Dunovský. Dítě je závažně poškozováno anebo je dokonce ohrožená jeho existence. Podle Dunovského je jediným řešením této situace odebrání dítěte z rodiny.¹⁸

Podrobnější popis afunkční rodiny uvádí server Rodicka.cz, podle kterého jsou v takové rodině vztahy poznamenány častými hádkami či agresí rodičů. Chybí jasná pravidla. Případné odměňování či trestání je dané náladou rodičů a není zdůvodněno a děti tím ztrácejí pocit jistoty a bezpečí - výchovný postup rodičů navíc není účinný. Potřeby dítěte zvláště v oblasti citové a emocionální nejsou naplňovány.

Největšímu ohrožení jsou podle serveru vystaveny děti, jejichž rodiče jsou nezralí nebo závislí na drogách, alkoholu a podobně. U těchto dětí lze pozorovat apatii, nesoustředěnost, úzkost, uzavřenost či agresi. Navíc si se svojí situací nedokážou poradit, říct si o pomoc. Potřebují pomoc zvenčí.¹⁹

Afunkční rodina je tedy extrémním případem špatně fungující rodiny. Zde se již nemluví o partnerském vztahu a jeho kvalitě (potažmo absenci pozitivních kvalit), ale pozornost se věnuje především ochraně dětí.

17 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství*, s. 22-23

18 DUNOVSKÝ, Jiří. *Dítě a poruchy rodiny*, s. 28

19 Rodicka.cz., Afunkční rodina, www.rodicka.cz [online], [cit. 2020-10-30], Dostupné z: <https://www.rodicka.cz/afunkcni-rodina/>

2. Intimní vztah, manželství nebo partnerství (volné soužití)

V této kapitole se budu zabývat charakteristikou partnerského neboli intimního vztahu. Dále se budu věnovat tématu manželství versus partnerství. Je jedno lepší než druhé? Týká se tato práce obou forem partnerského vztahu?

2.1 Co je intimní vztah

Jak lze charakterizovat intimní vztah dvou lidí a v jaké životní fázi se nachází?

Pokusím se nejprve odpovědět na druhou otázku. Partnerské vztahy se pochopitelně týkají celého dospělého života, lidé je mohou nově navazovat i v pozdějším věku. V této práci však uvažuji především partnerský vztah, který se má stát základem rodiny a u něž je snaha a předpoklad dosáhnout dlouhodobosti. Pokusy o vybudování takového vztahu se odehrávají nejčastěji v období mladší dospělosti.

S tímto obdobím spojuje první intimní vztahy psycholožka Vágnerová. V této fázi života člověk přechází od nestálých povrchnějších vztahů k trvalejším a kvalitnějším, hledá perspektivu dlouhodobosti nebo stability. Definitivně se osamostatňuje, a proto také hledá vztah, který by vytvořil nové zázemí. „Partnerství, které uspokojuje potřebu citové jistoty, se může stát základem kvalitní rodiny“.²⁰

Také psycholog Říčan vidí věk mladé dospělosti jako zásadní pro utváření partnerského vztahu. Říká, že kdo toto období z nějakého důvodu (například chybějící odvahy) promešká, obtížně to dohání později.²¹

20 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 327

21 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 244

Čím se intimní partnerský vztah vyznačuje? Podle Říčana je spojen se závazkem, který postupem času narůstá, a to zejména pokud partneři vstoupí do manželství anebo mají dítě. V takovém vztahu očekávají od partnera výlučnost a věrnost.²²

Důraz na výlučnost je jedním z typických znaků trvalejšího a stabilnějšího vztahu i podle Vágnerové. Vztah, který dosáhne potřebné úrovně, je předpokladem k dalšímu rozvoji jak páru, tak obou jednotlivců.²³

Vágnerová dále vidí partnerský vztah jako obranu proti samotě. Pokud někdo není schopen zralého vztahu či z jiného důvodu zůstává sám, může se ocitnout v izolaci, neboť jeho vrstevníci do partnerských vztahů postupně „mizí“.²⁴

Partnerský vztah v mladém dospělí podle ní prochází romantickou fází, pro kterou je typická idealizace partnera a iluze. Ty jsou následovány zklamáním z reality a postupně objevovaného nesouladu. Pokud vztah tímto obdobím napětí projde zdárně, může se stát stabilnějším a především realističtější. Partneři totiž přestanou lpět na idealizaci a ve vztahu může díky ubývání zamilovanosti růst opravdová intimita, která není založená na okouzlení, ale na skutečném poznávání partnera. Období přechodu z jedné fáze do druhé je náročné a může vést k rozpadu vztahu.²⁵

Trvalý a výlučný partnerský vztah může také podle Vágnerové naplňovat většinu základních psychických potřeb, a to potřebu učení a nové zkušenosti, potřebu citové jistoty, potřebu seberealizace a potřebu otevřené budoucnosti.²⁶

Partnerský vztah je tedy nejen logickým pokračováním životní cesty a vývoje osobnosti. Umožňuje založení rodiny, ale také například naplnění osobních potřeb. Souvisí s ním však také témata jako věrnost a závazek.

22 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 244

23 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 254-255

24 Tamtéž, s. 327

25 Tamtéž, s. 328

26 Tamtéž, s. 329-330

2.2 Manželství nebo partnerství?

Poté, co jsem stručně popsala partnerský vztah, se chci podívat na otázku formy soužití partnerů. Záleží v otázce adaptační fáze na tom, jestli jsou partneři sezdáni?

Teorií, článků či výzkumů na téma, zda a v čem je „lepší“ manželství nebo partnerství, by se patrně našla celá řada. Společnost prochází v této oblasti dynamickým vývojem – co bylo na toto téma napsáno před 20-30 lety, již do značné míry nemusí platit.

Po prostudování různých zdrojů se domnívám, že by nebylo obtížné obstarat dostatek argumentů hovořících ve prospěch jednoho či druhého. Proto se zde nepokouším o takový důkaz, ani o vyčerpávající přehled. Jde mi spíše o zamyšlení se nad tím, zda je možné oba typy soužití srovnávat a zda v nich najdeme shodné či naopak zásadně rozdílné prvky.

Volné soužití může podle Vágnerové usnadnit sžívání právě proto, že není považované za definitivní. Je tu stálá možnost volby. Zároveň spolu partneři nemusí nutně sdílet tolik životních oblastí, a tak se jim nemusí podařit dosáhnout takové intimity, kterou umožňuje manželství. Určitá nejistota navíc může vyvolávat nespokojenost. I takové nesezdané partnerství však může dostatečně naplňovat potřeby jak emocionální, tak i sexuální²⁷, což zmiňuje i Kratochvíl.²⁸

Jaké je u volného soužití riziko rozchodu? Vágnerová má za to, že se partneři rozcházejí snáze než manželé, protože rozchod nevyžaduje úřední akt.²⁹

Totéž říká Kratochvíl, ale zároveň upozorňuje, že pokud rozchod probíhá z rozhodnutí jen jednoho z partnerů, druhý se může cítit opuštěn a prožívat rozpad vztahu stejně, jako kdyby šlo o rozvod.³⁰

27 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 343

28 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 143

29 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 343

30 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 143

Zajímavý pohled na volné soužití přináší psychoterapeutka Douchová v rozhovoru s novinářkou Svobodovou. Douchová se domnívá, že se pro volné soužití rozhodují často lidé, kteří zažili rozvod rodičů. Proto pro ně manželství ztrácí důvěryhodnost. Dále může jít o skupinu lidí, která má ráda pocit volnosti. Tito lidé dokonce mají potřebu prožívat ve vztahu „iluzi svobody“. Život ve volném soužití je však prakticky stejný jako v manželství. Na základě zkušeností ve své praxi Douchová usuzuje, že partnerům se bez sňatku daří stejně dobře jako manželům, ba možná dokonce ještě lépe. Volný vztah totiž může skončit snáze, a tak mají lidé větší potřebu o něj pečovat.³¹

Zatímco Douchová v obou typech partnerského vztahu nevidí zásadní rozdíl, psycholog Novák v rozhovoru pro server Superrodina.cz jednoznačně radí preferovat tradiční manželství, a to zejména pokud jsou ve vztahu již i děti. Říká: „Manželství není ozdravovna, ráj sexu, ani zájmový klub. Je to instituce zvláště vhodná k řádné péči o děti“.³²

Jak je to v nesezdaném vztahu s adaptační fází a dalšími vztahovými obtížemi, o kterých odborníci často hovoří v souvislosti s manželstvím?

Podle Vágnerové se v začátku volného soužití objevují podobné problémy jako u novomanželů. Partneři mohou prožívat pocit ztráty vlastní identity, přílišné závislosti na partnerovi, přesycení partnerem či omezení vlastní seberealizace. Vágnerová dokonce říká, že z volného soužití se rodí méně dětí. To, že partneři zůstanou bezdětní, může znamenat, že vztah

31 SVOBODOVÁ, I., Ušetříme za rozvody, www.psychologie.cz [online], [cit. 2020-11-10], Dostupné z: <https://psychologie.cz/uset-rime-za-rozvody/>

32 Superrodina.cz, Senzační rozhovor s psychologem Tomášem Novákem: Rozvod? No nekupte to, když je to tak snadné!, www.superrodina.cz [online], [cit. 2020-10-28], Dostupné z: <https://www.superrodina.cz/2013/02/07/senzacni-rozhovor-s-psychologem-tomasem-novakem-rozvod-no-nekupte-to-kdyz-je-to-tak-snadne/>

nepovažují za dostatečně perspektivní či kvalitní na to, aby založili rodinu.³³

Stejně i Kratochvíl vidí v obou typech vztahu společné faktory: „V nesezdaném soužití se vyskytují podobné problémy jako v manželství, spojené se zevšedněním a nutností se vzájemně přizpůsobovat“.³⁴

Pro účely této práce proto úmyslně nerozlišuji mezi manželstvím a partnerstvím (volným soužitím). I na základě výše uvedených zdrojů se domnívám, že adaptační fáze se týká obou forem soužití.

Dopady případného rozchodu nesezdaných partnerů jsou navíc do značné míry totožné jako v případě rozvodu manželů, jak konstatuje i Schmidová. Podle ní je chybou, že si někteří lidé stále myslí, že rozchod bude pro členy rodiny snazší, pokud nejsou sezdáni.³⁵

2.3 Alternativa – singles

Pro úplnost uvádím k možným pojetím partnerských vztahů ještě tuto alternativu, která je v literatuře v posledních letech také zmiňována – život „singles“. Jedná se stručně řečeno o lidi, kteří z nejrůznějších důvodů nežijí v trvalém partnerském soužití. Tím se jim také logicky vyhýbají problémy způsobené adaptační fází soužití.

