

Tomáš Novák



MANŽELSKÉ A RODINNÉ PORADENSTVÍ



 **GRADA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasazování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

MANŽELSKÉ A RODINNÉ PORADENSTVÍ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2521. publikaci

Recenzovala PhDr. Eva Gbelcová

Odpovědná redaktorka PhDr. Anna Novotná
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 108
Vydání 1., 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

ISBN 80-247-1316-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6177-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Úvodem	7
1. Obecná východiska poradenství	14
1.1 Stručná historie poradenství	14
1.2 Základní typy problémů klientů a rozsah klientely současných manželských poraden	23
1.3 Poradenské poznatky, charakteristiky i otazníky aneb klienti, poradci a poradny	24
1.3.1 Prostředí a umístění poradny	24
1.3.2 Všeobecný přehled a konkrétní znalosti poradce	25
1.3.3 Utajení kontra zveřejnění	25
1.3.4 Pozvání klientů	26
1.3.5 Délka konzultace	27
1.3.6 Podívám se a vidím, poslouchám a slyším	28
1.3.7 Jednou není nikdy	28
1.3.8 Obvyklý počet konzultací a „poučení o přenosu“	29
1.3.9 Poradenské zahájení	30
1.3.10 Kdo chodí do poradny a koho v ní najdeme	31
1.3.11 Co si poradce zaznamená	32
1.3.12 Rozpomínání	34
1.3.13 Škola, směr, přístup poradce	36
1.3.14 Poradce a psychologické metody	37
1.3.15 Vize krize	38
1.3.16 Co když je to láska?	39
1.3.17 Jsou k lásce potřeba papíry?	40
1.4 Zásady „hippokratovského“ poradenství	41
1.5 Mýty a zásadní chyby v manželském poradenství	45
2. Základní otázky poradenství	47
2.1 Vzájemná komunikace	47
2.1.1 Kdy je možné si problém „vyříkat“	47
2.1.2 Desatero komunikace	49
2.1.3 Synonymem manželství je hádka?	51
2.1.4 Mlčení	53

2.2	Sex – sexuální komunikace	54
2.3	Peníze v manželství	58
2.4	Děti	59
2.5	Volný čas	61
2.6	Rodiče	62
3.	Speciální problémy související s krizovým partnerským soužitím	63
3.1	Závislost kontra nezávislost	63
3.2	Nezvládnutá agresivita	65
3.3	Žárlivost	67
3.4	Nevěra, přesněji mimomanželský kontakt nebo vztah	70
4.	Osobnostní souvislosti některých krizových partnerských konstelací	73
4.1	Neurotičtí klienti	73
4.2	Deprese a manželství	75
4.3	Závislost na alkoholu	77
4.4	Manželství podivinů a lidí svérázných	79
4.4.1	Schizoid	79
4.4.2	Zvýšeně vztahovačný člověk	80
4.4.3	Emočně nestabilní	81
4.4.4	Histrioní	82
4.4.5	Dissociální porucha osobnosti	83
4.4.6	Hraniční osobnost	84
4.4.7	Narcistická osobnost	84
4.4.8	Úzkostná (vyhýbavá) porucha osobnosti	85
4.4.9	Závislá porucha osobnosti	85
4.4.10	Anankastická porucha osobnosti	85
5.	Pokus o „vlídně direktivní poradenství“ v partnerských problémech	87
5.1	Na co si má dát klient pozor	90
Závěr		95
Příloha		97
Seznam manželských poraden		102
Literatura		107

ÚVODEM

Publikaci předkládám jako **příručku praktického manželského poradenství**. Důraz kladu na vymezení slova *praktický* ve smyslu bezprostředně použitelný.

Text je v první řadě určen lidem, kteří stojí před úkolem poradit sami sobě v partnerském problému. Na své nesnáze se mohou pokusit podívat alespoň částečně neosobně, s jistým odstupem. To znamená převzít roli „sám sobě manželským poradcem“.

V druhé řadě může být vodítkem pro studenta, nezkušeného začínajícího profesionála, eventuálně laického poradce. Přes všechny kvalifikační standardy různých asociací, komor či institucí bude vždy více manželských a partnerských rad poskytnuto neprofesionály – nejčastěji blízkými lidmi. Zde bývá dokonce užíván pojem **vrstevnické poradenství** jako jiná a nezřídka o prvek generační důvěry i vyšší kvalita **laického poradenství**. Radí mnozí z těch, s nimiž se setkáváme na své životní cestě. Na svůj názor bývají v dané souvislosti tázání příslušníci různých povolání. Namátkou především zdravotníci rozdílných stupňů vzdělání, pedagogové, psychologové zaměření na zcela jiné oblasti, než je manželské poradenství, právníci, kněží, pracovníci sociální péče, mistří či mistrové a jiné osoby ve vedoucím postavení různých stupňů. Ti, kteří se těší i neformální autoritě, protože „znají svět“, příslušníci mnoha pomáhajících profesí. I těm může být kniha určitým průvodcem. Nabízí přinejmenším nahlédnutí do stylu myšlení poradce, který v oboru strávil celý profesionální život.

