

# Nevěra a párová terapie: výsledky 5-leté následující terapie

David C. Atkins (University of Washington), Andrew Christensen (University of California Los Angeles), Rebeca A. Marín (University of Washington)

Couple and Family Psychology: Research and Practice 2014, Vol. 3, No. 1, 1-12

Překlad článku: Ivana Bařínková

Stěžejním bodem článku je popis a výsledky studie, která se soustředí na to, jaký dopad může mít nevěra na manželský vztah. Obecná míra nevěry v amerických manželstvích se pohybuje od 20% do 40%. Nevěra má dopad na individuální, vztahovou i sociální úroveň.

Článek začíná třemi významnými studiemi, které se zajímaly o dopady nevěry v partnerském vztahu a účinek párové terapie. V první studii terapie nevěry Gordon et al. (2004) zveřejnil výstupy na šesti párech, které zažily mimomanželskou aféru. Léčebný model byl navržen speciálně pro nevěru, popisuje zotavení z mimomanželské nevěry stejně jako zotavení z traumatu. Nevěra se v této studii definuje jako vztahová zrada, jejich léčba zahrnuje tzv. model 3 stupňové odpuštění (Gordon and Baucom).

Autoři zmiňují zvýšenou míru psychiatrických symptomů věrného partnera ve vztahu k nevěrnému partnerovi (deprese, posttraumatický syndrom). Nevěrní partneři vykazovali méně individuálního ohrožení a oba partneři vykazovali zvýšenou míru individuálního ohrožení. Na konci terapie a následných 6 měsících, partneři vykazovali pokles manželského ohrožení, PTSD a symptomů deprese a zároveň nárůst pocitu odpuštění. Jedna ze silných stránek studie bylo, že všichni účastníci dokončili hodnocení, které probíhalo 6 měsíců po skončení terapie.

Jako druhou studii zmiňují autoři studii od Atkinsona (2010), který zkoumal výstupy párové terapie na vzorku 1, 060 účastníků z Německa a Rakouska, kdy 27% párů potvrzuje nevěru jako problém v jejich manželském svazku. Dopad nevěry na stabilitu vztahu, sexuální uspokojení a psychický stav párů s nevěrou a párů bez nevěry byl srovnán před terapií, 6 a 12 měsíců po začátku terapie.

Tyto páry, které potvrdily nevěru, jako problém v jejich vztahu byly významně v těchto vztazích ohroženy a vykazovaly více symptomů deprese na začátku terapie, než páry, které nezažily nevěru. Překvapivě nevěra nebyla spojena se sexuálním neuspokojením.

12 měsíců po začátkem léčby a 6 měsíců po skončení léčby, všechny páry vykazovaly významné uspokojení v manželství, ačkoliv páry, které zažily nevěru v jejich vztahu, ukázaly významné zlepšení než jejich partneři bez nevěry. Podobný vzorec byl viděn s depresí, tak že všichni účastníci hlásili zlepšení, i když ti, co zažili nevěru, tam bylo zlepšení větší.

Autoři považují za silné stránky této studie velký a reprezentativní vzorek účastníků studie, bylo však málo informací o nevěře a poskytnuté terapii. Navíc stejně jako u Gordona páry byly následovány jen 6 měsíců po ukončení terapie.

Třetí studii zaměřují autoři opět na Atkinsona et al. (2005), který zkoumal výstupy 19 mírně až silně ohrožených párů, ve kterých aspoň jeden partner vykazoval nevěru. Páry se účastnily v náhodném klinickém hodnocení dvou široce založených behaviorálních párových terapií. Páry byly hodnoceny pomocí reflektujících sebe-dotazníků (self-report questionnaire) 4xkrát během studie (před léčbou, ve 13 týdnu terapie, ve 26 týdnu a na závěrečném setkání). Protože nevěra nebyla součástí výběrového procesu pro páry, kvalita aférek a jejich odhalení se značně lišily.

Přibližně jedna třetina aférek byla odhalena před začátkem terapie a polovina odhalena během terapie (páry s nevěrou). Nakonec jedna čtvrtina aférek nebyla nikdy odhalena během terapie a objevil je po ukončení léčby terapeut nebo výzkumný tým.

Výsledky ukázaly, že páry, kde se vyskytuje nevěra, začali terapii s daleko větším ohrožením než páry bez nevěry a páry s tajnými aférkami byly dokonce více ohroženy.