Může jí například o lidi, pro které je soukromí tak důležité, že trvale bydlí sami, jak uvádí Říčan. To nevylučuje, aby měli bohatý společenský život.³⁶

Podle Vágnerové je pro lidi žijící bez stálého partnera podstatné, zda si tento životní styl zvolili sami anebo k němu byli donuceni, ačkoliv jim nevyhovuje. Je možné se tedy setkat

33 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 343

34 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 143

35 SCHMIDOVÁ, Kateřina, in BOKOVÁ, Ludmila. *Rodiče, děti a jejich problémy: sborník studií*, s. 37

36 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 246

s těmi, kterým singles život z nejrůznějších důvodů vyhovuje a počítají s ním i do budoucna. Další mohou singles život považovat za vhodný pro dané životní období, ale v budoucnu chtějí žít jinak. Je pro ně spíše odkladem partnerského vztahu. Nakonec jsou tu ti, kteří se singles životem nejsou spokojeni, ale nedokážou situaci nijak změnit.

K nevýhodám tohoto způsobu života řadí Vágnerová více věcí. Je zde riziko, že si daný člověk zafixuje vlastnosti a jednání, které jsou rušivé pro jakékoli soužití nebo spolupráci. Dále hrozí, že si člověk navykne na určitý životní styl a pozbu-
de ochoty změnit jej. Nakonec je tu riziko sociální izolace a osamocení.

Naopak výhodou je volnost a možnost zaměřit se nerušeně na nějaký cíl.³⁷

37 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 341-342

3. Volba partnera – předpoklad úspěšné adaptační fáze

Po prozkoumání partnerského vztahu a jeho možných forem se dostávám k důležitému momentu, který významně ovlivní následný průběh adaptační fáze soužití. Jde o výběr partnera.

Příčinou mnohých partnerských problémů může být špatný výběr partnera. V této kapitole se chci podívat na to, podle čeho si lidé partnera vybírají, proč v této oblasti dělají chyby a jak je možné se jim vyhnout.

3.1 Podle čeho lidé volí partnera

Zásadní vliv na průběh adaptační fáze může mít to, jakého si člověk vybere partnera. Teorií o tom, jak lidé partnera volí, byly napsány nesčetné řádky. Zaměřím se alespoň na základní principy, které literatura popisuje.

Psycholožka Atkinson uvádí čtyři faktory, které ovlivňují výběr partnera - byť nejsou samy o sobě předpokladem pro to, aby vztah byl trvalý. Podle ní jde o tělesnou přitažlivost, která pro vznik náklonnosti dle mnohých výzkumů hraje velkou roli, ale ve výběru partnera pro manželství není tak důležitá. Druhým faktorem je blízkost, tedy zejména blízkost bydlení či blízkost jedinců co se týče sociální skupiny (např. výběr partnera z řad přátel v určité zájmové skupině). Jako třetí jmenuje obeznámenost, která může vzniknout právě díky blízkosti, a čtvrtým faktorem je podobnost, a to navzdory různým lidským rčením typu "protiklady se přitahují".

Proč podobnost vede k náklonnosti? Podle psycholožky Atkinson může být jeden z důvodů v tom, že si lidé velmi váží svých vlastních názorů a jsou rádi s těmi, kdo je potvrzují. Navíc je jejich sociální situace a normy svádí dohromady právě s těmi "podobnými" lidmi - ať už jde o stejné náboženské vyznání, věk, vzdělání, zájmy, atd.³⁸

O podobných faktorech, které ovlivňují volbu trvalejšího partnera, mluví také Vágnerová. V první řadě jsou to podle ní obecné preference dané sociokulturním prostředím, ve kterém

38 ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 622-625

člověk žije, a ty jsou vytvářené například ideálem společnosti, tradicí nebo také obrazem prezentovaným v médiích. Dále jsou tu individuální preference dané povahou a zkušeností člověka, do značné míry utvářené vztahy zejména v rodině. Jako třetí faktor uvádí Vágnerová náhodné vlivy, a to jak náhodná setkání, tak souhru životních fází, ve kterých lidé své potenciální partnery potkávají. Výběr partnera tak může výrazně ovlivnit například to, že je člověk už delší dobu sám a nedaří se mu partnera najít. Proto přirozeně "snižuje laťku" v náročnosti na to, jakého partnera by si přál.³⁹

Proces výběru popisuje Kratochvíl tak, že na člověka druhá osoba nejprve působí svou přitažlivostí, vzhledem a chováním. V další fázi jde o podobnost zájmů, hodnot či názorů, a nakonec oba zkoumají, jak se doplňují - lidé řeší tedy nejen podobnost, ale i protikladnost.⁴⁰

Jak je to s již naznačeným tématem podobnosti a protikladnosti? Volí lidé spíše člověka, který je jim podobný, anebo toho, kdo má opačné vlastnosti a tudíž je bude doplňovat? Pro první stanovisko hovoří už to, jak vztahy vznikají - často v práci, v kolektivu přátel, prostě v určité sociální skupině.

Vágnerová míní, že pokud člověk zvolí jako partnera někoho ze skupiny, do níž patří, vztah získává lepší zázemí. Podobný způsob komunikace, společné normy a hodnoty, to vše působí ve prospěch stability vztahu.

Pro druhé stanovisko, tedy volbu podle protikladnosti, hovoří také několik argumentů. Už jen rozdílnost muže a ženy zde tvoří prvek doplňování se. Obecně může doplňování usnadňovat spolupráci, může pomoci uspokojivému uspořádání v některých vztahových tématech (například dominance versus submisivita). Odlišnost partnerů může být obohacením, ale může být také náročná a zatěžující.⁴¹

39 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 330-331

40 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 102-104

41 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 332-333

Dá se tedy říci, že výběr partnera ovlivňuje řada okolností, které jsou do velké míry dané prostředím a sociálními skupinami, ve kterých se lidé pohybují, rodinným uspořádáním, ve kterém vyrůstají.

V čem může být volba partnera problematická a proč v ní někteří dělají chyby, na to se zaměřím v další podkapitole.

3.2 Úskalí volby partnera

Na problémy, které výběr partnera může přinášet, upozorňuje Vágnerová. Vysvětluje, že je rozdíl mezi vlastnostmi, které jsou důležité pro vybudování trvalého vztahu (ale nemusí být tak zajímavé či imponující) a mezi vlastnostmi, které lidem připadají v první chvíli přitažlivé – ať už jde o fyzickou přitažlivost, smysl pro zábavu nebo to, že je člověk rád středem pozornosti. To může být okouzující a příjemné v době chození, ale už ne tak praktické či nápomocné při budování vážnějšího vztahu. Pro úspěšný dlouhodobý vztah jsou podle ní důležité vlastnosti jako schopnost domluvit se či dojít ke kompromisu, spolehlivost, zodpovědnost.⁴²

Dalo by se tedy říci, že pokud člověk dělá tuto chybu, že hledí na prvotní přitažlivost, svoje pocity a okouzlení, nedokáže se dostatečně dívat do budoucna.

Říčan vyjadřuje podobné stanovisko ještě radikálněji: „Volba partnera je u nás dnes pod silným vlivem romantických představ a připisuje se jí - řeknu to rovnou - nadměrný význam“.⁴³ Vysvětluje, že role zamilovanosti nebo náhody se dnes přeceňuje. Opravdová láska se však může rozvinout i bez zamilovanosti a nejde ji zamilovaností nahradit. Co se týče náhody, lidé mají sklon podléhat pocitu, že si byli určeni. A to prý tím více, čím podivnější náhodou se seznámili. Problém potom je, že někteří nedokážou překonat vyprchání zamilovanosti a dezi-luzi, která s tím přichází, a usoudí, že daný partner jednoduše nebyl ten pravý.⁴⁴

42 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 331-332

43 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 250

44 Tamtéž, s. 250-251

Říčan dále tvrdí, že volba partnera je sice důležitá, ale zároveň se jí dává větší význam, než jí patří. Mnozí mají za to, že pokud zvolí správného partnera, budou s ním šťastní až do smrti. Tak to ale nemusí být.⁴⁵

Atkinson dokonce vysvětluje, že spojení lásky a manželství se v naší kultuře upevňuje teprve v posledních dekadách. „V některých jiných kulturách je manželství stále považováno za smluvní nebo finanční dohodu, která nemá nic společného s láskou“.⁴⁶

Z těchto tvrzení by se dalo usoudit, že problémy při volbě partnera vznikají z přílišného důrazu na příjemné pocity, aktuální okouzlení a zamilovanost. Chybět naopak může racionálnější a realističtější pohled do budoucnosti.

3.3 Jak zvolit dobře?

Teorií a rad, podle čeho a jak vybírat, by se patrně našlo nespočet. Chci zde uvést některé typy.

Zajímavý pohled na volbu partnera přináší Chvátalová, která ve své diplomové práci uvádí rizikové a pozitivní faktory, kterých by si lidé při výběru partnera měli všimnout. Mezi rizikové patří pochopitelně okolnosti či vlastnosti potenciálního partnera, jako je závislost, násilnická povaha, sklony k despotismu, nezralost, emocionální uzavřenost, velký věkový rozdíl či problémoví rodiče. K pozitivním faktorům řadí tendenci k osobnímu růstu, poctivost, pozitivní životní přístup, emocionální otevřenost, dospělost a také sebeúctu.⁴⁷

Při výběru partnera by se lidé podle psycholožky Novákové měli oprostit od předsudků, očekávání okolí, ideálu společnosti či tlaku rodiny a přátel. Měli by nejprve poznat především sebe – kdo jsou, kam chtějí směřovat, jaké jsou jejich hodnoty.⁴⁸

45 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 254

46 ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 627

47 CHVÁTALOVÁ, T. *Manželství*. Diplomová práce.

48 NOVÁKOVÁ, M., Co čekáte od partnera? *Psychologie.cz*, www.psychologie.cz [online], [cit. 2020-09-25], Dostupné z: <https://psychologie.cz>

Doporučení se tedy týkají jak hodnocení partnerových vlastností, tak lepšího poznání sebe sama. S tím se shoduje také psychiatr Plzák, který doporučuje se při hledání partnera zabývat nejprve tím, že člověk poznává sebe a svůj životní styl. Až podle toho si volí partnera, a poté je třeba podle osobností a životních stylů obou uspořádat soužití. Plzák je také skeptický vůči zamilovanosti, která se podle něj jako klíčové měřítko při výběru partnera vůbec nehodí.⁴⁹

Dalo by se tak říci, že jeho radou je chovat se při výběru partnera racionálně a neponechat jej náhodě či zamilovaným pocitům.

