

Závěrečná práce

Pražská psychoterapeutická fakulta

Rodinná terapie jako cesta ke svobodě

Motto:

Neumím anglicky, ale nedávám za to
vinu jiným. (Pablo Picasso)

Jana Slavíková
Květen 2006

Obsah:

1. Úvod
2. Když se řekne rodina
3. Nedostali jsme tolik, kolik jsme potřebovali
4. Dostali jsme víc, než jsme chtěli
5. Jít, nebo zůstat stát
6. Nehledat ideál je ideální
7. Jít společně mohou jenom svobodní
8. Závěr
9. Literatura

1. Úvod.

Rodina je společenství, které s námi sdílí náš životní příběh. Rodinná terapie je vyprávěním a převyprávěním nekonečné řady nekonečných životních příběhů.

Nemám v úmyslu podrobně popisovat vývoj a techniky rodinné terapie. Obsahem mojí práce je úvaha o tom, co ukrývají životní příběhy v terapii vyprávěné. Úvahy o tom, kde, kdy a za jakých okolností dochází k tomu, že se nedaří najít vlastní cestu ze spleti slepých uliček problémů a krizí.

Rodina je něco, co má nespočet podob, nespočet možných variant. Je něco, co mají rodiny společného? Je něco, co potřebujeme a nemůžeme získat jinde? Co to znamená, když vstupujeme do svého dospělého života a nedostali jsme to, co jsme potřebovali?

Rodinu si nevybíráme a stejně tak v dětství nejsme schopni třídít to, co v ní dostáváme. Jak zjistíme, že bylo něčeho příliš a něco jsme nepotřebovali vůbec? Dává nám rodina něco, co vlastně nechceme a proč to přijímáme?

Přes to, že náš život neskončil, že se sami necítíme být zdaleka na jeho konci, někdy míváme pocit, že nemůžeme dál, nedokážeme se „pohnout z místa“ a najít směr, kterým pokračovat. Možná přišel čas se zastavit, vyprávět příběh a tak hledat dosud skryté významy událostí, nebo jiné možnosti, jak jim porozumět

Když se nám podaří najít směr a cíl cesty, kterou chceme skutečně jít, není tak složité zvážit co ponese a co potřebovat nebudeme. Vzít si na cestu tolik, kolik budu potřebovat, ale unesu sám, mít tolik, kolik potřebuji abych nebyl závislý na pomoci druhých je tím tajemstvím, které z nás dělá samostatné, nezávislé – svobodné – společníky na cestě životem.

2. Když se řekne rodina.

Když se řekne rodina, vyvstanou v mysli každého z nás zcela odlišné obrazy, napadnou nás rozdílná slova a pociťujeme osobitě namíchanou směs emocí, ve které je obsaženo nepřeborné množství těch nejintimnějších prožitků.

S rodinou, jako společenstvím, je lidský život spjat od samého počátku věků. Význam slova rodina se mnohokrát proměnil, tak jak se proměňovala lidská společnost. Rodinou v historii byla označována společenství žijící pod jednou střechou – tedy jakási příslušnost k jedné „domácnosti“, či podléhající jedné autoritě – tedy to co bychom dnes nazvali nejspíš rodem. Dnes obecně pod slovem rodina nejvíce vnímáme domácnost tvořenou párem muže a ženy a jejich dětmi.

Na svět přicházíme obklopeni rodinou, v rodině vyrůstáme a zrajeme, jednu rodinu opouštíme abychom novou založili a je-li náš život požehnaný, máme to štěstí, že z tohoto světa obklopeni rodinou odcházíme. To, jak jsme v rodině přijímáni, čím jsme obklopeni, čeho se nám dostává, je základem pro formování našeho obrazu sebe sama, vztahu k sobě, k druhým. Stává se normou, se kterou jsou porovnávány všechny naše pozdější zkušenosti. Nejranějšími zážitky s rodinou jsme ovlivněni často mnohem víc, než jsme ochotni připustit a bez ohledu na to, zda jsme ochotni to připustit.

Definovat rodinu v několika větách je možné jen velmi obecně a každá taková definice je zároveň jen pohledem z jednoho úhlu. Jinak definuje heslo rodina společnost jako státní zřízení „*Rodina založená manželstvím je základním článkem naší společnosti, která všestranně chrání rodinné vztahy*“ (Zákon o rodině, článek II). Obsáhlejší výklad najdeme v encyklopedických slovnících, „*rodina, původní a nejdůležitější soc. – skupina a – instituce, která je zákl. článkem soc. struktury i zákl. ekon. jednotkou. Je založena na manželství či pokrevním příbuzenství (rodičovství, sourozenectví apod.)*“

V širším pojetí dočasné nebo trvalé společenství jednoho či více mužů s jednou či více žen (polygamie), v nejužším pojetí trvalé spojení jednoho muže a jedné ženy(monogamie). Členové r. jsou spojeni společným soužitím, vzájemnou morální odpovědností a vzájemnou pomocí. Z hlediska socializace je r. – skupinou primární, jejíž život je charakterizován specifickým spojením biologických, hosp.,morálních,psychol., právních a jiných procesů, v nichž se jednotlivé funkce r. realizují. Za zákl. považovány funkce reprodukční, ekonomická, výchovná, socializační a ochranná. Konkrétní podoba r., její velikost a funkce, je závislá na spol. podmínkách v dané soc. kultuře.“ (všeobecná encyklopedie,1997). Rozdílné budou definice z pohledu ekonomického, právního, psychologického, filosofického, sociálního,...

Lze najít definice velmi zjednodušené „rodina (family) spol. skupina spojená manželstvím n. pokrevními vztahy a odpovědností a vzájemnou pomocí“ (Hartl, Hartlová, 2000), i mnohem obsáhlejší „RODINA Když má dvojice děti, přivede novou generaci do sítě lidí spjatých biologicky, sňatkem, společným bydlením a adopcí – do rodiny. Způsob, jak jsou rodiny organizovány, se po celém světě značně liší. Různým vztahům se přikládá různá hodnota, různá pravidla určují, jak lidé reagují jeden na druhého a jak si jsou navzájem zavázáni. Existují také rozdílné náboženské výklady smyslu rodinného života. Na Západě může „rodina“ znamenat malou jednotku matky, otce, bratra a sestry bydlících ve stejném domě. V Africe bývá „rodina“ velká skupina lidí, kteří uctívají stejného zemřelého předka. Společné však je, že se lidé spoléhají na své rodiny jako na zdroj největšího citové a ekonomické opory. Když se tato opora zhroutlí, je pro ně těžší vypořádat se světem.“ (Člověk – obr. Encyklopedie lidstva, 2005).

