

# Posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu

Dana Zukalová

---

Bakalářská práce  
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií



INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati  
Institut mezioborových studií Brno  
akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Dana ZUKALOVÁ  
Osobní číslo: H118370  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na trauma a posttraumatický rozvoj – základní vymezení termínů
- na faktory ovlivňující pozitivní transformaci traumatizujícího zážitku
- na rozvod jako traumatizující událost
- na využití poznatků sociální pedagogiky při konstruktivním řešení rozvodu a zvládnání porozvodové situace

Součástí práce bude výzkum, realizovaný kvalitativní metodou (technikou rozhovoru s cca 10 respondenty) s cílem zjistit vliv rozvodu jako traumatizující události na kvalitu života a možný posttraumatický růst a prožitek pozitivní změny po rozvodu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 200s. ISBN: 80-7178-835-X

MAREŠ, Jiří. Posttraumatický rozvoj člověka. Praha: Grada, 2012. 200s. ISBN: 978-80-247-3007-3

PORTERFIELDOVÁ, Kay Marie. Jak se vyrovnat s následky traumatu. Praha: NLN, 1998. 143s. ISBN: 80-7106-262-6

POUPĚTOVÁ, Šárka. Netrapte se po rozvodu. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 176s. ISBN: 978-80-247-2046-3

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 1.vyd. Praha: Panorama, 1990. 440s. ISBN: 80-7038-078-0

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Jak řeší rodinné krize moderní žena. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 148s. ISBN: 80-247-1567-8

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.  
Katedra pedagogiky a psychologie


Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013

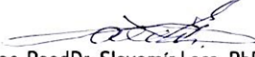
Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013

  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
vedoucí ústavu



  
doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.  
vedoucí katedry

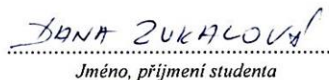
## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

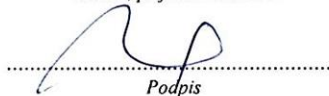
- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

  
.....  
Jméno, příjmení studenta

V Brně 14.4.2014  
.....

  
.....  
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené zájemcem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce zkoumá oblast vzniku traumatu, posttraumatické stresové poruchy a posttraumatického růstu v těžké životní situaci, kterou je rozvod manželství. Zabývá se možnostmi jedince, jak tuto stresující životní situaci nejlépe překonat a upozorňuje na skryté překážky, které mohou zkomplikovat či dokonce znemožnit úspěšné hojení, uzdravení a návrat k plnohodnotnému životu.

Klíčová slova: stres, stresor, trauma, posttraumatická stresová porucha, posttraumatický růst, rozvod

## **ABSTRACT**

Bachelor thesis researches origin of trauma Post-traumatic stress disorder and posttraumatic growth in a difficult life situation which is divorce. The thesis deals with possibilities of individuals how overcome this stressful situation in the best way and highlights hidden hindrances, which can complicate or avoid succesful healing and return into normal life.

Keywords: stress, stressor, trauma, posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, divorce.

### **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za poskytnuté odborné vedení, užitečné připomínky, cenné rady, ochotu a vstřícný přístup při zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji mé rodině za podporu a pochopení, všem účastníkům výzkumu za ochotu odpovědět i na osobní otázky.

**Motto:**

„Co tě nezabije, to tě posílí.“

Friedrich Nietzsche

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 28. 4. 2014



## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA TRAUMATU .....</b>	<b>13</b>
1.1 VZNIK PSYCHICKÉHO TRAUMATU.....	14
1.2 PRŮBĚH A VYROVNÁNÍ SE S TRAUMATEM .....	16
1.3 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA .....	18
<b>2 POSTTRAUMATICKÝ ROZVOJ.....</b>	<b>20</b>
2.1 OSOBNOSTNÍ ZVLÁŠTNOSTI.....	21
2.2 ROZVOJ V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH.....	23
2.3 SOCIÁLNÍ OPORA .....	24
<b>3 ROZVOD .....</b>	<b>26</b>
3.1 NEJEN PRÁVNÍ ROZVOD, ALE I PSYCHOROVOD.....	27
3.2 PSYCHOROVOD A JEHO SMYSL.....	28
3.3 OD BOLESTI AŽ K UZDRAVENÍ .....	30
3.4 ČTYŘI FÁZE HOJENÍ A RIZIKA UVÍZNUTÍ.....	32
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST – VÝZKUM.....</b>	<b>37</b>
4.1 PŘÍPRAVA VLASTNÍHO VÝZKUMU – CÍL, ZVOLENÉ OTÁZKY, METODA.....	37
4.2 VLASTNÍ VÝZKUM .....	38
4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	40
4.4 REKAPITULACE A KOMPARACE ODPOVĚDÍ Z ROZHOVORŮ .....	43
4.5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	50
<b>DISKUSE.....</b>	<b>51</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>55</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>59</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>60</b>

## **ÚVOD**

Rozvod v životě člověka patří k traumatizujícím zážitkům a má vliv na další psychický rozvoj osobnosti. Trauma, způsobené rozvodem, ovlivňuje kvalitu prožívání v následném období a odráží se i v nových partnerských vztazích. Rozvod staví člověka do situace, kdy je nucen k radikálním změnám ve svém osobním životě a řešení základních životních potřeb.

Téma mojí bakalářské práce je posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu. Vybrala jsem si ho proto, neboť se mě osobně dotýká. S rozvodem mám zkušenost ze dvou pohledů a to jako dítě rozvedených rodičů i jako rozvedená matka samoživitelka.

Cílem mojí práce je prokázat, že rozvod manželství, který je většinou prvoplánově vnímán jako složitá a negativní událost v životě člověka, později může vést ke zlepšení vlastního života jedince a k jeho osobnostnímu růstu. Posttraumatický rozvoj po rozvodu je možno vnímat i pozitivně. Prožitá trauma z rozvodu může iniciovat změnu životních priorit, životního stylu, snahu porozumět životu i sobě a to nejen v partnerských vztazích, ale i ve vztahu k lidem obecně.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. První kapitola teoretické části se zaměřuje na charakteristiku traumatu, jeho vznik, průběh a vyrovnání se s ním. Dále je zde popsán možný negativní následek - posttraumatická stresová porucha. Druhá kapitola studuje posttraumatický rozvoj, jeho zvláštnosti a souvislosti i potřebnou sociální oporu. Ve třetí kapitole je zaměření na samotný rozvod a jeho vliv na psychiku jedince. Sleduje jednotlivé fáze ve vývoji prožívání rozvodu od šoku, prožití emocí až ke stabilizaci, bilanci a najetí nové cesty, včetně problémů a důsledků uvíznutí v jednotlivých fázích. Praktická část začíná čtvrtou kapitolou pojednávající o metodě výzkumu a kladených otázkách. Specifikují se zde předpokládané podmínky, které účastníci musí splňovat, aby byli zařazeni do výběrového výzkumného vzorku. Následuje popis samotných případů jednotlivých zkoumaných účastníků a srovnání jejich názorů, postojů a zkušeností. V diskusi jsou hledány možné příčiny dosažených výsledků, jejich zobecnění a doporučení pro praxi. V závěru je shrnutý samotný kvalitativní výzkum a prezentovány získané výsledky.

Přínosem této práce je potvrzení předpokladu, že rozvod může přinést i pozitivní změny. Jedinci, kteří se rozhodli jít do rizika, zbourat neuspokojivý a problémový vztah,

ocitnout se na „startovní čáře“ a poučit se z minulých chyb, mohou najít znovu smysl svého života i nový, uspokojivý a hlavně fungující vztah.

Důležitou součástí jedincova rozvoje může být právě sociální pedagogika, která jako multidisciplinární obor poskytuje široký záběr informací pro sociální oporu a praktickou pomoc při řešení problémů, které na této nelehké cestě musí zdolat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 CHARAKTERISTIKA TRAUMATU

Trauma je pojem, který popisuje reakci organismu na závažné negativní změny a události v průběhu lidského života. Spouštěčem traumatu mohou být negativní události spojené s velkým stresem či krizí, kdy se zátěž pro člověka stane neúnosnou a jedinec není schopen danou situaci psychicky zpracovat.

Pojem stres se užívá často i v hovorové řeči, ale jen málo uživatelů tuší pravý význam tohoto termínu. Z biologického a zdravotnického hlediska můžeme označit, že se jedná o reakci organismu na určitý podnět, který je organismem vyhodnocen jako ohrožující, nepříznivý. K projevům stresu patří panické ataky, pocity úzkosti a napětí, projevující se subjektivně v chování, myšlenkách, emocích a tělesných reakcích. Všechny subjektivní prožitky spolu vzájemně souvisí a mohou vytvořit až bludný kruh stresu. Každý spouštěč stresu může vyvolat jiný prožitek, je tedy vhodné zpracovat stresovou subjektivní reakci na veškeré identifikované spouštěče (Praško, Kosová, 1998).

Tento fyziologický děj spojujeme se jménem Hanse Selyeho, který se zaměřil na zkoumání stresu z lékařského hlediska. V odborné rovině najdeme existenci nejméně tří teoretických přístupů vysvětlujících stres: „*stres jako vnitřní reakce organismu, stres jako vnější podnět pro organismus a stres jako transakce mezi organismem a prostředím*“ (Mareš, 2012, s. 15).

První pojetí stresu z historického hlediska nacházíme jako nespecifickou reakci organismu vůči škodlivým účinkům (H. Selye a jeho pokračovatelé). Toto pojetí má platnost dosud, ale ve vymezených oblastech, a to v patofyziologii a ve fyziologii. S tímto pojetím je spojeno několik problémů:

- definice se opírá o souhrn „*nespecifických reakcí*“ organismu, čímž poněkud zakrývá specifitější mechanismy (jiný je fyziologický projev vzteku, jiný úzkosti); setkáváme se s nejednotností v používání pojmů „stres“ a „stresor“;
- zdůrazněním fyziologické podstaty dějů odsunulo „*kognitivní faktory*“ do pozadí;
- nespecifické fyziologické reakce ve standardní podobě (GAS) neumožňují vysvětlení *individuálních rozdílů* vnímání zátěžových situací, ani unikátní způsob zvládnutí jedincem;
- „*měření stresu jako nezávisle proměnné musí být operacionalizováno pomocí fyziologických proměnných; přitom se ví, že existuje rozdíl mezi subjektivními*

*pocity jedince a objektivními ukazateli zdravotního stavu jedince* (Lyonová in Mareš, 2012, s. 15).

Druhým v pořadí je objevení modelu chápající stres jako stimul; pod pojem stres zahrnuje to, co se nás nepříznivě dotýká z našeho okolí a dopadá na nás jako těžká životní událost (R. H. Rahe, T. H. Holmes a pokračovatelé). Tento model již zahrnuje psychiku člověka, poněkud problematické jsou však předpoklady, o které se opírá:

- změny a události v životě mají *standardní povahu*, přitom každá klade stejné požadavky na adaptaci u všech lidí;
- zátěžové životní události můžeme setřídít dle náročnosti na psychický systém člověka, jednotlivé události lze obodovat, uspořádat do žebříčku a za pomoci rozhovoru nebo dotazníku zjišťovat, zda v poslední době jedinec zažil „velké stresy“ (body se sčítají za prodělané události); snažíme se zjistit, zda a jak intenzivně ohrožuje jeho somatické i psychické zdraví;
- stresem je jakákoliv závažnější změna, bez ohledu na přání člověka;
- obecně existuje stejný adaptační strop pro všechny lidi, po jehož překročení pravděpodobně člověk onemocní (Mareš, 2012).

Jako třetí model byl předložen R. S. Lazarusem a S. Folkmanovou. Vychází ze závěru, že samotný stres není pouze „událostí“, ale výsledek vzájemného působení odehrávající mezi prostředím a samotným jedincem; používají termín „transakce“. Dle tohoto pojetí pod pojmem stres rozumíme soubor afektivních, kognitivních a zvládacích proměnných (Mareš, 2012). Z transakčního pojetí stresu vychází tato bakalářská práce.

## **1.1 Vznik psychického traumatu**

Každý jedinec ve svém životě zažije nejen obyčejné a pozitivní události, ale setkává se i se situacemi, které jsou složité, problematické a negativní. Může se dostat i do situace, kdy je ohrožen na zdraví, či dokonce životě. Míra stresu je vysoká, prožívá trauma a hledá schůdnou cestu, jak se s ním vyrovnat. Cesta bývá trnitá, pokud s danou situací nemá dosud osobní zkušenost, hledá nejlepší postup, jak se zachovat, co udělat. Pokud jedinec podobnou situaci prožil, ví, jaké budou následovat nepříjemnosti a má možnost se lépe připravit intervenčním zásahem. Jedná se o analogii, kterou najdeme v medicíně, odolnost

jedince je zvýšena po „očkování stresem“ (Meichenbaum, Deffenbacher in Mareš 2012). Opačnou reakci jedince vyvolávající ochromení, frustraci, strach cokoli podniknout, neboť daná situace nemá pro něj uspokojivé řešení, můžeme zaznamenat při opakovaném týrání (tzv. naučená bezmocnost). Traumatická událost negativně ovlivňuje jedincovo psychické i somatické zdraví (Mareš, 2012).

