

Návrat domů není snadný

Po návratu z vojenské mise mají vojáci a jejich rodiny velkou potřebu hovořit o svých zkušenostech. Rozpoznání procesu zpětné adaptace u jejich protějšků a u nich samých je základem prevence dlouhodobých rodinných traumat, které jsou při zanedbání velmi obtížně řešitelné.



Erik L. J. L. De Soir (1964)

Klinický psycholog a rodinný terapeut. V současné době pracuje jako lektor a vědecko-výzkumný pracovník v Centru pro výzkum stresu a traumatu při katedře behaviorálních věd Královské vojenské akademie v Bruselu.



Daniel Štrobil (1974)

Vojenský psycholog Armády České republiky. Působil jako vědecký pracovník Centra sociálních studií náčelníka Generálního štábu AČR. Od března 2002 je vojenským psychologem 71. záchranné a výcvikové základny AČR v Kutné Hoře. Studuje klinickou psychologii na Filozofické fakultě UP v Olomouci.

Všem vojákům mírových misí trvá nějakou dobu naučit se, jak odjet, jak být pryč a jak se vrátit, přičemž dosavadní rovnováha nebo životní rytmus nemohou být ustaveny napofád. Při překonávání nesnáží s takovou adaptací by měli mít vojáci možnost hovořit o tom, co se stalo, a jak se cítili během nasazení s ohledem na své rozdílné sociální role: jaké to je být vojákem, partnerem, manželem, otcem atd. Jejich manželky či partnerky by pak měly mít možnost hovořit o tom, co se dělo na domácí frontě; v některých případech partner, který zůstal doma s rodinou, měl obtížnější misi než voják působící v oblasti nasazení. Vojáci jsou cvičeni na svou misi, rodiny však většinou nikoli.

Podpora rodině při zvládnání následků nasazení

Klíčovým bodem pro příslušníky mírových misí i pro jejich nejbližší je pragmatická komunikace, a mohou se jí naučit velmi rychle! Mnoho času bývá promrháno vzájemným kritizováním, hněvem a snahou skrýt hluboký emoční dopad dlouhodobého nasazení: pokud si někdo vybere práci v armádě, vždy existuje právo si stěžovat nebo vypovídat se ze svého smutku.

Principy obecné systémové teorie a komunikační teorie se ukazují jako účinný základ podpůrných aktivit pro páry nebo rodiny. Tyto metody poskytují řadu praktických postupů, jejichž pomocí je možné zvýšit kompetence vojenských párů nebo jejich rodin, aby úspěšně zvládly různé druhy následků opakovaného nasazení v mírových misích.

Úkolem pomáhajících pracovníků je vzdělávat vojenské rodiny a páry zvládat před, během a pooperační fázi, poskytnout rodinným příslušníkům, kteří zůstali doma, psychosociální podporu. Náplní jejich práce je trénink obou partnerů, aby byli schopni zvládnout kritická stadia nasazení: před odjezdem, odjezd, dva týdny po odjezdu, poločas, dva týdny před návratem a návrat. Nezbytné je stálé poradenství a terapeutická podpora pro oba partnery a vojenské velitele a pro typické dětské problémy během odloučení od otce či matky.

Nejobtížnější definice systému – z řeckého slova sistema, které označovalo složnou věc – jej popisuje jako elementy složené dle určitého řádu do jednoho celku. Premisy systémové teorie jsou založeny na názoru, že systém, tak jako celek, je kvalitativně odlišný a chová se jinak než jeho jednotlivé elementy.

V rámci systémické rodinné terapie je používání termínu systém identické s jeho užíváním na poli kybernetiky. Rodina může být tedy vnímána jako kompozice, ve které se celek chová jinak, než by se chovaly jeho jednotlivé části.

Představa vzorce, jednoho z nejzákladnějších konceptů teorie rodinného systému, znamená uspořádaný souhrn příčin a následků. Jeho význam přesahuje ostatní koncepty, jako je struktura nebo tvar (gestalt). Vzorce by neměly být vnímány jako statické, ale jako vzorce v daném čase, jinými slovy jako konkrétní situace, jež vedou k pravidlům. Dlouhodobé nasazení mění rodinné vzorce, vede k vytváření jiných epistemologických struktur a odkrývá potřebu tvorby nových pravidel.