Plzák se ve svém díle o výběru partnera věnuje na mnoha stránkách popisu nejrůznějších povah možných partnerů, z nichž některé řadí mezi zakázané či rizikové, kterým bychom se měli vyhýbat. Nakonec však konstatuje, že trvalý vztah pouze správná volba partnera rozhodně nezajistí.

Podle něj je důležité, jak partneři zvládnou různé problematické oblasti soužití. Říká, že pokud se lidé při výběru partnera vyhnou těm „zakázaným“ a pokud pochopí různé obtíže společného života, mají šanci s určitou dávkou sebekázně v partnerském vztahu uspět.⁵⁰

Vyvarovat se základních chyb při volbě partnera je bezpochyby prvním krokem k úspěšné adaptační fázi a tím i vybudování rodiny, kterou je možné označit za funkční. Porozumět faktorům, které volbu partnera ovlivňují, jaká úskalí zde čekají a jaké jsou časté chyby, to vše může pomoci tento krok zvládnout lépe.

chologie.cz/co-cekate-od-partnera/

49 PLZÁK, Miroslav. *Klíč k výběru partnera pro manželství*, s. 165

50 Tamtéž, s. 191

4. Příprava na společné soužití

Po kapitole o výběru partnera se blížím k samotnému jádru této práce. Než však přejdu k zahájení společného soužití, podívám se na některé možnosti přípravy. Existují nějaká doporučení či postupy, jak se na společné soužití připravit ještě před jeho začátkem a projít tak adaptační fázi vztahu snáze?

Zejména v církevním prostředí mívají partneři k dispozici „předmanželskou přípravu“, jakýsi kurz, který je má na úskalí společného života alespoň trochu připravit. Takový kurz může obsahovat témata jako sebezpřijetí, životní styl původních rodin, komunikace a řešení konfliktů, sexualita, plánování rodičovství či praktické rady ze života. Může probíhat skupinově nebo individuálně, a pokud je nabízen nějakou církví, patří do něj i duchovní témata.⁵¹

Předmanželské kurzy je možné nalézt i v ne-církevním prostoru, v nabídkách některých párových terapeutů. Například terapeut Rataj nabízí takový kurz dokonce v online formě, a to pro všechny „bez rozdílu věku, sexuální orientace, životního zaměření či náboženského vyznání“.⁵² V kurzu se zabývá celou řadou témat, jako je očekávání od manželství, sebezpřijetí, rozdílné potřeby partnerů či komunikace.

Pokud však partneři vůbec neuvažují o vstupu do manželství, patrně nepřejde na pořad dne ani předmanželská příprava. Jak se mohou i přesto na soužití připravit?

51 Centrum pro rodinu a sociální péči: Kurzy pro mladé páry - přípravy na manželství, www.crsp.cz [online], [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.crsp.cz/nabizime/provazeni-a-poradenstvi/pripravy-na-manzelstvi/>

52 RATAJ, P., PŘEDMANŽELSKÁ PŘÍPRAVA - jak se NACHYSTAT NA Dobrodružnou CESTU..., www.pavelrataj.cz [online], [cit. 2021-02-17], Dostupné z: <https://pavelrataj.cz/predmanzelska-priprava/>

Řičan má pro budoucí manžele radu, která bude zcela jistě použitelná i pro partnery uvažující o soužití, totiž aby měli před začátkem společného života alespoň půl roku trvající známost. V tomto období „chození“, jak se dnes někdy známosti říká, by spolu měli trávit maximum času a poznávat se. Řičan totiž uvádí, že půlrok je dostatečná doba na to, aby vyšly najevo i ty vlastnosti, které se partneři před sebou snaží ukrýt a které by přitom mohly manželskému soužití významně překážet. „Během půl roku se milenci také skoro jistě pohádají, dojde ke konfliktu – a ověří se tedy také, jak jsou schopni vzájemný konflikt řešit“.⁵³

Poznat svého partnera je přesto do značné míry možné až při společném životě. Až tam se podle Řičana může ukázat, jaký člověk skutečně je. Před začátkem soužití se to dá alespoň částečně simulovat při různých aktivitách. Nejlepší jsou aktivity, které probíhají v obtížných podmínkách nebo při nich hrozí nějaké nebezpečí. Když jsou na sebe lidé skutečně odkázáni, lépe se poznají. Může jít o nějakou společnou práci nebo třeba turistiku. „Kdybych se nebál, že budu obviněn z kažení mládeže, doporučil bych lidem, kteří se chtějí vzít, aby spolu nejdřív šli něco ukrást“.⁵⁴

Dalším Řičanovým doporučením je seznámit se vzájemně s oběma rodinami. Podle něj je totiž pravděpodobné, že za dvacet let budou partneři jednat právě jako jejich rodiče, ač jsou k nim v této chvíli velmi kritičtí.⁵⁵

Pokud tedy shrnu Řičanovy rady, partneři by se měli nejprve alespoň půl roku poznávat a cíleně podnikat rozmanité aktivity, nejlépe náročné či v obtížných podmínkách, aby se více projevil charakter obou jedinců. Do tohoto období je dobré zařadit také vzájemné seznámení se s oběma rodinami (což je mimochodem aktivita, kterou mnozí jistě bez váhání zařadí k adrenalinovým sportům).

53 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 249-250

54 Tamtéž, s. 252

55 Tamtéž, s. 252

5. Adaptační fáze soužití

Po výběru partnera a určité přípravě je tu začátek společného života. Partneři začnou sdílet domácnost a každodenní život. Čím lze charakterizovat adaptační fázi partnerského soužití? S jakými problémy se v ní mohou typicky potýkat?

5.1 Co je adaptační fáze soužití

Adaptace zahrnuje dle Hartlova Psychologického slovníku „přizpůsobení se chování, vnímání, myšlení, postojů; soc. proces postupného přizpůsobování se člověka soc. podmínkám“.⁵⁶ Adaptací ve smyslu tématu této práce lze rozumět přizpůsobení či přizpůsobování se novým podmínkám, jimiž počínající společné soužití bezpochyby je.

Že adaptace na společný život není jednorázová událost, ale proces trvající určitou dobu, vyjadřuje termín „adaptační fáze“ nebo „adaptační stadium“. Tak o tomto životním období hovoří psycholog Říčan ve své *Cestě životem*. Popisuje, že adaptační fáze začíná hned v prvních dnech manželství. Zjistí se například, „že oba novomanželé měli rozmazlující matky, které se o ně bez řeči staraly a zajišťovaly jim veškerý komfort – přičemž snášely jejich rozmary a zlozvyky: nemýt po sobě vanu, házet špinavé ponožky pod postel, kouřit v posteli“.⁵⁷

Každodenní společný život tedy podle Říčana teprve odhalí různá úskalí, o kterých partneři doposud nevěděli. Ukáže se, že jeden by si přál častější sex než ten druhý. Nebo, že jeden z páru je méně vřelý nebo ohleduplný než druhý, a obvykle má také jeden větší smysl pro humor než druhý. Oba se tak budou muset v něčem přizpůsobit.⁵⁸

Kromě samotného přizpůsobování se nové situaci zde jde tedy navíc ještě o skutečné setkání s povahou partnera a podívání se pravdě do očí o tom, jak moc jsou partneři rozdílní či kterých zlozvyků se budou muset zbavit. Dokud spolu ne-

56 HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*, s. 6

57 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 254

58 Tamtéž, s. 255

začnou žít, patrně dokážou část z těchto pravd podvědomě držet v tajnosti před druhým nebo i před sebou samými.

Některé náročné aspekty začátku společného života popisuje také Kratochvíl. Především jde podle něj o přeměnu zamilované lásky k reálnějšímu vztahu. „Dochází ke konfrontaci ideálních představ o manželství a o partnerovi se skutečností, uplatňuje se proces zevšednění, pozitivní i negativní vliv zvyku. Zejména muž často zmlkne, protože už není tolik o čem povídat“.⁵⁹

5.1.1 Čas změn

„Wet cement year“ (rok mokrého cementu) je trefný výraz, který se někdy v angličtině užívá pro první rok soužití. Naznačuje, že se nejedná pouze o zvykání si, ale také příležitost nastavit pravidla soužití a osvojit si správné mechanismy, aby vztah v budoucnu zvládal různé obtíže.

Novinářka Piazza o tomto období píše v souvislosti se svým vlastním manželstvím. Říká, že než zaschne pomyslný cement společného života, je čas objevovat způsoby, jak spolu žít bez zádrhelů či jak si nevytvořit špatné návyky, které partnery později mohou dohnat k vážnějším problémům. Je čas nastavit dobré způsoby bytí spolu.⁶⁰

Zatímco dříve bylo toto období změn jednoznačně odstartováno svatbou, dnes spolu mnozí žijí i před slavnostním obřadem anebo svatbu vynechají úplně. Začátek adaptační fáze lze v těchto případech datovat na prostý začátek společného soužití, sestěhování se.

V tomto okamžiku partneři přijímají určitý nevyslovený závazek, že se k sobě budou chovat ohleduplně i mimo schůzky a romantické procházky, jak uvádí psychoterapeut Jarolímek: „Sestěhování si projevujeme důvěru, že zvládneme ustát intimitu všedního dne včetně všech zvuků, zápachů a dalších prů-

59 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 135

60 PIAZZA, J., 8 Tips to Help You Thrive in Your First Year of Marriage, [www.time.com](https://time.com/4763300/marriage-advice-first-year/) [online], [cit. 2020-10-06], Dostupné z: <https://time.com/4763300/marriage-advice-first-year/>

vodních jevů, kterých jsme do počátku společného žití spíše ušetřeni“.⁶¹

Říká také, že po určité době soužití partneři zjišťují, že mají rozdílné představy o vedení domácnosti. Při řešení takových neshod se ukáže jejich schopnost komunikovat o nepříjemných věcech, ukáže se, jak jsou vyspělí a jak dovedou uznat potřeby druhého. Problémy nastávají ve věcech, které chtějí dělat jinak než ten druhý. Úskalím může být také rozdílná potřeba společnosti druhého či naopak potřeba samoty a ticha.⁶²

Absence velkého obřadu zahajujícího novou etapu vztahu možná může některé lákat myslet si, že do společného soužití vkročí hladce a vztah nebude touto změnou významně ovlivněn. Je však zřejmé, že tomu tak rozhodně není.

5.1.2 Vztah se potýká s novými tématy

Některé oblasti, se kterými se nově spolu-žijící pár musí vyrovnávat, vyjmenovává americký terapeut Taibbi. Prvně jde o sdílení prostoru, o kterém má každý jiné představy a zvyklosti (kam dáme tuto skříň, proč máš tolik oblečení, a podobně). Dále se střetávají zažitá zvyklosti, například ranní ptáče versus sova, víkendové poflakování se versus rozhodně-musíme-na-výlet. Bude se pouštět nahlas hudba nebo bude ticho? Špinavé nádobí nechané ve dřezu nebo naskládané do myčky? A nakonec otázka využití volného času – zůstat v práci přesčas anebo spěchat domů na společnou večeři? Trávit sobotu společně nebo každý zvlášť?