Když se zeptáte na rodinu konkrétního člověka, nebude popisovat velikost, majetkové, ekonomické, či právní vztahy apod.. Nejčastěji se moji přátelé a známí, kterých jsem se zeptala, shodovali na pojmech: zázemí, útočiště, klid, bezpečí, důvěra, otevřenost, velká láska, sdílení, pocit jistoty, radost – to vše vykoupeno obavami, bolestí, nikdy nekončící prací, konflikty, omezením, kompromisy, ustupování, osobními prohrami, neustálým přehodnocování priorit svých i společných.

Jinými slovy, když mluvíme o svých rodinách, říkáme, co pro nás rodina znamená, co nám dává a co od nás vyžaduje, jaké místo v našem životě zaujímá a jaká máme očekávání s rodinou spojená.

Ten výčet ale nikdy nemůže být úplný. Každý z nás v průběhu života obsah slova rodina přehodnocuje a doplňuje v závislosti na věku, potřebách, zkušenostech a hodnotovém systému. Velmi úzce souvisí vnímání rodiny s náboženským přesvědčením a kulturou té které společnosti.

Psychologie a psychoterapie vidí rodinu jako více, či méně otevřený systém, složený z několika subsystémů. Zaměřuje se na její adaptabilitu, autonomii, diferenciaci, normálnost, dysfunkce, identitu, kohezi, komplementaritu, rodinné interakce, rodinné mýty, rodinný proces, rodinné rituály, rodinný životní cyklus, na hranice vnější i uvnitř rodiny, stejně jako na aliance a koalice uvnitř rodiny

Tak jako lidé podléhají zákonům stejnosti i odlišnosti, platí tyto zákony i pro rodiny.

Jakkoli mají jedinci své odlišnosti, základní potřeby a nutnost jejich uspokojení je shodná. Proto shodná je i hlavní úloha a role rodiny v životě člověka.

V ideálním případě je rodina místo, kde dostáváme, aniž bychom museli žádat, kde nás milují proto, že jsme, ne pro to, jakými jsme, kde zažíváme pocit bezpečí.

Zažití pocitu bezpodmínečného přijetí, lásky, pravdy, vzájemnosti a bezpečí v rodině je to, co nám umožní v životě plně rozvinout a naplnit své možnosti, důvěřovat sobě i druhým, dávat, ne jen brát, či vyžadovat, řešit problémy, ne se jim vyhýbat, prožívat své pocity, ne je potlačovat.

3. Nedostali jsme tolik, kolik jsme potřebovali.

Co je to, co potřebujeme dostat v souvislosti s rodinou a kdo určuje kolik je málo nebo moc?

Co dostáváme od svých pokrevních rodičů a je nezpochybnitelné, jsou geny. Diskuse o míře důležitosti dědičnosti v určování průběhu lidského vývoje probíhala po staletí. „*V sedmnáctém století anglický filosof John Locke odmítl tehdy platný názor, že dítě je malý dospělý, který přichází na svět plně vybaven schopnostmi a znalostmi a který má pouze vyrůst, aby se tyto vrozené charakteristiky projevíly*“) Rita L. Atkinsonová a spol. 1995.

Proti tomu postavil J. Locke svou tezi o dítěti jako „nepopsané desce“ (tabula rasa) a tom, že vše získáváme prostřednictvím našich smyslů. Znovu získala převahu dědičnost příchodem vývojové teorie Charlese Darwina (1859), zdůrazňující biologický základ lidského vývoje. Zastánci vlivu prostředí opět upevnili svou pozici s příchodem behaviorismu. Jeho představitelé, „jako John B. Watson a B.F. Skinner, tvrdili, že lidská mysl je zcela poddajná: výchova od malička může z dítěte učinit jakýkoli typ dospělého, nehledě na jeho dědičnou výbavu.“ (Rita L. Atkinsonová a spol. 1995)

Dnes už není základní otázkou vývojové psychologie co je důležitější pro vývoj jedince. „*V současnosti většina psychologů souhlasí nejen s tím, že důležitou úlohu ve vývoji hraje jak vliv dědičnosti, tak prostředí, ale také s tím, že vývoj člověka je provázen jejich ustavičnou interakcí.*“ (Rita L. Atkinsonová a spol. 1995) K základním otázkám nyní patří otázka jakým způsobem dochází při určování průběhu vývoje k interakci mezi biologickými faktory a zážitky souvisejícími s prostředím a zda existují kritická nebo citlivá období pro průběh „normálního“ psychologického vývoje?

Vývojová psychologie, sociální psychologie, psychologie osobnosti – to jsou obory, které se všechny zajímají o faktory, které formují naše chování od narození do stáří, o vliv sociálních faktorů na naše chování, o rozdíly mezi jedinci. Každý jeden z těchto oborů má svou historii, své velikány, z každého jednoho oboru bylo napsáno nepřeberné množství knih, obsah každého oboru zvláště je velmi rozsáhlý. Je proto možné jen velmi, velmi zkráceně, schematicky, vybrat nejpodstatnější vlivy a faktory, které hrají důležitou roli při formování našeho charakteru, postojů a motivací. Pro záměr této práce se soustředím na to nejpodstatnější, co dostáváme v rodině – tedy ve vztahu s jinými lidmi.

Dědičný základ získáváme od rodičů, nemusíme o něj nijak usilovat a zároveň nemáme ani moc ho jakkoli měnit. Je to danost, kterou stačí přijmout.

Její přijetí je však již ovlivňováno druhým faktorem, kterým je prostředí – rodina – tedy vztah s jinými lidmi. Dítě, které se narodí, je ve své podstatě zcela závislou bytostí. Všechny potřeby, které má, musí naplňovat ti druzí kolem něj.

Podle Maslowa a jeho teorie mají naše potřeby své hierarchické uspořádání a pokud nejsou potřeby jedné úrovně v „dostatečné míře uspokojeny, další vzestupný krok nenastane“ (Victor J. Drapela 1997) Podobně, jako je tomu i v Eriksonově teorii vývojových stádií. Musí být dovršeno jedno vývojové stadium s vytvořením příslušné ctnosti, aby bylo možno postoupit do dalšího, vývojově vyššího, stadia.

Základní potřeby podle Maslowa jsou fyziologické (kyslík, výživa,..) a potřeba bezpečí. Je-li chování pečující osoby v naplňování těchto potřeb předvídatelné, to znamená, že matka správně reaguje na vyžadování těchto potřeb, poskytuje dítěti zážitek bezpečí. „*Kojenec se učí důvěřovat této osobě a posléze i důvěřovat sobě.*“ (Victor J. Drapela 1997). Díky těmto nejranějším zkušenostem, které rodí důvěru, získává dítě pocit nezpochybnitelného oprávnění k existenci, pocit, že přesně takové, jaké je, je dobré.

