

Psychologie soužití: proč s ním mají někteří lidé potíže?

Zbyněk Vybíral, 2004-2016



Lidé s potížemi v blízkých vztazích: souvislosti, objasnění...

- Absence zkušenosti
- Nereálná idealizace
- Poškození z rodinných vztahů a vzorců (např. poškození obrazu o muži/ích)
- Příliš mnoho... (ochrany, úzkosti, péče, kontroly, žárlivosti, *i lásky?*)
- Málo... (tolerance, naslouchání)
- Zábrany a nezkušenost v sexu
- Závislost (rodiče, styl života, práce, drogy)
- Nezvládnutí rodičovství



Úzkost v partnerském vztahu (volně podle Vereny Kastové)

- Z možného rozchodu
- Z toho, že vyprchá zamilovanost
- Ze ztráty autonomie („Přestanu být sám sebou“)
- Z přílišné blízkosti, z pohlcení, z oddání se, ze závislosti na...
- Ze ztráty vlastní hodnoty



Kastová, 2012, s. 148:

- Někdy se v párové terapii říká, že se partneři mají vzdát romantického ideálu a být realističtí. Ale vzdát se všech idealizací nemusí být dobré řešení.
- V lásce se musí sejít země s nebem.
- *Podobnost s J. Willim.*



Klasický text Jaye Haleyho How to Have an Awful Marriage

- 1. Špatný start (*one can begin badly*): špatný důvod (často útěk, touha po svobodě, dítě nás spojí)
- 2. Špatný start: Výběr špatného partnera (*classical pair*: zodpovědného přitahuje nezodpov.; sebevědomého plachá/ý)
- = chybná očekávání na začátku



Varianty

- Syndrom inženýra: odpovězte na otázku, proč si logicky uvažující, precizní, racionální a velmi neemotivní M vybírá afektovanou a velmi snadno ječící ženu.



Koncept BPD

- Hraniční osobnosti: co zde znamená slovo „hranice“?
- Dříve: *hranice mezi neurotickými a psychotickými problémy*; dnes: *potíže s hranicemi v mezilidských (zvláště blízkých) vztazích.*
- Co pro vás znamená označení „problémy s hranicemi ve vztazích“?
- Společenské souvislosti této dg.: zneužívání dětí, nedostatečná péče, destrukce nukleární rodiny, rozvody a migrace obyvatel...



BPD - *charakteristika*

- Jedinci s nezdrženlivým chováním, špatné ovládání (hranice normálního...)
- Nestálost vztahů a nestabilita ve vztahu
- Problém s tím, kdo jsem (s identitou)
- Afekty a slabé hranice pro jejich regulaci, (poz-)držení, slabé ohledy, výbušné impulsy
- Časté projekce a introjekce a přenosy
- Časté jsou idealizace, č/b štěpení, závislosti, extremizace (vyhrožování sebevraždou apod.)
- Strach z opuštění (může se bránit intimitě)
- V soužití: bouřlivé vztahy nebo strach z důvěrnosti



BPD – *typické rysy (pokr.)*

- Přeskakování mezi idealizováním a degradováním druhého člověka
- Přeskakování mezi idealizováním a degradováním sebe sama
- Emoční explodování prostřídávané tajemnou fasádou



Pozor

- BPD je diagnostikována častěji, než by měla být; lidé často nesplňují kritéria pro poruchu.
- Mimo tzv. klinickou populaci existují i lidé s hraniční osobností.
- Jedním z indikátorů BP je prožívání prázdnoty (a to více ženami, než muži).



Koncept psychopatie *dnes*: 3 faktory

- Arogantní a klamavé projevování se (interpersonální)
- Deficitní prožívání emocí (afektů)
- Impulzivní a nezodpovědný styl chování



Babiak, Hare

- „Those who have unwittingly married a psychopath find themselves trapped in a web of deceit, abuse, and pain...”
- „Psychopaths are skilled at social manipulation, and the... interview
- is a perfect place to apply their talents.”



Neurotičtí lidé podle S. Mentzose

■ 4 mody reagování na vnitřní konflikty:

■ Hystericky *(podrobněji na dalším snímku)*

■ Nutkavě

■ Fobicky

■ Úzkostně či hypochondricky



Tzv. hysterické reagování

- Inscenování problému: snaha na druhé(ho) zapůsobit. Zveličování a dramatizace, přehrávání a hraní, aranžování a chystání scén
- Pseudoprogresivní chování: stavění se silnějším
- Pseudoregresivní chování: dělání ze sebe slabšího
- Dále: F44 – Disociativní (konverzní) poruchy



Vnášení problémů a obtíží do soužití (některé projevy)

- Hádavost, hašteřivost (*musí mít poslední slovo*)
- Lpění na své pravdě, svém vidění „věcí“ a svém světonázoru – **názorová rigidita a neústupnost**
- Shazování partnera před druhými lidmi
- Znevažování partnerovy minulosti (minulých slabostí, výpady vůči původní rodině)
- Znevažování partnerových kompetencí, myšlenek
- Znevažování partnerova vzhledu apod. znaků (oblékání, strojení, líčení)
- Znevažování partnerova vkusu (hudba, filmy, četba)
- Provokování k reakci
- Jiné plány (počet dětí, bydlení KDE, víkendy)