Napětí se vynořuje ve zdánlivých drobnostech, ale jeho příčiny jsou hlubší. Partneři se najednou setkávají se svým každodenním chováním a zvyklostmi, které do té doby nemohli poznat. Objeví se věci, o kterých nevěděli nebo o kterých si mysleli, že nebudou vadit.⁶³

61 JAROLÍMEK, P. Miláčku, pojďme žít spolu, Psychologie.cz, www.psychologie.cz [online]. [cit. 2020-25-10], Dostupné z: <https://psychologie.cz/milacku-pojdme-zit-spolu/>

62 Tamtéž

63 TAIBBI, B., Living Together? Just Married? The First-Year Challenges, www.psychologytoday.com [online], [cit. 2020-10-20], Dostupné z: <https://www.psychologytoday.->

V adaptačním stadiu se dle Říčana rozhoduje, kdo bude mít v které věci rozhodující slovo, ale také třeba o čem se bude či nebude mluvit. Partneři přirozeně zkoušejí, co si můžou k druhému dovolit. Říčan jako zásadní oblasti vidí otázku moci, vlivu a autority, což jsou otázky, které se v období zamilovanosti potlačují.

Téma moci podle něj vyvstává v adaptačním stadiu vždy. Po čase dojde k nastolení rovnováhy, která má určitou stabilitu. Pokud se poté otázka moci stane vedlejším tématem, který již partneři nemusí řešit, mohou být ve vztahu opravdu spokojeni. Nemusí přitom jít o rovnováhu „symetrickou“. Spokojenost může nastat i tehdy, když jeden z partnerů přijme podřízené postavení a vyhovuje mu to.⁶⁴

Společné soužití též odhalí to, co Říčan nazývá "rozdíly v komunikačním kódu"⁶⁵ a čeho si všímá i americký párový terapeut Hendrix.⁶⁶ Může jít o rozdílná chápání slov či tónů řeči. Rozdílnost pramení z původních rodin a návyků získaných během dosavadního života.

"Co jeden chápe jako cudnost v citovém projevu, v tom druhý vidí urážlivý chlad," říká Říčan.⁶⁷ Tyto nesnáze lze podle něj překonat jedině dobrou vůlí, trpělivostí a klidnou atmosférou. Jinak hrozí, že se z nich stanou chronické konflikty.

Hendrix podotýká, že změna ve vztahu při přechodu do adaptační fáze může být jak náhlá, tak postupná. Partneři se však dříve či později probudí do chladnější atmosféry, ubude mezi nimi lichotek a už tak často nehledají záminky pro to, aby mohli trávit čas společně.⁶⁸ „Na světlo začínají vyplouvat i partnerovy záporné vlastnosti, které jsme během romantické fáze vztahu rezolutně odmítali brát na vědomí“.⁶⁹

com/us/blog/fixing-families/201807/living-together-just-married-the-first-year-challenges

64 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 256

65 Tamtéž, s. 257

66 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 163-164

67 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 257

68 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 87

69 Tamtéž, s. 89

5.1.3 Adaptační fáze – dřina, kterou jsme nečekali

Co romantické knihy, filmy a seriály zatajují? Že za úspěšný vztah nemůže náhoda, dostatečně kouzelné zamilování, dokonalý partner nebo nějaký jiný trik. Odborníci se shodují na tom, že aby vztah fungoval a byl trvalý a stabilní, musí se na něm pracovat. A to začíná už v adaptační fázi.

To trefně vyjadřuje Vágnerová: „Svatba není počátkem období nezkaleného štěstí, ale počátkem pracného budování užitečného soužití“.⁷⁰ Říčan k tomu dodává, že není žádný div, když partneři tváří v tvář realitě usoudí, že se spletli a že se vlastně ani nemají rádi. Následuje často rozpad vztahu, což má dalekosáhlé následky.⁷¹

Také Hendrix říká, že vytvořit dobrý vztah je náročné. Partneři si musí uvědomit, že zárukou úspěchu není volba správného partnera, ale aktivní úsilí a práce především na sobě. "Dobré manželství vyžaduje odpovědnost a disciplínu – a odvalu vyvíjet se a měnit; manželství je dřina".⁷²

Nesnáze a nutnost na vztahu a soužití pracovat pochopitelně řadu lidí nejen překvapí, ale i demotivuje. Jak už jsem naznačila první větou této podkapitolky, zábavní průmysl diváky na tuto skutečnost příliš nepřipravuje. Výsledkem potom může být, že se dnes o dobrý vztah málo usiluje, jak o tom mluví i psycholog Šmolka v rozhovoru s novinářkou Markovou. Domnívá se, že lidé dnes vstupují do manželství s pocitem, že by prostě mělo fungovat ideálně. Jakmile tomu tak není, poměrně snadno a brzy vzdají snahu ho opravit a raději dovolí, aby se vztah rozpadl.⁷³

70 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 328

71 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 257

72 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 112

73 MARKOVÁ, T., Instituce manželství má budoucnost, www.prozeny.cz [online], [cit. 2020-11-12], Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/clanek/instituce-manzelstvi-ma-budoucnost-27804>

5.2 Rizikové oblasti

Po úvodním naznačení charakteristických znaků adaptační fáze soužití se chci blíže podívat na několik typických oblastí, které bývají při sžívání problematické anebo mohou být příčinou budoucích konfliktů.

5.2.1 Nevědomá manželská smlouva a mýty o vztahu

První věcí, která může vyvolávat potíže, je nepsaná smlouva, jakási nevyřčená dohoda mezi partnery. Hovoří o ní párový terapeut Kratochvíl, který tak zároveň dobře vystihuje, o co v adaptační fázi jde. Podle Kratochvíla se tato smlouva týká toho, co je člověk ve vztahu připraven dát a co na oplátku očekává, že získá. O některých věcech ví a s partnerem o nich mluví, pak jsou ale oblasti, které si uvědomuje, ale nemluví o nich. A nakonec existuje ještě nevědomá část očekávání. Lidé mají tedy očekávání o tom, jak bude vztah probíhat, jak budou trávit volný čas, jak budou využívat peníze, jaké vztahy s okolím budou mít, atd. Některé části „smlouvy“ mohou být čistě individuální potřeby a přání. Problém s touto smlouvou je, že ji partneři neprojednávají, ale přesto se chovají tak, jako kdyby ji ten druhý odsouhlasil. Pokud některý z partnerů dohodu nechce dodržovat nebo jsou očekávání příliš různá, dochází k potížím a nesouladu.⁷⁴

Stejného problému si všímá Hendrix. Většina lidí podle něj očekává, že jakmile zahájí společný partnerský život, jejich partner se jednoduše přizpůsobí dosti konkrétním představám, které si ovšem v mnoha případech navzájem nesdělili.⁷⁵

S tímto mohou souviset škodlivé mýty o vztazích, jimž často lidé věří a která ovlivňují jejich očekávání. Zmiňuje je Vágnerová s tím, že mohou ve vztahu působit nepříznivě. Jedním z nich je mýtus, že právě jejich vztah neprojde žádným konfliktem či potížemi. Jakmile totiž potíže přijdou, partneři mají tendenci považovat je za důkaz toho, že se vztah nezdařil. Dalším zmiňovaným mýtem je, že dvojice musí prožívat věci stejně

74 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 13

75 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 85

a také stejně jednat. Pokud se pak vyskytne odlišnost v názorech, partneři to mohou považovat například za znamení ubývajících lásky.⁷⁶

Téma nevědomé smlouvy i mýtů o vztazích mě tak přivádí k otázce, co vlastně lidé od vztahu očekávají.

5.2.2 Co lidé očekávají

Střet nereálných očekávání a představ s realitou je jednou z typických nepříjemností adaptační fáze. Podle Říčana například lidé očekávají, že jim partnerské soužití pomůže vyřešit osobní problémy, jako je například nejistota, úzkost nebo pocit osamělosti. Doufají, že se díky partnerovi již nebudou potýkat s určitou prázdnotou nebo komplexem méněcennosti a že se budou cítit jistěji a bezpečněji. „Řada manželství nepřežije zhroucení této iluze“.⁷⁷

Shodným způsobem situaci hodnotí také Hendrix, podle kterého jsou problémem především očekávání podvědomá, kdy lidé předpokládají, že partner naplní jejich dosud nenaplněné potřeby. Popisuje, že partneři v této fázi často pomyslně „poodstoupí“ o krok zpět a čekají, jestli od druhého dostanou to, na co podle svého názoru mají právo. Výsledek je, že vztah ochladne.⁷⁸

V okamžiku prozření, že se věci mají jinak, může podle Hendrixe přijít veliké zklamání nebo dokonce pocit podvedení.⁷⁹

Terapeut Taibbi nezachází do takového extrému, ale ukazuje, v čem se očekávání obou může střetávat v každodenním životě. Lidé mají jednoduše představu, jak bude společný život vypadat. „Jenže přijde realita: On stráví na telefonu víc času, než jste si uvědomovala. Ona je energičtější a má více požadavků, než jste si myslel. Mluvit o tom je snazší než to žít“ (překlad autorka práce).⁸⁰

76 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 336-337

77 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 255

78 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 85-87

79 Tamtéž, s. 102

Logickým závěrem by bylo očekávání více či méně zmírnit a snažit se je více sladit s realitou. Na to poukazuje Vágnerová, když říká, že čím větší bude rozdíl mezi očekáváním (například o roli ve vztahu či o osobnosti partnera) a realitou, tím větší může vznikat problém. Idealizace je podle ní překážkou. Důležité také je, v jakém souladu jsou očekávání obou partnerů. Protože každý přichází z jiné rodiny, rozpory jistě přijdou. Hlavní otázka je v tom, jak je dvojice vyřeší.⁸¹

Vzájemnému sladění očekávání může napomoci již dříve zmíněné dostatečné poznávání se před začátkem soužití, a to včetně seznámení se s rodinou toho druhého.

Vyplatí se vůbec mít od vztahu dobrá očekávání? Tím se zabývají studie, které zkoumali Neff a Geers. Některé podle nich ukazují, že očekávání jen toho nejlepšího může vést k tomu, že lidé nedělají aktivní kroky k řešení obtíží. Výsledkem zkoumání autorů pak bylo, že obecný optimismus partnerů pomáhal zvládat vztahové obtíže. Problémy naopak nastávaly, pokud měli partneri příliš konkrétní pozitivní očekávání vztažená na nějakou specifickou oblast – pak se ukazovalo, že nedokázali problémy řešit dostatečně konstruktivně a jejich vztah byl jako na houpačce.⁸²

Dalo by se tedy říci, že pozitivní očekávání může být zrádné, pokud je příliš konkrétní. Na druhou stranu pozitivní postoj partnerů ke vztahu pomáhá zvládat problémy.