O technických otázkách poradenství a o standardech této činnosti podrobně informují *Věstníky Asociace manželských a rodinných poradců*. Zejména pak mimořádné číslo tohoto periodika z listopadu 2001.

Samozřejmě v dnešní době existuje na téma řešení partnerských a rodiných problémů velké množství literatury.

V neposlední řadě může být kniha pro potenciální klienty vodítkem, co mohou v poradně očekávat. Jako taková bezprostředně navazuje na mé knihy *Jak předejít krizi v manželství* (2004), *Takový bezvadný chlap... jen žít se s ním nedá* (2005) a *Manželství s nervákem* (2006). První jmenovaná publikace

je „první pomocí“ spíše preventivního charakteru. Druhá a třetí „poradenská“ kniha varuje před specifickou skupinou mužů s poruchami chování. Zde předložená práce nabízí přístupy manželského poradce z historického pohledu. Na ni v budoucnu naváže již dnes v nakladatelství Grada připravovaná příručka předrozvodového a rozvodového psychologického poradenství. Poradenskou trilogii pak doplní *Partnerské a rodinné poradenství* přesahující prostor manželského poradenství.

V této publikaci nerozebírám modelové kazuistiky. Jejich zařazení by text neúměrně rozšířilo. Budou uvedeny v právě jmenované knize. I tři mušketýři byli čtyři. Poradenskou trilogii doplní *Předmanželské poradenství* připravované společně s M. Hargašovou.

Pro poradce (terapeuty) prohlašující, že oni jsou zvyklí pracovat zásadně s celou rodinou, a to v intencích některé psychoterapeutické školy (hitem dneška je systemika, ale též nedirektivní přístup Rogersův, potažmo existencionálně-fenomenologické, dále komunikačně systémové, interakční přístupy), není tato práce určena. Je prostě o něčem jiném. Nepojednává o teoretických východiscích různých směrů manželského poradenství. O nich již bylo napsáno poměrně dost. V dobrých knihovnách by měla být dostupná neprávem opomíjená publikace M. Hargašové *Poradenská psychológia, predmanželské, manželské a rodinné poradenstvo* (1983), dostupná je práce J. Gabury a J. Pružinské *Poradenský proces* (1995). Pružinská v ní pojednává o nedirektivním rogersovském přístupu. Za přečtení stojí i kapitola „*Léčba manželských poruch v zahraničí*“ v práci K. Vítka, *Problémy manželské rovnováhy* (1985).

Problémům poradenství se podrobně a přehledně věnuje i u nás několikrát vydaná *Manželská terapie* (1992) S. Kratochvíla. Stručný přehled přístupů (kognitivního, racionálně-emočního, behaviorálního, aplikací gestalt a využití transakční analýzy v poradenství) uvádí J. Koščo a kol. v učebnici *Poradenská psychológia* (1986). Postavení manželského poradenství v rámci poradenské psychologie před rokem 1989 naznačuje počet stránek, které jsou mu v oné učebnici věnovány. Velmi široce pojaté partnerské, manželské a rodinné poradenství, včetně vývoje životního cyklu, modelů teorie rodiny, výchovy k rodičovství, škol rodičů a paralelních programů pro rodiče a agresivní či delikventní děti zabírá v knize o 446 stranách zhruba osminu textu. O vlastním manželském poradenství, rodinné terapii a poradenství se pojednává na přibližně čtyřech procentech rozsahu knihy. Teprve po vydání této učebnice, v devadesátých letech 20. století, k nám dorazilo systemické poradenství, viz Úlehla (1999) a Schlippe, Schweitzer (2001).

Mým cílem je popsat vlastní eklektický, v praxi fungující přístup. Ten bezpodmínečně nevyžaduje přijetí teoretických východisek některého psychoterapeutického směru v aplikaci na poradenství. Nabízí určité východisko lidem, kteří neprošli specifickým výcvikem v tom kterém směru. Mezi těmi, kdož radí, a to třeba i v rámci různých institucí, je takových víc, než těch, kteří se mohou honosit patřičnými certifikáty.

