



Pražská psychoterapeutická fakulta

Bc. Miroslav Jura

**Podpora nastávajících otců a otců v prvních
měsících a letech po narození dítěte
psychoterapeutickými prostředky**

Závěrečná práce - 3. ročník

Praha 2012

1. Úvod	3
1.1. Motivace.....	3
1.2. Záměr.....	4
2. Současná situace v České republice	5
2.1. Liga otevřených mužů.....	5
2.2. Mateřská centra	6
2.3. Partnerské poradny	7
2.4. Alternativní semináře	8
3. Motivace mužů, zájem žen.....	9
4. Semináře pro otce	11
4.1. Koncept.....	11
4.2. Témata.....	13
4.3. Realizace pokusné skupiny	14
4.4. Zpětná vazba	15
5. Průzkum.....	16
5.1. Otázky.....	16
5.2. Výsledky.....	17
5.3. Zhodnocení	18
6. Závěr.....	18

1. Úvod

Těhotenství a narození dítěte je jedna z nejkrásnějších částí života.

Zároveň je to ale také jedna z fází vůbec nejnáročnějších. Tím spíš, jde-li o narození dítěte prvního. Není náhodou, že v tomto období končí tolik dlouholetých partnerství či manželství. Ať už v počátcích přímo kvůli konfliktům, které v tomto období plném změn nutně nastanou, nebo později kvůli tomu, že byly tyto citlivé problémy zamety pod koberec. Kromě situací, kdy odchází za různých okolností z partnerství muž, čím dál častěji je to dnes také žena. Rodiny se rozpadají sotva vznikly.

A to vše i přes to, že spousta mužů je ve skutečnosti velmi silně motivována k nové roli a k odpovědnosti, která s ní přichází. Jak je to možné?

V současné společnosti jen s obtížemi funguje mezigenerační výměna informací a zkušeností. Role muže, potažmo otce, je čím dál složitější a méně jasně určená. Ostatně stejně tak jako role ženy a matky.

Zdaleka ne vždy je možné řešit některé otázky s přáteli nebo třeba s kolegy v práci. Minimálně proto, že se možná zrovna nacházejí v jiné životní etapě nebo srovnatelnou zkušenost vůbec nemají. Také je třeba možné, že v okolí nikdo vhodný k takovému rozhovoru není.

Na rozdíl od množství mateřských center, předporodních kurzů, porodních asistentek a podobných profesí či institucí, na které se mohou obracet ženy, nastávající nebo čerství otcové se nemají téměř kam obrátit. Zřejmě zatím neexistuje příležitost a místo, které by tomu byly určeny. Zdá se, že systematicky se této skupině nikdo nevěnuje. Oblast ani není zmapována.

1.1. Motivace

Sám jsem se před čtyřmi lety stal nejdříve nastávajícím a pak také skutečným otcem. Přesto, že jsem se necítil nepřipravený nebo nezkušený, mnohé situace mě zaskočily už během těhotenství mé partnerky. Situace, které jsem považoval za jasné a srozumitelné, ba často přímo banální, se staly ohniskem konfliktů a emocionálních traumat, která se vracela v podstatě několik dalších let.

Nastávající otec musí umět zvládnout například i takovou situaci, kdy se po plánované jednodenní nepřítomnosti vrátí domů a najde pouze vzkaz od své milované těhotné ženy, že se odstěhovala, protože partnerovu nepřítomnost nedokáže unést. Pokoušet se podobnou situaci řešit čistě racionálně se zřejmě mine účinkem.

Lidé jsou různí. Každý pár v každé situaci bude řešit jiné problémy. Předpokládám však, že jedno je společné. Žena je téměř od počátku těhotenství ovlivněna hormony, je v „jiném stavu“, zatím co muž nikoliv.

I když by se z výše uvedeného příkladu možná mohlo někomu zdát, že je to prostě problém ženy a že muž s tím nemůže nic dělat, já zastávám opačný názor.

Jsem přesvědčen, že právě proto, že žena je v těhotenství a krátce po něm více či méně pod vlivem hormonálních změn, které více či méně ovlivňují a mění její chování i prožívání, je nyní v zásadě mnohem více než kdykoli jindy během partnerství odpovědností muže, aby udržel ji i celý vztah spokojený a funkční.

Považuji se za „motivovaného“ a „uvědomělého“ otce. Doprovázel jsem svou ženu na gynekologická vyšetření, zkoumal snímky z ultrazvuku a po večerech předčítal z rodičovských manuálů. Navštívil jsem „lekcí pro tatínky“ na partnerčiny předporodních kurzech. Výrazně jsem omezil svůj společenský život a organizoval společný čas podle podmínek těhotenství. Přesto jsem se dopustil mnoha chyb a měl pramálo pochopení pro některé partnerčiny reakce nebo nálady.

Myslím, že kdybych v té době věděl o existenci nějakého typu seminářů pro otce, nejspíš bych jich využil. Věřím, že názory a zkušenosti ostatních nastávajících, čerstvých, nebo nakonec i zkušených otců, by mi pomohly některé situace zvládnout lépe nebo jim předejít.

Jsem absolventem pětiletého psychoterapeutického výcviku modely SUR, a proto rozumím skupinové dynamice a je mi do značné míry vlastní. Předpokládám tedy, že by takový „seminář“, přesněji možná otevřená dynamická skupina, mohl kvalitně efektivně plnit roli nástroje osobního rozvoje v životní etapě nastávajícího a raného otcovství. Zejména pak v případě prvního dítěte.

Nová (úplná) rodina vzniká narozením dítěte rodičům žijícím společně ve funkčním páru. I když se nabízí, že jde tedy v první řadě o dítě, proto, aby se rodina nerozpadla a dál fungovala, je potřeba věnovat se hlavně vztahu partnerů. Nebo možná jinak řečeno: Vztah partnerů, a tedy budoucnost rodiny a ve výsledku hlavně dítěte, je ohrožen nejvíce.

Účast muže v „otevřené dynamické skupině pro otce“ by pak měla mít přímý psychoterapeutický účinek a měla by vést ke zkvalitnění partnerského vztahu v tomto období. To by mělo přímo působit proti rozpadům těchto vztahů, a to jak konkrétně v období těhotenství a po narození dítěte, tak v následujících letech.