80 TAIBBI, B., Living Together? Just Married? The First-Year Challenges, www.psychologytoday.com [online], [cit. 2020-10-20], Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201807/living-together-just-married-the-first-year-challenges>

81 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 335

82 NEFF, Lisa A. a Andrew L. GEERS. Optimistic expectations in early marriage: A resource or vulnerability for adaptive relationship functioning? *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 2013, 105(1), 38-60 [cit. 2021-04-01]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/a0032600

Čím jsou vlastně dána očekávání a představy lidí o partnerském vztahu? Jistě je ovlivňuje okolní společnost, kultura, média, a tak dále. Základní obraz, ze kterého však pramení očekávání, jsou původní rodiny. Právě zkušenosti se vztahem rodičů podle Vágnerové udávají, k jakému ideálu se budou lidé chtít přiblížit.⁸³

To si myslí i Kratochvíl, který říká, že se lidé od rodičů do velké míry učí, jaká je mužská a ženská role ve vztahu. Přirozeně mají tendenci naučený model opakovat – a to i pokud s ním nesouhlasí. Vliv však také mají sourozenecké vztahy a konstelace.⁸⁴

5.2.3 Kdo rozhoduje?

Dalším úskalím, které se v adaptační fázi často vynoří, je téma moci. Odborníci jej neřídka zmiňují jako jedno z nejčastějších úskalí vztahů. Plzák poukazuje na fakt, že ve vztahu dvou lidí nelze problémy řešit hlasováním, neboť neexistuje většina. Nazývá to „ochromeným rozhodováním“. Říká: „Není-li v páru vytvořen promyšlený mechanismus obrany proti ochromenému rozhodování, je párové soužití už v prvním roce manželství ohroženo vážnou krizí“.⁸⁵

Plzák dále ve své knize pracuje s termínem „koroze“, pod nímž rozumí rozmanité procesy, které vztah kazí a ohrožují (a proti kterým je třeba zavést antikorozní opatření, aby vztah obstál). Mezi ně řadí právě situace rozhodování, v nichž se musí prosadit autorita jednoho z páru, který patovou situaci rozhodne.⁸⁶

Problematiku moci a to, jak škodí vztahu její nezvládnutí, popisuje i Gottman s tím, že v případě konfliktu se oba partneři logicky snaží zvítězit. Může jít přitom o krátký spor či hlasité hádání anebo hádku formou zarputilého mlčení. O takto mlčících partnerech píše: „Nechají se pohlit pocitem ublíženosti, snaží se tomu druhému dokázat, že mají pravdu a on se mýlí,

83 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 262

84 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 116-117

85 PLZÁK, Miroslav. *Klíč k výběru partnera pro manželství*, s. 15

86 Tamtéž, s. 39

nebo se odtažitě odvracejí – až se komunikační kanál mezi nimi postupně zúží nebo úplně uzavře“.⁸⁷

Také Vágnerová jednoduše a přímočaře konstatuje: "Jde o to, kdo získá moc a autoritu a naopak, kdo se v čem podřídí".⁸⁸

Podrobněji boj o moc vysvětluje německý psychoterapeut Jellouschek. Říká, že při takovém boji partneri staví své vnímání reality proti sobě, a chtějí, aby ho ten druhý pochopil. Další možná varianta boje spočívá v tom, že jeden z partnerů častěji (nebo vždy) určuje, jak věci jsou, a druhý se tomu podřizuje. Pokud je situace dlouhodobě nevyrovnaná, nespokojenost mohou prožívat oba a jejich vztah trpí.⁸⁹

Boj o moc je v partnerském vztahu jednoznačně tématem, které může způsobit mnohé problémy. V této práci se k němu ještě jednou vrátím v příští kapitole.

5.2.4 Rozdělení rolí

Společný život přináší také nesnadnou otázku rozdělení nejen prací v domácnosti, ale obecněji rozdělení rolí. Odborníci nezdědka zmiňují, že společenské změny v oblasti partnerských vztahů v posledních desetiletích mají za následek právě nejasné rozdělení rolí ve vztahu. Dnes už neočekáváme automaticky, že žena bude pečovat o domácnost a děti a muž bude rodinu živit. Jak budou role ve vztahu rozděleny, je tedy další oblastí, se kterou se partneri mohou potýkat.

Problém může vyvstávat především ve vztahu bezdětném, jak upozorňuje Vágnerová. Podle ní je obvyklé, že se v této fázi očekává rovnoměrné rozdělení rolí a práce, ačkoliv lpění na úplné rovnosti může vést ke konfliktům. Od ženy se očekává zodpovědnost za stav domácnosti, byť jí zůstává právo na seberealizaci a pracovní kariéru. Vágnerová míní, že manželství tak klade, co se týče množství povinností, větší zátěž na ženu

87 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství*, s. 27

88 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 338

89 JELLOUSCHEK, Hans. *Pravidla lásky*, s. 40

než na muže, což mohou ženy prožívat jako nespravedlnost. To, jak žena svoji situaci prožívá, velmi ovlivňují i její zkušenosti z původní rodiny.⁹⁰

Podobně i server Great Lakes Psychology Group podotýká, že v prvním roce společného života může být rozdělení rolí obtížné. Partneři musí nově nastavit, kdo má jaké zodpovědnosti, zároveň přicházejí do vztahu s konkrétními očekáváními na toto téma. Nakonec k výčtu obtížných témat prvního roku vztahu server přidává otázku financí. Uvádí, že peníze jsou citlivé téma a je potřeba, aby o nich partneři diskutovali a dohodli se. Jen tak mohou být dlouhodobě spokojení.⁹¹

Ve vztahu, ve kterém jsou již děti, může být téma rolí mezi partnery ještě větším zdrojem potíží. Jellouschek upozorňuje, že problém vnímají často jako první ženy. Těm totiž mnohdy spadne do klína starost o domácnost do takové míry, že si mohou připadat jako služky.⁹²

Otázka rozdělení rolí, zodpovědností a každodenní práce je tak dalším tématem do sbírky typických oblastí, které mohou v adaptační fázi vztahu vyvolávat potíže. Jak je zvládnout a tímto obdobím projít zdárně, to bude téma další kapitoly.

90 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 339

91 Great Lake Psychology Group: Common problems in the first year of marriage, www.greatlakespsychologygroup.com [online], [cit. 2021-03-16], Dostupné z: <https://www.greatlakespsychologygroup.com/common-problems-first-year-marriage/>

92 JELLOUSCHEK, Hans. *Pravidla lásky*, s. 27

6. Jak zvládnout adaptační fázi

Po prozkoumání obvyklých úskalí, které partnery v adaptační fázi mohou čekat, se zaměřím na to, jak lze toto náročné období zvládnout úspěšně. Za úspěšné zvládnutí považuji takovou adaptaci, která dává základ pro rozvoj dlouhodobého uspokojivého vztahu a do budoucna umožňuje vznik funkční rodiny.

6.1 Aktivní řešení problematických oblastí

Jak bylo až doposud naznačeno, „happy-end“ společného soužití se ve skutečném životě nestane sám od sebe. Aktivní budování vztahu a řešení hrozících či již vznikajících problémů je první krok k úspěchu pro ty, kdo chtějí zdárně proplout nástrahami adaptační fáze. Chci prozkoumat některé z těch obvyklých.

6.1.1 Uspořádání vztahu uvnitř i směrem ven

Ačkoliv se mnohé aspekty soužití „uspořádají“ samy, některým by pár měl věnovat více pozornosti. Jinak by se totiž mohlo stát, že budou ve vztahu zdrojem napětí a později příčinou konfliktů.

Správné nastavení vztahu směrem dovnitř – tedy, co se děje mezi partnery – může zahrnovat celou řadu konkrétních oblastí. Vágnerová je shrnuje do těchto kroků:

- vymezení soukromí partnerů,
- stanovení povinností a práv,
- určení společného životního stylu a cíle,
- omezení sebe samého, ohled na partnera,
- důraz na spolupráci, snaha minimalizovat soupeření,
- nutnost ustoupit z některých svých osobních cílů.⁹³

Ve vztahu s okolím je podle Říčana důležité především vytvořit nové vztahy k oběma rodinám, z nichž partneri či novomanželé pocházejí – tato oblast totiž také může být zdrojem

93 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 338

vážných potíží. Rodiče partnerů mohou mít tendenci život svých dětí ovlivňovat více, než by bylo dotyčným milé.⁹⁴

Konflikty, které mohou ze vztahů s rodiči vznikat, mohou narušit důvěru mezi partnery či jejich soužití dokonce ochromovat. Pokud však o náročnosti této oblasti dopředu vědí a komunikují o ní, mají šanci s rodinami nově nastavit zdravé vzájemné vztahy.

Říčan navíc doporučuje partnerský vztah zakotvit v nějakém dobrém společenství, v okruhu dobrých známých, ačkoliv to stojí čas, námahu a mnohdy i peníze. Takové společenství vytváří pro vztah oporu a chrání ho. Navíc může pomoci partnerům, aby trávili volný čas také odděleně, ne jen stále spolu – a to je dobrá prevence ponorkové nemoci.⁹⁵

K uspořádání vztahu uvnitř i navenek tedy pomůže především dobrá komunikace o těchto věcech.

6.1.2 Otázky moci

Téma moci bylo představeno už v předchozí kapitole. Bližší pohled na něj a vysvětlení nabízí Vágnerová, která říká, že v procesu adaptace hrají hlavní roli dvě určitým způsobem protichůdné potřeby. Je to potřeba intimity a sounáležitosti na jedné straně, a potřeba autonomie a prosazení se na straně druhé. První míří k utvoření jednotného páru, druhá k prosazení sebe samého. Zatímco manželský vztah dodává lidem jistotu a ochraňuje je před nebezpečím, je zde jistý rozpor: „Oba partneři se zároveň potřebují i prosadit, získat dost prostoru pro rozvoj své individuality. Každý jedinec je přesvědčen, že má právo o sobě svobodně rozhodovat, a proto se jakákoliv sociální vazba, tedy i manželství, může jevit jako omezující“.⁹⁶

Pochopí-li partneři tyto protichůdné síly a uvědomí-li si je, může jim to pomoci otázku moci zpracovat nebo o ní více komunikovat.