Homeostáza, z řeckého homoios – podobný – a stasis – zůstat – je relativně stálý vnitřní stav systému, který je udržován pomocí seberegulace (např. regulace tělesné teploty). Rodiny či páry jako druh určitého systému jsou schopné kompenzovat jisté změny ve svém prostředí tak, aby zachovaly svou relativní stabilitu. Existují též mechanismy, díky nimž se rovnováha udržuje tak, že se dosáhne jiného druhu rovnováhy – tzv. změna druhého řádu.

Lindemann (1944) ve své Teorii krize rozpoznal dva druhy selhání adaptačních mechanismů: stav nouze a krize. První lze zvládnout použitím osvědčených a navyklých metod, druhý vyžaduje nové vzorce chování. Na příklad partner brzy zjistí, že dlouhodobé nasazení bude vyžadovat jiné dovednosti zvládnání než krátkodobá období, kdy byl partner mimo domov, na cvičení či kurzu.

Z kybernetického hlediska je stav nouze situací, kterou je třeba řešit změnou prvního řádu, zatímco krizi je možné úspěšně překonat pouze změnou druhého řádu.

Změna druhého řádu v systému jde ruku v ruce se změnami v pojetí rolí, řízení vnitřních struktur a vnitřního řádu. Změna druhého řádu je tedy změna změny.

Základní axiomy mezilidské komunikace

V této práci se zabýváme komunikací jako způsobem výměny informací mezi lidmi a dále podmínkami nebo proměnnými, ve kterých tato výměna probíhá. Současná informační teorie, jež je důležitá pro manželskou nebo rodinnou terapii, má svůj základ v pragmatické komunikační teorii, kterou jako první systematicky popsal Watzlawick, Beavin a Jackson v roce 1967 ve svém dvoudílném vydání *Lidské komunikace*.

Autoři shromáždili údaje, myšlenky a pozorování o Batesonově teorii dvojné vazby. Stanovili principy, či lépe řečeno pět pragmatických axiomů, u kterých se domnívají, že vymezují způsoby funkčních mezilidských komunikací. Učení se těmto axiomům vojáky a jejich nejbližšími, trénování jejich užívání před, během a po nasazení se jeví být základní prevencí manželských nebo rodinných problémů. V následujících původních definicích se pokusíme vysvětlit vlastními slovy, co skutečně znamenají.

Nikdo nemůže nekomunikovat. V interpersonálním vztahu nikdo nemůže nekomunikovat. Každé chování v sobě obsahuje zprávu. Dochází tak k paradoxní situaci, že osoba, která se snaží nekomunikovat, bude stále komunikovat.

Když je voják připraven k odjezdu, poté co absolvoval výcvik, a během posledních okamžiků se zdá, že je zamklý, tak to „něco“ znamená. Může být zrovna tak rád, že konečně odjíždí, jako se může obávat, co s ním a jeho rodinou nasazení udělá. V tomto případě právě mlčení obou partnerů je plně významu: zamklkost hývá v těchto případech chápána jako druh vyjadřování emocí.

Vždy hovoříte ve dvojsmyslech. Každá komunikace má obsahovou a vztahovou složku, která překračuje vlastní význam a je tedy metakomunikací. Když se veterán vracející se z mise ptá své partnerky, kolik utratila během doby, kdy byl pryč, peněz, může to mít řadu významů. V první řadě můžeme tuto prostou otázku nahlížet z hlediska obsahu: „Kolik jsi utratila peněz?“ Ale je tu ještě další konotace: „Kolik peněz jsi utratila bez mého svolení?“ Definiuje vztah slovy: „Ty jsi moje žena a musíš se mě vždy zeptat, jestli souhlasím, aby jsi utrácela i ty peníze, které jsem UŠETŘIL!“ Podle toho, jak je zpráva pochopena, je pak definován vztah vracějícího se veterána.

Každý má svou vlastní pravdu. Vztah mezi dvěma partnery je determinován zvyky, ve kterých si komunikaci mezi sebou rozdělují, a jak ji chápou. Navráťivší se veterán je vnímán svou ženou jako zamklý a jeho chování se jeví jako odtažitě. Ptá se ho, proč je tak duchem nepřítomný,

Jak zvládnout mírovou operaci

Jak odjet – primární prevence vztahových a rodinných problémů

- Předmisijní Briefing Day cca 2 měsíce před nasazením: zaměřen na všechny zúčastněné (povinné pro všechny)
- Přípravný víkend pro páry cca 1 měsíc před nasazením: zaměřen na zvláště rizikové skupiny s vysokým OPTEMPO (riziko operačního burn out syndromu) (dobrovolné)

Jak být pryč – sekundární prevence vztahových a rodinných problémů

- Setkání rodinných příslušníků jednou měsíčně
- Setkání partnerů jednou měsíčně
- Aktivity pro děti
- Další aktivity pro nejbližší

Jak se vrátit – terciální prevence vztahových a rodinných problémů

- Pomisijní debriefing: určen pro všechny účastníky mise a jejich partnery (povinné)
- Víkend shledání pro páry: Zaměřen na zvláštní cílové skupiny nebo ohrožené páry (dobrovolné)

a myslí si, že mu chybí vzrušení operační oblasti, či co horšího – během nasazení si našel novou přítelkyni.