Další potřebou v pořadí, podle Maslowa, je potřeba náležitosti a lásky. Lásky ničím nepodmíněná, zážitek bezpečí, stálosti a jistoty je kolébkou, kde se rodí důvěra v sebe, lidi, svět a

existenci vůbec. Zároveň dovoluje vytvořit dítěti pouto k matce, které je prototypem všech pozdějších vztahů. *„Specifické pouto k matce se považuje – a v tom je pointa tohoto pojmu – za prototyp všech dalších silných citových vztahů: přátelských, milostných a patrně i rodičovských. Jestliže dítě nevytvoří toto pouto, máme vážné obavy o celý jeho další citový vývoj:“* (Pavel Říčan 2004).

Druhou, z tzv. „vyšších potřeb“ podle Maslowa, je potřeba úcty. A to jak úcty k sobě, sebeúcty, sebehodnocení, tak úcty druhých k nám, oceněním, prestiží, uznáním, respektem.

Tyto základní potřeby člověka, jak je seřadil A. Maslow, vyžadují přísun. K tomu, aby mohli být naplněny, potřebuje dítě někoho, kdo umožní jejich naplnění – v ideálním případě laskavého, empatického a láskyplného rodiče. Jakkoli je dítě závislé, má schopnost svými reakcemi posilovat či oslabovat (znejistřovat) žádoucí chování rodiče.

Nejdříve se tedy učí dítě důvěře. Důvěra v sebe, blízkou osobu i samotný svět posiluje a umožňuje osamostatňování, tendence po autonomii, která se může naplňovat a rozvíjet zdravě v nově vytvořeném prostoru hranic – řádu. *„jsem-li poslušen řádu, nemám se zač hanbit, nemám důvody k pochybnostem.“* (Pavel Říčan 2004).

Do poradny k nám přišel otec se svým osmiletým synem. Matěj byl velmi chytrý, vnímavý a milý kluk, vypadal hodně vylekaně a ustrašeně. Tatínek se přišel poradit, synovo chování se stávalo neakceptovatelným, problémy s ním byly doma, ve škole a poslední „kapkou“ bylo, když na návštěvě u kamaráda ukradl hračku. Přednedávnem ho vyloučili ze školy, která je přeci v přístupu k dětem tak liberální – walforské.

Navíc ještě problémy s enkompresou. Matěj musel mít velmi pravidelný, striktně dodržovaný režim. Ukázalo se, že nebyl tak úplně „chtěným“ dítětem, láskyplné náruče si mnoho neužil, matka vždy velmi podrážděně reagovala na jeho pláč, péče byla velmi nesoustavná a více závislá na rozpoložení matky než potřebách dítěte. Jak se zhoršovali problémy matky s alkoholem, zhoršovalo se klima v celé rodině. Otec rodinu opustil, Matěj s matkou zůstal. Jen v případě, že si na Matěje matce někdo stěžoval, „postavila se za něj“, bránila ho, a tak Matěj začal využívat konflikty se světem ke kontaktu s matkou. Když matka přestala syna zvládat a, díky své závislosti, nebyla schopna péče o něj, byl soudně svěřen do výchovy otci. V Matějově životě zoufale chyběl řád. Když se postupně odkryl celý

dosavadní jeho příběh, nešlo nevidět souvislosti s Matějovými problémy, které si vynucovali tak úzkostlivé dodržování pravidel a stálou pozornost.

Se schopností stále více se „zmocňovat“ světa, vytváří se zároveň schopnost cítit vinu. Právě v tomto období rozhodují rodiče, ne jen tím co říkají, ale hlavně svým vlastním příkladem, chováním, svými žitými hodnotami, s čím se dítě identifikuje, co bude obsahem jeho vnitřního hlídače – svědomí. Není úkolem rodičů, aby dítě nikdy nemělo pocity viny. *„Jde o to, aby „vnitřní hlídač“ dovedl také chválit a odpouštět. Aby pokud možno každý vnitřní konflikt mezi iniciativou a vinou končil upevněním a povzbuzením iniciativy.“ (Pavel Říčan 2004)*

Později, při vstupu do školy, dochází ještě jednou k podobné identifikaci. Zřídka už však tak silně, jako dříve s rodiči. V novém prostředí je to paní učitelka, kdo určuje co je správně a co ne, kdo uspěl a kdo úkol nesplnil.

Rodina už není jediným prostředím, které dítě zná, kde se realizuje a které mu reprezentuje svět. Rodina se stává útočištěm *„ve světě, kde je často příliš mnoho honby za úspěchem, tvrdosti, přetvářky, vysokých nároků, anonymity.“ (Pavel Říčan 2004).* Kromě bezpečí je ale třeba, aby to bylo místo pravdivosti, upřímnosti, otevřenosti a vzájemnosti.

Zároveň s radostí z dosahovaných úspěchů přichází zklamání a pocit méněcennosti z prohry. Úspěch vždy a za každých okolností není ne jen možný, ale ani účelný. Nebezpečné je, pokud dítě dospěje k přesvědčení, že pro něj je uspět prostě nemožné. Rezignuje a není výjimkou, že svůj potenciál použije ve směru zmaření každého možného úspěchu v té podobě, ve které ho vidí ti, jež mu brání v jeho dosažení (společnost reprezentovaná autoritou). V touze po sebeúctě zvolí cestu pohrdání a bude hledat jiné společenství, kde bude akceptován.

Tak, jako vztah s matkou je prototypem všech pozdějších vztahů v životě, je zkušenost se školní prací určující pro vztah k práci. Tady má dítě pochopit a prožít, že *„práce má a může být radostí, tvorbou, ctí, tím, co lidi navzájem spojuje, co dává jejich životu smysl, čím sami sebe vytváříme a přetváříme.“ (Pavel Říčan 2004).*

Ještě nejsme zdaleka na konci (byť na nejvíce možnou míru zkráceného) výčtu toho, co potřebujeme dostat od svých rodičů – tedy v rodině.

Ještě musí dítě zvládnout úskalí a krize, které jsou schovány za slovy pubescent a adolescent.

Právě v těchto obdobích se tak horlivě, opravdově a vášnivě hraje nejprve o obraz sebe sama – o pocit vlastního sebevědomí, kterému byly položeny základy v prvních měsících a letech života, a později o podstatu sebe sama – vlastní identitu.

Základním slovem stává se vzpoura, převládá kritika. To, jak rodiče v nekonečných polemikách obstojí, zda je vůbec připustí, či zda si je dítě dovolí, jak vážně jsou brány tak vehementně hájené názory a jak rovnocenným partnerem dítěti rodiče dovolí být – to vše a mnoho dalšího pomáhá „zmatenému pubescentovi“ přijmout sebe samého, důvěřovat vlastní intuici, hledat vlastní cestu, vlastní životní filosofii a být své volbě věrný. Velmi jednoduše řečeno, pubescent potřebuje být brán vážně.