Hrozivý trend časných rozpadů rodin by tak měl být alespoň částečně zmírněn a možná někdy v budoucnosti také zvrácen.

1.2. Záměr

Záměrem této práce je pomoci připravit půdu pro vznik instituce, která by podporu nastávajících otců a otců v prvních měsících a letech po narození dítěte řešila, a pokusit se nastítnit vhodné psychoterapeutické prostředky.

V první fázi to znamená alespoň částečně zmapovat současnou situaci v České republice. Od Ligy otevřených mužů, přes mateřská centra až k partnerským poradnám. Pokusím se popsat také existující „alternativní“ semináře a workshopy. Zvláštní pozornost si pak zaslouží vlastní fenomén současné neexistence takové instituce, motivace mužů a v neposlední řadě zvýšený zájem žen.

Poté se pokusím navrhnout koncept vlastního „semináře pro otce“ a zdůvodnit ho. Pokusím se identifikovat témata. Rozeberu realizované zkušební setkání a zpětnou vazbu z něj.

V návaznosti na to se budu zabývat dalšími zdroji informací pro budoucí směřování případných seminářů. Bude sestaven dotazník a proveden průzkum mezi muži.

Závěrem se pak pokusím o shrnutí a zhodnocení získaných zkušeností a zjištěných informací. Navrhnou kroky pro další směřování a pokračování práce na tomto tématu.

2. Současná situace v České republice

V České republice nyní podle dostupných údajů neexistuje instituce, která by se věnovala přímo nastávajícím a čerstvým otcům. Pokusím se popsat několik organizací, které se svým zaměřením tomuto tématu nejvíce blíží.

2.1. Liga otevřených mužů

„Jsme organizace pro muže, kteří chtějí zvýšit kvalitu svého života. LOM chce, aby čeští muži vzali život do svých rukou. Místo vyzkoušených receptů na správného chlapa podporujeme muže, aby si vědomě organizovali svůj osobní, partnerský a rodinný život. Chceme, aby nesli odpovědnost i za svět kolem sebe a byli schopni veřejně vyjádřit své občanské postoje. Jsme si vědomi toho, že muži spolu soutěží, ale kvalitu jejich života nezvyšuje rivalita, ale vzájemná solidarita a podpora.“¹

Takto se charakterizuje organizace založená jako občanské sdružení roku 2006.

Liga otevřených mužů, o.s. (dále LOM) kromě jiných aktivit provozuje také internetovou poradnu nebo individuální konzultace zaměřené na partnerské vztahy a problémy s nimi spojené, výchovné problémy s dětmi, životní krize nebo sebepoznání.²

I přes to, že toto sdružení má k vybrané problematice blízko, nastávajícím a čerstvým otcům se věnuje jen okrajově. Nejblíže je program „...Táto, máš na to! Zaměřuje se na aktivní otcovství, tj. na pravidelnou péči o děti a jejich životní prostor. LOM pořádá semináře pro nastávající otce, poskytuje mužům-rodičům psychologické a právní poradenství, propaguje Den otců atd. LOM realizuje projekty, které zvyšují prestiž otcovství v české společnosti.“³ Tento program odborně garantuje eden ze zakladatelů sdružení PhDr. Martin Jára.

¹ <http://www.web.ilom.cz/>

² <http://web.ilom.cz/poradna.html>

³ <http://web.ilom.cz/programy.html>

Jednou z aktivit v tomto programu jsou také kurzy pro nastávající otce. ⁴Podle dostupných informací o aktuálních akcích⁵ je ale realizován pouze seminář „Když rodí muž“⁶. Jde o dvouhodinový kurz zaměřující se na tato témata:

- Nová role otce
- Muž a péče o kojence
- Změny v partnerském vztahu
- Partnerský vztah a rodina
- Porod z hlediska muže
- Praktické tipy a rady

Tento seminář jsem zatím neměl možnost vidět, nicméně předpokládám, že dvouhodinový kurz snažící se podchytit tolik témat nebude mít i přes svou nepochybnou hodnotu a prospěšnost takový terapeutický efekt, který by skutečně mohl pozitivně ovlivnit vztahy uvnitř mladé rodiny.

Jistou nevýhodou Ligy otevřených mužů je také její mírně rozpačitý mediální obraz, který, jak se zdá, mnohé muže odrazuje. Možná právě pro své příliš široké zaměření. Možná proto, co o sobě poeticky LOM ústy PhDr. Martina Járy o sobě sám říká:

„LOM se zastává pošetilců. Ale nejen to. Podporuje ty muže, kteří dezertovali – nebo se chystají dezertovat – z tábora životních pragmatiků, kteří netuší, proč mávat na někoho v protijedoucím vlaku, proč fandit týmu, co nepostoupí, proč se štrachat k chaloupce, která se stejně hned neopraví...“⁷

2.2. Mateřská centra

V dnešních dnech existuje již veliké množství nejrůznějších mateřských či rodinných center. Zejména v Praze a dalších velkých městech je nabídka široká. Jen občanské sdružení Síť mateřských center, o.s. založené roku 2002 jich dnes eviduje téměř 330.⁸ A bezpochyby to nejsou všechny. Tyto instituce se zaměřují ze svého principu na péči a pomoc matkám, případně na aktivity pro nejmenší děti.

Typickou aktivitou spojenou s mateřskými centry jsou různé těhotenské kurzy sestávající se jak z přednášek, tak z cvičení. Zpravidla bývá k některému z témat přednášek pozván také muž –

⁴ <http://web.ilom.cz/tato-mas-na-to/o-programu.html>

⁵ <http://web.ilom.cz/tato-mas-na-to/akce.html>

⁶ <http://web.ilom.cz/programy/tato-mas-na-to/akce/515-kdy-rodí-mu.html>

⁷ <http://web.ilom.cz/o-nas.html>

⁸ <http://www.materska-centra.cz/>

nastávající otec. Přednášku, příp. nácvik držení novorozence a podobně, si pak vyslechne a vyzkouší společně se svou partnerkou. Tím však nabídka opět končí.