Důležité rozdíly

- Různé zájmy
- Různý smysl pro humor (on se směje hrubým vtipům a sám je vypráví, ona má smysl mnohem jemnější; on nemá smysl pro humor, zatímco ano)
- Různé životní a pracovní tempo
- Rozdíly vztahových nastavení a před-stav ještě před soužitím
- Rozdílné touhy (mít majetek/nemít...)
- Rozdíly ve způsobu projevování intimity a citu
- *Jde o seznam bez nároku na úplnost. Na jaké rozdíly jste přišli vy?*



Rizika, na nichž se shodnou odborníci

- Sklon k závislosti již před soužitím (na *Pygmalionský efekt* se nelze spoléhat)
- Sklon k výrazné a obtěžující žárlivosti (nedejte na to, že je Vám příjemné, jak moc o Vás partner usiluje a stojí)
- Sklon k některým projevům ukazujícím na poruchu osobnosti
- Anetické sklony (bezcitnost k druhým) – nedejte na to, že k Vám se takto (zatím) nechová
- Slabé odpoutání od původní rodiny, málo samostatnosti
- Lhaní na samém začátku soužití



Kvůli čemu se partneři hádají?

- Můžeme dělit na hádky (a spory a rozepře a „bouřlivé“ diskuse) kvůli podstatným součástem soužití:
 - Jak často sex? Jak sex? Kolik dětí? Kde bydlet (byt, RD, sídliště, staré město, venkov)? Pracovat „na úkor“ času pro rodinu? Jak vychovávat dítě? (Jak často...)
Navštěvovat rodiče? *Atd... (týká se sexu, dětí, financí, volného času, rodičů, zaměstnání, charakterových vlastností, smyslu života)*
- ...a na hádky kvůli marginálním součástem soužití, kde by bylo adekvátní (zdravou, vstřícnou) reakcí „povznést se“ nad maličkosti



Maličkosti (nebo „maličkosti“?) jako zdroj neshod... až rozchodů

■ Jak to vytlačuješ zubní pastu? Kolik si odmotáváš toaletního papíru? Proč po sobě neumyješ vanu? Jak to myješ to nádobí? Takhle se neskládá svetr! Ty neumíš vyžehlit košili? Ta polévka je málo slaná. Ten hrníček patří na jinou policičku. Nemůžeš schovávat cédéčka do obalů!? To ti to tak musí trvat? Co v té koupelně děláš tak dlouho? Vlhké špinavé prádlo nepatří do koše. Komu tu smrdí nohy? Ty vlasy na koberci jsou od tebe. Proč po sobě neuklidíš? Všude se ti tu válejí knížky. Papír do koše nepatří, víš přece, že třídíme odpad. Kdo zase koupil tohleto? Tos nemohla nakoupit včera v hypermarketu, tam to měli levnější... *Atd.*



Útok *tříštivou municí*

- Maminka umí buchty líp.
- Ty mě nemáš ráda.
- Tobě nezáleží na tom, abych s Tebou byla spokojená!?
- Proč mi to děláš naschvál?
- Že já jsem si Tě brala.
- Nó, tak si jdi za maminkou...
- Umíš mě jenom buzerovat.
- Tobě nejde o nic jiného než o ten žvanec a sex.
- Podívej se na Sousedu, to je Samec (slušňák, pan Někdo).
- Ty to nikdy nikam nedotáhneš... *Atd.*



Popularizace

(P. Šmolka: Zvláštní znamení: Nevhodný pro manželství, *PD 3/2008*)

- Alkoholici („syndrom sester červeného kříže“)
- Chorobní žárlivci
- Hysterky a histrioni
- Misionáři (...všichni ti Šimoni Pánkové a Petry Procházkové...)
- *Zmínka i o dalších „typech“: Nadměrně činorodí, příliš otevření (zraňující upřímností), bezbřeze tolerantní a „veselé kopy“*



Gottman: 4 „zabijáci“ vztahů

- Kritika (s hrubými začátky)
- Pohrdání druhým
- Defenzivnost (mlčení vyzývavé, uražené, bezradné)
- „Zazdívání“



Gottman

- Podceňují sedm principů důležitých pro dobré fungování dlouhodobého vztahu (např. nezajímají se o druhého, v podstatě ho neznají) – viz kniha JG a Nan Silverové



Past dichotomizování *pozic* (plyne ze strachu)

 Inspirace např.: Ehrenbergová: *Na hraně intimacy* (Portál, 2014)



Bud' – anebo *aneb Partnerství v pasti*

- Pohltit druhého nebo jím být pohlcen
- Musím sama druhého zničit, nebo budu zničena já
- Musím ho ovlivnit (změnit) nebo budu ovlivněna, on mě změní
- Prosadit (prosazovat se) nebo se podřít (podřizovat)
- Ohrožovat nebo být ohrožován(a)
- *a jiné*