94 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 254

95 Tamtéž, s. 266

96 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 339

Se zajímavým doporučením přichází Gottman, když v jednom ze svých sedmi principů spokojeného manželství vysvětluje, že pro dobrý vztah je důležité přijímat partnerův vliv. Nejde o to nechat se druhým ovládat, ale spíše o ochotu dělit se o moc. Pokud je to pro někoho obtížné, měl by si to podle Gottmana přiznat a mluvit o tom s partnerem.

Nastavit se na přijímání partnerova vlivu může pomoci přistupovat k němu se vstřícností a omezit přirozené soupeření. Pro některé lidi může být takový postoj ovšem obtížný, protože jej jednoduše nemají v povaze a naopak je jim blízká soutěživost. Gottman však doporučuje se i přesto učit novému postoji, byť to může být těžké. Říká, že je normální, že lidé nedokážou své zvyky ihned zcela změnit. Prvním krokem však je být zodpovědný za svůj problém a poté požádat druhého o pomoc s jeho řešením. Partneři se například mohou vzájemně opatrně upozornit, když se druhý chová nadřazeně.⁹⁷

Stálé soupeření může vztahu škodit. Jellouschek proto navrhuje, aby se partneři naučili "zaujmout vůči druhému vlastní stanovisko, ale také se k jeho stanovisku připojit".⁹⁸

Vztahu podle něj pomáhá, když se dokážou naladit na jednu vlnu a sdílet s partnerem to, co prožívají. Zároveň není řešením vždy pouze přitakat partnerovi – každý se musí učit také hájit svůj pohled. Jinak by se člověk postupem času stal pasivním článkem vztahu a nic by do něj nepřinášel.⁹⁹

Tato doporučení mohou být dobrou inspirací, jak se mohou partneři s rozdělením moci ve vztahu snažit vyrovnat.

6.1.3 Opustit iluze, přijmout realitu

Také o střetu očekávání s realitou jsem hovořila už v předchozí kapitole. Jak si s touto nepříjemností poradit?

Jeden z důležitých úkolů v mladém vztahu je podle Říčana zbavit se dojmu, že si člověk špatně vybral partnera. Samozřejmě ne v případech, kdy partner trpí nějakou vážnou vadou,

97 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství*, s. 156

98 JELLOUSCHEK, Hans. *Pravidla lásky*, s. 40

99 Tamtéž, s. 40

jako je třeba závislost na alkoholu. Spíše však v momentech, kdy se objeví pocit, že si dvojice nedokáže porozumět. Obava, že si jeden z páru mohl vybrat lépe a že je třeba nevyhovujícího partnera „reklamovat“ co nejdříve, vede k unáhlenému rozpadu vztahu. Snaha partnera opravit, aby lépe vyhovoval představám, je zase pro vztah škodlivá.

Říčan argumentuje tím, že i když se nepodaří vybrat partnera ideálního, skoro vždy je menším zlem snažit se vybudovat společný vztah než se rozvést a hledat někoho nového, „zvláště když už je ve hře dítě. Většina manželství je dnes (bylo to kdy jinak?) nedokonalých a problematických – proč by to naše muselo být dokonalé?“. ¹⁰⁰

Podle něj by partneři měli jednoduše počítat s tím, že se do vztahu dostane všednost, které se nedá nijak uniknout. Také je dobré zbavit se iluze, že dobrý partnerský vztah vyřeší jejich osobní problémy, které sami se sebou řešili před manželstvím či partnerským vztahem a které na čas ustoupily do pozadí. Ty se po určité době jednoduše vrátí. ¹⁰¹

Psycholožka Gottwaldová považuje za důležité naučit se očekávat reálné věci. Například by si lidé neměli myslet, že jejich partner nebude mít žádné chyby. Radí také neočekávat, že se představy naplní samy, ale především o nich s partnerem komunikovat. Trpělivé hledání kompromisu nebo přehodnocení požadavků mohou být pozitivní kroky vedoucí k vyřešení problému. ¹⁰²

6.1.4 Komunikace a zvládání konfliktů

Komunikaci jako lék a prostředek k řešení různých obtíží už jsem zmiňovala výše. Že je ve vztahu důležitá a partneři se jí musí naučit, je asi nejčastěji zmiňovaná poučka. Dobrá komu-

100 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 265

101 Tamtéž, s. 266

102 GOTTWALDOVÁ, R., Hlavně NIC neočekávat? Psychologie.cz, www.psychologie.cz [online], [cit. 2021-03-16], Dostupné z: <https://psychologie.cz/hlavne-nic-neocekat/>

nikace pomáhá řešit problémy konstruktivně (uvádí například Vágnerová¹⁰³).

O tom, jak se učit komunikovat, mluví manželský poradce Chapman ve své teorii pěti jazyků lásky. Podle něj existuje pět různých způsobů, jakými si lidé navzájem dávají najevo lásku. Problém je, že každý preferuje obvykle jeden či dva způsoby, rozumí jim a umí je používat, umí jimi hovořit. Pokud však partner hovoří zcela jiným jazykem, dochází v této oblasti k nedorozumění. Vyjádření lásky mezi partnery mohou vyznívat naprázdno, protože jim druhý jednoduše nerozumí a za vyjádření lásky je nepovažuje. Pochopit potřeby partnera a naučit se jeho jazyk lásky proto může být zásadním krokem k dobrému a fungujícímu vztahu. Chapman dodává: „Když si partneři ve svých vnitřních potřebách vychází vstříc, vytváří tak atmosféru, ve které jsou oba schopni mnohem efektivněji čelit nejrůznějším problémům“.¹⁰⁴

Stejný zádrhel popisuje Hendrix, jen trochu jinými slovy. Říká, že lidé ve vztahu mají tendenci plnit druhému spíše svá přání než ta jeho. Zlaté pravidlo radí dělat druhým to, co si člověk přeje, aby dělali oni jemu. V případě partnerů je tomu však podle Hendrix jinak. Úkolem partnerů je zjistit, co by chtěl ten druhý, a to pak dělat.¹⁰⁵

Zatím jsem hovořila spíše o vzájemném pochopení a rozeznání partnerových potřeb. Je však možné vyvarovat se v partnerském vztahu konfliktů? Pochopitelně ne. Partneři by se je měli naučit řešit tak, aby nebyl vztah vážně poškozován. Kratochvíl shrnuje hlavní Gottmanova zjištění o konfliktech v partnerském vztahu: Většinu konfliktů patrně není možné vyřešit, jsou totiž otázkou rozdílných osobností partnerů. Konflikty, které se ve vztahu zafixovaly, často souvisí s negativními komunikačními návyky (Gottmanovi "čtyři jezdci": kritika, sebeobrana, ponižování, pasivní rezistence). Destruktivní vyhro-

103 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, s. 264

104 CHAPMAN, Gary D. *Pět jazyků lásky*, s. 134

105 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 145-146

cování konfliktů na jedné straně a emočně chladnou interakci na straně druhé lze považovat za znamení, že vztah nevydrží. Naopak znakem dobrých vztahů je přijímání kompromisu, humor, přívětivost, neutrální interakce. Pro trvale dobrý vztah je potřeba budovat všeobecnou pozitivitu jak během konfliktu, tak i mimo něj.¹⁰⁶

Ze zásad Gottmanovy párové terapie je možné načerpat inspiraci také pro adaptační fázi vztahu. Gottman dle Kratochvíla doporučuje tyto zásady:

- snížit negativní prvky v průběhu konfliktu,
- zvýšit pozitivní prvky v průběhu konfliktu,
- rozvíjet pozitivní prvky v „klidovém období“ mezi konflikty.¹⁰⁷

Zajímavý pohled na příčiny vážných nesnází v komunikaci přináší Tarvis a Aronson v trefně nazvané knize *Mistakes were made (but no by me)* – dalo by se přeložit jako „Došlo k chybám (ale já za ně nemůžu)“. Zamýšlejí se nad tím, že většina partnerů nezačíná vztah s postojem obviňování a stěžování si. Říkají, že podle psychologů začínají problémy negativním smýšlením o druhém, ačkoliv k tomu není žádný reálný důvod (například hněv, deprese, špatná nálada). "Šťastní" partneři prostě smýšlí o tom druhém jinak, než "nešťastní". Tarvis a Aronson za nešťastným vztahem vidí sebe-ospravedlňování. Jednoduše řečeno, pokud dojde ke konfliktu nebo napětí, partneři se mohou rozhodnout napětí řešit sebe-ospravedlněním a tudíž obviněním partnera, když vysvětlí jeho chování patřičným způsobem. Autoři tento mechanismus přirovnávají k započítí cesty z vrcholku pyramidy dolů. Aby člověk uhájil svou verzi příběhu, hledá další a další důkazy partnerovy viny, a pesimismus narůstá. Zatímco původně byla snaha negativní stránky manželství potlačovat, nyní se zdůrazňují. Dotyčný obviňující postupně přestává vidět partnerovy kvality.¹⁰⁸

106 KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*, s. 37-38

107 Tamtéž, s. 37-38

108 TAVRIS, Carol a Elliot ARONSON. *Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts*, s. 172-173

Jeden z triků, jak se proti tomuto mechanismu chránit, je podle autorů vyvážit poměr pozitivních momentů vůči konfliktům, a to v poměru pěti ku jedné. Na jeden konflikt, kritiku nebo stížnost tak připadá pět pozitivních interakcí, kterými mohou být různá vyjádření lásky, humor a podobně.¹⁰⁹

V dobrém vztahu nakonec může podle Tarvise a Aronsona posloužit konflikt, střet zvyků či názorová neshoda dokonce ke sblížení partnerů – partneri se o sobě dozví něco nového a jsou nuceni zkoumat své představy o sobě navzájem. Aby k tomu mohlo dojít, musí však zanechat sebe-ospravedlňování, což není lehké. Vzdát se zakrývání svých chyb může být bolestivé a trapné. Autoři však věří, že to stojí za to.¹¹⁰

Radu, jejíž následování může být opravdu obtížné, dává v otázce sebe-ospravedlňování Hendrix a shoduje se tak s postřehy uvedenými výše. Podle něj je lepší se při konfliktech či kritice ze strany partnera příliš neobhajovat. Při obhajobě totiž mají lidé tendenci reagovat nekonstruktivně, obvykle útočně. Hendrix vysvětluje, že když se obhajoby vzdají a namísto toho kritiku uznají nebo budou hledat příčinu problému a jeho řešení, z partnera se namísto nepřítele stane spojenec. Navíc je možné se tím učit mírnit přirozené reakce "obrana nebo útok", které by mohly při řešení konfliktu bránit konstruktivnímu řešení.¹¹¹

Zvládání konfliktů je jednou z náročných oblastí vztahu. Neobviňovat partnera, ale dokázat uznat vlastní nedokonalosti a hledat společné řešení neshod, je pro každého velkou výzvou.