Jak bylo řečeno výše, pro psychické trauma je spouštěcím momentem velký stres, který je způsoben závažnou negativní změnou nebo událostí. Dle Vizinové a Preisse (1999) nemá traumatizovaná osoba pocitově událost pod kontrolou, není schopna se s ní kompetentně vyrovnat. Pociťuje hroucení smyslu a ztrátu kontinuity života. Dále se u ní objevují změny kognitivní, emoční i fyziologické. Je zaskočena událostí bez možnosti úniku. V plném rozsahu není schopna pochopit sled událostí a proč se to děje právě jí. Do svých dosavadních představ o světě nemůže vřadit traumatickou zkušenost (Mareš, 2012).

Mezi významné spouštěče můžeme zahrnout:

- ztráta nebo úmrtí blízkého člověka
- smrtelná choroba
- domácí násilí
- dopravní nehody a vážné úrazy s devastujícím poškozením
- přepadení, znásilnění a jiná trestná činnost způsobující újmu oběti
- terorismus
- válečné oběti, dlouhodobá internace, mučení včetně holokaustu
- živelné pohromy.

Dle stresorů můžeme říci, že traumatická událost může mít různou podobu. Mohou to být zdravotní problémy samotného jedince (těžký úraz, vážná nemoc), rodinné problémy (rozvod, úmrtí v rodině, konflikty v rodině, vážná nemoc rodinného příslušníka), pracovní problémy (mobing, bossing, ztráta zaměstnání), dopravní problémy (oběť nebo svědek dopravní nehody), přírodní katastrofy (zemětřesení, povodeň, vichřice, požár), násilné a trestné činy v době míru (zneužívání a týrání, únos, znásilnění, přepadení, svědek násilného trestného činu), ve válečné době (vězněná oběť v zajateckém táboře,

nedobrovolný účastník v boji válčících stran, oběť teroristického útoku, atd.), (Mareš, 2012).

Pojem „trauma“ chápeme jako značně relativní a individuální záležitost. Je odvislé od každého jedince a jeho životních specifických podmínek. Závažnost události vnímá a hodnotí subjektivně. Není nejvhodnější se spoléhat na hodnocení traumatické události profesionály (psychology, lékaři, sociálními pracovníky, fyzioterapeuty zdravotními sestrami), ale je nutné zjišťovat, jak prožité trauma a jeho závažnost hodnotí samotný jedinec (Mareš, 2012).

Charakteristiky činící událost traumatickou:

- šokující událost – objevuje se neočekávaně, nepředvídatelně, náhle;
- je neovlivnitelná z pohledu jedince, nemá možnost kontroly a řízení;
- jedinec průběh události nezavinil
- jedinci hrozí újma, buď psychická či fyzická, anebo již újmu aktuálně prožívá;
- okolnosti související s danou událostí jsou pro jedince výjimečné, mimořádné;
- událost má pro jedince dlouhodobé, někdy i nevratné problémy;
- jedinec přechází do výrazně zranitelnější etapy ve svém vývoji (modifikace dle Calhoun, Tedeschi, 1999, s. 3-5 in Mareš, 2009).

*„Mezinárodní klasifikace nemocí definuje trauma jako přímou odezvu na „stresovou událost nebo situaci (krátce nebo dlouho trvající) neobvykle hrozivého nebo katastrofického rázu, která pravděpodobně téměř u každého vyvolá pronikavou tíseň““* (Preiss, 2009, s. 8).

## **1.2 Průběh a vyrovnání se s traumatem**

Jak bylo zmíněno výše, průběh traumatu a samotné vyrovnání se s ním je výrazně individuální případ od případu. Běžnou reakcí na neštěstí je bezmoc, apatie, náhlý útlum, deprese, nehybnost nebo naopak hyperaktivita. Později následuje smutek ze ztrát a eventuálně i agresivní podráždění. Jedinec je emočně instabilní, smutný, se sklonem k agresivní předrážděnosti, přehnaným reakcím a objevují se u něj pocity prázdnoty. Záleží



na psychické odolnosti jedince i na intenzitě stresoru, který byl spouštěčem traumatu (Praško, Kosová, 1998).

Samotná traumatická událost a okolnosti jejího vzniku vyvolávají především silné emoce. Zpravidla až s delším časovým odstupem se dostavuje určité rozumové zhodnocení události. Pracná záležitost je pro jedince kognitivní zpracování události, může zde dojít k chybám i ke zkreslení (Mareš, 2012).

Kognitivní procesy mohou mít zpočátku charakter vtíravých myšlenek. Jedinec se v duchu obírá prožitými událostmi a v duchu se k nim neustále vrací. Těmto myšlenkám nedokáže zabránit, jsou pro něj neodbytné, provází ho skličující, nepříjemné pocity. Jedinci se změnil celý svět, uvědomuje si konec přijatelného a známého života. Dostavují se i pocity úplného zhroucení vlastního světa. Díky nepříjemné přítomnosti se raději vrací do minulosti, neboť budoucnost je pro něj nejasná a nepředstavitelná. Zde se otvírá prostor pro sociální oporu a citlivou pomoc jak ze strany profesionálů, tak i jeho nejbližších (Mareš, 2012).

Později nastupuje opětovné promýšlení, které je již nadějnějším typem kognitivních procesů. Jedinec promýšlí události z různých hledisek, je rozváznější a klidnější, snaží se zjistit, co se opravdu stalo. Přemýšlení už není tak zraňující, naopak je zde snaha k vyvedení jedince z jeho beznaděje, mobilizuje jeho síly a ozdravuje pohled na svět. V odborné literatuře nalezneme jeden souhrnný termín pro oba typy přemýšlení – ruminace (rumination), přestože mezi badateli nepanuje úplná shoda v jeho chápání. Jedinci se po prožitém traumatu snaží navracet k prožitému, porozumět traumatickým událostem, probírají si různé aspekty stresujících okolností, snaží se najít smysl prožitých událostí a nějak řešit vzniklé následky (Martin, Tesser in Mareš, 2012).

Dle různých odborníků můžeme najít různě stanovené předpokládané etapy i časový průběh. Jak je uvedeno výše, nemusí tyto odpovídat v každém případě, některé etapy mohou mít rozdílný časový průběh a jiné se mohou znovu vracet. Mareš se přidržuje členění dle M. Kořána (2009) a rozlišuje pět fází:

*„1. fáze omráčení a šoku (začíná bezprostředně po traumatické události a trvá 24-36 hodin);*

2. fáze výkřiku „co se to stalo?“ s pocity přítomnosti mimo realitu, ochromení aktivity či naopak puzení k nadměrné aktivitě (trvá do 3 dnů od začátku traumatické události);

3. fáze hledání smyslu události – „proč mě to potkalo?“ (přibližně 3-14 dnů po traumatické události);

4. fáze popření a zase znovuprožívání události (přibližně 2-8 týdnů po traumatické události);

5. posttraumatická fáze (přibližně 1-3 měsíce po traumatické události).

*Je pochopitelné, že se jedná o obecné schéma, které u konkrétních jedinců může mít jiný časový průběh, některé etapy se mohou vracet“ (Mareš, 2012, s. 18).*

### **1.3 Posttraumatická stresová porucha**

U řady osob se po určité době od traumatického zážitku může rozvinout posttraumatická stresová porucha. Vzniká jako protrahovaná eventuálně opožděná odezva na stresovou situaci nebo událost, která pravděpodobně vyvolá skoro u každého jedince pronikavou tíseň. Čím je menší odolnost člověka ke stresovým podnětům, tím je horší schopnost adaptability na traumatickou situaci. Čím je traumatická událost závažnější, tím je postižení protrahovanou psychickou odezvou u více lidí.

*„Posttraumatická stresová porucha (PTSP) je extrémní reakcí na trauma, která dlouhodobě přetrvává“ (Praško, Kosová, 1998, s. 174).*

K typickým příznakům patří epizody znovuožívání traumatu ve snech nebo neodbytných vzpomínkách (flashbacky). Dostavuje se netečnost vůči okolí, stranění se lidí, emoční oploštělost a otupělost, ztráta radosti. Charakteristickými pocity jsou podrážděnost, úzkostné stavy, ustrašenost, napětí, nespavost a noční můry, depresivní nálady až suicidální myšlenky a pokusy. *„Distres se obvykle manifestuje hned po traumatu a může se zesilovat v průběhu let – čas v tomto případě neléčí. Jindy se příznaky objeví až po latenci, která může být dlouhá měsíce i léta“ (Praško, Kosová, 1998, s. 175).* Typickým chováním postiženého jedince je záměrné vyhýbání se činností, situacím a stimulům, které trauma připomínají (Van der Kolk in Praško, Kosová, 1998).

Připomenutí traumatické události postiženým jedincem navozuje pocity znovuprožívání. Zhoršení stavu může způsobit blížící se výročí traumatické události, nebo i návštěva místa, které tuto událost připomíná. U některých jedinců může vzácně docházet až k dramatickým výbuchům strachu, agrese nebo paniky, jejichž spouštěčem jsou podněty náhle vyvolávající vzpomínky či znovu vybavující trauma. Tento nepříjemný negativní stav má zpravidla trvalost několik týdnů někdy až měsíců, projevuje se kolísavým průběhem a upraví se většinou až po čase. U rizikových osob může přijít relaps, pokud nevyhledají odbornou pomoc, tak hrozí až přejítí v chronický stav a případně i trvalá změna osobnosti.

Chronické problémy mohou vést až k chronickým poruchám:

- partnerskému nesouladu
- sexuální dysfunkci
- psychosomatickým obtížím
- depresi
- panické poruše
- sociální fobii
- agorafobii
- abúzu návykových látek (Praško, Kosová, 1998, s. 177).

*„Prevalence hodně závisí na populačních vzorcích epidemiologických studií. V celkové populaci je uváděna prevalence mezi 0.5 – 1%. U rizikových skupin však prudce stoupá, např. u válečných veteránů, obětí kriminálních činů nebo účastníků katastrof bývá uváděna mezi 3 - 58%. Poměr mužů k ženám je přibližně 1 : 2 (Praško, Kosová, 1998, s. 176).*

## 2 POSTTRAUMATICKÝ ROZVOJ

Trauma nemusí být spojeno jen s negativními dopady a bolestí. Na první pohled může toto tvrzení působit necitlivě, drze až arogantně. Objevují se však výzkumné práce a přibývají nové zkušenosti odkrývající nejen bolestné nežádoucí dopady traumatu, ale i pozitivní přínosy, které postižení jedinci v některých případech pociťují. Navzdory těžkostem, které trauma přináší, se postupně odkrývají pozitivní změny. Všímaní si následných pozitivních přínosů neznamena popírání bolestí, tragických a nevratných změn. Vyrovnání se s traumatem a jeho následky vyvolává nejen pouze negativní a postupně i pozitivní pocity, ale nejčastěji směs prožitků negativních i pozitivních. Není to však pravidlem, neboť u některých jedinců přináší trauma pouze negativní a poznamenávající pocity, bez možnosti nalezení pozitiv (Preiss, 2009).

Termín posttraumatický rozvoj „by měl být vyhrazen pouze pro prokazatelný, skutečný, v mnoha oblastech manifestovaný rozvoj osobnosti. Právě v tomto případě se osobnost mění k lepšímu, rozvíjí, přebudovává; bohatěji se strukturuje řada osobních dimenzí“ (Mareš, 2012, s. 22).

„Posttraumatický rozvoj je definován jako významná pozitivní změna v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít i své vnější projevy ve změně jedincova chování. Rozvojem se rozumí taková změna, při níž se jedinec dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života (Tedeschi, Parková, Calhoun, 1998, s. 3). Dodejme, rozvojem se rozumí jak proces, děj, tak jeho výsledek, který se může dostavit až po několika měsících, letech, či dokonce desetiletích. Sumalla et al. (2009, s. 27) používají souhrnnou charakteristiku: posttraumatický rozvoj je pozitivní transformací identity člověka“ (Mareš, 2012, s. 45).

Rozvojem tedy můžeme označit pozitivní změny v osobnosti jedince, které pozorujeme po vyrovnání se s traumatickou událostí. Některé změny jsou patrné hned, jiné po čase. Některé nejsou příliš patrné pro ostatní, avšak jedinec si je sám připouští, další nejdříve zaregistruje jeho okolí, neboť se výrazně změní jedincovy reakce v různých situacích a až následně si je uvědomí sám.

Někteří jedinci s časovým odstupem přiznávají, že prožité trauma je donutilo zamyslet se nad jejich dosavadním životem a k radikálním změnám v jejich dalším životě i v přístupu k vlastnímu okolí a lidem kolem sebe. Zápas jedince s vysoce náročnými okolnostmi, které postihly jeho život, může radikálně ovlivnit jeho osobní vývoj

a vyvstávající prožitek pocit'uje jako pozitivní změnu. Některé zmínky najdeme již v bibli (Job). „*V různých filozofických textech je za duchovního otce konceptu pokládán V. Frankl, z českých prací jsou zásadní texty Heleny Klímové či Dity Šamánkové*“ (Preiss, 2009).