Veterán zase vidí svou ženu jako naléhavou a přilíší hovornou bytost. Ani jeden z nich nechápe, že jejich chování je, v danou chvíli, příčinou a následkem chování druhého. Partnerka veterána musí pochopit, že tiché a samotářské chování jejího muže může být následkem toho, jak ona se vypořádává se situací, kdy se její partner vrátil domů. Veterán musí pochopit, že jeho žena je možná trochu zklamaná a úzkostná z toho, jak zatím probíhá jejich sblížení, a usilovně se snaží vše uvést do původních kolejí.

Slovy či beze slov. Lidé komunikují jak digitálně, tak analogově. Digitální jazyk má vysoce komplexní a zcela logický syntax, avšak trpí nedostatkem adekvátní sémantiky na úrovni vztahů, zatímco analogový jazyk je velmi sémantický, ale nemá adekvátní syntax pro dvojnásobně definice v běžném vztahu.

Je nebezpečné interpretovat různé druhy analogové komunikace bez toho, aniž bychom předtím vyzkoušeli, co skutečně znamenají a vyjadřují. Partnerka čekající doma se může obávat nemanželských dobrodružství svého muže, které se mohou odehrát během jeho zahraniční mise. Při první dovolené může reagovat poněkud podezřívavě. Voják to může interpretovat jako zlost na něj, že si zvolil účast v misi, a spustí tedy také podrážděnou reakci. Bez toho, aniž by byla prozkoumána analogová část komunikace, ani jeden z partnerů se možná nikdy nedozví, co to všechno skutečně znamenalo. Oba velmi rychle uvíznou v komunikační pasti a začnou si vytvářet zkrslý obraz toho druhého.

Kdo je šéf? Všechny komunikační výměny jsou vždy buď symetrické, nebo komplementární, což záleží na tom, zda stojí na rovnosti, či rozdílů. Mnoho vojáků mírových misí opouští své partnery v situaci, kdy jsou tito na nich závislí. Vojáci mají totiž sklon sami sebe vnímat jako dominantní samce, a tak při výběru partnerky tihnou spíše k submisivním osobnostem. Po návratu z nasazení však často zjistí, že se jejich protějšky staly za tu dobu, kdy oni byli pryč, nezávislými lidmi, kteří se sami starají o domácnost a o sebe. Mnoho vojáků velmi bolestně zjišťuje, že ten, koho si vybrali a koho milovali, je pryč, a místo něj je tam někdo cizí, kterého odmítají. Někteří tuto náhlu změnu vztahů nejsou schopni zvládnout.

Psycho-edukační poradenství

Na základě znalostí výše zmíněných komunikačních axiomů je sestaven psychologicko-edukační trénink pro páry či manžele. Trénink probíhá v pěti rovinách.

V teritoriálním tréninku se oba partneři ve vlastních seminářích učí, jak si vymezit teritoria před nebo po nasazení. Ve vztahovém tréninku se pracuje s relativními vítězstvími a ztrátami před a po nasazení.

V komunikačním tréninku probíhá výuka základních axiomů pragmatické komunikace uvnitř rodiny a v rámci vnějších rodinných vztahů. Trénink ve vyjednávání připravuje na vyjednávání vztahových změn: Jak získat to, co chceš? Jak darovat něco svému partnerovi? A za jakou cenu? Patří sem i vyjednávání o intimních záležitostech.

Do tréninku patří i povídání o tom, co ve vztahu vadí a co se změnilo. Pracuje se se specifickým pomisijním podrážděním. ■

Vojáci mají sklon sami sebe vnímat jako dominantní samce, a tak při výběru partnerky tihnou spíše k submisivním osobnostem. Po návratu z nasazení však často zjistí, že se jejich protějšky staly za tu dobu, kdy oni byli pryč, nezávislými lidmi.

Tento příspěvek navazuje na článek publikovaný v Psychologii dnes 10/2002. Rodiny vojáků mírových misí.