V poradenství jsem ovlivněn racionálně edukativním přístupem M. Plzáka, eklektickým přístupem S. Kratochvíla, jednoznačným, nenápadně a neobvyčejně vlivně direktivním i empatickým poradenstvím nedávno zesnulého Z. Matějčka. Posledně jmenovaný v nekrologu svého přítele psychiatra Z. Dytrycha ocenil jeho „kontaktní poradenství“. Jde o kontaktování lidí, kteří si vzájemně mohou nějak pomoci. V žádné učebnici se o tom nepsí, ale všechna čest, je to správná aktivita a občas se o ni pokouší. Mnohdy je podobný kontakt k nezaplacení a významnější, než mnohé rady. Z jednotlivých psychologických směrů mne v poradenství nejvíce ovlivnila transakční analýza, zejména analýza her a životního scénáře odvozeného ze zkušeností získaných ve výchozí rodině v dětství (E. Berne). Dále psycho-terapie učením včetně asertivity. Při hledání materiálů k posledně jmenované technice jsem narazil na pojetí direktivní rodinné terapie A. Langeho a O. van der Harta. Zmínění Holandčané nejsou zdaleka tak direktivní, jak proklamují v názvu své učebnice. Poskytují však po mé soudu ideální model umožňující instruovat klienty k empaticky asertivnímu řešení jejich problémů. Dříve než jsem se dozvěděl, že to lze nazvat **prvky systemického přístupu**, mne sami klienti dovedli k poznání, že jsou to právě oni, kdo rozhodují, co a kolikrát bude s poradcem řešeno. Poradcovým úkolem je být pomocníkem při zvládání deklarovaného trápení a nezavrhnut přitom předem žádnou, ani paradoxní, možnost řešení. Být průvodcem, pokud chtejí klienti porozumět sobě a tomu, co se stalo, ale nabídnout i návod, jak co řešit, pokud na získání podobného návodu trvají. A umět se zeptat: „Jak poznáte, že bude dobré?“

V pravidelně uplatňovaném skupinovém nácviku komunikace na bázi asertivity (ve variantě odlišné pro začátečníky a pokročilé) využívám skupinové dynamiky. Ovlivnil mne výcvik v systému SUR (Skála, Urban, Rubeš, bezprostředně pak skupinu vedla V. Břicháčková). K nácviku asertivity lze velmi úspěšně přidat nácvik relaxace, dobré výsledky má zejména autogenní trénink. Mými učiteli zde byli S. Kratochvíl a již zesnulý O. Kondáš. Ovlivněn brilantně vedenými kurzy hypnózy obou zmíněných terapeutů, pokoušel jsem se využít této metody i ve své praxi. Velmi to vyhovovalo osobnostem ne-li hysteroidním, pak dejme tomu akcentovaným. Objek-

tivně se ovšem zdá, že autogenní trénink a výcvik komunikace na bázi asertivity má při zvládání manželského konfliktu lepší výsledky.

Asertivita se svojí razancí a autogenní trénink s pohroužením se do sebe jsou vlastně postupy zcela opačné a jako správné protivy se i ony doplňují. Více než kvalitním kořením všeho výše zmíněného může být **paradoxní přístup**. Pro klienta zcela nečekaný, netradiční. Má ovšem svá úskalí. Tra- duje se, že „školní psycholog si musí dát pozor, aby v rámci paradoxního přístupu nedoporučil pokračování nebo ještě rozšíření záškoláctví“. Podobně manželský poradce musí velmi citlivě zvolit, kdy doporučí „žárlete víc“.

Někdy stačí jen nádech paradoxu. Pro nezpochybnitelnou inspiraci citujeme výroky: „Nepropadej žádné naději.“, nebo ještě výrazněji: „Prahu mám strašně rád. Miluji okamžík, kdy z ní odjíždím pryč.“, do třetice: „Bůh má často obsazený telefon.“ Úmyslně jde o citace osoby zcela mimopora- den- ské, P. Fialy, vedoucího kapely Mňága a Žďorp, a je až s podivem, jak přesně dokáže vystihnout pocit klientů, kterým není do zpěvu.

Nebojím se formulovat a někdy i doporučit to, s čím klient pouze koketuje a čeho se bojí. Přesvědčuje-li mne pak, že by to nebylo řešení, přesvědčuje především sebe. Již v roce 1968 dospěl P. Watzlawick se spolupracovníky k zjištění, že v rozhádaném vztahu jsou rady typu *Budte na sebe vzájemně hodní a vycházejte si vstřík!* bezvýznamné, neužitečné a v dané chvíli nesplnitelné. I já se jim vyhýbám. Mnohokrát jsem však předchozí větu použil bez slova *vzájemně* a s úpravou slova *hodní* na *hodný* nebo *hodná*. To, že by měl být na sebe hodný, akceptuje nejeden ztrápený nešťastník. Naopak, jak to bude vypadat v rodině člověka, který sám sebou pohrdá, trápí se, trestá se, když bude „milovat bližního svého jako sebe samého“?