Posttraumatický růst můžeme nalézt u jedince v pěti oblastech:

- vztahy s druhými lidmi: větší zapojení ostatních lidí do svého života, vnějšího i vnitřního, soucítěním s potřebami druhých, větší pocit blízkosti a sounáležitosti, lepší vyjadřování pocitů ke druhým, obecně můžeme říci, že věnuje větší pozornost mezilidským vztahům;
- nové životní možnosti: objevuje nové příležitosti a oblasti zájmů, lépe hospodaří s časem, snaží se udělat potřebné změny;
- osobnostní růst: lépe zvládá životní obtíže, má pocit zvýšené sebedůvěry, akceptuje životní běh;
- spirituální změna: snaha o lepší porozumění duchovních potřeb vlastních i u druhých osob, výraznější zájem o duchovní oblast, možnost i upevnění víry či zesílení náboženských potřeb;
- ocenění života: uvažuje o podstatných věcech ve svém životě (Preiss, 2009).

## **2.1 Osobnostní zvláštnosti**

Každá osobnost je jedinečná, má jiné dispoziční rysy, individuální životní příběh a různou osobní zaměřenost. Tato jedinečnost a různost v úrovni struktury osobnosti skýtá rozdílný prostor pro změnu.

Dispoziční rysy nelze chápat jako něco neměnného a stabilního, pak pro změnu není prostor. Chápeme-li je jako „vzorce podmíněné situacemi a prostředím“ (Mareš, 2012), otevírá se nový prostor pro zkoumání rozvoje po prožité krizi.

Druhou úroveň osobnosti představuje osobní zaměřenost. Do této úrovně zařazujeme např. usilování o něco, osobní projekty a aktuální životní úkoly. Posttraumatický rozvoj jako změnu popisuje většina psychologů právě v osobní zaměřenosti.

Jako třetí úroveň je chápán vlastní životní příběh jedince. Jedinec zde utváří svoji identitu, hledá účel svého života a snaží se najít sám sebe. Posttraumatický rozvoj se může projevit také na této úrovni (Mareš, 2012).

O multioborový pohled na posttraumatický rozvoj se pokusil M. Christopher (2004), klinický psycholog, který ho zkoumal z vývojového a biopsychosociálního pohledu. Umožňuje tak zkoumat reakce lidí při stresující traumatické události ve výrazně širším kontextu. Pomáhá stanovit procesy podílející se na maladaptaci i adaptaci jedince, na rozvoji i na patologii jeho osobnosti. Zjištěné názory formuloval do sedmi základních tezí:

1. *„Zažívaný stres je nejvhodnější chápat jako preracionální formu biopsychologické zpětné vazby týkající se vzájemného vztahu mezi organismem a prostředím.*
2. *Normálním výsledkem traumatického stresu je spíše rozvoj jedince než patologie.*
3. *Většina psychopatologie je důsledkem maladaptivní modulace stresové reakce.*
4. *To, zda trauma produkuje adaptivní, nebo maladaptivní výsledek, vždy závisí na jeho individuálním transformování jak na biologické, tak na psychologické úrovni.*
5. *Obecné biologické procesy tvořící základ psychologických a sociálních odpovědí na stres jsou univerzální, ale specifický průběh a jeho dynamika jsou vždy funkcí unikátního sociokulturního prostředí a psychologických zvláštností jedince.*
6. *Psychopatologické symptomy jedince mohou být stabilní, i když se u jedince mění biopatologické podmínky.*
7. *Racionalita je u člověka vývojově mladším a mnohem sofistikovanějším mechanismem redukování stresu a velmi důležitým aspektem obnovení psychického zdraví u obětí traumatu“ (Christopher in Mareš, 2009, s. 43).*

Preiss se také zabývá otázkou, zda posttraumatický růst souvisí s lehčí intenzitou traumatu a subjektivním hodnocením postiženého jedince a zda je možný i v případě těžkých traumat přenášejících se přes generace a vytvářejících v chování jedince specifické vzorce související s traumatem. V případech zvláště těžkého traumatu může dojít k transgeneračnímu přenosu, kdy se po časové ose přesune trauma k budoucím generacím. Při tomto přenosu je otázkou, zda vedle negativních dopadů mohou obsahovat také pozitivní přínosy.

## 2.2 Rozvoj v širších souvislostech

Posttraumatický rozvoj je možno charakterizovat z řady pohledů: sociálních, praktických i klinických. Lze vysledovat význam pro vývoj lidského druhu či pro vývoj jedince samotného? O tom již přemýšleli staří filozofové, např. v 67. listu Luciliovi Seneca napsal:

*„Člověk se nesmí horšit, ať ho postihne cokoli, a musí si uvědomit, že právě to, co je zdánlivě jeho pohromou, slouží k záchraně celku a je součástí toho, co dotváří běh a poslání světa...“* (Seneca, 1969, s. 120).

Pokud uvažujeme o důsledcích traumatické zkušenosti u dětí a adolescentů, pak jsou pro otázky dalšího vývoje klíčové. V nestabilní době jsme konfrontováni s událostmi, které se liší od našeho známého způsobu života. Existují mechanismy, dovolující udržet v našem životě pořádek a stabilitu. Posttraumatický rozvoj osobnosti je skutečná, dokonce biologicky podmíněná kapacita. Je to schopnost umožňující vnést pořádek do chaosu. Není podmíněna přímo strategiemi používanými při organizování vlastního života. Mechanismus je bazální, účinně reaguje na závažné ohrožující události a je důležitý pro přežití člověka samotného.

Lidská bytost je rozvojově zaměřený organismus, který je aktivní, přirozeně inklinující k integraci své psychologické zkušenosti (i negativních zkušeností a zážitků), sjednocujících význam pro vlastní osobnost, pro své „já“. Předpokladem je vnitřní motivace k přebudování svého dosavadního vnitřního světa tak, aby byla konzistence v rámci nových informací, přinášejících prožívané trauma či distres. Tím se jedincova psychologická pohoda zvyšuje, což nemusí být provázeno automaticky i zvýšením osobní pohody.

Aldwinová a Suttonová (1998) se zamýšlely nad reakcemi člověka při působení stresoru z vývojově psychologického hlediska. Dle nich stresor způsobí narušení homeostázy a vychýlení jedince z normálního stavu. Na tuto situaci může zareagovat dvojím způsobem.

První možnost je nejběžnější: jedinec se snaží o zmenšení odchylky, potlačení. Snaží se o obnovu původního stavu pomocí zpětné negativní vazby. Můžeme říci, že je zde potřeba bránit se změně, likvidovat odchylku a obnovit původní stav.

Druhá varianta je častá méně, leč závažnější. Jedinec má snahu využít odchylku, pomocí zpětné pozitivní vazby se pokouší zjistit, co se stane, pokud se odchylka zvětší. Tato změna může mít z dlouhodobého hlediska důsledky pozitivní i negativní. Souvisí to s podobou stresoru, jeho závažností, na sociálním okolí jedince a na jeho zvláštích.

Dle Aldwinové a Stokolse (1988) méně závažné stresory pozvolně nastupující a ovlivňující jen jednu oblast (např. jen rodinný život, jen zdravotní stav, jen zaměstnání či studium) většinou nevyústí v dlouhodobou změnu osobnosti. Velmi silné a závažné stresory s rychlým nástupem ovlivňují současně mnoho oblastí v jedincově životě. Silné traumatické události odpovídají dlouhodobé změně osobnosti. Je to však jen obecná úvaha, nic neříkající o tom, zda se jedná o dlouhodobou změnu negativní či pozitivní. Jako změnu v pozitivním smyslu, můžeme chápat nové zdroje vyvinuté při zvládnutí zátěže.

### **2.3 Sociální opora**

Pro jedince v tísní, bývají sociální oporou a přirozeným zdrojem zázemí, hlavně jeho nejbližší lidé, většinou je to nejbližší rodina. Vztahy v ní jsou ustálené, jsou jasně definované a rozdělené sociální role, každý ví, co může od druhého očekávat a jak se ten druhý zachová. Tak je tomu v době, kdy je vše normální a nic zvláštního se neděje.

V období, kdy je rodina zasažena traumatickou událostí, nikoliv jen jeden člen, se objevují náznaky konfliktů a vzrůstá napětí. Začne se hledat „viník“ traumatické události. Pokud tato zátěžová situace trvá dlouho, vyčerpávají se psychické rezervy a blízcí, kteří by měli být oporou, potřebují sociální oporu sami.

Jedinec, který má být pro druhého oporou, by měl mít určité životní zkušenosti (především zvládnout traumatické situace), včetně osobních vlastností, jako je odpovědnost, empatičnost, nezávislost, citlivost vést jedince, projevovat respekt k autonomii toho druhého a zkušenost řešit problémy (doporučení a rady musí být individualizované a kvalitní).

Nacházíme i specifickou proměnnou spojující zvláštnosti poskytovatele sociální opory s potencionálním příjemcem a interakcí mezi nimi. Jedná se o proměnnou „oporu podporující autonomii“ či „autonomní oporu“ (*autonomy support*). Označuje připravenost poskytovatele opory nahlédnout na problém z pozice příjemce a porozumět složitosti v kontextu svého jednání. Poskytovatel opory se vžívá do pocitů u potencionálního



příjemce, chápe jeho starosti a problémy aniž by jej stále řídil a kontroloval. Respektuje osobnost jedince, empaticky se stará o příjemcovu „skutečné já“, umožňuje projevení jeho pocitů, podporuje ho v pokusech o vlastní iniciativu nebo autoregulaci (Mareš, 2009).

Každý jedinec žije v konkrétním sociálním prostředí, proto jeho případný posttraumatický rozvoj není pouze jeho individuální záležitostí. Pokud se snaží vyrovnat s traumatem, je pro něj důležité, jakým způsobem reagují na jeho obtíže právě lidé, jichž si váží a jejichž mínění je pro něj důležité. Jedná se obvykle o členy jeho vlastní rodiny nebo širší referenční skupiny. Dle Calhouna a Tedeschiho posttraumatický rozvoj u jedince v tísní je ovlivňován třemi sociálními vlivy:

1. jakým způsobem reagují sociálně významní lidé na skutečnost, když se o jeho traumatu dozvěděli či je dokonce viděli; důležité je pro něj zejména, nakolik vstřícné mají reakce při náznaku posttraumatického rozvoje, či příznivého směru při zpracovávání těžké životní zkušenosti;
2. důležitá je i míra souladu mezi způsobem přemýšlení traumatizované osoby a rozvažováním významných druhých osob, zvláště o situaci jedince a jeho reakcích na trauma; hovoříme o „spolu-přemítání“ (*co-rumination*);
3. existence osoby fungující jako vzor úspěšně zvládnutého posttraumatického rozvoje, která se nejen zotavila, ale vyšla z něj vnitřně bohatší a lepší (Mareš, 2012).

### 3 ROZVOD

Rozvod nepatří k nešťastnějším etapám v životě člověka. Začíná to většinou až banálně. Dva se potkají, funguje mezi nimi „chemie“ a pak zjistí, že by chtěli být stále spolu. To je ta lepší varianta. Druhá je méně poetická, leč častější. Dva se potkají, sdílejí své sympatie a pak zjistí, že nejsou už jen dva, ale vlastním přičiněním tři. Pak jdou spolu k oltáři, kde si slíbí lásku až za hrob a měli by spolu žít šťastně, v dobrém i zlém, až do smrti... Jenže život není černobílý, ale barevný...

Je spousta bezvýznamných maličkostí, které ovlivňují běh života nás i našich nejbližších, aniž bychom si to uvědomovali. Do našich životů vstupuje spousta proměnných, s kterými jsme při vyřčení souhlasného „ANO“ nepočítali. A pak to najednou už nejde a jako blesk z jasného nebe...ten z partnerů, který má své představy jiné, než je skutečnost, vysloví svůj návrh řešení: „ROZVOD“. A vše, co doposud budovali spolu, rukou společnou a nerozdílnou, ve víře lepších zítřků pro ně a pro jejich děti, se zhroutí jako domeček z karet. Ten z partnerů, který se snažil celou dobu udržet vztah na únosné míře a věřil tomu, že se „to“ spraví, se dostává k nepříjemnému poznání, že ten druhý to tak nevidí a chce ukončit vztah mezi nimi i za cenu nemalých zrát.

*Ženy jsou rodinným soužitím stresovány více než muži, jsou v rodině více emočně angažovány než muži, proto reagují na konflikty častěji rozvodovým návrhem*“ (Matoušek, 2003, s. 133). Ideální variantou je tzv. konstruktivní rozvod.

*„Pod pojmem konstruktivní rozvod se rozumí rozvod zralých, dospělých lidí, těch, kdož se dokáží domluvit tak, aby předešli vyhrocení a násobení zrát, traumatizaci dítěte i jiným, ne zcela nezbytným, záporným vlivům*“ (Novák., Průchová, 2007, s. 52).

Rozvod není krátkodobým aktem, ale částí cesty, která je nelehká, bolestná, nebývá přímá ani jednoduchá. Změní celý život obou partnerů, který už nebude nikdy tím, co společně znali a měli v něm své „jistoty“. Pro každého je to jednou po prvé a je jen na něm, jak se s danou situací zvládne více či méně úspěšně vyrovnat. U partnera, který se snažil udržet funkčnost manželství a zjistil, že to již není v jeho silách, že daná situace neskýtá pro něj přijatelné řešení, může nastat psychický šok, který v nepříznivých podmínkách přejde až v trauma.