Oslovil jsem před rokem roku 2010 namátkou vybraných 14 mateřských center a obdobných institucí v Praze.⁹ S představiteli zhruba poloviny z nich jsem se také sešel a osobně s nimi probral současnou situaci a jejich úhel pohledu na téma, kterým jsem se začal zabývat.

Skutečně se sami podobné problematice nevěnovali ani o ničem podobném neslyšeli. Bez výjimky potřebu takové pomoci budoucím a čerstvým otcům potvrdili a většinou také nabídli v tomto směru svou podporu. V některých případech tato myšlenka vyvolala přímo nadšení. Nutno však podotknout, že se bez výjimky jednalo o „ženské“ organizace a jejich představiteli byly vždy ženy. Tomuto aspektu se budu věnovat ještě později.

2.3. Partnerské poradny

Budeme-li se dívat na toto téma více jako na téma partnerské, pak by nejbližší institucí poskytující podobnou službu měla být partnerská, resp. manželská nebo rodinná poradna.

Už v roce 1990 vzniklo občanské sdružení Asociace manželských a rodinných poradců ČR, o.s. (dále AMRP).¹⁰ V současné době je jejími členy téměř 172 kvalifikovaných manželských¹¹ a rodinných poradců a 47 sociálních pracovníků¹² v poradnách a podobných institucích po celé České republice. Možná je trochu překvapením už fakt, že jich je i dohromady méně, než mateřských center registrovaných ve výše zmíněné síti.

Služby poraden jsou zpravidla zdarma, resp. jsou placeny obcí jako zřizovatelem nebo prostřednictvím různých dotací a grantů. V tuto chvíli nedokážu posoudit, jestli je jejich nízký počet způsoben nedostatečným zájmem poradců nebo nedostatkem financí. Každopádně početnější mateřská centra fungují zpravidla na čistě komerčních principech bez vnějších subvencí. Zdá se však jisté, že nedostatkem zájmu klientů netrpí.

AMRP definuje poslání své a svých členů takto: „Manželské a rodinné poradenství je specializovaným oborem psychologie, který představuje aplikaci psychologických postupů na práci s problémy v mezilidských vztazích, zejména pak s problémy rodinnými a manželskými. Poradenství je chápáno jako forma pomoci člověku, který se ocitl v obtížné životní situaci. Manželský a rodinný poradce poskytuje psychologické, psychosociální a sociálně právní poradenství jednotlivcům, partnerským párům,

⁹ <http://www.1materskecentrum.cz>, <http://www.acentrum.eu/>, <http://www.aperio.cz/>, <http://www.gympo.cz/>, <http://www.kenny.cz/>, <http://www.klub-slunecnice.cz/>, <http://www.maternity-care.cz/>, <http://www.modrytygrik.cz/>, <http://www.nova-trojka.cz/>, <http://www.porody.net>, <http://www.sdruzeni-verka.cz/>, <http://www.studioprozeny.cz/>, <http://www.tamad.cz/>, <http://www.tamad.cz/>

¹⁰ <http://www.amrp.cz/joomla/index.php>

¹¹ http://www.amrp.cz/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=148

¹² http://www.amrp.cz/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=149

snoubencům, manželům a rodinám, které se nacházejí v náročném životním období. Poradenství je zaměřeno na zvládání potíží v mezilidských vztazích, osobních a rodinných problémů, generačních sporů, rozvodu a porozvodových těžkostí, styku s dětmi, žárlivosti, nevěry, závislosti v rodině a obtíží v intimním soužití. Důležitou součástí práce je i mediace dohod, a to především o výchově dětí a uspořádání vzájemných vztahů.“¹³

Ze služeb, které poradny poskytují, je nejbližše řešenému tématu služba „předmanželské poradenství“. Zdá se tedy, že ani v celém konceptu poradenství v České republice není myšleno na nastávající rodiče, resp. otce, na pomoc a prevenci hroutících se mladých rodin.

2.4. Alternativní semináře

Rozvoj alternativních seminářů, workshopů, různých terapií, esoteriky či meditací sebou v několika málo posledních letech přinesl už také i pár programů pro muže. S postupujícími roky se zdá, že jejich kvalita roste. Alespoň soudíme-li podle předpokladu, že ty, které fungují dlouhodobě a rozvíjejí se, musejí nutně svým účastníkům přinášet významnou hodnotu. Cena těchto akcí je vcelku vysoká.

Internetový katalog letáček.cz¹⁴ specializující se na aktuální přehled seminářů, kurzů a jiných akcí pro osobní růst, obsahuje ke dni 12. května 2012 ve své databázi 266 akcí se stanoveným datem konání (až na tři případy všechny do konce roku 2012, resp. s plánovaným konáním v následujících 6 měsících)¹⁵.

Fulltextové hledání pomocí slova „otec“ nebo „otce“ nabídne pouze tři výsledky. Jsou to akce „Otec, matka, děti“¹⁶ vedená Janem Bílým, anotovaná „...jak se vyrovnat s fenoménem rodičů (a tím i s našimi vlastními dětmi)“, seminář „Matka a otec“¹⁷ vedený Bhagatem J. Zeilhoferem, anotovaný „Pomocí konstelací najdeme cestu k míru, spojme se se svými kořeny...“, a kurz „Umění být s dětmi“¹⁸ vedený dvojicí Daniel Kaucký, DiS a Mgr. Michal Horák, anotovaný „... zvládání emočně vypjatých situací v kontaktu s dětmi“.

Žádná z těchto akcí není přímo určena nastávajícím nebo čerstvým otcům, řešené téma opět nepostihují. Jde vesměs o témata jako vztah účastníků k jejich primární rodině, potažmo tím také rozvíjející jejich vlastní rodičovské schopnosti. Všechny tyto akce jsou určeny jak ženám, tak mužům.