Stejně tak adolescent *„potřebuje rodiče, kteří budou proti němu hájit svůj způsob života a své názory, kteří se budou vážně hádat, ano i rozčilovat, protože si nechají adolescentní kritiku „dojít na tělo“.“ (Pavel Ríčan 2004).*

Ke slovu přichází naplňování nejvyšší potřeby podle Maslowa – potřeba sebeaktualizace – *„Čím člověk může být, tím také musí být. Musí být věrný své přirozenosti...“ (Victor J. Drapela 1997).*

Ale zdaleka nejde jen o názorové konflikty, změnit se musí vztah. Obě strany musí mít tolik síly, odvahy a důvěry, aby se dokázaly rozejít. Tento proces separace je o to složitější, že závisle na něm se proměňuje a musí proměnit i vztah mezi rodiči. A tak není divu, že velmi často některý ze zúčastněných uvázne někde na půli cesty, někdy vůbec nevykročí a někdy naopak v obavě ze sil, které by ho vraceli zpět, spálí všechny mosty.

Vztah mezi rodiči je vůbec jedním z velmi důležitých faktorů, který ovlivňuje vývoj dítěte po celou dobu života v rodině.

Výčet toho, co potřebujeme dostat v rodině by mohl pokračovat ještě dlouho. Přeci jen je, podle mého názoru, možnost odpovědět na otázku, jestli jsme dostali to, co jsme potřebovali a kolik jsme potřebovali.

Dostal-li jsem vše, co jsem potřeboval, byly mé potřeby (dřívějších stupňů) uspokojeny do té míry, že jsem schopen sám naplňovat svou potřebu sebeaktualizace – znám sám sebe, vím kam patřím, kam směřuji, čemu věřím, v čem je smysl mého

života, rozumím svým pocitům, pro dosažení svého cíle umím čekat a mnohé snést, jsem zodpovědný za své činy, znám svou jedinečnost.

Tedy, v souladu s A.Adlerem, usilování o nadřazenost má zdravou povahu. *„Ve své zdravé podobě je nadřazenost totožná s růstem a sebeuskutečňováním osobnosti“ (Victor J. Drapela 1997).*

Nebezpečí nedostatku naplnění našich základních potřeb spočívá v tom, že svoje schopnosti nepoužijeme ve směru sebeuskutečňování své osobnosti, ale naše usilování o proměnu situace nedostatku na situaci dostatku (A.Adler) bude mít nezdravou povahu. A jako je intenzita tohoto nezdravého způsobu usilování přímo úměrná míře nedostatku, je přímo úměrná i neschopnosti být čím můžeme a tedy musíme být, je přímo úměrná neschopnosti být věrný své přirozenosti.

4. Dostali jsme víc, než jsme chtěli.

Před nějakou dobou se objevil v našem domě velmi starý kus nábytku. Dědí se v rodině mého muže už několik generací. Je nově zrestaurován, což mu dodalo na jeho majestátnosti a hodnotě. Původně byl součástí velmi nákladné a honosné jídelny.

Od samého počátku jsem měla pocit rozpaků a nepatřičnosti, který sílil po umístění „bufetu“ v pokoji. Ne jen, že je teď všude mnohem méně místa, ale i světla ubylo a celý pokoj jakoby „ztěžkl“. Stále se něčemu vyhýbáme, snažíme se vymýšlet nové varianty uspořádání, možnosti, jak se s tím „srovnat“. Snad, že nebyl součástí mých rodových tradic, je mi víc zatěžko to podřizování se jeho „diktátu“.

Ted' tu stojí a my nevíme, co s ním počít, jak ho začlenit a k čemu využít. Když jsem pomalu začala naznačovat, že náš život bez něj nebyl tak stísněný a vlastně se nám pokoj, s tou záplavou světla, velmi líbil, rozhodně jsem se s porozuměním nesešla. Manžel bránil „hodnotu“ předávanou v jejich rodu po generace bez ohledu na „škody“, které páchala v našem životě.

Tak, jako je skoro jisté, že nejsou naše potřeby v rodině naplňovány po okraj a proto se vydáváme do světa (života) s menším, či větším deficitem, je skoro jisté, že jsme dostali i něco navíc, o co jsme ne jen nežádali, ale ve většině případech ani netušíme, že jsme tím byli „obtěžkáni“. Velmi často jsou to „dárky“, které opravdu proneseme celým svým životem aniž bychom se podívali, co je vlastně jejich obsahem a co to pro nás znamená, že si je neseme.

Jejich obsahem může být téměř cokoli.

V předešlé části jsem psala o tom, co potřebujeme dostat. Často právě deficit toho, co skutečně potřebujeme je nahrazen tím, co nepotřebujeme a ani jsme nechtěli.

Nedostatek času rodiče často nahrazují množstvím peněz a hodnotou dárků, nedostatek (neschopnost) důvěry přehnanou úzkostí a obavami, absenci řádu ve svém životě a tím podmíněnou neschopnost vytvoření řádu pro dítě, mohou rodiče nahrazovat hned několika způsoby – rigidními pravidly, přílišnou benevolencí, nepředvídatelným střídáním obojího,...., rozpor mezi pravdou a přetvářkou maskují vehementním ujišťováním,.... Dalo by se tak pokračovat velmi dlouho. Zjednodušeně můžeme říct, že všechno, co dostáváme, aniž bychom potřebovali je náhradou trvalé rodičovské lásky a péče. Lásky, která znamená skutečně věnovaný čas, schopnost a ochotou prožívat nezdary a zklamání, odkládat vlastní uspokojení.

Zatímco deficit toho důležitého se snažíme nějak zmírnit, nahradit, doplnit – kompenzovat, to, co dostáváme „navíc“, nás nutí k potlačování, zpochybňování a nedůvěřování vlastní intuici, pocitům a potřebám.

Přebytek i nedostatek má tedy stejný následek. Snažíme se ho vyrovnat – jen mechanismy, které slouží k nastolení rovnováhy jsou rozdílné.

Každé dítě se právem děsí toho, že bude opuštěno.

Do určitého věku je pouto dítěte s rodiči skutečně otázkou života a smrti. Pokud dítě toto pouto neprožívá jako jisté a bezpečné, snaží se je samo zpevňovat. Je to vždy impuls pro

spuštění „záchranných prací“, které mají tu formu, jakou rodiče přijímají, uznávají, či vyžadují. Zpochybnit nelze v tomto období autoritu, rodiče. Dítě nepochybuje o rodičích. Vždy pochybnosti a snahu o nápravu směřuje vůči sobě. Jakýmkoli způsobem se snaží dosáhnout toho, aby nebylo opuštěno, snaží se dosáhnout ocenění.