### 3.1 Nejen právní rozvod, ale i psychorozvod

Samotný rozvodový proces bývá těžký a bolestný. Zhojení psychického břemena souvisejícího se ztrátou bývalého vztahu, ovlivňuje a zatěžuje náš další život. Aby se rána po rozvodu zhojila a s ní související psychické břemeno se ztrátou bývalého vztahu, musíme projít a prožít celou bolestnou cestu ztrát a následného zhojení. Pokud jí neprojdeme, bude nás nadále ovlivňovat i zatěžovat v aktuálním životě a zkomplikuje náš budoucí partnerský život. Tato zkušenost, i když je bolestná, přinese posílení, porozumění a vnitřní svobodu, což je důležité nejen pro budoucí partnerské vztahy, ale i pro další život jako takový (Poupětová, 2009).

Právní rozvod má svoji důležitost k oddělení manželů nejen pro vnější svět a okolí páru, ale i pro manžele samotné. Je to institut, který jasně označuje, že manželé již k sobě nepatří, skončila jejich společná cesta a nyní musí žít každý sám za sebe. Manželé již spolu nemohou a nechtějí žít, neshodnou se v zásadních otázkách potřebných k společnému soužití, ani v otázkách související s jejich případnou další budoucností. Po úspěšném vyřešení výchovy a výživy společných dětí a určení styku s nimi v době po rozvodu, rozdělení majetku včetně závazků a případné oddělení bydlení, může být úspěšně završen rozvod *de jure*. Je to důležitý krok, aby mohl u jedince nastat i vnitřní proces psychorozvodu.

Samotný psychorozvod začíná u iniciujícího manžela již dlouho před samotným podáním rozvodové žádosti a dále pokračuje i po soudním rozvodu samotném. Pod pojmem psychorozvod rozumíme vnitřní psychický proces, kdy se jedinec snaží vyrovnat se zánikem manželství i s jeho všemi důsledky. Často se vrací k tématům, které není dosud schopen psychicky zpracovat, vrací se mu pocity, které si myslel, že už nebude muset prožívat a dokud je nedokončí a nepochopí, tak budou pro něj stále příliš těžké a bolestné. Někdy už neví, jak dál, co se svým novým životem (Poupětová, 2009).

Přibližně po roce jedinec zjišťuje, že se jeho pohled na bývalé manželství, samotný rozvod, jeho smysl a příčiny postupně proměňuje. S ročním odstupem se spousta věcí jeví jinak než zpočátku. Stojí to nemalé úsilí, čas a energii, než najde vnitřní klid a prožité rozvodové období se stane srozumitelným, pochopitelným a zapadajícím do jeho životní cesty.

Je důležité, aby oba partneři zvládli projít vnitřním procesem psychorozvodu ještě před samotným rozvodem právním nebo alespoň jeho převážnou částí. Je-li tomu tak, pak

právní rozvod proběhne hladce, bez vážnějších komplikací. Nepříznivá situace nastane, pokud se proces psychorozvodu zastaví a oba nebo i jeden z partnerů, nejsou schopni udělat nezbytné kroky k dokončení. Pak velmi často nastávají komplikace samotného právního rozvodu, který se může mimo jiné změnit v bitvu o děti či majetek, nekončící většinou ani po vynesení soudního rozsudku (Poupětová, 2009).

### **3.2 Psychorozvod a jeho smysl**

Proces hojení samotné duše i ztráty z ukončených vztahů je bolestný. Bolest vede jedince k bezpečnějšímu způsobu chování, nutí ho zamyslet se a poučit ze vzniklé situace a je také vodítkem pro úspěšnou léčbu a případně i pro uzdravení zraněné duše. Pokud má jedinec úspěšně projít celou cestu zhojení, musí projít jednotlivými fázemi (Poupětová 2009):

- Odpoutání partnerů. V této fázi je důležité, aby si jedinec přiznal, že jeho problémový vztah je již mrtvý. Je jen zbytečné utrpení marně čekat na partnera, který se nechce vrátit. Je nutné, aby přijal skutečnost, že partnerství opravdu skončilo. Tímto krokem se vzdálí od utrpení a posléze se projeví i změnou postoje k bývalému partnerovi. Již nebude od bývalého partnera očekávat nic z toho, co patřilo do skončeného partnerského vztahu. Spolu s bývalým partnerem již nepotřebuje nic řešit, vyrovnávat ani se mstít. Už si vzájemně nic nedluží. Pro úplné odpoutání partnerů je nutné dokončení právního rozvodu. Dále pomůže vypořádání závazků a uvolnění právních i některých psychických pout.
- Oddělení rodičovství (které stále žije) od partnerství (které skončilo). Pokud spolu mají bývalí partneři děti, tak je to pro ně neoddelitelný společný závazek. Pro dobrý vývoj dětí je potřebná vzájemná bezproblémová spolupráce rodičů. Nejhorší situace nastane, pokud rodiče mají potřebu si svoje „křivdy a bolístky“ z partnerského vztahu kompenzovat nespoluprací s druhým z rodičů a podtrhávat autoritu druhému rodiči. V konečném důsledku tím utrpí a jsou poškozeny nejvíce samotné děti.
- Odstup a bilance manželství. Manželství skončilo. Hojení napomáhá odstup. Pokud dojde k dostatečnému odstup (prostorovému i časovému), tak může

získat nadhled nad samotným manželstvím, jeho problémy i dary. Při vnějším pohledu vidí vše jinak, než když se ho běh věcí bezprostředně týká, než když žije uvnitř vztahu. Může nalézt faktory, které dopomohly selhání manželství a zhlédnout je jiným úhlem pohledu. Tato možnost může přinést úlevu, ale nemusí to být vždy jen příjemné. Je to však šance, kdy může porozumět, čím se přičinil a podílel na krachu manželského vztahu a má možnost poučit se pro příští vztahy a vyvarovat se stejných chyb.

- Nová identita a její nalezení. Důležitou psychickou oporou je identita jedince, která mu napomáhá zakotvit v životě. Odpovídá na otázky: Kdo vlastně jsem? Jaký jsem? Patřím k někomu a jak? Co je správné? V čem spatřuji vlastní hodnotu a na čem stavím svoje sebevědomí? Co chci? Jsem za někoho odpovědný? Pokud jsem odpovědný, tak vůči komu? Rozchod zpochybňuje jedincovu osobní identitu. Je takový, jako si myslí, nebo takový, jakého ho vidí bývalý partner? Je narušena i část identity, která se týká patření do rodiny spojené s rozvedeným manželstvím. Ztrácí roli partnera a s ní spojené úkoly, posláním, potřebnost, užitečnost a vědomí své hodnoty. Zbortí se statut rodiny, významná část v rámci sociální identity. Zhroutí se i koncepce společného života. Pro okolí přestane patřit do rodiny, společenské jednotky. Změní se i role rodičovské, zvláště pokud rodič nedostane dítě do péče, pak má s dítětem jen omezený kontakt, dle dohody o styku s dítětem. Opačnou možností je, že rodič dostane dítě do vlastní péče, pak se stává rodičem, který musí fungovat na plný úvazek. Poslední možností, která souvisí s péčí o společné děti, bývá střídavá péče. Pokud má zdárně fungovat a prospívat dětem, je nutné, aby rodiče byli schopni potřebné vzájemné komunikace, aby mezi rodiči fungovala vzájemná domluva a spolupráce. Nelehkým úkolem je vytvoření nové, fungující rodičovské i osobní identity pro porozvodové podmínky.

Vyrovnaní se s rozvodem po emoční stránce trvá různě dlouho. Výrazně důležité jsou výchozí podmínky, záleží na tom, zda byl jedinec opuštěn, či odešel z manželství sám. Pokud byl opuštěn, tak zda to očekával, nebo to pro něj bylo „nemilé překvapení“, dále jak moc byl samotný rozvod složitý, jakou podporu má jedinec v rámci rodiny i mezi přáteli.

Neméně důležitá je i nastalá porozvodová situace, výše finančního zajištění, bydlení po rozvodu, osobnostní uspořádání vlastního jedince, jak se jedinec zvládne vyrovnat s problémy a jaké jsou jeho strategie pro řešení vzniklé situace. Dle Popětové je průměrná doba, kdy se jedinec vyrovnává s rozvodem uváděna mezi 1-2 lety. Nelze však tuto dobu brát taxativně.

*„Rozvod je proces zátěže na celé roky. Stabilita po rozvodu nastupuje až po 3-5 letech. Rozhodnutí uskutečnit rozvod předchází „krize manželství“. V ní se uskutečňují pokusy o smíření“ (Bakošová, 2008, s. 115).*

*Podle šetření pracovníků bývalého Výzkumného ústavu psychiatrického z Prahy se ještě šest let po rozvodu třetina žen a pětina mužů s rozvodem psychicky nevyrovnala“ (Matoušek, 2003, s. 132).*

Velmi záleží na všech okolnostech rozvodu i psychických dispozicích samotného jedince, který touto životní situací prochází. Obecně platný model, který popisuje hojení a uzdravení duše není znám. Cesta k zahojení vyžaduje od „zraněného“ velký podíl vlastní aktivity při jejím hledání. Ostatní mu mohou být jen oporou a doprovázet ho na jeho nelehké cestě k uzdravení.

### **3.3 Od bolesti až k uzdravení**

V době rozvodu, kdy duše člověka prochází příliš bolestnou a emočně náročnou zkušeností, nastoupí ochranný mechanismus, kterým popírá příliš bolestnou realitu. Mechanismem popírání skutečnosti zabraňuje organismus těžkému poškození psychického zdraví z neúnosného náporu emocí a umožňuje přežití na základní úrovni. Toto ochranné stadium rozpoznáme dle chování k odcházejícímu partnerovi. Časté jsou žádosti o ještě jednu šanci, hledání sebemenšího náznaku náklonosti. Po odstěhování partnera vyhledává záminky a důvody k znovunavázání kontaktu. Čeká každý den, kdy zavolá nebo pošle zprávu. Neustále přemítá, jak zachránit vzniklou situaci, co udělat jinak a lépe, aby se bývalý partner vrátil. Zoufalství z rozchodu se střídá s nadějí na návrat, vztek na sebe se vztekem na partnera. Má problém přiznat okolí pravdivý stav věcí.

Celý proces hojení provázejí emoce, s rozdílností v intenzitě a smyslu, v závislosti na jednotlivých fázích. Po psychickém otřesu, kdy je ohrožení života zažehnáno z největší části, se probere jedinec k vědomí. Utlumené části mozku a nervové buňky sice stále

nefungují optimálně, ale postupně se začínají vzpamatovávat z otřesu. Tělo již dostává dostatečnou sílu, potřebnou pro další kroky, aby se mohlo začít zotavovat. Své pocity cítí intenzivně, ale děláni a myšlení není zatím optimálně funkční. Může omdlívat, mít závratě, bolesti hlavy, nezvládat některé činnosti a mít málo energie, kterou spotřebovává pro vlastní hojení. Mohou se objevit odchylky v chování, nepřičetná agresivita, psychotické stavy, záchvaty hysterie nebo i chování jako v deliriu. Výjimkou nejsou ani výpadky paměti, které se vážou k období těsně před nebo po traumatu (Poupětová, 2009).

Načerpá-li dostatek sil přiznat si a unést fakt, že vztah již skončil, počne vnímat bolest spojenou s touto skutečností. Výrazně se projevuje i emoční rozladění. Střídají se stavy bezmoci, bezradnosti, pocity zoufalství, ukřivdění, lítost, vztek a časté jsou i prudké výkyvy nálad. Z počátku převažují emoce nejvíce vůči expartnerovi, později se zaměří v prožívání hlavně na vlastní osobu. V jedincově emočním ladění převládá osamělost, lítost, obavy, smutek, pocity méněcennosti a nejistota. Přežívá ve světě vlastní bolesti. Cítí sám sebe jako cizince, jeho vnitřní prožívání se výrazně liší od vnější reality. Obviňuje se a souží, pochybuje o sobě, vzpomíná na pozitivní zážitky z mrtvého vztahu, střídá nenávisť vůči sobě s nenávisť k expartnerovi. Díky náročné psychické zátěži se mohou objevit i somatické potíže, jako jsou problémy se spánkem, slabost, trávicí obtíže, bolest na hrudi. Pohled na budoucnost je zkreslený silnými emocemi, utápí se v zoufalství a trpí obavami.

S postupným utišováním emocí se vlastní prožívání začne přibližovat reálné situaci. Postupným zhojením traumatizující zkušenosti, přestává intenzivně vnímat svoji bolest a počíná více vnímat realitu okolního světa. Realita se nejeví už tak bolestná a nezvládnutelná.

Pokud byl jedinec opuštěn, tak je pro něj nejtěžších většinou prvních 6 týdnů. Postupně pak dochází k pomalému vyrovnávání se s nastalou situací a zhojení způsobeného traumatu. Pokud neprožije a úspěšně nedokončí emoční fázi zlosti a lítosti, pak neprožije fázi hojivých emocí a zkomplikuje úspěšnost hojení.

V další fázi se jedinec pomalu stabilizuje, jeho fungování mozku se postupně přibližuje normálu. Obnovuje se také fungování v práci, ve vztazích i životě samotném. Pomalu začne vyhledávat i zábavu a zkouší, co zvládne. Pociťuje ještě komplikace díky snížené fyzické i psychické výkonnosti, případně se objevujícím závratím. Frekvence

bolestných stavů řídne a snižuje se i jejich intenzita. Úspěšně probíhá odpoutávání od bývalého partnera i od života, který s ním spojuje. Definitivně už vzdává myšlenky spojené s návratem exmanžela. Díky posunu v myšlení začne zkoušet nové věci, navazovat častější kontakty s přáteli. Aktivně se vrací do svého života, již jasněji přemýšlí nad svojí minulostí, přítomností i budoucností. Zjišťuje své možnosti pro budoucnost. Přemýšlí nad krachem vztahu a jeho příčinami, hledá v něm svůj podíl, souvislosti zaviněné vlastním chováním (Poupětová, 2009).