¹³ <http://www.amrp.cz/joomla/index.php>

¹⁴ <http://www.letacek.cz/>

¹⁵ http://www.letacek.cz/?cat_id=&area_id=&q=nap%C5%99.+%22reiki%22+nebo+%22arteterapie%22

¹⁶ <http://www.letacek.cz/sebepoznani/praha/603>

¹⁷ <http://www.letacek.cz/konstelace/praha/1045>

¹⁸ <http://centrum-lavka.cz/umeni-byt-s-detmi-2012>

O něco širší nabídka se objeví při vyhledávání pod heslem „muž“, resp. „muže“. Z nabídky zhruba dvou desítek akcí vystupují tyto instituce: Mužský kruh¹⁹ je zřejmě volné uskupení osobností, které si klade podobné cíle jako LOM. Organizuje množství čistě mužských večerů, seminářů, terapií i mužských srazů. Nicméně opět témata raného otcovství, resp. změny a rizika partnerského vztahu v tomto období, jsou tu dotknuta jen velmi velmi okrajově.

Dále zde najdeme obecné vztahové kurzy, jako jsou třeba „Vnitřní muž, vnitřní žena“, který organizuje centrum Osho Shangri La²⁰, nebo seminář „Muž a žena ve vztahu“ organizovaný Centrem Mysteria.²¹ Tyto akce se pokoušejí přispět ke zkvalitnění partnerského vztahu, nicméně nejsou přímo zaměřeny na citlivé období kolem „jiného stavu“, a soustředí se na osobní rozvoj jako takový.

Poslední, co bych v této kapitole rád zmínil, jsou pravidelné akce věnované pouze mužům pořádané v pražském centru MAITREA²². Jsou to „Večerní kruh mužů v Maitrei“ navazující na předchozí sérii „Večerní kruh „vědomých“ mužů“ vedený opět Janem Bílým anebo „Večer pro muže“ vedený Martinem Švihlou. Nicméně i v tomto případě se jedná o akce věnující se vlastnímu fenoménu mužství, příp. se pomocí konstelací věnují řešení konkrétních problémů napříč celým životem.

3. Motivace mužů, zájem žen

Jsme v roce 2012 v České republice. Těšíme se z existence stovek mateřských a rodinných center, stovek partnerských poradců v desítkách poraden, jsou nám k dispozici stovky programů osobního rozvoje v bezpočtu center. Kromě toho všeho existují další desítky ba určitě možná stovky více či méně podobně zaměřených institucí, akcí a kurzů.

Přesto, zdá se, se vůbec nikdo podpoře mužů v rané fázi vzniku rodiny nevěnuje. Dokonce možná tohle téma přímo ani nikdo nesleduje nebo nezkoumá. Žádná státní ani soukromá instituce s ním nepočítá. Jak je to vůbec možné? Je snad mylné mé přesvědčení o tom, že právě problémy tohoto období hrají klíčovou roli v rostoucím množství rodin, které se rozpadnou hned v prvních letech po svém vzniku? Existuje vůbec tento problém? Neměla by přirozená poptávka nastávajících a čerstvých otců vyvolat nějakou nabídku alespoň v komerční sféře?

Když jsem s myšlenkou nějaké formy otevřené skupiny pro otce přišel, měl jsem pocit, že je to možná nejmyslupnější věc, která mě kdy napadla. Přátelé a známí, kterým jsem se s ní svěřil, a to nejen psychoterapeuté nebo psychologové, ji uvítali velmi pozitivně a taková iniciativa se jim jevila jako potřebná. Jak jsem již zmínil, některá mateřská centra například přímo nabízela bezplatnou podporu. Moje partnerka mi začala vyprávět o nadšených reakcích svých přítelkyň, které jsou přesvědčeny, že by

¹⁹ <http://www.muzskykruh.cz/>

²⁰ <http://www.shangrila.cz/program.php>

²¹ <http://nahody.mysteria.cz/>

²² <http://www.maitrea.cz/>

jejich manželství či partnerství významně prospělo, kdyby jejich muž takovou skupinu občas navštěvoval.

Už jen když jsem před 5 měsíci, v lednu tohoto roku, zveřejnil záměr vytvořit „semináře pro otce“ na internetu, bez jakékoli zvláštní propagace se ozvalo několik žen s dotazy, kvůli svým mužům, nebo s nabídkou spolupráce (LOM, média) ale pouze jeden muž otec, jako přímý zájemce.

Tento fenomén bych se pokusil shrnout takto:

1. Předpokládejme, že muži, alespoň jejich nezanedbatelná část, je skutečně motivovaná k rozvoji a udržení svého partnerského vztahu v souvislosti s otcovstvím a založením rodiny. Přesto je manifestovaný zájem mužů otců velmi nízký. Alespoň ve srovnání se zájmem jiných stran.
2. Manifestovaný zájem žen je velmi velký. Přestože samozřejmě chápou, že taková skupina by byla vyhrazená pouze mužům, o podobnou možnost se zajímají a považují ji za přínosnou pro svého partnera a pro jejich vztah.

Nebudu se teď věnovat rozboru rozdílu mezi muži a ženami, přeskočím úhel pohledu psychologický, neurobiologický nebo evolučně biologický. Nejzajímavější mi v tuto chvíli připadá tento fenomén z pohledu sociologického, nebo řekněme sociogenetického.

Zaujala mě myšlenka, že i co se vývoje poptávky po psychoterapii jako takové týče, při svém vzniku se jednalo o poptávku v zásadě výlučně ženskou. I v České republice ještě před 20 lety bylo opravdu vzácnou výjimkou, když psychoterapii poptával muž. A pokud ano, jednalo se zpravidla o „problém ženy“, kterou chtěl objednat. Po té se začala stále častěji objevovat poptávka párové psychoterapie a samozřejmě také poptávka po psychoterapii čistě mužské. Dnes už mužská poptávka není ničím výjimečným, ale i přesto zájem žen stále převažuje. Tento fakt bohužel nemohu podepřít přesnou statistikou nebo studií, opírá se ale o názory zkušených psychoterapeutů s dlouholetou praxí.