6.1.5 Budování vztahu a vstřícnost

Jak již bylo naznačeno výše, náročné momenty ve vztahu je dobré vyvažovat těmi pozitivními. Vstřícnost může být

109 TAVRIS, Carol a Elliot ARONSON. *Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts*, s. 173

110 Tamtéž, s. 183

111 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 109-110

základním nástrojem, jeho aktivní používání buduje a posiluje vztah.

Gottman přirovnává budování funkčního vztahu ke stavbě domu. Nosné zdi domu jsou zde tvořeny důvěrou a oddaností, které celou stavbu chrání.¹¹² Jak ale pracovat na samotné stavbě pomyslných pater tohoto domu? Gottman říká, že tomu je trochu jinak, než nám naznačuje Hollywood. Romantiku a příjemné pocity partneri ve skutečnosti rozněcují docela obyčejnými každodenními projevy ocenění, pozornosti, lásky, legrace a vzájemné podpory. „Mohou to být malé výzvy, třeba žádost o podrbání na zádech, ale i výzvy významné, jako například žádost o pomoc při pečování o nemocného rodiče“.¹¹³

Vstřícná reakce na takové výzvy umožňuje vznik důvěry a vzájemného propojení, ale také vášně a uspokojivého sexu. Úspěšnost budování vztahu tedy lidí ovlivňují svým rozhodnutím, jak zareagují na ty nejvdědnější záležitosti každodenního života.

Gottman dále vysvětluje, že každá vstřícná reakce je jakýmsi vkladem na „citové konto“. Tím si mohou partneri doslova spořit na obtížné chvíle, ve kterých „úspory“ použijí jako nárazník. Uvědomit si, že jsou tyto drobné každodenní okamžiky vstřícnosti důležité pro vzájemnou důvěru a uchování romantiky, je krokem k úspěchu. Pokud je lidé přestanou brát jako něco běžného nebo samozřejmého, může se jejich vztah výrazně proměnit k lepšímu.

„Mějte na paměti, že vzájemná vstřícnost udělá pro pevnost a vášnivost vašeho manželství daleko víc než dvoutýdenní dovolená na Bahamách“.¹¹⁴

Je zajímavé, že vstřícnost jako aktivní krok k nápravě problémů ve vztahu používá Hendrix v párové terapii. Partnerům uloží cvičení, při kterém si mají každý napsat seznam způsobů, jakými je druhý může potěšit. Seznamy si vymění a každý den si mají tyto laskavosti poskytovat. Může jít například o drobné

112 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství*, s. 40

113 Tamtéž, s. 106

114 Tamtéž, s. 107

pozornosti, kterými si partneři vyjadřovali lásku v době zamilování.

Hendrix říká, že toto cvičení jim pomáhá zbavit se iluze, že partner umí číst jejich myšlenky. Když totiž partner domněle odpírá naplnění tužeb toho druhého, dotyčný přirozeně dochází k přesvědčení, že tak činí schválně. Při cvičení však partneři musí jasně druhému sdělit, co jim dělá radost a co si přejí.

V pozdější fázi cvičení mají partneři za úkol sestavit si seznam překvapení pro toho druhého. K tomu je již potřeba partnera sledovat a zachytávat náhodné zmínky o jeho přáních. Nahodilé, neočekávané a bezdůvodné splnění nějakého přání, které člověk prohodil mezi řečí, je pro uspokojivý vztah blahodárným elixírem.¹¹⁵

Podobné zjištění komentuje v rozhovoru s novinářkou White i novinář a spisovatel Strauss, který se otázce vztahů věnuje v několika knihách: Jako hlavní princip popisuje to, že láska prakticky nesouvisí s druhou osobou, ale s tím, jak se člověk rozhodne k druhému přistupovat. Strauss říká, že nejzdravější věc, co mohou lidé pro vztah dělat, je pracovat na sobě.¹¹⁶

Výše popsaná témata jsou vybranými oblastmi, ve kterých mohou partneři zvolit aktivní přístup a předejít tak vzniku či rozvoji problémů v partnerském vztahu.

6.2 Literatura, kurzy a odborná pomoc

Na následujících řádkách chci stručně shrnout další možnosti, jak problémům předcházet či jak je řešit. Pokud jsem v kapitole o přípravě na společné soužití mluvila o předmanželských kurzech, i pro manžele existuje nabídka kurzů, přednášek či workshopů. Psychologové, poradci a terapeuti navíc sepisují nejrůznější knihy a návody, jak v budování vztahu obstát.

115 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 140-146

116 WHITE, R. & COBB, M., 'The Truth' Author Neil Strauss Gives Relationship Advice — Even When It's Uncomfortable, cupidspulse.com [online], [cit. 2020-09-29], Dostupné z: <http://cupidspulse.com/102709/relationship-advice-author-neil-strauss-the-truth/>

Z církevních aktivit (nabízených však také široké veřejnosti bez nutnosti zajímat se o duchovní život) mohu jmenovat iniciativu Manželské večery. Ty jsou organizovány v nejrůznějších církvích formou osmi posezení, při kterých partneři zároveň po večeři při svíčce. Každý večer se týká nějakého tématu, ke kterému po večeři probíhá krátká přednáška a následná diskuze partnerů o daných otázkách, a to pouze ve dvou. Večer je uzavřen udělením dobrovolného domácího úkolu. Takový kurz může být jedním ze způsobů, jak společný vztah prohloubit či jak mluvit o ožehavých tématech.¹¹⁷

Další možností, která může začínající partnerský vztah správně nasměrovat, je společná četba nějaké naučně-populární knihy na toto téma. Trh nabízí díla nejrůznějších autorů, někteří jsou zmíněni v této práci.

Také možnost navštívit manželského poradce či párového terapeuta je otevřená i partnerům, kteří se zatím neocitli ve vážné krizi a jen chtějí na svém vztahu pracovat. Například Hendrix podotýká, že dnes už se stále více partnerů rozhoduje k návštěvě odborné pomoci právě z důvodu prevence. Terapeut se jednoduše ocitá v roli učitele, který partnerům pomáhá snáze se naučit potřebným dovednostem pro úspěšný vztah. "Vedení terapeutem vám zároveň pomůže vyhnout se slepým uličkám, které by mohly celý proces také značně zdržet".¹¹⁸

117 Manželské večery: Co je kurz Manželské večery?, www.manzelskevecery.cz [online], [cit. 2020-11-11], Dostupné z: <http://www.manzelskevecery.cz/content/view/manzelskevecery>

118 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*, s. 315

7. Diskuze

Ačkoliv tato práce neobsahuje praktickou část, domnívám se, že krátká diskuze o některých jejích bodech je na místě.

7.1 Některé sporné otázky

I přesto, že jsem práci pojala jako pouze teoretickou, abych dosáhla širšího záběru, domnívám se, že není zdaleka úplným přehledem tématu. Některé podkapitoly by se patrně daly rozvést do samostatné práce. Mám za to, že některá témata se mi podařilo pouze naznačit či popsat ve stručnosti. Mojí snahou bylo, aby byla práce ucelená a dotkla se především nejtypičtějších otázek, které odborníci k tomto tématu uvádějí.

V celé práci jsem se záměrně snažila využívat co nejčerstvější zdroje a vyhýbala jsem se zdrojům starším 30 let. A to proto, že se nastavení společnosti v oblasti partnerských vztahů rychle a dynamicky mění. Mám za to, že neaktuálnost některých výroků je možné pozorovat už na 20-30 let „starých“ publikacích. Pro příklad cituji Říčana, který v revidovaném vydání *Cesty životem* z roku 2004 (poprvé vyšla v roce 1990) píše: „Také morální cítění společnosti je k rozvodu mnohem tolerantnější, i když ho stále ještě výslovně schvaluje jen ve výjimečných případech“.¹¹⁹ Posun nejen v tomto cítění mi připadá natolik významný, že využívání textů napsaných v ještě dřívějších dobách považuji určitým způsobem za sporné. Ve své práci jsem se tímto snažila o aktuálnost.

Diskutabilní může být využití názorů MUDr. Miroslava Plzáka, jehož myšlenky jsou v určitých kruzích kritizovány či odmítány. Z jeho knihy jsem citovala především proto, že mi uvedené ideje připadaly k tématu relevantní a v obecné shodě s názory jiných mnou citovaných odborníků. Domnívám se, že posloužily jako obohacení popisovaného tématu.

Dalším sporným faktem, který si na své práci uvědomuji, je fakt, že ač jsem se cíleně snažila do práce nezahrnovat své

119 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, s. 265

osobní názory na daná témata, přesto jsem při výběru zdrojů prováděla určitou vnitřní selekci – vyhýbala jsem se autorům, kteří staví na názorech, jež jsou v přímém rozporu s mými. Mohlo jít například o myšlenky založené na teorii evoluce či autory propagující vztahovou promiskuitu, s čímž jakožto křesťanka nemohu souhlasit. Domnívám se, že takové selekci se člověk jen těžko ubrání. Věřím, že to však přínos této práce nikterak nesnižuje.

Pokud bych se měla cíleně snažit se subjektivnímu výběru zdrojů vyhnout a dosáhnout větší objektivity, tematický záběr této práce by byl daleko širší, a tím by nemohl jít tolik do hloubky. Uvědomuji si však, že tímto nese moje práce určitou tendenci k pouze jednomu ze směrů, jak partnerské vztahy v dnešní době pojímat.

S tím souvisí fakt, že jsem do této práce nezahrnula křesťanský pohled na dané téma, byť se to pochopitelně nabízelo vzhledem k tomu, že studuji na teologické fakultě. Chtěla jsem však práci pojmout takto, protože mám za to, že téma se týká všech lidí bez ohledu na víru. Samozřejmě by bylo také zajímavé téma zpracovat jako porovnání autorů křesťanských a sekulárních, případně zkoumat výhradně křesťanský pohled.

Nakonec se ještě nabízí pomyslná námitka proti samotnému tématu práce. Zaručuje zvládnutí adaptační fáze, že dojde ke vzniku funkční rodiny? To určitě ne. I páry, které prošly úvodním obdobím soužití úspěšně, se mohou později potýkat s vážnou krizí vztahu. V této práci tak šlo pouze o pohled na témata jednoho z obvyklých krizových období vztahu. Nejde o komplexní pohled na zvládnutí partnerského vztahu či vyhnutí se vážným krizím rodiny v dlouhodobém měřítku.

7.2 Co mě zaujalo

Při práci s díly jednotlivých odborníků mi připadalo zajímavé, že ač se na základních principech zdravého fungování partnerského vztahu a konstruktivního řešení problémů vesměs shodovali, u každého z nich bylo možné vnímat jiný základní důraz.