### **3.4 Čtyři fáze hojení a rizika uvíznutí**

Průběh hojení zraněné duše můžeme rozdělit do čtyř fází (viz. Poupětová, 2009). V každé fázi může jedinec uvíznout, pokud ji nedokáže úspěšně projít. Uvíznutí má negativní vliv na další život zraněného jedince.

#### **Definitivní konec manželství**

Prvním krokem je přiznání skutečnosti, že manželství již nefunguje, vlastně již neexistuje, už definitivně skončilo. Přání jednoho z partnerů, aby bylo zachováno, je nereálné. I když si přizná tuto bolestnou realitu, nemusí se rezignovaně podvolovat tlaku. Pro oba partnery je rozvod menším zlem, než udržování již mrtvého manželství za každou cenu. Je nutné, aby jedinec tuto skutečnost vnitřně pochopil a přijal. Pokud se mu podaří přijmout tento nepříjemný fakt, tak zvládl úspěšně první krůček k začátku hojení poraněné duše.

#### **Uvíznutí v první fázi a jeho následky**

Jedinec uvízne tím, že odmítá přijmout a přiznat si vzniklou realitu. Část jeho duše zůstane žít ve světě, který již ve skutečnosti neexistuje. Stvoří si částečně nereálný svět, který musí chránit. K vybudování a udržení ochranných bariér musí vynaložit spoustu energie. Čím déle tato situace trvá, tím více sil musí vynaložit k opravě trhlin nereálného světa. Nastalá situace bývá zdrojem napětí, které vyčerpává. Ze zoufalství přistupuje k činům a prostředkům, které mají posílit ochranu proti bolestné realitě. Může tak vzniknout až rizikové závislostní chování, ať už nadměrné užívání tisících léků, konzumace alkoholu a jiných drog, přejídání se, časté promiskuitní chování, workoholismus, upnutí na společné děti, na boj udržet vztah za každou cenu, boj o děti



či majetek pro znemožnění oddělit partnery. Následkem takových záplat bývá vyčerpání, různé závislosti, onemocnění psychického či fyzického rázu a v neposlední řadě osamělost.

### **Druhá fáze – prožití emocí**

Otevření cesty pro hojivé emoce truchlení je přiznání konce, vztah je již mrtvý. Nastupuje lítost a zlost. V tomto prvním stadiu prožívá zlost obvykle jen mělce. Prožití emocí je nutné k nastartování procesu hojení zlomené duše a k postupnému vyrovnání se s nastalou životní ztrátou. Popírání, obranný mechanismus, umožní odpočinek, v němž nabere sílu k dalším postupným krokům, projití strachem a překonání ho. Nezbytným krokem k zahojení je prožití hojivých emocí.

### **Uváznutí v druhé fázi a jeho následky**

Jedinec uvízne v emocích. Neprožije v dostatečné míře hojivý vztek a lítost. Vytvoří si o bývalém vztahu a rozvodu vlastní příběh, který se liší od reality a v něm uvízne. Zůstanou v něm pocity, které se pak projeví v pokřivené formě bez hojení. Prožívá pak zástupné pocity udržující otevřenou ránu. Vzniká tím vyčerpání a napětí zbytečně odčerpávající energii potřebnou k hojení.

### **Nová životní situace, stabilizace a bilance**

Stabilizace v nové situaci je nezbytná k zabezpečení všech základních potřeb pro běžný život, provoz domácnosti a péči o děti. Důležitá je rekonstrukce a znovuvytvoření životního stylu i nové osobní identity. Ve všech etapách rozchodu musí fungovat péče o děti přiměřeně jejich věku.

V této etapě jedinec také bilancuje. Zjišťuje, co mu zůstalo a co vlastně ztratil. Co v manželství dostal a co do něj vložil. Pokládá si otázky: Přispěl i on sám ke ztroskotání manželství a čím? Kdo je nyní? S chladnější hlavou a časovým odstupem získává nový pohled na běh věcí minulých, dokáže reálně zhodnotit klady i zápory rozpadu manželství a získává reálný náhled na vlastní odpovědnost. Jeho pohled nezkrsluje vztek na bývalého partnera a vliv pocitů méněcennosti a viny.

Pro budoucí partnerství je potřebná poctivá bilance. Může jedince hodně naučit, dává mu šanci zbytečně neopakovat stejné chyby, kterými přispěl k rozkolu manželství. Poctivá bilance působí i preventivně vůči krachu dalšího partnerského vztahu.

### **Uváznutí ve třetí fázi.**

Pokud neudělá potřebné kroky, aby zakotvil v nové realitě, tak v budoucím životě může dlouhodobě strádat, nebo dokonce ohrozit svoji další existenci problémy spojenými s financemi či bydlením. Reálně tímto vznikne nadměrná existenční úzkost zhoršující potřebné podmínky ke zdárnému hojení.

Neméně důležitá je poctivá bilance a zjištění svého podílu na nepříznivém vývoji ukončeného vztahu. Nepoctivostí sám k sobě riskuje opakování minulých problémů nebo opačný extrém, nepřiměřenou snahou k zajištění úspěchu dalšího vztahu dobrovolně obětuje většinu vlastních potřeb. Znovu tak přichází nespokojenost a zlost, tentokrát na nový vztah i partnera. Vztah začne být neuspokojivý a jedinec ho raději ukončuje sám. Končí tak dalším krachem a neúspěchem.

Hrozí i možnost nastoupení do bludného kruhu nevydařených vztahů. Cítí se zranitelnější s každým dalším ukončeným vztahem. Výsledkem může být narůstání strachu ze vztahů a posílení falešného přesvědčení o vlastní neschopnosti najít a udržet si uspokojivý partnerský vztah. Nenachází skutečné souvislosti vlastních problémů a tím není schopen najít zdárné řešení.

### **Otevření se budoucnosti**

V této fázi je pro jedince nezbytné nechat minulost minulostí, vzdát se života ve vzpomínkách, oprostít se od lpění na zaběhaných starých způsobech, které již aktuální situaci dostatečně nevyhovují a ubírají prostor i čas novému. Když pustí minulost, získá tím svobodu důležitou k objevování nových zdrojů a sil, potřebnou k učení nového. Pokračujícím krokem k vlastní budoucnosti je nutnost pochopení, že každá nová volba i budoucí vztah, obnášejí vždy nějaké riziko. Týká se to i případných budoucích partnerských vztahů. Má sice předchozí zkušenost, která ho však chrání pouze částečně, většinou zralejším chováním a výběrem vhodného partnera, přesto nezvládne eliminovat veškerá rizika. Potřebuje znovu získat ochotu riskovat, otevřít vlastní srdce a začít opět důvěřovat.

### **Uváznutí ve čtvrté fázi.**

Jedinec odmítne přijmout možná rizika, bojí se další ztráty spojené s bolestí. Odmítá se otevřít novým možnostem i blízkým vztahům. Ztratil důvěru v partnerský život. Vytváří jen povrchní vztahy s žádnou nebo jen minimální citovou investicí a angažovaností.

Do nového vztahu nedává potřebné investice, což přináší problémy v získání důvěry a potřebné blízkosti. Díky obavám z případných rizik, raději nechce vytvořit důvěrný, blízký vztah. Volí raději pro něj bezpečný život, který je však osamělý a o něco ochuzený.

Pokud se má jedinec procházející těmito životními zkouškami řádně uzdravit, je nutný jeho vlastní aktivní přístup. K úspěšnému dokončení každé fáze, je potřeba dostatek času, propracovávat a dopracovávat se postupně, krůček po krůčku. Pro zdárné zhojení zraněné duše je nutný nejen čas, ale i trpělivost. Je to náročná, namáhavá a nepříjemná cesta slzavým údolím, na jejímž konci čeká nový a snad i lepší život.

Procházet vlastním psychorozvodem je trnitá a nelehká cesta. Pokud si ji však jedinec chce ulehčit přeskočením některé z fází, popřípadě se celému psychorozvodu vyhnout, vystavuje se riziku uvíznutí a tím nemožnosti potřebné rehabilitace a uzdravení (Poupětová, 2009).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST – VÝZKUM

### Typ výzkumu

Vzhledem k tomu, že zkoumanou oblastí je posttraumatický růst partnerů po rozvodu, byl zvolen jako nejvhodnější typ výzkumu kvalitativní. Pozitivní stránkou zvoleného výzkumu je bližší, osobní kontakt, kde je možné problém zkoumat do hloubky a získat podrobnější informace. Negativem může být odmítnutí zodpovězení otázek týkajících se soukromých informací. Vycházíme z předpokladu, že rozvod je výrazně individuální, „jedinečnou, neopakovatelnou a kontextuální záležitostí, která může být z pohledu každého jednotlivce vnímána odlišně“ (Miovský, 2006, s. 17).

### 4.1 Příprava vlastního výzkumu – cíl, zvolené otázky, metoda

#### Cíl

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jestli se u rozvedených jedinců, kteří žili v manželství 10 a více let, po rozvodu objevil posttraumatický růst. Pokud si ho uvědomují, tak v jakých oblastech ho nejvíce pocítují.

Dílčí cíle:

- vyhledat účastníky splňující kritéria výzkumu,
- zajistit validitu a reliabilitu výzkumu,
- zaměřit se na skutečnost, jak se vyrovnávali s rozvodem jednotliví účastníci,
- zjistit, zda by s odstupem času řešili nefunkčnost svého bývalého manželství opět rozvodem, nebo by hledali jinou alternativu řešení,
- odhalit, zda splnil rozvod jejich očekávání i představu o potřebné změně v jejich životě a byl pro ně tím správným řešením,
- zhodnotit, jak jsou spokojeni se svým nynějším životem.

### **Výzkumné otázky**

Výzkumný problém má deskriptivní charakter. V začátku kvalitativního výzkumu byly stanoveny tři hlavní otázky, na které šetřením a zjištěním informací chceme nalézt odpověď.

**O1 – Byl rozvod traumatizujícím zážitkem a do jaké míry ovlivnil další život jedince?**

**O2 – Vyřešil rozvod manželství problémy, které tímto způsobem partneři chtěli vyřešit, po případě splnil rozvod jejich představy a očekávání?**

**O3 – Uvědomují si ve svém životě nějaké pozitivní změny v souvislosti s rozvodem a změnil se nějak vztah k okolí i k samotnému životu? Když zhodnotí současný život, je spokojenější?**

### **Použitá metoda**

Pro získání potřebných dat a ověření nabytých poznatků z oblasti teoretické v této bakalářské práci byla vyhodnocena jako nejpříjemnější metoda polostrukturovaného rozhovoru. Vzhledem k citlivosti tématu a důvěrnosti sdělených informací byli jednotliví účastníci ubezpečeni o anonymitě a nemožnosti zneužití. Z důvodu znemožnění identifikace jednotlivých účastníků je použito v tomto textu označení následujícím způsobem:

- pro ženy Ž1 – Ž5,
- pro muže M1 – M5.

## **4.2 Vlastní výzkum**

Zprvu byl každý účastník kontaktován telefonicky a požádán o spolupráci na tomto výzkumném projektu. Vždy byl vysvětlen důvod, zaručena anonymita jejich odpovědí, s poukazem na nutnost, že z důvodu relevantnosti výzkumu je potřebné, aby odpovídali pravdivě. Po ubezpečení, že pochopili, co je po nich požadováno a ochotě akceptovat požadavek na pravdivost sdělených informací a potřebnou spolupráci, započala samotná

výzkumná práce. Výzkumné rozhovory pokaždé probíhaly mezi čtyřma očima, na neutrální půdě, v oblíbené kavárně či restauraci, kterou účastník sám navrhl. Při osobním setkání bylo nutné nejdříve vytvořit důvěrné prostředí, aby se účastník cítil příjemně a pokud možno i uvolněně. Po ubezpečení, že je účastník stále ochoten zúčastnit se výzkumu a bude odpovídat na kladené otázky poctivě a pravdivě, bylo započato s kladením výzkumných otázek. Neméně důležitá byla i samotná atmosféra. Snaha byla zvláště o to, aby byla přátelská, příjemná, uvolněná a účastníci se cítili pohodlně.

Po vzájemné domluvě a odsouhlasení podmínek byl zahájen vlastní výzkum. Až nyní byly odtajněny a kladeny předem připravené otázky. Odpovědi byly pečlivě zapsány, každá přečtena účastníkovi a od něj schválena z důvodu jistoty, že byla jeho odpověď zapsána tak, jak ji mínil a její obsah nebyl zkreslen. Účastníci, kteří odpověděli kladně na pozitivní vnímání rozvodu (otázky 9. a 10.), byli požádáni ještě o vyplnění dotazníku posttraumatického růstu (Preiss, 2009, s. 10). Tento dotazník je uveden jako příloha č. 1. Vyhodnocení nasbíraných odpovědí bylo provedeno až po kompletním sběru dat.