Tuto skutečnost bych zároveň rád uvedl do kontextu procesu civilizace, jakožto sociogenetického fenoménu, jak ho popisuje Norbert Elias ve svém díle „O procesu civilizace /I.“ mezi svými závěry o proměnách postoje ke vztahům mezi mužem a ženou na straně 264²³, cituji: „Směřování civilizačního pohybu ke stále silnější a úplnější intimizaci všech tělesných funkcí (čím vyšší fáze civilizace, tím jsou tělesné potřeby intimnější – pozn. autora), k jejich uzavírání do určitých enkláv, k jejich odsouvání „za zavřené dveře“, má velmi různorodé důsledky. (...) Je to zvláštní rozpolcenost člověka, která se rýsuje tím výrazněji, čím rozhodnější je řez mezi těmi stránkami lidského života, které mohou být viditelné veřejně čili ve společenském styku lidí, a těmi, které takové být nesmí, které musí zůstat „intimní“ nebo „tajné“. (...) Viděli jsme, jak jsou všechny tyto funkce postupně zatěžovány sociogenními pocity studu a trapnosti natolik, že dokonce i pouhé mluvení o nich je ve společnosti stále silněji omezováno řadou (nepsaných – pozn. autora) nařízení a zákazů.“

Která jiná oblast partnerského života je tak intimní, jako těhotenství, zvláště to první? Zdá se, že míra sociogenetického zákazu, společensky podmíněného studu, už nemůže být větší. Vyslovuji zde tedy

²³ O procesu civilizace: sociogenetické a psychogenetické studie; [Díl] 1. Proměny chování světských horních vrstev na Západě / Norbert Elias ; [z něm. orig. přel. Josef Boček]. - Vyd. 1. - Praha : Argo, 2006. - 338 s.; 22 cm. - (Historické myšlení; sv. 34). - Orig.: Über den Prozeß der Zivilisation: soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen, ISBN 80-7203-838-9 : Kč 398,00

hypotézu, že výše popsaný fenomén je svého druhu společenským zákonem typickým pro naši fázi civilizace (v sociologickém slova smyslu²⁴). Jistou formou pasti, mechanismem, který společnost kladoucí velký důraz na kontrolu pudového chování vyžaduje, ačkoli v důsledku vede k rozpadům mladých rodin, jak jsem je popsal v úvodu.

Tento fenomén vyžaduje bezpochyby podrobnější a hlubší pochopení. Jako samostatné téma by si jistě zasloužil vlastní studii. Jeho zkoumáním se nadále zabývám. Jev jako takový však nepovažuji za důkaz nepotřebnosti nebo nesmyslnosti pomoci nastávajícím a čerstvým otcům, spíše naopak.

4. Semináře pro otce

Do konce roku 2011 jsem nashromáždil dostatečné množství myšlenek, nápadů a názorů k tomu, abych mohl navrhnout, jak by „otevřená skupina pro otce“ mohla vypadat a fungovat.

4.1. Koncept

Jako zásadní se jeví využití prvků skupinové dynamické psychoterapie. Tedy aktivity, principu projekce, sebeotevření a zpětné vazby.

Ve skupinové psychoterapii nejsou klienti pasivními objekty psychoterapeuta. Nečekají, až se jim všechno vysvětlí, až se jim potíže odsugerují. Každý člen skupiny aktivně pracuje sám na sobě a současně na druhých, je současně klientem a terapeutem. Může projevit své těžkosti a získat podněty od druhých. Současně ale věnuje pozornost ostatním členům skupiny, pozoruje je, zamýšlí se nad nimi a říká jim otevřeně své pocity a připomínky. Ve skupině získává klient oporu tím, že je mezi lidmi, kteří mají podobné zkušenosti nebo problémy. Spolupracuje na řešení jejich problémů a na jejich terapii. Pochopení problémů druhých je důležitou složkou jeho vlastní změny. Skupina nutí každého svého člena, aby aktivně pracoval sám na sobě, aby byl otevřený.

Klient – muž otec, který přijde do nového prostředí mezi nové lidi, se s nimi dostává do těsnějšího kontaktu. Začne do jejich vztahů, do jejich zkušeností, a také do svého vlastního vztahu k nim, promítat své vztahy k významnějším osobám ze svého vlastního prostředí, k partnerce a dalším, které mu tito lidé připomínají. V nových vztazích a zkušenostech ostatních si neuvědoměle opakuje to, co zažil dříve, případně prostě získává zkušenosti.

²⁴ http://cs.wikipedia.org/wiki/Civilizace:Standard_chování - Civilizace může být chápána také jako standard chování, podobně jako etiketa. Civilizované chování je opakem chování barbarského nebo hrubého. V tomto významu civilizovanost implikuje dobrý rozhled a vytříbenost. Zda takové kultivované chování opravdu odpovídá historickému chování tzv. civilizovaných lidí vůči lovcům-sběračům, anebo je to spíše propaganda civilizované strany, snadno se přesvědčit z dějepisu.

Ve skupině členové hovoří otevřeně o sobě, o svém životě a svých současných pocitech. S narůstáním důvěry dochází k odstranění zábrán a k hlubšímu zkoumání minulých a současných pocitů. Zpočátku mají lidé dojem, že je zbytečné, aby o sobě vyprávěli neodborníkům, kteří jim nemohou ani poradit, protože si nevědí rady sami se sebou. V konceptu „Semináře pro otce“ je, vzhledem k fenoménu popsaném ve třetí části, otevřenost ještě citlivějším tématem, než v ostatních skupinách. Ve skupinové psychoterapii nejde ani tak o moudré rady, jako spíše o hlubší sebepoznání za pomoci druhých, a sebeotevření je důležitou podmínkou.

Klient ve skupině se určitým způsobem chová, ostatní si jeho projevů všimají a poskytují mu informace, jak na ně jeho chování působí. Zpětná vazba může být pozitivní („že se líbí, jak se směješ“) - tato informace působí na klienta ve formě posílení energie. Negativní zpětná vazba zní: „Dráždí mě, jak se směješ, tvůj smích na mě působí nepříjemně, ironicky.“ Klient získává podnět k zamyšlení, dostává informace od ostatních i navzájem odlišné. Někdo např. řekne: „Mně se na tobě líbí, že jsi takový rázný, dokážeš se prosadit.“ Druhý ale odvětí: „Já kdybych byl tvou partnerkou a ty ses ke mně choval, jako se chováš tady, tak s tebou nevydržím, stejně jako tvoje partnerka.“ Aby zpětná vazba byla účinná, musí jí členové skupiny chtít přijímat. Nesmějí v ní, je-li negativní, vidět útok, něco, co kazí harmonické soužití ve skupině. Nesmějí na kritické připomínky reagovat sebeobranou nebo protiútokem.²⁵

Abych předešel společenskému studu mužů otců, anebo jej alespoň zmírnil, rozhodl jsem se nahradit slova „otevřená skupina“ z pracovního názvu, která lépe vystihovala skutečnou postatu, slovem „seminář“. Vlastní „Seminář pro otce“ jsem potom popsal takto:

„Smyslem semináře je pomáhat budoucím a čerstvým otcům s přípravou a zvládnutím jejich nové role. Pomoci skloubit nové povinnosti s dosavadním pracovním i soukromým životem. Lépe pochopit měnit se potřeby partnerky a stejně tak potřeby svoje. V neposlední řadě pak zvládat přicházející problémy a lépe se připravit na ty budoucí.