Dost jsem se naučil díky životním příběhům a reakcím svých klientů. Za 37 let praxe jich bylo asi tolik, jako býval běžný počet obyvatel menšího okresního města. Díky jim mimo jiné vím, že v partnerském konfliktu člověk jedná obvykle jinak, než se rozhodl, domluvil i poradil předem. Ba dokonce jinak, než chce teď a nyní.

Desetiletí přednáším na Filozofické fakultě a na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně předměty *Práce s klienty* a *Manželské poradenství*. Díky posluchačům – mladým, sympatickým, nadaným, svobodným, neneurotickým, veskrze nadějným, ovládajícím angličtinu i jiné jazyky, potažmo i počítač a internet – ovšem vím, že mýtu o blahodárnosti vyříkávání problémů jako postupu, který řeší vše, se v naší populaci zahnízdil. Též vím, že i tito mladí a zdraví lidé dokáží snadno – jako východisko z problému – říci namátkou: „Klidně bych ho (ji) požádal, aby to nedělal(a).“ Když jsou posléze vyzváni, aby to předvedli formou přímé řeči adresované

třeba spolužákovi, pronesou něco, z čeho kapou emoce, a nejsou vůbec klidní. Když to nezvládnou cvičně oni, lidé toho času v pohodě, jak to mají zvládat v tvrdé realitě osoby prožívající chvíle plné stresu.

Co rozumím termínem praktické manželské poradenství? Emoční podporu, vstřícné vyslechnutí spojené s předáním minima rad a zkušeností směřujících k stabilizaci či zkvalitnění manželství či obdobného partnerského vztahu.

Důležitý je prvek emoční podpory. Někdy je víc než rada. Kde ji ale brát, abychom mohli dávat a po čase neztratili elán, „nevyhořeli“? Fráze typu „mám lidi rád(a)“ jako zdůvodnění oné emoční podpory, ponechme o sobám s patřičnou mírou hysterie. Pokud místo slova *lidi* použijí slovo *lidičky*, pak jde obvykle co do hysterie o míru výraznou.

Klient si prostě onu emoční podporu zaslouží. Vyhledal mne, a to nemusel. Jestliže se na mne (samozřejmě to platí o kterémkoliv poradci) obrátil, projevil mi důvěru. Jednal vůči mně vstřícně. Instituci, kde pracuji, a tedy zprostředkováně i mne, živí ze svých daní. On podporuje mne, není tedy divu, že i já jeho. Podporovat samozřejmě neznamená posluhovat. Na to, co mi předloží jako problém, mohu mít i zcela jiný názor, než má on, a nemusím to tajit. Nejsem jeho obhájce, ale ani klaun, abych klienta za každou cenu rozveselil. Nejsem ani jeho maminka, abych vždy pofoukal bolístky. Někdy mě dokonce i mrzí, že tomu tak není. Těší mne, když se s klientem společně zasmějeme, a bývá to dost často. Být maminkou si přece jen netroufám. Šediny mi usnadňují občas promlouvat otcovsky. Proč ne, jen je nezbytné na to klienta upozornit, pokud možno předem, a uvědomit si, že to je možné chvíli a výjimečně. (Stejně jako guláš chutná v restauraci mnohdy lépe než doma, tak také rady typu „Kdybych byl vás tatínek (bratr), tak doporučím...“ bývají, jsou-li použity výjimečně, v poradně přijatelnější než v domácím originále.) Stává se, že se s tatínkem (maminkou, bratrem) shodnu, a pro klienta to bývá velmi přesvědčivé. I když si třeba předtím oněch domácích rad nijak nevážil.

Nejde zde o manželskou či dokonce rodinnou terapii. Ostatně hovořit o terapii v rozsahu průměrně čtyř až pěti sezení dosti dobře nejde. I tzv. krátká terapie vyžaduje víc času. Navíc průměr i v zaznamenaném počtu konzultací mate.

Zásah poradce je mnohdy odlišný i od krizové intervence. To přinejmenším proto, že klient nemusí zdaleka přicházet jen v krizové situaci. Může být na situaci dlouhodobě adaptován.

Již v dubnu 1988 M. Plzák napsal: „Literatura zabývající se rodinnou terapií je takřka nepřeberná a učebnice matrimoniopatologie je zatím jediná.“ –