Dítě nepochybuje o rodičích a tak ani o tom, čeho se mu dostává. Stejně tak rodičům, kterým z nějakého důvodu není dovoleno milovat a přijmout své dítě bezpodmínečně, nelze než uvěřit, že to s dětmi myslí dobře – nejlíp, jak jsou schopni. Věty „mysleli jsme to dobře, dali jsme jim všechno, co jsme měli, udělali jsme nejvíc, co jsme mohli, chtěli jsme pro ně to nejlepší,...“ nejsou lživé. Přesně tak to rodiče se svými dětmi myslí, když jim dávají víc, než skutečně potřebují, než by chtěli. Jak bolestně pravdivě tady platí, že více není vždycky lépe, často je to jen více.

Podobně, jako jsem v předešlé části popsala v čem je nebezpečí a riziko nedostatku, i přebytek, tedy to co dostaneme aniž bychom potřebovali a sami o to usilovali, je tím, co nám brání být věrný sám sobě, zdravě usilovat o své sebeuskutečňování.

Před několika dny mi manžel oznámil, že kontaktoval firmu, která se zabývá obchodem se starožitným nábytkem. I když z našeho pokoje „bufet“ v nejbližší době zmizí, něco velmi důležitého tu po něm zůstane. Naše vědomí toho, že všechno co dostaneme si nemusíme ponechat.

5. Jít nebo zůstat stát.

Do svého „dospělého“ života tedy vstupujeme více, či méně nevybaveni, více, či méně obtěžkáni. Jakkoli si toho nejsme vědomi, ovlivňuje nás to při výběru povolání, výběru partnera, řešení konfliktů, dosahování vytyčených cílů, tvoření a udržování vztahů, jinými slovy, svůj život se snažíme přizpůsobit představám o něm, o tom co je správné, vhodné, žádoucí, nezbytné. V případě, že se z nějakých důvodů nepodařilo projít zdárně vývojovými stadii (Erikson), vyřešit jejich patřičné konflikty a získat tak přiměřený pocit identity, život není dobrodružstvím, ale úkolem, kde jsou jasně stanovená kritéria pro jeho úspěšné absolvování. Netěšíme se z jeho bohatosti, ale děšíme se „překážek“, které nám staví do cesty.

Zastavení se, ve smyslu neopuštění rodičů, nezaložení vlastní rodiny (rozhodně ne vždy, je rozhodnutí pro život bez vlastní rodiny známkou nedostatečného pocitu vlastní identity a neschopnosti vlastní volby) bývá extrémním případem. Často se vydáme vlastní cestou, zvolíme profesi a založíme rodinu. Přesto, že může všechno zdánlivě vypadat v pořádku, nemusí se člověk cítit šťastně nebo alespoň zažívat pocit únosného života. Vztahy, které tvoříme a udržujeme, ve kterých žijeme, jsou vždy obrazem naší schopnosti dávat i přijímat a jejich kvalita je přímo úměrná naší vlastní osobnostní zralosti. V partnerském vztahu, manželství a rodině, není možné jen uspokojit své vlastní potřeby, naplnit své představy a hledat svůj vlastní prospěch. K funkčnímu, kvalitnímu a uspokojivému vztahu je třeba spokojenosti všech, míry únosnosti zátěže pro všechny.

Rodina má navíc ještě další své poslání a tím není nic menšího, než dětem, které se do ní narodí, vytvořit láskyplné a bezpečné prostředí pro jejich vývoj a budování vlastní identity, stejně, jako v pravý čas uvolnit své hranice pro jejich zdárný odchod. Vytvořit nový článek, nechat ho dozrát, v pravý čas uvolnit, aby se sám mohl napojit na nekončící řetěz v příběhu.

„Při separačním pohybu dětí musí rodiče jako partneři od sebe „poodstoupit“ jednak proto, aby mělo mezi nimi jejich dítě dost prostoru k rozloučení s každým zvlášť, a jednak aby mohl každý

sám dosáhnout proměny pro sebe tím nejlepším způsobem pro poslední třetinu života.“ (Trapková, Chvála, 2004)

To klade na rodiče nemalé nároky. Stěží jim mohou dostat, pokud sami nejsou se svými vývojovými úkoly vypořádání.

Každé manželství prochází obdobími, která jsou krizová, v každé rodině se objevují problémy, které je třeba řešit, v průběhu života každého z nás se setkáváme s věcmi, které nemáme možnost změnit a musíme je přijmout, zažíváme ztráty, se kterými je třeba se vyrovnat.

Mnoho z nás dokáže úskalí a krize překonávat, vyrovnávat se s nároky, které jsou na nás kladeny a ve vzájemném dialogu problémy řešit ke spokojenosti své i celku. Když se to nedaří, není hanbou a zbabělostí, vyhledat pomoc, požádat o ni a společně s odborníky hledat cestu dál. Právě naopak.

Možností, jak řešit problémy v rodině, je mnoho a každý zvolí tu, která je v daný okamžik pro něj přijatelná, koresponduje s jeho zkušenostmi a vzorci přenesenými z původní rodiny. Způsob, který mu dovoluje jeho vnímání situace a míra odpovědnosti, jíž je schopen přijmout. Někdo zvýší tlak a snaží se upevnit svou moc a pozici, někdo kompenzuje svou frustraci pracovními aktivitami, mimomanželskými vztahy, někdo zvolí cestu ústupků až za hranice únosnosti, podřízení se a vzdání se svých nároků. Možná je varianta částečné či úplné pasivity stejně jako získání a převzetí úplné moci.

Často je volenou variantou rozchod, rozpad rodiny. V mnoha případech je to obrazem neschopnosti se problému skutečně postavit a řešit ho.

Ne každá varianta řešení problému je cestou dál. Cestou ke spokojenému, šťastnému životu jednotlivců ve společenství a sounáležitosti zdravé rodiny, k vyrovnávání tlaku a vytvoření potřebné rovnováhy v systému rodiny. Bez pochopení souvislostí, za nichž vznikaly naše osobní konstrukty, je těžké, často nemožné, neopakovat stále stejné způsoby řešení. Naše přesvědčení a snaha, nechovat se ke svým dětem, jako se rodiče chovali k nám, bývá o to silnější, o co více se jim ve skutečnosti podobáme. Přijetí rodičovské role, podle vzoru, který známe, jakoby nám v ten okamžik zabránilo vidět situaci z pozice dítěte, tak, jak jsme ji prožívali.

Do poradny přišly rodiče s tím, že vůbec nerozumí chování svých dcer. Otec si stále bránil pozici člověka, který přeci nemá žádné velké nároky.

Nechtěl tak mnoho, jen aby z jeho dětí něco bylo. Když se před rokem dcera vůbec nedokázala rozhodnout, kam dál, vybral školu. Ona se ale chová, jakoby jí na její vlastní budoucnosti vůbec nezáleželo. Když přijede na víkend domu, jen plení lednici a pak zvrací. Jakoby už zcela zapomněl, jak stále usiloval o ocenění svého otce, ale jeho dosažení bylo v naprostém rozporu s jeho vlastními přáními a tužbami.