Seminář je určen všem otcům. Zejména pak nastávajícím otcům a otcům v prvních měsících a letech po narození dítěte. Protože situace každého účastníka je jiná, předpokládá se, že se ve skupině setkají otcové z různých fází těhotenství nebo otcovství.

Seminář probíhá formou otevřené skupiny. Trvá 2x 45 minut a je rozdělen 15 minutovou přestávkou. Každé setkání je věnováno jednak konkrétnímu vybranému tématu (viz program), nicméně jeho průběh se soustředí na vlastní zkušenosti a aktuální problémy účastníků. Veškerý obsah seminářů je proto důvěrný.

Účast na semináři je zcela dobrovolná. Jednotlivá setkání lze navštěvovat libovolně bez nutnosti účasti na předchozím nebo následujícím semináři. Maximální počet účastníků je 12, je proto doporučena závazná rezervace s předstihem.²⁶

Po faktickém vymezení účelu skupiny jsem tedy popsal její neodmyslitelné psychotherapeutické prvky bez toho, aby tak byly přímo pojmenovány. Seminář byl zároveň navržen jako složený ze dvou částí, jakýchsi poločasů, kdy v první části bude vždy uveden teoretickým základem vybraného tématu. Vznikne tak rámec další volné diskuse, i když se ve výsledku zvoleného tématu nutně nemusí přímo

²⁵ Parafrazováno z http://ldmb.webzdarma.cz/dokumenty/terapie/skupinova_psychoterapie.htm.

²⁶ <http://www.jsemotec.cz/seminar.html#.T66KxFKzmN9>

týkat. Měl by tak být zmírněn ostych nových členů, kteří se v ní budou pravidelně objevovat. Skupina je z principu otevřená, protože její začátek a konec je pro každého jejího účastníka ohraničen těhotenstvím partnerky, resp. narozením a prvními měsíci a roky po narození dítěte. V každém okamžiku je zdůrazňována důvěrnost a dobrovolnost účasti.

Skupina by se měla scházet ve všední den od 18:00, tak aby neomezovala pracovní povinnosti muže a zároveň ho příliš nezdržovala od povinností rodinných. Setkání by mělo probíhat jednou za 14 dní. Jako místo konání byly zvoleny prostory jednoho z mateřských center, které je nabídlo jako svou podporu zdarma.

Velikost skupiny je limitovaná. Jednak proto, aby byl zajištěn dostatečný prostor pro její členy, a pak samozřejmě proto, aby byla říditelná. V neposlední řadě také, aby omezení v počtu účastníků motivovalo její členy k včasné rezervaci „místa“ a ke splnění účasti, kterou potvrdili. Byl stanoven účastnický poplatek, nicméně první návštěva je pro každého člena zdarma.

Nejprve jsem počítal s tím, že by skupina měla být vedena ve dvojici, nakonec jsem dospěl k názoru, že bude stačit vedení jedním terapeutem. Tedy, že bych měl zkusit řídit skupinu sám. Takto bylo navrženo realizovat první čtyři setkání a poté situaci vyhodnotit.

4.2. Témata

Analýzou možných konfliktních situací v partnerství v období těhotenství a krátce po narození dítěte byla stanovena témata a ta následně rozdělena do dvou skupin:

Před porodem:

- Změna role: společenská, v rodině, osobní
- Sex v těhotenství
- Trávení volného času v těhotenství s partnerkou i sám
- Těhotenství a zaměstnání
- Biologické změny v těhotenství
- Peníze a rozpočet v těhotenství
- Dovolená v těhotenství
- Dělbá odpovědnosti v těhotenství
- Účast na porodu

Po porodu:

- Šestinedělí, příchod novorozence, kojení
- Sex po porodu
- Trávení volného času po porodu s partnerkou i sám
- Malé dítě v rodině a zaměstnání
- Biologické změny po porodu
- Peníze a rozpočet v rodině s malým dítětem
- Dovolená s malým dítětem
- Dělbba odpovědnosti v domácnosti s malým dítětem
- Spánek a odpočinek s příchodem novorozence
- Žárlivost na dítě
- Plánování dalšího dítěte

Konzultací s mateřskými centry a organizátory předporodních kurzů bylo zjištěno, podle jejich vlastních zkušeností, že i když jsou nastávající otcové motivováni, „aktivováni“ jsou až po porodu. Vysvětlují si to tak, že nastávající otec až do porodu stále předpokládá, že nadcházející změnu zvládne on i partnerka bez větších obtíží. Teprve po porodu „to na něj dolehne“. Proto byla pro první semináře zvolena právě témata poporodní, je u nich předpokládán větší zájem a tedy i účast.

4.3. Realizace pokusné skupiny

Ve čtvrtek 16. února 2012 v 18:00 proběhla první pokusná skupina s tématem „Šestinedělí, příchod novorozence, kojení“. Účast byla podpořena propagací mateřského centra, kde se skupina konala.²⁷ Přesto jsem požádal několik svých přátel, zda by byli ochotni se zúčastnit. Nečekal jsem, že by návštěvnost pouze na základě propagace mateřského centra byla veliká. Když se nakonec dostavili pouze dva přátelé, kteří přijali mé pozvání, nebylo to překvapením.