Pro příklad mohu uvést že Gottman se ve své knize vztahuje především k mnohaletým výzkumům. Za podstatu spokojeného partnerství považuje hluboké přátelství (např. s. 38) a ve svých sedmi principech spokojeného manželství se pak zaměřuje na jeho posílení.¹²⁰

Hendrix na rozdíl od něj klade důraz na podvědomé sklony a zautomatizované reakce, v nichž se projevuje sklon tíhnout k určitému typu partnerů, tendence hledat partnera s podobnými vlastnostmi (pozitivními i negativními), jaké mají rodiče, či očekávat od partnera naplnění potřeb z dětství, ve kterých člověk prožívá nedostatek.¹²¹

Jellouschek zase vychází ponejvíce ze svých zkušeností terapeuta. Ve svém trefně nazvaném díle (*Pravidla lásky*) probírá celou řadu oblastí, které mohou být ve vztahu problematické, a dává k nim praktické rady.¹²²

Přesto, že zmínění autoři pojmají své rady partnerům z trochu jiného pohledu, na základních principech se shodují.

120 GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*.

121 HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*.

122 JELLOUSCHEK, Hans. *Pravidla lásky*.

Závěr

V této práci jsem zpracovala téma adaptační fáze partnerského soužití. Zabývala jsem se jeho souvislostí s funkční rodinou (a tedy také s oblastí, kterou řeší sociální práce) a okolnostmi, které adaptační fázi ovlivňují (rozdíl mezi manželstvím a volným soužitím, výběr partnera, příprava na soužití). Nakonec jsem se věnovala samotné adaptační fázi, úskalím, která v ní partnery čekají, a způsoby, jak si s nimi mohou úspěšně poradit.

V odborné literatuře se mi podařilo najít shodující se rady a tipy celé řady psychologů či párových terapeutů, kteří se k různým aspektům adaptační fáze partnerského soužití vyjadřovali. Ty jsem utřídila a vzájemně porovnávala ve strukturovaných kapitolách.

Výsledek mé práce mohu formulovat takto: Adaptační fáze partnerského soužití je předělem, který může být pro vztah velkou zátěží plnou náročných výzev. Mnohé páry tímto obdobím nedokážou projít úspěšně a buď se rozcházejí nebo si do dalších let nesou problémy, které mohou být pro vztah dříve či později fatální. Odborníci však nabízejí řadu rad a tipů, jak si s těmito úskalími poradit a projít adaptační fází úspěšně.

Cíl práce stanovený v úvodu se mi podařilo naplnit.

V první kapitole jsem došla k tomu, že dobré fungování partnerského vztahu má významný vliv na celou rodinu, zatímco neuspokojivý vztah negativně ovlivňuje jak partnery, tak i děti v takové rodině vyrůstající.

Následně jsem v druhé kapitole popsala, že intimním vztahem rozumím pro účel této práce především partnerský vztah v mladém dospělosti, který se vyznačuje určitou mírou závazku a výlučnosti. Zjistila jsem, že jak manželství, tak i volné soužití nese pro partnery určité výhody i nevýhody, a že se adaptační fáze soužití týká obou forem soužití.

V třetí kapitole jsem vyjmenovala základní faktory, podle kterých si lidé hledají a vybírají partnera. Hlavní chybou, kterou mají tendenci zde činit, je přílišná orientace na okouzlení a nedostatek praktického pohledu do budoucna.

Ve čtvrté kapitole jsem stručně naznačila možnosti přípravy na společné soužití – dostatečné vzájemné poznání se či absolvování předmanželské přípravy. Tu dnes nabízí nejen církve, ale i sekulární pároví terapeuti.

Poté jsem se v páté kapitole zabývala adaptační fází soužití a popsala jsem, jaké potíže v ní partnery čekají – střet očekávání s realitou, problém moci ve vztahu a otázku rozdělení rolí.

Šestou kapitolu jsem věnovala úspěšnému překonání těchto výzev. Pro zdárné budování vztahu by se partneři měli zaměřit na jejich aktivní řešení – dostatečně komunikovat o jednotlivých rizikových oblastech vztahu (pravidla soužití, vztahy se širší rodinou, otázka moci), opustit idealistické představy o lásce a průběžně investovat do budování vztahu a vzájemné vstřícnosti. Možností je také studovat literaturu týkající se těchto oblastí anebo čistě preventivně navštívit nějakého párového poradce.

V poslední sedmé kapitole jsem věnovala prostor stručné diskuzi.

Moje práce by se dala dále rozvést praktickým výzkumem, který by poskytl rámec použitelný v praxi. Mohlo by jít například o rozhovory s páry ve fázi sžívání či ještě později po uplynutí adaptační fáze.

Seznam literatury

- ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- Centrum pro rodinu a sociální péči: Kurzy pro mladé páry – přípravy na manželství, www.crsp.cz [online], [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.crsp.cz/nabizime/provazeni-a-poradenstvi/pripravy-na-manzelstvi/>
- Český statistický úřad: Vývoj obyvatelstva České republiky, Rozvodovost, www.czso.cz [online], [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/121768528/13006920a03.pdf/b0901bf0-25ef-4d2f-a0bb-2055e3d5d9ab?version=1.1>
- DUNOVSKÝ, Jiří. *Dítě a poruchy rodiny*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-040-86.
- GOTTMAN, John Mordechai. *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2015. ISBN 978-80-87270-74-5.
- GOTTWALDOVÁ, R., Hlavně NIC neočekávat? *Psychologie.cz*, www.psychologie.cz [online], [cit. 2021-03-16], Dostupné z: <https://psychologie.cz/hlavne-nic-neocekavat/>
- Great Lake Psychology Group: Common problems in the first year of marriage, www.greatlakespsychologygroup.com [online], [cit. 2021-03-16], Dostupné z: <https://www.greatlakespsychologygroup.com/common-problems-first-year-marriage/>
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.
- HENDRIX, Harville. *Láska na míru: průvodce pro partnerské dvojice*. Praha: Beta, 2006. ISBN 80-7306-245-3.
- CHAPMAN, Gary D. *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů, 2002. ISBN 80-7255-058-6.
- CHVÁTALOVÁ, T. *Manželství*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Husitská teologická fakulta. Katedra psychosociálních věd a etiky. Vedoucí práce prof. PhDr. Beáta KRAHULCOVÁ, CSc.
- JAROLÍMEK, P. Miláčku, pojďme žít spolu, *Psychologie.cz*, www.psychologie.cz [online]. [cit. 2020-25-10], Dostupné z: <https://psychologie.cz/milacku-pojdme-zit-spolu/>

- JELLOUSCHEK, Hans. *Pravidla lásky*. Vyd. 2. Přeložil Kristina ČERNÁ, přeložil Jan ČERNÝ. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-420-5.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-646-9.
- LANCER, D., Is your family dysfunctional? www.darlenelancer.com [online], [cit. 2021-03-12], Dostupné z: from <https://darlenelancer.com/is-your-family-dysfunctional/>
- Manželské večery: Co je kurz Manželské večery?, www.manzelskevecery.cz [online], [cit. 2020-11-11], Dostupné z: <http://www.manzelskevecery.cz/content/view/manzelskevecery>
- MARKOVÁ, T., Instituce manželství má budoucnost, www.prozeny.cz [online], [cit. 2020-11-12], Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/clanek/instituce-manzelstvi-ma-budoucnost-27804>
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-24-9.
- NEFF, Lisa A. a Andrew L. GEERS. Optimistic expectations in early marriage: A resource or vulnerability for adaptive relationship functioning? *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 2013, 105(1), 38-60 [cit. 2021-04-01]. ISSN 1939-1315. Dostupné z: doi:10.1037/a0032600
- NOVÁKOVÁ, M., Co čekáte od partnera? Psychologie.cz, www.psychologie.cz [online], [cit. 2020-09-25], Dostupné z: <https://psychologie.cz/co-cekate-od-partnera/>
- PIAZZA, J., 8 Tips to Help You Thrive in Your First Year of Marriage, www.time.com [online], [cit. 2020-10-06], Dostupné z: <https://time.com/4763300/marriage-advice-first-year/>
- PLZÁK, Miroslav. *Klíč k výběru partnera pro manželství*. Vyd. 5., V nakl. Motto 3. Praha: Motto, 2010. ISBN 978-80-7246-505-7.
- RATAJ, P., PŘEDMANŽELSKÁ PŘÍPRAVA - jak se NACHYSTAT NA Dobrodružnou CESTU..., www.pavelrataj.cz [online], [cit. 2021-02-17], Dostupné z: <https://pavelrataj.cz/predmanzelska-priprava/>
- Rodicka.cz., Afunkční rodina, www.rodicka.cz [online], [cit. 2020-10-30], Dostupné z: <https://www.rodicka.cz/afunkcni-rodina/>
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071788295.

- SHUBHS, C. H., Ph.D., Functional And Dysfunctional Families, [www.drcarlshubs.com](http://drcarlshubs.com) [online], [cit. 2021-03-12], Dostupné z: <http://drcarlshubs.com/articles-2/archives/functional-and-dysfunctional-families/>
- SCHMIDOVÁ, Kateřina, in BOKOVÁ, Ludmila. *Rodiče, děti a jejich problémy: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2011. ISBN 978-80-904920-0-4.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- Superrodina.cz, Senzační rozhovor s psychologem Tomášem Novákem: Rozvod? No nekupte to, když je to tak snadné!, www.superrodina.cz [online], [cit. 2020-10-28], Dostupné z: <https://www.superrodina.cz/2013/02/07/senzacni-rozhovor-s-psychologem-tomasem-novakem-rozvod-no-nekupte-to-kdyz-je-to-tak-snadne/>
- SVOBODOVÁ, I., Ušetříme za rozvody, www.psychologie.cz [online], [cit. 2020-11-10], Dostupné z: <https://psychologie.cz/uset-rime-za-rozvody/>
- TAIBBI, B., Living Together? Just Married? The First-Year Challenges, www.psychologytoday.com [online], [cit. 2020-10-20], Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201807/living-together-just-married-the-first-year-challenges>
- TAVRIS, Carol a Elliot ARONSON. *Mistakes were made (but not by me): Why we justify foolish beliefs, bad decisions, and hurtful acts*. Boston: Mariner Books. ISBN 9781780662657
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- WHITE, R. & COBB, M., 'The Truth' Author Neil Strauss Gives Relationship Advice — Even When It's Uncomfortable, cupidpulse.com [online], [cit. 2020-09-29], Dostupné z: <http://cupidpulse.com/102709/relationship-advice-author-neil-strauss-the-truth/>