Vztah rodič – dítě není ale jediným důležitým vztahem v rodině. Domnívám se, že partnerský vztah rodičů tvoří pomyslnou páteř, která dává tvar, pevnost a pružnost celé rodině. Vztah rodičů musí být natolik pevný, aby dokázal odolat tlakům zevnitř i z venku, natolik pružný, aby dovoľoval zahrnutí všech členů rodiny. Je třeba otevřenosti, která umožňuje adaptabilitu a flexibilitu, uzavřenosti, pro pocit bezpečí. V systému rodiny je tento subsystém nejdůležitější. *„Manželský subsystém je základní, hraje ústřední roli ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny.“ (Irena Sobotková 2001)*

V případě, že si rodiče nejsou schopni vzájemně v dostatečné míře uspokojovat svou potřebu jistoty, bezpečí, sexuální potřeby aj., nedokážou zvládat konflikt, plánovat budoucnost, otevřeně komunikovat, vzniká nebezpečí pro vytváření koalic mezi rodičem a dítětem s nadměrně pevnými hranicemi, které, při dlouhodobějším trvání, obvykle znemožňují dítěti jeho zdárné řešení vlastních vývojových úkolů. Narušení propustnosti hranic některého ze subsystémů má vždy dopad na fungování celé rodiny a následky pocítí každý jednotlivec. *„ Probíhá-li vývoj dítěte optimálně a je koordinován v koevoluci s oběma rodiči, kdy mu nic nebrání, aby se spontánně přiklánílo tu k matce, tu k otci, vyrosté z něj zralý dospělý s jasnou pohlavní identitou....“ (Ludmila Trapková, Vladislav Chvála 2004)*

Ve svém vlastním životě, vlastních vztazích, jen těžko sami odhalujeme, jak velmi jsme vztahy rodičů a s rodiči ovlivněni. V čem nám tyto nejrannější zkušenosti brání a k čemu nás nutí. Často ani opakující se konflikty, problémy a krize v našem životě nebereme jako výzvu k zastavení a ohlednutí se, kde jsme sešli z vlastní cesty, kde ukazatel na rozcestí chyběl nebo byl už pootočen nesprávným směrem.

6. Nehledat ideál je ideální.

Rodinná terapie je vhodnou variantou, jak hledat vlastní cestu sebeaktualizace, naplnění svých možností a zároveň být součástí rodiny, tvořit i prožívat sounáležitost své rodiny. Rodinná terapie je vhodnou variantou, jak obnovovat ozdravné mechanismy uvnitř rodiny, jak hledat vlastní podobu rodiny, jak se zbavit zátěže a pout představ a zažitých nefunkčních modelů, jak porozumět mechanismům, které drží jednotlivé členy v pozicích a rolích, které jim nevyhovují a neprospívají, jak obnovovat schopnost přijímat vlastní odpovědnost, jak harmonizovat vztahy uvnitř rodiny v souladu s životním cyklem jejich členů. Rodinná terapie dokáže hledat možnosti, jak žít společně, ale ne na úkor druhých, jak obnovovat, uzdravovat a rozšiřovat možnosti komunikace jako prostředku pro fungování rodiny, jak vytvářet a udržovat pevné, funkční vztahy. Pomáhá porozumět silným a skrytým silám uvnitř rodiny, vzájemné generační provázanosti a vztahům v širší rodině. *„Při práci s rodinou to znamená vidět ji jako složitý celek, ale nepřehlížet jednotlivé členy rodiny i širší sociální okolí a vlivy působící na rodinu.“ (Irena Sobotková 2001)*

Rodinná terapie je, oproti jiným směrům, obor poměrně mladý. V dnešní podobě se začala vyvíjet po druhé světové válce. K rozvoji přispěl výzkum schizofrenie v souvislosti s rodinným prostředím a to hned čtyřmi, na sobě nezávislými, významnými pracovními skupinami.

1. antropolog G. Bateson a skupina z Palo Alto (Haley, Weakland a Jackson).
2. T. Lidz a spolupr. Na Yaleově univerzitě.
3. M. Bowen v Bethesdě.
4. L. Wynne, který nastoupil po Bowenově odchodu.

Zkoumali zejména: 1) vliv dvojné vazby ve vztazích dítěte k rodičům, 2) vliv nezralosti rodičů a výrazné patologické rysy u jednoho z rodičů vedoucích k porušení vztahu, při snaze navenek předstírat, že je vše v pořádku, 3) vliv emočního odstupu mezi rodiči, 4) vliv tzv. pseudovzájemnosti, kdy se rodina snaží navenek působit dojem vzájemnosti, zatímco ve skutečnosti je mezi členy značný odstup.

Souběžně se začala vyvíjet i praktická terapeutická práce s rodinami. N. Ackerman považoval za důležité získání náhledu, jak se u dospělých v rodině opakují nevyřešené problémy z dětství, usiluje o dosažení pružných rolí umožňujících dětem přiměřenou samostatnost. M. Bowen vidí úkol v dosažení diferenciaci každého člena, vytvoření jasných hranic vůči druhým. S. Minuchin se zaměřoval na rodinné subsystémy, rodinnou strukturu a rigidní koalice uvnitř rodiny. J. Haley se snažil narušit dosaženou patologickou rovnováhu např. používáním různé manipulace. V. Satirová se zaměřovala na komunikaci členů rodiny. Poukazuje na čtyři nesprávné rigidní vzorce: 1. obviňující, 2. usmiřující za každou cenu, 3. chladně racionální, 4. nevěcnou, rušivou. Důraz klade na projevení lásky, vřelosti a zájmu o druhého.

Přístup V. Satirové v rodinné terapii odráží její přesvědčení, že „*lidé mají vlastní vnitřní zdroje, možnost volby a že se mohou změnit.*“ (Virginia Satirová 2005). V duchu systemického přístupu vytvořila obecný růstový model pro všechny lidské bytosti – *Model růstu*. Tento model vyjadřuje osobní (zároveň univerzální) touhu změnit se směrem k vyšší sebeúctě a celistvosti, k naplnění sebe jako celistvější lidské bytosti. V jednotě s A Maslowem a C Rogersem obhajovala víru v lidské bytosti. K terapeutickým přesvědčením V. Satirové postupujícím model růstu patří například:

1. Změna je možná VŽDY. Vnitřní změna je možná, i když je omezena změna vnější.
2. Rodiče dělají věci tak, jak v danou chvíli nejlépe dovedou.
3. Terapie se má zaměřit na zdraví a možnosti, ne na patologii.
4. Lidé se sjednocují na základě podobnosti – a rostou na základě rozdílnosti.
5. Hlavním cílem terapie je stát se tím, kdo za sebe rozhoduje.
6. Rodiče opakují rodinné vzorce, které dostali jako děti, a to i přesto, že jsou tyto vzorce často dysfunkční.
7. Nemůžeme změnit minulost. Můžeme změnit její dopad na nás.
8. Jedním z cílů na naší cestě k celistvosti je přijmout rodiče jako lidi a setkávat se s nimi na úrovni lidství, nikoli na úrovni rolí.
9. Zdraví lidský vztah stojí na rovnocennosti.