Skupina proběhla podle plánu. Pro účastníky, kteří navštíví skupinu poprvé, nyní tedy pro všechny, byl připraven registrační formulář popisující pravidla semináře. Tedy zejména seznámení s tím, že se

²⁷ Byl distribuován informační letáček „SEMINÁŘ PRO OTCE“, viz příloha 1

nejedná o klasickou psychoterapii a že všechny vnášené informace jsou přísně důvěrné.²⁸ Příchozí byli seznámeni s principy otevřené skupiny a s jejím programem.

Prvních 45 minut začalo teoretickým popisem skutečností souvisejících s tématem, rozsah připravených podkladů tuto dobu přesně pokryl. Zhruba každých 6 – 7 minut byla položena otevřená otázka a následovalo ujištění o porozumění rozebíranému tématu. Už během první části jsem v rozhovoru použil svou osobní zkušenost. Oba účastníci se postupně čím dál více zapojovali, ačkoli se předtím neznali. Jeden z nich byl právě s partnerkou v pátém měsíci těhotenství, druhý již v rodině s dvouletým dítětem. Zvolené téma tedy ani pro jednoho nebylo přímo aktuální. Přesto se skupinový rozhovor rozvinul už před koncem první části.

Skupina skončila ve vymezeném čase. Závěrem jsem účastníky požádal o názor (zpětnou vazbu) prostřednictvím připraveného formuláře. Měl jsem pochybnosti o tom, jestli je papírový dotazník vhodným prostředkem pro získání zpětné vazby ze skupiny tohoto typu. Jak se ukázalo, ani jeden z účastníků skutečně formulář neuvítal, a proto jsem od jeho užití upustil. Požádal jsem je tedy o zpětnou vazbu neformálním rozhovorem a doplnil si tak své poznámky z průběhu skupiny.

4.4. Zpětná vazba

Prvním významným zjištěním při realizaci pokusné skupiny bylo, že zvolený prostor, tedy mateřské centrum, je prostorem pro takovou skupinu nevhodným. Ne ani snad, že by vlastní prostor nebyl dostatečně veliký, klidný nebo dostatečně dostupný. Jde však v principu o prostor ženský a mateřský. Efektu mužského prostoru tak nebylo dosaženo. Ve zpětné vazbě členů skupiny se to projevilo tak, že i když snad nebyli motivováni přímo pivem, z části v žertu navrhovali jako vhodnější prostor hospodský salonek.

Dalším důležitým zjištěním bylo určité nepřijetí teoretické části. Z hlediska obsahu a relevance byla sice hodnocena dobře, ale ukázalo se, že o teoretické informace příliš nestojí. Byl vyjádřen názor, že většinu toho už stejně znají, a co je zajímavé, si přece najdou sami na internetu nebo jiným způsobem. Mnohem více je zajímavé osobní zkušenosti s různými situacemi v tomto období. Důležitým momentem zde bylo otevření svých vlastních zážitků, ostatní členové skupiny se přidali v návaznosti na to.

Mluvit o partnerských záležitostech se ukázalo jako ještě větší problém, než jsem čekal. Čím intimnější téma, tím nepříjemnější. Výstižně to ilustruje tento citát: „Nemám mandát mluvit o ženiných soukromých věcech.“ Muž se v těchto otázkách cítí jako „chlapek“, je to „jeho žena“, a tedy „nechce mluvit o tom, jak jeho žena rodí“.

Jistě v tom svou roli hrálo i zvolené téma, nicméně v semináři pro muže otce zřejmě účastník čeká ještě výrazněji mužsky orientovaný pohled. Dalo by se to vyjádřit otázkou: „Co to udělá s chlapem?“

V souvislosti s tím se zdají jako nevhodně formulovaná i identifikovaná témata seminářů, nebo alespoň některá z nich. Účastníci pokusného semináře to formulovali takto: „Ne, aby si přečetli program a

²⁸ Formulář „Seminář pro otce – Registrace účastníka“, viz příloha 2

v podstatě se zděsili.“ Zajímavé přitom je, že právě vypsaná témata byla předtím několikrát ověřována a uhlazována názory několika psychologů. Nicméně většinou žen.

Kromě těchto zjištění se ve zpětné vazbě objevilo v souvislosti s tématem například „euforie, kámen, kterej spadne“, „nejistota, jestli to bude/u zvládat“ nebo významně také téma svatby.

Zjištěné skutečnosti jsou velmi zajímavé. I přes to, že většinou ukazovaly ke změně konceptu, považoval jsem za vhodné uskutečnit ještě další z naplánovaných seminářů, abych mohl zpětnou vazbu ověřit a rozšířit. Teprve pak podle plánu provést revizi konceptu. Oba účastníci pokusné skupiny však do revize konceptu neprojevili zájem na účasti v další pokusné skupině. Několik výjimečných soukromých událostí mi v zápětí nedovolilo věnovat se intenzivní propagaci seminářů tak, aby mohly být další plánované skupiny naplněny. Tato fakta vedla k rozhodnutí odložit další semináře na září tohoto roku, kdy by měly být vyhlášeny již v revidované podobě a v jiném prostředí.

Souhrn informací ze zpětné vazby a dalších zkušeností mě přivedl k myšlence rozdělení mužů otců, marketingově řečeno, do dvou cílových skupin:

1. Muži otcové, kteří nepociťují žádný vážný akutní problém, ale přesto by nechtěli podcenit toto citlivé období. Ti by uvítali možná spíše delší, například dvoudenní seminář zaměřený více na osobní rozvoj, který by obsahoval kromě prvků skupinové psychoterapie také jiné techniky. Seminář, který by mohli do jisté míry považovat za „legální rekreaci“ v náročném období kolem porodu.
2. Muži otcové, kteří pociťují akutní partnerský problém. Ať už před nebo po porodu. Ti by měli být motivováni k častějšímu setkávání ve skupině a k větší otevřenosti. Měli by mít větší zájem se ve skupině dotknout intimnějších témat, jít do větší hloubky.

Řekněme, že první skupina by patřila víc do prostoru komerčních seminářů osobnostního rozvoje, zatímco druhá by se více blížila poslání partnerských poraden.