#### **Seznam otázek:**

- 1) Kolik je vám let?
- 2) Jak dlouho jste se s bývalým partnerem znali před sňatkem a žili jste spolu již před svatbou?
- 3) Jaká byla délka vašeho manželství, kolik máte dětí a jaký je jejich věk?
- 4) Co způsobilo rozpad vašeho manželství, kdo inicioval rozvod, jaký byl samotný průběh rozvodu (délka, složitost) a jak dlouho jste rozvedeni?
- 5) Jaké následky měl váš rozvod pro vaši osobu, co jste museli řešit za problémy (bydlení, finance, jiné,...) a jak se změnil váš následný život těsně po rozvodu?
- 6) Jaké byly vaše pocity před rozvodem, v průběhu a po rozvodu? Pociťovali jste negativní emoce, stres; pokud ano, jak se u vás projevíly?
- 7) Kolik času vám trvalo, než se váš porozvodový život ustálil a dostal do rovnováhy; kdo byl pro vás v této náročné době největší oporou?

- 8) Nyní, s odstupem času, považujete rozvod jako jediné správné řešení; pokud ne, tak co byste udělali jinak?
- 9) Byl pro vás rozvod i přínosem; pokud ano, co hodnotíte jako pozitivum, co se ve vašem životě zlepšilo či vyřešilo?
- 10) Změnil se nějak váš hodnotový žebříček a celkově přístup k vlastnímu životu; pokud ano, v jakých oblastech změny pocítujete?
- 11) Žijete nyní život dle vašich představ a můžete říci, že je váš současný život spokojený?
- 12) Jak je to u vás nyní s partnerským životem? Pokud máte nový vztah, pomohlo vám poučení z předchozího nevydařeného manželství?
- 13) Chcete k danému tématu ještě něco říci?

### **4.3 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumný vzorek obsahuje celkem deset účastníků, z toho pět mužů a pět žen. Výběr výzkumného vzorku nebyl náhodný, byla zvolena metoda prostého záměrného výběru. Tato metoda je nejvíce využívaná a rozšířená v kvalitativním výzkumu. Výběr vzorku účastníků se řídí předem danými podmínkami (Miovský, 2006). Kritéria zařazení do vzorku zkoumaných účastníků byly následující:

- ochota pro zapojení se do projektu,
- žijí v jihomoravském kraji,
- minimálně středoškolské vzdělání,
- věková hranice 35 – 55 let,
- manželství trvalo deset a více let,
- z manželství se narodilo nejméně jedno dítě.

Všichni účastníci byli zvoleni z okruhu dobrých přátel a kamarádů. Díky této skutečnosti byla zajištěna ochota a vstřícností hovořit o důvěrných věcech, které nepatří k nejpříjemnějším událostem v jejich soukromém životě.



### **Kategorizace účastníků**

Jak již bylo výše uvedeno, samotného výzkumu se zúčastnilo deset účastníků. Každému bylo přiděleno označení, ženám písmeno Ž a číslo 1 – 5, mužům písmeno M a číslo 1 – 5. Z otázek číslo 1, 3 a 4 jsou sestaveny vstupní základní informace:

#### **Ž1**

- věk 45 let
- doba trvání manželství 21 let, syn 21 let
- rozvod proběhl před 2 lety z její iniciativy
- nyní žije se stálým partnerem

#### **Ž2**

- věk 46 let
- doba trvání manželství 14 let, synové 26 a 24 let
- rozvod proběhl před 14 lety z její iniciativy
- nyní žije s přítelem

#### **Ž3**

- věk 46 let
- doba trvání manželství 21 let, synové 26 a 17 let
- rozvod proběhl před 5 lety z její iniciativy
- nyní má přítele, ale nebydlí spolu, jen se navštěvují

#### **Ž4**

- věk 47 let
- doba trvání manželství 14 let, synové 23 a 19 let
- rozvod proběhl před 10 lety z její iniciativy
- nyní 5 let znovu vdaná

#### **Ž5**

- věk 36 let
- doba trvání manželství 10 let, dcera 12 let, syn 9 let
- rozvod proběhl před  $\frac{3}{4}$  rokem z její iniciativy

- nyní má přítele, ale nebydlí spolu, jen se navštěvují a podnikají společné akce s dětmi

**M1**

- věk 50 let
- manželství trvalo 26 let, syn 24 let a dcera 22 let
- rozvod před 3 lety z jeho iniciativy
- nyní žije se stálou partnerkou

**M2**

- věk 52 let
- doba trvání manželství 12 let, synové 24 a 22 let
- rozvod proběhl před 12 lety z jeho iniciativy
- nyní bez stálého partnerského vztahu

**M3**

- věk 50 let
- doba trvání manželství 15 let, dcera 30 let, synové 26 a 19 let
- rozvod proběhl před 16 lety z iniciativy partnerky
- nyní žije ve stálém partnerském vztahu

**M4**

- věk 50 let
- doba trvání manželství 21 let, dcera 16 let
- rozvod proběhl před 8 lety z iniciativy partnerky
- nyní bez stálého partnerského vztahu

**M5**

- věk 44 let
- doba trvání manželství 10 let, syn 22 let a dcera 20 let
- rozvod proběhl před 12 lety z iniciativy partnerky
- nyní 5 let znovu ženatý

#### 4.4 Rekapitulace a komparace odpovědí z rozhovorů

Z rozhovorů účastníků vyplynuly rozdíly mezi mentalitou, naladěním a reakcemi mezi zkoumaným vzorkem žen a mužů. Z důvodu větší objektivnosti výzkumu jsou proto analyzovány ženy a muži samostatně.

##### **Příčiny rozvodu** (čerpáno z otázky 4)

Důvod rozvodu u žen byl různý. Ž1 označila jako hlavní důvod dlouholeté domácí násilí ze strany manžela. U Ž2 byl příčinou alkoholismus ze strany manžela, jeho chorobná žárlivost a agresivita. Ž3 uvádí jako největší problém „*zřejmě manželova práce, nebyl čas na společné soužití*“. Ž4 vidí jako příčinu manželovu rezignaci na život po ztrátě zaměstnání, kdy veškeré břímě starosti o finanční zabezpečení rodiny i celkovou starost o domácnost ponechal pouze na ní a odmítl se zapojit a s čímkoliv pomoci. Ž5 udává odcizení, citové ochlazení a odchod partnera ze společné domácnosti.

Jako důvod rozvodu u mužů je u M1, M3, M5 uváděna nevěra manželky, u M4 dokonce opakovaná. Ve všech případech si manželka našla stálého nového partnera, odstěhovala se a začala nový partnerský život. Pouze v případě M2 se jednalo o nevěru samotného muže, kdy on sám se odstěhoval a začal žít v novém partnerském vztahu.

Iniciátorem rozvodu byli 2 x muži (M1 a M2) a 8 x ženy (M3, M4, M5, Ž1 – Ž5). Výsledek výzkumu koresponduje s teoretickou částí, kdy Matoušek (2003) uvádí, že ženy častěji podávají návrh na rozvod.

##### **Subjektivní emoční hodnocení rozvodu** (čerpáno z otázky 6)

Před samotným rozvodem ženy uvádějí jako nejčastější emoce beznaděj, vztek, strach, úzkost, zklamání, stres, pocity předrážděnosti a únavy. Ž1 uvádí, že měla hrůzu z manžela, co zas bude, až se vrátí domů, co udělala zase špatně. Měla strach o vlastní život. Ž5 měla obavy, jak se rozvod odrazí na psychice dětí.

Muži udávají pocit zrady (M4), stres, únava až vyčerpání (M1), M5 byl v šoku a nechápal proč. M2 uvádí pouze výčitky, že odchodem od rodiny ublížil dětem. M3 popsalsvoje pocity jako složité, „*naprostá bezmoc a beznaděj*“.

V průběhu rozvodu ženy uvádějí labilitu, narušenou psychiku, plačtivost, úzkost někdy až paniku, strach o děti, celkovou podrážděnost a nervozitu. Udávají problémy se spánkem, příjmem potravy (Ž3 zhubla 15 kg), vyčerpání, únavu a přetažení. Ž5 cítila rozvod jako vlastní selhání.

Muži uvádějí v průběhu rozvodu prohloubení emoční zátěže a zesílení pocitů, které se dostavily již před samotným rozvodem.

Po rozvodu ženy (Ž1 – Ž3) zprvu udávají zhoršení emoční zátěže, strach jak samy zvládnou finanční stránku domácnosti. Ž1 udává nespavost a deprese, později však velikou úlevu, že se může svobodně nadechnout. Ž2 krátce po rozvodu pociťovala lítost, plačtivost, předrážděnost, únavu, spavost a depresivní nálady. „*Nad vodou ji držely děti, které potřebovaly matku*“. Ž3 se dočkala jasně stanovených finančních podmínek pro mladšího syna a tím i zmírnění stresového zatížení. Ž4 popisuje nejdříve beznaděj a lítost, postupně uvolnění a uklidnění. Ž5 udává úlevu, ale i smutek.

Dobu po rozvodu hodnotí kladně 2 muži (M1 a M2). M1 byl rád, že to má už konečně za sebou. M2 necítil žádné negativní emoce, měl pouze výčitky kvůli dětem. Pro M3 byl rozvod velkou prohrou, pociťoval totální krach hodnot, stres a negativní emoce ho dostávaly do hluboké deprese, kdy nebyl schopen fungovat a měl i suicidální myšlenky. Jediné, co mu bránilo tyto myšlenky uskutečnit, byla odpovědnost za výchovu syna, který byl v jeho péči. M4 nejvíce pociťoval bezmocnost z rozhodnutí soudu, kdy svěřil jejich jediné dítě do péče matky a on se již nemohl plnohodnotně podílet na jeho výchově. Rozvod byl pro něj vysoce stresovou záležitostí, kdy nebyl schopen myslet na nic jiného, dostavila se permanentní špatná nálada, nesoustředěnost. M5 se zahrnul výčitkami, proč to dopustil, co udělal špatně a byl deprimován hlavně kvůli dětem.

#### **Délka rekonvalescence a uzdravení (čerpáno z otázek 4, 5, 7 a 12)**

Jak bylo uvedeno v teoretické části, je doba vyrovnání se s rozvodem a nástup stability vysoce individuální záležitostí. Poupětová (2009) uvádí 1 – 2 roky, dle Bakošové (2008) až po 3 – 5 letech, dle Matouška (2003) se psychicky nevyrovnala s rozvodem třetina žen a pětina mužů ani po 6 letech.

Ž1 je rozvedená 2 roky. Nemá ještě dořešeny všechny materiální stránky (majetek, bydlení), po emoční stránce se již cítí dobře. Mívá občasné „zlé sny“, ale už jen

sporadicky. Žije se stálým partnerem. Ž2 je rozvedená 13 let. Rekonvalescence ji trvala 2 roky. Nyní žije ve spokojeném partnerském vztahu. Ž3 je 5 let rozvedená, k ustálení potřebovala také 2 roky, nyní má skvělého partnera. Ž4 je rozvedená 10 let, shodně uvádí dobu rekonvalescence se Ž2 a Ž3, a to 2 roky. Nyní je už 5 let vdaná za svého nového partnera. Ž5 je rozvedená teprve  $\frac{3}{4}$  roku. Jako nejhorší popisuje prvního půl roku. Nyní se cítí lépe, ale stále na sobě pracuje. Navázala nový partnerský vztah, zatím společně nebydlí, ale často se navštěvují a podnikají společné akce s dětmi.

Z výše popsaného je možno udělat závěr, že ženy potřebují pro svoji rekonvalescenci kolem 2 let. Ženy ve zkoumaném vzorku shodně uvedly, že se z původního manželství poučily pro příští vztah, našly nového partnera a jsou s ním spokojené.

M1 je rozvedený 3 roky. Psychicky se dostal do normálu asi za rok, finančně se stále vzpamatovává. Žije s novou partnerkou. M2 je 12 let rozvedený. Uvádí, že se jeho život ustálil asi za 3 – 4 roky. Rozváděl se z důvodu nového vztahu, který se po 6 letech rozpadl. Nyní nemá žádný trvalý vztah. Jeho popis osobního života odpovídá uvíznutí ve čtvrté fázi hojení (Poupětová, 2009). Vytváří pouze povrchní příležitostné vztahy bez citové investice a angažovanosti. Raději se věnuje koníčkům a v jeho životě není místo pro trvalý partnerský vztah. M3 je rozvedený 16 let. S rozpadem rodiny se vyrovnával 3 roky, jako dobu hojení uvádí 5 let. Nyní žije v trvalém partnerském vztahu. M4 je rozvedený 8 let. Uvádí, že mu trvalo zhruba rok, než se dostal z nejhoršího. Partnerku v současnosti nemá, jako důvod uvedl „*asi podvědomou opatrnost v navazování vztahů*“. Účastník vykazuje symptomy uvíznutí ve třetí fázi hojení. Po rozvodu měl několik krátkých a 2 delší vztahy (5let a 1,5 roku), které vždy skončily rozchodem. Díky negativním zkušenostem z manželství má obavy z možné zrady a dalšího neúspěchu. M5 je rozvedený 12 let. Dobu rekonvalescence uvádí 1 rok. Nyní je už 5 let ženatý.