Systémové pojetí považuje rodinu za systém otevřený, na který je možno působit podněty zvenčí. Z tohoto přístupu se v 80. letech vydělil přístup označovaný jako systemické pojetí.

Rodinu chápe jako uzavřený systém, který je autonomní a sám sebe regulující. *„Aplikuje se tzv. kybernetika druhého řádu, která mění základní tezi rodinné terapie o tom, že „systém vytváří problém“ v opak : problém vytváří systém. Systém totiž také objektivně neexistuje, a je pouze v mysli a ve výroku pozorovatele.“ (Stanislav Kratochvíl 2002).*

Další vývoj směřoval přes radikální konstruktivismu k sociálnímu konstrukcionismu, z něž vychází narativní terapie *„jako společná práce terapeuta a skupiny klientů na příbězích, které obsahují problémy, nemoci a nedostatky některého z členů rodiny, rozvody, katastrofická očekávání a různá přesvědčení. (Stanislav Kratochvíl 2002).* Terapeut přestává být „expertem“ ale stává se spoluautorem nového příběhu tím, že vytváří podmínky pro změnu. Převyprávěním „dominantního příběhu“ se společně pokouší nalézt tu lepší verzi příběhu hledáním nových souvislostí a nových významů, *„které umožňují překonání problému a rekonstrukci problémem definovaného systému. Objevují se tak nové možnosti a perspektivy pro další vývoj jednotlivých osob a vztahů.“ (Stanislav Kratochvíl 2002).*

Stejně jako ostatní směry psychoterapie, má i rodinná terapie své techniky, za které vděčí především systemickému přístupu. Patří k nim *cirkulární dotazování* – jako nepřímá forma získávání informací, *otázka „po zázraku“* - způsob, jak získat klientův popis cíle terapie, *„technika zázračné změny“*, *zhodnocení pozitiv* – zvyšuje frekvenci pozitivního chování, *reflektující tým* a *externalizace problému* – symptom či problém označuje za něco vně pacienta a tím ho osvobozuje od kritiky druhých. Dovoluje nakládat s problémem jako se společným nepřítelem a spojit se v boji proti němu.

Externalizace je technikou používanou i psychoterapeuty v rodinné terapii psychosomatických poruch. Stejně, jako práce s časovou osou, která je asi hodinovým důkladným rozhovorem s pacientem a, mimo běžné kvalitní anamnézy, je rozšířením zájmu o psychosociální kontext. *„Patrně neexistuje choroba, která by svým smyslem nezapadala do příběhu člověka.“ (Ludmila Trapková, Vladislav Chvála 2004)* Ve smyslu co se jednomu stane, všem se stane. Když onemocní jeden z rodiny,

nemoc prožívá každý, ovlivňuje celou rodinu, každý člen systému má na jejím vzniku svůj podíl.

Rodinná terapie je tedy vhodnou možností, jak opustit svou představu ideálu. Příležitostí, jak se zorientovat, přehodnotit možnosti a priority, jak vlastními silami, ne na úkor druhých, zaplnit prázdná místa, jak odložit zbytečná břemena, jejichž tíhu pocítují mimo nás i ostatní. Rodinná terapie je forma terapie, která umožňuje, svým zaměřením na celý systém, zkvalitnění života všech členů rodiny. Umožňuje hledání takového řešení problému, které je výhodné pro všechny členy rodiny.

K tomu, aby nebyla jen příležitostí, ale vyžaduje plnou účast, ochotu ne jen naslouchat, ale slyšet, ne jen se dívat, ale vidět, ne jen rozumět, ale porozumět. A tak jako v jiných oborech psychoterapie, i v rodinné terapii, jakkoli kvalitní, ne každý najde sílu a odvahu touto cestou vykročit, ne každý, kdo vykročí, dosáhne vytyčeného cíle.

7. Jít společně mohou jenom svobodní.

Navzdory některým zvykům, které jsou součástí svatby, jako „přikování“ koule na nohu, či „nasazení“ chomoutu ženichovi, bičik v ruce nevěsty, vykoupení možnosti pokračovat v cestě,.... vstup do manželství neznámá ztrátu svobody. Stejně jako neznámá, že jeden je druhému podřízen, jeden táhne a druhý se veze, jeden vládne a druhý poslouchá.

Manželství a rodina nejsou instituce, které by mohli úspěšně fungovat na základě omezování osobní svobody jednotlivce, ve smyslu nerespektování jedince, jeho potřeb a přání, či života jednoho na úkor ostatních. Rozhodnu-li se pro manželství, jsem ochoten dobrovolně se vzdát určité míry osobní svobody ve prospěch pevnosti vztahu, pocitu bezpečí, lásky a sounáležitosti. Naprosto oprávněně to samé očekávám od toho druhého.

Pouze manželství a rodina tvořená svobodnými jedinci je tou, která umožňuje každému být věrný sám sobě a zároveň oporou těm druhým. Svobodný nemůže být ten, kdo neprošel vývojovými stadii do té míry, že nezačal sám naplňovat svou potřebu sebeaktualizace.

K tomu, aby vztah mohl být trvalým, musí projít mnoha proměnami. Od zamilovanosti musí přejít k trvalé lásce, která nebrání sebeaktualizaci, ani duchovnímu růstu žádnému ze zúčastněných. To znamená překonat mnoho překážek, vyrovnat se s mnoha problémy, přijmout realitu. Vyrovnat se s narozením dětí, jejich růstem a dospíváním, jejich odchodem, vlastním stárnutím, opouštěním ideálů a snů, s neúspěchy, prohrami i ztrátami. Není vždy jednoduché najít příčinu toho, co nám v tom brání.

V případě rodinné terapie je řešení problému komplikovanější v tom, že ochota spolupracovat nebývá u všech členů rodiny stejná, ne všichni jsou stejně motivováni. Situace, která je pro někoho v rodině neúnosná, může druhému vyhovovat a nebo ji alespoň nemusí pociťovat jako stejně tíživou. Může se stát, že některý člen rodiny udržuje své zdraví, svůj pocit spokojenosti, či únosnosti života, za cenu nemoci, či psychického strádání jiného, či ostatních. Odvaha postavit se problému, který má výrazné projevy, či symptomy jen u jednoho člena rodiny nebo který tíživě prožívá jen někdo z rodiny, není u všech stejná.