5. Průzkum

Proto, abych částečně ověřil a doplnil zpětnou vazbu z pokusné skupiny a zároveň abych ověřil možnou relevanci dvou cílových skupin, rozhodl jsem se provést pomocí dotazníku menší sociologický průzkum.

5.1. Otázky

Na základě výše popsaných zkušeností jsem sestavil dotazník skládající se celkem z 39 otázek. Dotazník je určen pouze pro muže, bez ohledu na to, zda jsou již otcí nebo ne. Otázky byly rozděleny do tří částí. V první byly zjišťovány základní statistické údaje o respondentech. Druhá se zaměřuje na informace o

partnerství, dětech a rodinném životě. Poslední pak zkoumá názor mužů na semináře pro otce jako takové.

5.2. Výsledky

Formulář byl umístěn v elektronické podobě na internetu²⁹ od 11. května 2012. Šířen byl prostřednictvím elektronické pošty a facebooku. Do 14. května 2012 na něj odpovědělo 38 mužů. K tomuto datu byl vyhodnocen pro potřeby této práce, nicméně bude zveřejněn ještě do konce měsíce, případně déle, pro další zpřesnění výsledků.

Podrobný přehled odpovědí je přílohou této práce³⁰, nicméně zde jsou některá vybraná fakta:

1. 3% (1) respondentů jsou mladší 18 let, 13% (5) do 22 let, 18% (7) do 27 let, 29% (11) do 32 let, 18% (7) do 37 let, 8% (3) do 42 let a 11% (4) je starších. 66% (25) respondentů je svobodných, 29% (11) ženatých a 5% (2) je rozvedených. 47% (18) účastníků má vysokoškolské vzdělání, 76% (29) je jich spokojených se svým životem.
2. 61% (23) mužů má v současnosti partnerský vztah, 16% (6) z nich déle než 10 let, 8% (3) mají těhotnou partnerku. 3% (1) respondentů je na mateřské dovolené a 18% (7) dalších má na mateřské partnerku. 74% (28) účastníků je spokojeno se svým partnerským životem.
3. 29% (11) mužů je otcem jednoho dítěte, 13% (5) jich má dětí více, 58% (22) je bezdětných. 63% (24) jich plánuje další nebo první dítě, 8% (3) vychovává nevlastní děti. 79% (30) respondentům děti dělají radost, 50% (19) dělají děti starosti, tj. nemalé části děti dělají jak radost, tak i starost. 66% (25) účastníků je spokojeno se svým (rodinným) životem.
4. 68% (26) mužů chce být u porodu. 29% (11) jich u porodu bylo, 13% (5) ne, i když děti má.
5. 50% (19) respondentů by uvítalo nějaký seminář pro nastávající otce. Ještě více, 55% (21) by jich zvažovalo účast na takovém semináři, většinou během těhotenství partnerky.
6. Mezi nejzajímavější témata pro muže patří: sex v těhotenství, účast na porodu, šestinedělí, příchod novorozence, kojení, sex po porodu, trávení volného času po porodu s partnerkou i sám, dělba odpovědnosti v domácnosti s malým dítětem a spánek a odpočinek s příchodem novorozence
7. Pouze 32% (12) účastníku si myslí, že by takový seminář měl být výlučně mužským prostorem. 71% (27) by zajímaly názory ostatních mužů, stejný počet také jejich zkušenosti a stejný počet také odborná fakta. -

²⁹ Elektronický formulář na adrese

<https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?formkey=dDhDRC1GSDIRFFkVHplYmVITIFmY2c6MQ>

³⁰ Tabulka s výsledky (6 stran), viz příloha 3

5.3. Zhodnocení

Ačkoliv 89% dotázaných mužů je ve věku od 18 do 47 let, tedy ve věku, kdy otcovství běžně přichází v úvahu, pouze 50% by uvítalo existenci semináře pro nastávající otce. O něco více, 55%, by však na něm zvažovalo účast. Myslím, že tento rozporuplný údaj opět ilustruje jejich ambivalentní postoj způsobený, podle mého názoru, sociálně podmíněným studem.

Dalším dokladem této ambivalence je pak vysokých 71% zájmu o názory ostatních mužů otců, jejich zkušenosti, a v částečném rozporu se zjištěním pokusné skupiny také stejných 71% zájmu o teoretická fakta. Odpovědi mužů otců jsou tedy opět zjevně protichůdné. Něco je na „seminářích pro otce“ odrazuje, i když o jejich obsah zájem mají. Možná, že i takové detaily, jako je již řešený název, ještě stojí za zvážení.

Překvapivě pouze 32% respondentů si myslí, že by takový seminář měl být pouze mužským prostorem. Očekával jsem výrazně vyšší výsledek. Původně jsem tuto otázku pokládal spíše za kontrolní. Neměl by být takový prostor spíše výlučně mužský? Vysvětlení takto nízkého výsledku zatím neznám.

Zajímavou ilustrací je také srovnání spokojenosti. Nejvíce, 76%, je spokojeno se svým životem, 74% s partnerským životem a nejméně 66% s životem rodinným. Zdá se tedy, že míra spokojenosti u respondentů směrem k rodinnému životu klesá. V dalším průzkumu by bylo vhodné se zaměřit také na to, co přesně si respondenti pod těmito pojmy představují.

Ostatní výsledky jistě skýtají množství dalších pozoruhodných zjištění, nicméně budou vyžadovat podrobnější analýzu a případnou statistickou korekci. Další vyhodnocení proto proběhne po sběru dalších údajů, po úplném ukončení dotazníku.

6. Závěr

Zdá se, že toto téma je skutečně zajímavé a také velmi široké. Zatím se objevuje mnohem více otázek než odpovědí. A to otázek zásadních. Mám pocit, že jsem tuto problematiku sotva nastínil. Doufám, že by tato stručná práce mohla být alespoň částečně inspirací pro iniciativu dalších kolegů a kolegyně. Skýtá pro to spoustu prostoru.

Výsledků pokusné skupiny i podrobnější analýzy výsledků dotazníku použiji při revizi konceptu seminářů. Na tématu budu dále pracovat alespoň ve svém volném čase. Nyní se mi jeví jako nejdůležitější získání co největšího množství praktických zkušeností.

Dopsáno 14. května 2012

Bc. Miroslav Jura