Muži ve vybraném vzorku potřebovali k rekonvalescenci z rozvodu různě dlouhou dobu. M1 a M5 stačil 1 rok. U M3 byla reakce na rozvod bouřlivější, proto potřeboval k uzdravení 5 let. M2 uvádí 3 – 4 roky, ale rozpadl se mu i druhý vztah, nyní žije sám a vykazuje symptomy nedokončeného hojení, uvíznutí ve čtvrté fázi. M4 se s rozvodem úspěšně nevypořádal ani po 8 letech. Je nejistý, opatrný, vykazuje symptomy uvíznutí ve třetí fázi. Z rozhovoru s ním vyplynulo, že se cítí jako v bludném kruhu nevydařených vztahů. Nechce zůstat sám, ale nemá odvahu vyhledat odbornou pomoc a problém řešit.

**Posttraumatický růst po rozvodu (přínos, hodnoty, spokojenost)**, (čerpáno z otázek 8, 9, 10 a 11).

Pro ženy ve zkoumaném vzorku byl rozvod přínosem, nyní žijí spokojenější život než před rozvodem. Ž1 je „ráda, že utekla z toho pekla“, cítí úlevu, zvedlo se jí sebevědomí, realizuje se ve své práci, která je jejím koníčkem, užívá si s novým partnerem života v rámci finančních možností a je spokojená. Ž2 uvádí, že se celkově její osobní život zlepšil, má se víc ráda, má pozitivnější přístup k životu, cení si současného vztahu a je spokojená. Ž3 našla nejlepšího chlapa, nové známé, nové zážitky a jiný pohled na svět. Snaží se myslet pozitivně, být spokojená. Pracuje na tom, aby žila dle svých představ. Ž4 našla oporu ve svých synech a posílil se její vztah s nimi, seznámila se s pohodovým mužem, který je nyní jejím manželem. Váží si všech maličkostí, rodinného zázemí a života celkově. Je spokojená. Ž5 se přestala trápit, že žije s někým, kdo ji nechce. Zvedlo se jí sebevědomí, zlepšil vztah s dětmi, dává jim víc najevo svoji lásku a cítí se víc ženou. Cítí se spokojeně.

Pro muže ve zkoumaném vzorku bylo zhodnocení přínosu velmi problematické. Muži M3, M4 a M5 cítí rozvod jako vlastní selhání a neúspěch. Negativně nehodnotí rozvod pouze M1 a M2. M1 „*konečně žiji jako člověk, muž a partner, nejsem pouze výrobním prostředkem*“, dále uznává, že má více času na vlastní život, snaží se ho užívat, váží si ho i obyčejných věcí v něm, je spokojený. M2 udává jako jediné pozitivum, že se naplno nyní věnuje svým koníčkům a aktivitám, jiné ovlivnění nepocítuje, hodnotový žebříček zůstal beze změn a na otázku, zda nyní žije život dle svých představ a je spokojený odpověděl stroze „*v zásadě ano*“. M3 rozvod jako přínos nepocítuje, patří k nejvíce traumatizujícím obdobím jeho života, vidí v něm naplnění přísloví „*všechno špatné je k něčemu dobré*“. Co se týká spokojenosti, na to je pro něj velmi těžká odpověď, ale jeho život je mnohem lepší, než byl. M4 konstatoval, že rozvod pozitiva asi nemá, jediné snad ukončení neustálých stresů. M5 označil přínosem novou partnerku, která se k němu hodí, podporuje ho, uznává stejné životní hodnoty a pomáhá mu vychovávat dceru v jeho péči. Našel zázemí, které postrádal. Hodnoty mu zůstaly stejné. Se současným životem je celkem spokojený.

### Dotazník posttraumatického růstu

O vyplnění dotazníku byli požádáni účastníci, kteří odpověděli kladně na otázky č. 9 a 10. Jedná se o všechny zúčastněné ženy a jednoho muže. Celý dotazník je uveden v příloze včetně vyhodnocovacího klíče. Výsledky jsou zapsány v tabulkách níže.

Dotazník mapuje 5 faktorů posttraumatického růstu, zde je vyhodnocovací klíč:

- Faktor I. - Vztahy s druhými (otázky č. 6, 8, 9, 15, 16, 20 a 21)
- Faktor II. - Nové možnosti (otázky č. 3, 7, 11, 14 a 17)
- Faktor III. - Osobní růst (otázky č. 4, 10, 12 a 19)
- Faktor IV. - Spirituální změna (otázky č. 5 a 18)
- Faktor V. - Ocenění života (otázky č. 1, 2 a 13)

Tabulky 1 – 5 obsahují výsledky čerpané z dotazníků jednotlivých žen. Tabulka č. 6 obsahuje souhrn za všechny zúčastněné ženy. Velké X označuje změnu splňující danou kategorii, dvě malé x x označují změnu na hranici mezi kategoriemi.

Tabulka č. 1

Ž1	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.				X		
Faktor II.					X	
Faktor III.				X		
Faktor IV.	x	x				
Faktor V.						X

Tabulka č. 2

Ž2	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.			x	x		
Faktor II.					X	
Faktor III.				X		
Faktor IV.	X					
Faktor V.						X

Tabulka č. 3

Ž3	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.				X		
Faktor II.					X	
Faktor III.				x	x	
Faktor IV.		X				
Faktor V.					X	

Tabulka č. 4

Ž4	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.					X	
Faktor II.					X	
Faktor III.					X	
Faktor IV.	X					
Faktor V.					X	

Tabulka č. 5

Ž5	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.				x	x	
Faktor II.					X	
Faktor III.				x	x	
Faktor IV.		X				
Faktor V.						X

Tabulka č. 6

Celkově Ž1 – Ž5	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.				X		
Faktor II.					X	
Faktor III.				x	x	
Faktor IV.	x	x				
Faktor V.						X



Výsledek posttraumatického růstu u žen byl nejintenzivněji pocíťován v ocenění života, kde uvádějí velmi značnou změnu. Na druhém místě jako značnou změnu označily nové možnosti, dále pak osobní růst, který osciluje mezi značnou a střední změnou. Vztahy s druhými se umístily na předposledním místě se střední změnou. Nejméně pocíťily spirituální změnu, která skončila na hranici žádné až velmi malé změny.

Tabulka č. 7

M1	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
Faktor I.				X		
Faktor II.				X		
Faktor III.				X		
Faktor IV.	X					
Faktor V.				X		

Jediný muž, který rozvod hodnotil s odstupem času pozitivně, byl M1. Výsledek jeho hodnocení je uveden v tabulce č. 7, uvedené výše. Žádnou změnu nepocíťoval ve spirituální stránce, v ostatních oblastech hodnotí změny jako střední. Dotazník vyplnil pouze jeden muž, proto nelze výsledky více zobecnit.

**Vlastní vyjádření účastníků k rozvodu a problémům s ním souvisejícím** (čerpáno z otázky 13)

Ž1 konstatovala, že zbytečně trpěla domácí násilí víc jak 20 let, měla to udělat hned, jak na ni manžel poprvé vztáhnul ruku. Dodnes neví, kde vzala tolik odvahy k tomuto zásadnímu kroku. Po rozvodu se mohla konečně volně nadechnout, i když má dodnes noční můry a trvalo jí téměř rok, než uvěřila, že to opravdu udělala a přežila. Stojí to za to, má zas chuť do života. Ž2 uvedla: „Život je příliš krátký na to, aby se člověk v něm trápil a čekal, že se něco vyřeší samo“. Ž3 má podobný názor jako Ž2: „Pokud je člověk nespokojený se svým životem, měl by ho změnit a nebát se“. Ž4 sdělila: „Vím, že chyba byla na obou stranách. Nejde udržet vztah tam, kde jeden dělá vše a druhý se jen vezde“. Ž5 si přiznala: „Na vztahu se musí průběžně pracovat“.

M1 potvrdil správnost svého rozhodnutí: „I když jsem o všechno materiální díky bývalé manželce přišel, svého rozhodnutí nelituji“. M2 k danému tématu už nic říct nechtěl. M3 dodal: „Rozvod patří k jednomu z nejvíce traumatických období mého života“.

*a velmi výrazně ovlivnil můj následný život“.* M4 a M5 se více k danému tématu nevyjádřili.

#### **4.5 Výsledky výzkumu a odpovědi na výzkumné otázky**

Cílem výsledků obsažených v předešlé kapitole a jejich následný rozbor je nalezení a objasnění odpovědí na výzkumné otázky.

##### **O1 – Byl rozvod traumatizujícím zážitkem a do jaké míry ovlivnil další život jedince?**

**Ano.** Všechny ženy (Ž1 – Ž5) ve výzkumném vzorku pocítovaly rozvod jako traumatizující zážitek, který jim výrazně ovlivnil další život. Muži (M1, M3 – M5) s tímto konstatováním také souhlasí. Jediný M2 nepocítil při rozvodu trauma a uvedl, že jeho život rozvod nijak zvlášť neovlivnil.

##### **O2 – Vyřešil rozvod manželství problémy, které tímto způsobem partneři chtěli vyřešit, po případě splnil rozvod jejich představy a očekávání?**

**Ano.** Na první část otázky kladně odpovědělo všech 10 účastníků. Shodují se, že problémy byly rozvodem vyřešeny. Splnění představ a očekávání odsouhlasilo 7 účastníků (Ž1 – Ž5, M1 a M2).

##### **O3 – Uvědomují si ve svém životě nějaké pozitivní změny v souvislosti s rozvodem a změnil se nějak vztah k okolí i k samotnému životu? Když zhodnotí současný život, je spokojenější?**

**Ano.** Pozitivní změny si uvědomují ženy (Ž1 – Ž5) a muž M1, svůj nynější život zhodnotili jako spokojenější. Částečně pozitivní změny přiznávají M2, M3 a M5. Svůj život zhodnotili jako spokojený. M4 uznal jediné pozitivum, se svým nynějším životem příliš spokojený není.

## **DISKUSE**

Rozvod je pro každého člověka více či méně stresovou situací a je pouze na daném jedinci, jak se s touto skutečností zvládne poprat a vyrovnat. Jak vyplývá z výzkumu v praktické části, je velmi důležité zbavit se hlavně falešných představ a marných nadějí. Jedinec by měl udělat v prvním kroku kognitivní očistu, soustředit se na skutečnosti, které má možnost změnit a zlepšit. Zaměřit se na nejdůležitější cíl – úspěšné zvládnutí vzniklého stresu. Krůček po krůčku postupovat po trnitě a nelehké cestě, dávat si postupně další zvládnutelné cíle a po úspěšné realizaci jednoho kroku, zvolit krok další. Důležité je žít přítomností, přestat se trápit minulostí, která je neměnná. Myšlenky na minulost ničemu nepomohou. Pokud se jedinci podaří oprostít od křivd minulosti, má velkou šanci projít důležitou změnou ve svém životě. Výsledkem úspěšné změny může být transformování silného stresu až traumatu v posttraumatický růst, díky kterému nalezne nový pozitivní náhled na vlastní život a svoji budoucnost. Dokáže mít rád sám sebe a pozitivně myslet, i když zrovna neprožívá jednoduchou životní etapu. Obohatí se i jeho osobnost, raduje se z každé maličkosti a váží si svůj život, vzdor nepřízni okolností, bez ohledu na to, že je jeho život momentálně dost těžký. Ve výzkumném vzorku dospěly k úspěšnému výsledku všechny ženy (Ž1 – Ž5) a jeden muž (M1).

V souvislosti se zvládáním a odolností vůči zátěži se v provedeném výzkumu vynořila otázka genderové problematiky. Adaptace žen na vzniklou traumatickou událost se ukázala jako úspěšnější. Nebylo zjištěno, že by ženy měly příznivější podmínky, spíše se dá říci, že jsou k sobě čestnější a upřímnější, zvládnou se poučit z předchozích chyb, aniž by si výrazně vyčítaly svoje selhání. Ženy se pružněji přizpůsobují změnám, integrují emociální a racionální aspekty krizové situace. Liší se i styl zvládnutí prožitého traumatu, rozdílnost se projevuje hlavně ve zvládacích strategiích. Všechny ženy ve výzkumném vzorku vykazovaly symptomy posttraumatického růstu, což můžeme zdůvodnit díky uvedeným skutečnostem. U mužů se na špatném výsledku odrazily hlavně výčitky a pocit selhání. Posttraumatický růst si přiznal pouze jeden muž (M1). Druhý (M2) nebyl ochoten přiznat žádný traumatický prožitek, přesvědčuje se, že se vlastně nic tak hrozného nestalo, neboť rozpad vlastní rodiny způsobil sám a stále cítí vinu vůči svým dětem. M3 a M5 přiznali, že nyní sice žijí lepší život, ale i přes tuto skutečnost vnímají negativně vliv jejich prvního rozvedeného manželství na další partnerský život. Prožitý nezdár je pro ně stále deprimující a komplikuje důvěru v nynějších partnerských vztazích. M4 není schopen

vybudovat a udržet nový partnerský vztah. Jeho strach, nedůvěra a obavy z budoucnosti mu brání začít nový život.