Je třeba vydržet a unést pocity, které dříve byli neúnosné, smířit se se skutečnostmi, které jsme odmítali, odpustit křivdy, které cítíme. To je těžké. Dokonce někdy velmi těžké. Psychoterapie, a tedy i rodinná terapie, není rovnou, pohodlnou cestou ozářenou sluncem. Je to proces, k němuž patří tápání a nejistota. *„Když se postavíme čelem k problému a začneme jej řešit, není to nikdy bezbolestné: právě proto je život těžký. Problémy různé povahy v nás vyvolávají různé emoce: zklamání, žal, smutek, osamělost, provinilost, lítost, hněv, strach, úzkost, zoufalství. To jsou nepříjemné pocity, často velmi nepříjemné, a srovnatelné s fyzickou bolestí, někdy dokonce s tou nejhorší možnou.“* (M. Scott Peck 2003)

Obtížné bývá získat pro terapii zejména toho člena, který je nejméně ochoten a schopen převzít vlastní odpovědnost sám za sebe.

V případě, že se nesoulad v rodině projeví problémovým chováním, či nemocí u dítěte, bývá často nad síly rodinného terapeuta získat rodiče, aby si udělali čas pro vlastní dítě. Zejména otec bývá tím, který je nejobtížněji získáván pro společnou práci.

Do poradny chodila matka se svým patnáctiletým synem. Poprvé přišly po dohodě s výchovným poradcem školy, kde syn čím dál častěji porušoval nastavená pravidla. Poslední kapkou bylo, když vykopl dveře u sborovny. Problémy s chováním se stupňovaly i mimo školu. Otec opakovaně společná setkání odmítal s tím, že on žádné problémy nemá. Ten, kdo má problém, je jeho syn. Matka o synovi, i v jeho patnácti letech, mluvila v množném čísle. „Přišli jsme, líbí se nám, máme...“, na dotazy směřované k synovi, odpovídala velmi pohotově místo něj. Ve škole nebyl žádný učitel, samé ženy. V poradně „narazili“ na další ženy. Otec chyběl a právě jeho syn tak vehementně vyzýval a potřeboval.

Jakkoli vstupují dnes do manželství lidé v pozdějším věku, neznamená to, že by nutně byli zralejšími, dospělejšími a proces separace byl u nich zdárně dokončen.

Každá generace, které se nepodaří splnit své vývojové úkoly, znamená riziko pro další generaci. To, co nedostala od svých rodičů nereflektovaně očekává od svých dětí, místo aby jim byla k dispozici. (Chvála, Trapková).

Tam, kde nebyl vytvořen dostatečný a bezpečný volný prostor mezi matkou a otcem (mužským a ženským principem), kde děti zažívali situaci fatálního nedostatku a nedorozumění mezi rodiči, mohlo jen stěží dojít k identifikaci se zralým a spokojeným ženstvím, či mužstvím.

Odkládání vstupu do manželství, či rodičovství na pozdější dobu má nesporně mnoho důvodů a příčin a rozhodně tedy automaticky neznamená, že pozdější vstup do manželství je zárukou větší osobnostní zralosti, větší vůle ke svobodě.

Rodinná terapie je způsob, jak najít cestu z bludného kruhu ve kterém nás drží nenaplněné potřeby a všechno to, co jsme dostali, aniž bychom potřebovali. Cesta k osvobození naší vnitřní tvořivé síly a zdroje.

8. Závěr

Erich Fromm říká: „Většina lidí zemře dříve, než se opravdu narodí“.

Erik Erikson přinesl a rozpracoval 8 vývojových stádií, jejichž úkolem je utváření vlastní identity v souvislosti s vývojem ego., „*Než se objeví zralé ego, musí člověk získat přiměřený pocit identity.*“ (Victor J. Drapela 1997)

Objasněním interakce dynamických sil působících v životě každého člověka se zabývala psychiatrie a psychologie od samého počátku. Jak dochází k zaměření jednotlivce na cíl, jak dochází k výběru cíle a jak k výběru způsobu chování, které ho k cíli přibližuje? V jaké míře jsou tyto síly fyziologické, psychologické či sociální?

PhDr. Trapková a MUDr. Chvála vytvořili metaforu rodiny jako sociální dělohy a, v analogii s biologickým počtím a vývojem plodu, popisují úskalí a komplikace sociálního zrání a porodu.

Jakkoli si mohou být životní příběhy lidí podobné, každý z nich je svým způsobem jedinečný. Život každého z nás je ovlivněn nejranějšími zkušenostmi, které jsme získali ve svých rodinách, ve vztahu s těmi nejbližšími.

Je to naše primární rodina, kterou musíme opustit, abychom mohli hledat svou vlastní cestu. A nepochybně to, co jsme nedostali, či dostali nechtěně, to, co jsme zažili jako děti ve své rodině, velmi zásadně ovlivňuje naši schopnost a ochotu vidět a žít svůj život v jeho bohatosti, plnosti a jedinečnosti. Naši schopnost a vůli převzít plnou odpovědnost za svůj vlastní život.

Rodinná terapie je možností, jak se vydat na cestu ke svobodě, jak vytvořit prostor pro bytí věrně sama sebou při porozumění světu, ve kterém existujeme a respektování prostoru druhých, kolem nás.

Obrazem toho, nakolik se nám to daří, jsou naše vlastní rodiny, vztahy, které tvoříme, udržujeme, ve kterých žijeme, pocity, které zažíváme, hodnoty, které střežíme, oč usilujeme i cíle, ke kterým směřujeme.

9. Seznam literatury

1. Atkinsonová, Rita L., Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., Bem, Daryl J., Nolen-Hoeksema, Susan: *PSYCHOLOGIE*. Praha, VICTORIA 1995.
2. Čačka, Otto: *PSYCHOLOGIE duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno, Doplněk 2000.
3. Drapela, Victor J.: *Přehled teorií osobnosti*. Praha, Portál 1997.
4. Gjuríčová, Šárka, Kubička, Jiří: *Rodinná terapie – systemické a narativní přístupy*. Praha, Grada 2003.
5. Hartl, Pavel, Hartlová, Helena,: *Psychologický slovník*. Praha, Portál 2000.
6. Kast, Verena: *Otcové – dcery, matky – synové, Práce s rodičovskými komplexy jako cesta k vlastní identitě*. Praha, Portál 2004.
7. Kratochvíl, Stanislav: *Základy psychoterapie*. Praha, Portál 2002.
8. Možný, Ivo: *Moderní rodina (mýty a skutečnosti)*. Brno, Blok 1990.
9. Říčan, Pavel: *Cesta životem*. Praha, Portál 2004.
10. Satirová, Virginia, Banmen, J., Greberová, J., Gomoriová, M.: *Model růstu. Za hranice rodinné terapie*. Brno, Cesta 2005.
11. Peck, M. Scott: *Nevyšlapanou cestou*. Praha, Argo 1996.
12. Sobotková, Irena: *Psychologie rodiny*. Praha, Portál 2001
13. Trapková, L., Chvála, V.: *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha, Portál 2004.
14. Vymětal, Jan: *Úvod do psychoterapie*. Praha, Grada 2003.