Z výzkumu také vyplynulo, že při zvládnání vzniklého akutního stresu se osvědčil určitý odstup a nadhled nad krizovou situací. Výstižně situaci vyjadřuje v běžné mluvě úsloví „být nad věcí“. Důležitou vlastností zvyšující psychickou odolnost vůči stresu a jeho negativním následkům je pozitivní myšlení. Pro někoho se to může zdát paradoxní až nemožné, vždyť jaká pozitiva přináší rozvod. Z rozhovorů s účastníky, kteří prožili posttraumatický růst, vzešel poznatek, že se osvědčilo hledat kladné stránky i u negativních prožitků a nepříjemností, přeznačkování modifikací kognitivního hodnocení vzniklého problému a tím pomoci příznivějšímu subjektivnímu pohledu na náročnou životní situaci a následné úspěšné vyřešení problému. K dalším důležitým faktorům, které pomáhají k odlehčení krize a lepšímu zpracování negativních důsledků, můžeme zařadit smysl pro humor, dobrou náladu a optimismus. Nepříznivé okolnosti nezmizí, tento nadhled je v podstatě iluze, která je prostředkem příjemného uvolnění a odreagování. Zvládnání zátěže pomocí humoru a pozitivního myšlení dalo vzniknout i American Association for Therapeutic Humor (Paulík, 2010). Svoje využití nachází humor jak v psychologickém poradenství, tak i v pozitivní psychoterapii.

Rozhodnutí je na každém jedinci, zda bude preferovat pozitivní nebo negativní pohled na svět okolo sebe, jakým způsobem se pokusí vnímat všechny problémy, které bude denně nucen řešit a se kterými se setká i v budoucnu. Pokud se rozhodne pro pozitivní přístup, nebude to vždy lehké, ale nemá co ztratit, ba naopak, může jen získat.

## **ZÁVĚR**

Cílem bakalářské práce bylo prokázat, že rozvod manželství, který je většinou prvoplánově vnímán jako složitá a negativní událost v životě člověka, později může vést ke zlepšení vlastního života jedince a k jeho osobnostnímu růstu. Posttraumatický rozvoj po rozvodu je možno vnímat i pozitivně. V této bakalářské práci bylo výzkumem potvrzeno, že rozvod je značně traumatizující událost v životě jedinců, kteří touto nelehkou zkouškou prošli. Tato skutečnost má pro ně nejen negativní, ale i pozitivní důsledky.

V teoretické části je práce zaměřena na stres, trauma a posttraumatickou stresovou poruchu, jejich vznik, průběh a možnosti vyrovnání se s nimi. Věnuje se možným souvislostem a zvláštnostem vzniku posttraumatického rozvoje. Jako výrazná stresová zátěž je podrobněji zkoumán rozvod, jeho příčiny a důsledky. Sleduje a popisuje jednotlivé fáze vývoje a průběhu rozvodu, prožívané emoce, postupné hojení a záludností s ním spojené. Nabyté znalosti z teoretické části jsou uplatněny ve formulaci výzkumných otázek a samotném výzkumu v praktické části.

Potvrdilo se, že vnímání rozvodu je individuální záležitostí. Důležitá je odolnost jedince, jeho momentální psychická i fyzická kondice, jeho ladění. S touto skutečností úzce souvisí i vyrovnání se s vlastním rozvodem a jeho důsledky.

Výzkumem se ukázalo tvrzení Matouška (2003), že častěji podávají žádost o rozvod ženy, jako pravdivé.

Dalším zjištěním, které vyplynulo z výzkumu, je odlišnost prožívání zátěžových situací mezi pohlavími. Odlišné je i samotné „zpracování“ traumatického zážitku a postupného zhojení. Ve výzkumném vzorku byly adaptabilnější ženy. Lépe se s problémy zvládly vyrovnat, uváděli shodnou délku hojení - 2 roky. U všech zkoumaných žen se v různé míře projevil i posttraumatický růst, shodně uváděly, že je nyní jejich život šťastnější. Toto zjištění by zasluhovalo podrobnější výzkum.

Potvrdilo se také, že posttraumatický růst je kladným faktorem posilujícím uzdravení. Může se objevit po psychickém uzdravení traumatizovaného jedince a posílit jeho pozitivní přístup nejen ke svému okolí, ale i k životu obecně. K postupnému vyrovnávání se s následky rozvodu přispívá i sociální pedagogika. Využívá především poznatky z psychologie člověka a pozitivní psychologie.

Pozitivnější odezvu a výraznější posttraumatický růst uváděli účastníci, kteří vzniklou traumatickou situaci prožívali intenzivněji.

Rozvod výrazně ovlivnil další život účastníků. Vyřešil problémy, které tímto způsobem chtěli partneři vyřešit, splnil jejich představy a očekávání. V souvislosti s rozvodem si uvědomili i pozitivní změny. Změnil se jejich vztah k okolí a samotnému životu. Svůj současný život hodnotí jako spokojenější.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALDWIN, C. M., STOKOLS, D. *The Effects of Environmental Change on Individuals and Groups: Some Neglected Issues in Stress Research. Journal of Environmental Psychology*, 1988, vol. 8, no. 1, s. 57-75. ISSN 0272-4944.
- [2] ALDWIN, C. M., SUTTON, K. J. A Developmental Perspective on Posttraumatic Growth. In TEDESCHI, R. G., PARK, C. L., CALHOUN, L. G. (Eds.). *Posttraumatic growth: positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Mahwah, Erlbaum, 1998, s. 43-63. ISBN 0-8058-2319-0.
- [3] BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika ako životná pomoc*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, 251 s. ISBN 978-809-6994-403.
- [4] CALHOUN, L. G., TEDESCHI, R. G. (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth. Research and Practice*. Mahwah: Erlbaum 2006, 387 s. ISBN 978-080-5857-672.
- [5] SENECA, A. *Výbor z listů Lucilioví*. Praha: Odeon, 1969, 282 s.
- [6] HERMAN, E. DOUBEK, P. *Deprese a stres*. Praha: Maxdorf, c2008, 94 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8.
- [7] KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1996, 63 s. ISBN 80-706-7669-8.
- [8] KLIMEŠ, J. *Partneři a rozchody*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 239 s. ISBN 80-736-7045-3.
- [9] KLUGEOVÁ, H. *Optimisté žijí déle*. Liberec: Dialog, 2000, 193 s. ISBN 80-862-1836-8.
- [10] KOŘÁN, M. *Zkušenosti s poskytováním psychologické péče*. In KOHOUTEK, T. ČERMÁK, I. (Eds.). *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia, 2009, 362 s. ISBN 978-80-200-1816-8.
- [11] KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 215 s. ISBN 978-807-3673-833.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994. 190 s. ISBN 80-716-9121-6.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 195 s. Psychologie (Portál). ISBN 80-717-8835-X.

- [14] LENGEROVÁ, J. *Rozvod! Rozvod?, aneb, Jak, proč a jestli vůbec se rozvést bez pomoci advokáta*. Vyd. 1. Praha: Road, 1992, 81 s. ISBN 80-853-8504-X.
- [15] MATĚJKOVÁ, E. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 159 s. ISBN 978-80-247-1832-3.
- [16] MATĚJKOVÁ, E. *Řešíme partnerské problémy*. Vyd. 1. Praha, 2009, 144 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4723-389.
- [17] MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, 161 s. ISBN 80-864-2919-9.
- [18] MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 198 s. ISBN 978-802-4730-073.
- [19] *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná verze k 1. 1. 2009. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Bomton Agency, 2008, 860 s. ISBN 978-809-0425-903.
- [20] MIOVSKÝ, M. *Diplomové práce v oboru psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 69 s. ISBN 80-244-0880-5.
- [21] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [22] MÜLLER, J. *Umění odpouštět: léčení zraněné duše*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2009, 155 s. ISBN 978-80-7349-187-1.
- [23] NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1.vyd. Praha: Academia, 1997, 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
- [24] NOVÁK, T., CAPPONI, V. *Sám sobě manželským poradcem: první pomoc při příhodách nevěrných*. 1. vyd. Praha, 1995, 110 s. ISBN 80-716-9163-1.
- [25] NOVÁK, T., PRŮCHOVÁ, B. *Jak přežít rozvodové peklo: malý sumář velkých rozvodových hrůz a jak je učinit snesitelnějšími*. Vyd. 1. Brno: Jota, 2004, 197 s. ISBN 80-721-7294-8.
- [26] NOVÁK, T., PRŮCHOVÁ, B. *Předrozvodové a rozvodové poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 144 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4714-493.
- [27] NOVÁK, T. *Pomož si sám v manželské krizi: když partner nespolupracuje a já chci vztah zachránit*. Praha: Grada, 2007, 182 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-1845-3.
- [28] PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-596.



- [29] PLAŇAVA, I. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1.
- [30] PORTERFIELD, K. M. *Jak se vyrovnat s následky traumatu*. Praha: Lidové noviny, 1998, 143 s. Linka důvěry. ISBN 80-710-6262-6.
- [31] POUPĚTOVÁ, Š. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. ISBN 978-80-247-2046-3.
- [32] PRAŠKO, J., KOSOVI, J. *Kognitivně-behaviorální terapie úzkostných stavů a depresí*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 1998, 234 s., [2] s. obr. příloh. ISBN 80-858-7546-2.
- [33] PRŮCHOVÁ, B. *Shušný rozvod*. 1. vyd. Brno: ERA group, 2002, 114 p. ISBN 80-865-1725-X.
- [34] PREISS, M. Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi*, 2009, vol. 10, no. 1, s. 12-18. ISSN 1213-0508.
- [35] PREISS, M., KRUTIŠ, J., Mareš, J. *Česká verze dotazníku PTGI (pracovní verze)*. Praha, Hradec Králové 2008.
- [36] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 435 s. ISBN 80-703-8078-0.
- [37] SELYE, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
- [38] SENECA, A. *Výbor z listů Lucilioví*. Praha: Odeon, 1969, 282 s.
- [39] SCHNEIDER, J. W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, 217 s. ISBN 80-866-0027-0.
- [40] ŠMOLKA, P., MACH J. *Manželská a rodinná trápení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 191 s. ISBN 978-80-7367-448-9.
- [41] ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Vyd. 1. Praha, 2004, 129 s. ISBN 80-247-0888-4.
- [42] ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 145 s. Pro moderní ženu. ISBN 80-247-1567-8.
- [43] VENGLÁŘOVÁ, M. *Průvodce partnerským vztahem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 128 s. ISBN 978-80-247-2054-8.
- [44] VIZINOVÁ, D., PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 158 s. ISBN 80-717-8284-X.
- [45] WARSHAK, R. A. *Rozvodové jedy*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003, 389 s. ISBN 80-725-4439-X.

- [46] WOLF, D. *Když partner odchází--: praktické rady k překonání osamělosti z rozchodu a rozvodu*. Praha: Ikar. 1994, 144 s, ISBN 80-858-3023-X.

Internetové zdroje:

- [1] PREISS, M. Trauma a posttraumatický růst. [online]. [cit. 2014-04-05]. Dostupné z:<http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/Posttraumatick%C3%BD%20r%C5%AFst.pdf>.

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č 1 – 5 výsledky čerpané z dotazníků posttraumatického růstu žen (Ž1 – Ž5)

Tabulka č. 6 souhrn výsledků z dotazníků posttraumatického růstu všech zúčastněných žen

Tabulka č. 7 výsledek z dotazníku posttraumatického růstu muže M1

## **SEZNAM PŘÍLOH**

*Příloha 1.* Dotazník posttraumatického růstu

## PŘÍLOHA Č. 1

### DOTAZNÍK POSTTRAUMATICKÉHO RŮSTU

**Zaměřte se na traumatickou událost nebo na událost, která vám změnila život a kterou jste v životě prožil/a**

**A. Označte obecněji událost, kterou máte na mysli**

ztráta milované osoby finanční potíže

chronická nebo akutní nemoc změna pracovní pozice nebo stěhování

násilný zločin změny odpovědnosti v rodině

nehoda nebo zranění rozvod

přírodní katastrofa nástup do důchodu

invalidita válka

ztráta zaměstnání jiné

**B. Označte čas, který od události uplynul**

6 měsíců – 1 rok 2–5 let

1–2 roky více než 5 let

**Odpovězte na následující otázky**

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve vašem životě ke změně jako důsledku krizové

situace, s použitím této škály:

**0** = nepocítil jsem změnu v důsledku této krize

**1** = prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této krize

**2** = prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této krize

**3** = prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této krize

**4** = prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této krize

**5** = prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této krize

Udělejte X Podle míry změny	Žádná změna	Velmi malá změna	Malá změna	Střední změna	Značná změna	Velmi značná změna
-----------------------------------	----------------	---------------------	---------------	------------------	-----------------	-----------------------

1. Změnil/a jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité.

2. Více oceňuji hodnotu mého vlastního života.

3. Našel jsem si nové zájmy.

4. Mám silnější pocit sebedůvěry.

5. Lépe rozumím duchovním záležitostem.

6. Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat.

7. Našel jsem si novou životní cestu.

8. Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi.

9. Více vyjadřuji svoje city.

10. Více si uvědomuji, že dokáži zvládat potíže.

11. Dokáži lépe nakládat se svým životem.
12. Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí.
13. Dokáži si lépe vážit každého dne.
14. Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly.
15. S druhými lidmi více soucítím.
16. Vztahům s ostatními věnuji více péče.
17. Nyní se spíše pokusím o změnu toho, co změnit potřebuje.
18. Moje víra je silnější.
19. Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem myslel.
20. Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují.
21. Snáze přijímám potřeby druhých.

Faktor I. Vztahy s druhými 6, 8, 9, 15, 16, 20 a 21

Faktor II. Nové možnosti 3, 7, 11, 14 a 17

Faktor III. Osobní růst 4, 10, 12 a 19

Faktor IV. Spirituální změna 5 a 18

Faktor V. Ocenění života 1, 2 a 13