Navíc páry, které měli zveřejnit afěrku, měli pozitivní vývoj pro partnerské uspokojení během terapie a zlepšili se více než partneři bez nevěry. Tím pádem na konci léčby tyto páry s nevěrou nebyli výrazně odlišni od párů bez nevěry, v kontrastu s páry s tajnou nevěrou ukázaly brzké posunutí v terapii, ale později se v léčbě zhoršily, konec terapie byl velice ohrožující. Nezveřejněná tedy nevěra nepřinášela žádné posuny v terapii. Nebylo taky zcela jasné, zda by zlepšení mohlo být udržováno v průběhu času a zda by se rozdíl mezi věrnými a nevěrnými páry mohly objevit po skončení terapie.

#### Současná studie

A konečně autoři zmiňují současnou studii, která navázala tam, kde Atkins skončil zkoumáním 5 letých výstupů terapie párů s nevěrou, kteří se účastnili náhodné klinické studie párové terapie. Všechny páry byly náhodně vybrány do dvou typů terapií a to: Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) nebo Traditional Behavioral Couple Therapy (TBCT). Páry byly hodnoceny přibližně každých 6 měsíců po dobu trvání 5 let po terapii. Účinnost párové terapie se soustředí na 3 oblasti: rozvod, vztahové uspokojení a manželská stabilita. Rozvod byl zkoumán pomocí logistické regrese, zatímco vztahové uspokojení a manželská stabilita byly zkoumány pomocí hierarchického lineárního modelu (DAS-7, MCI).

Účastníky bylo 134 manželských párů, kteří byli kvalifikováni jako vážně nebo chronicky ohrožení, Byly nabíráni přes inzerci v novinách a rádiích od října 1997 do února 2001. Výzkum byl prováděn na univerzitě ve Washingtonu (63 párů) a na univerzitě v Kalifornii, Los Angeles (71 párů). V počátečním náboru byl průměrný věk 41,6 let manželek a 43,5 manželů. Průměrné číslo počtu let vzdělání (počítaje mateřskou školu) byl 17 let pro oba partnery. Páry byly v manželství průměrně 11 let a měli v průměru 1,1 dítě. Většina z nich byly Kazaši (79% mužů, 76% žen). Jiné etnika byly Afroameričané (7% manželů, 8% manželek), Asiaté nebo z Tichomořských ostrovů (6% manželů, 5% manželek), z Latinské Ameriky (5% manželů, 5% manželek), rodilí Američané nebo rodáci z Aljašky (1% manželů).

Páry byly náhodně přiděleny podle terapeutických směrů ve studii (IBCT nebo TBCT). Průměrně dvě třetiny nevěrných párů (63%) obdržely TBCT a byly vybrány bez ohledu na výskyt nevěry. V obou podmínkách, terapie začala se 4 schůzkami v hodnotícím období, které zahrnovalo počáteční společné setkání, dvě individuální setkání a setkání se zpětnou vazbou (evaluace). Hodnocení během terapie a po terapii bylo dokončeno, páry byly hodnoceny každých 6 měsíců během 5 let, s výjimkou druhého a třetího roku, kde byly hodnoceny 1krát za rok kvůli nedostatečnému financování studie.

Terapeuti v TBCT pracovali na komunikaci a na schopnostech při řešení problémů s nevěrou, zatímco terapeuti v IBCT se zaměřili na emocionální dopad nevěry a pochopení jejího původu a smyslu. Jako metody pro měření dat v oblastech vztahové spokojenosti byla autory vybrána metoda The Dyadic Adjustment Scale (DAS), což je dotazník, který se skládá z 32 položek týkající se vztahové spokojenosti. Účastníci studie byli dotazováni po telefonu stejným dotazníkem, ale se 7 složkami tzv. DAS-7. Pro měření manželské stability autoři použili The Marital Status Inventory (MSI), což je seznam 14 položek, které měří a mapují kroky vedoucí k odloučení nebo rozchodu. Účastníci si mohou vybrat z možnosti u každé položky pravdivý/nepravdivý.

Autoři uvedli výsledky studie, kdy míra rozvodu byla významně vyšší pro tajnou nevěru párů (80%) než pro odhalenou nevěru (43%) a páry bez nevěry (23%). Páry s nevěrou, které se nakonec rozvedli, hlásili nejvyšší míru manželské nestability, avšak nevěra párů, které zůstaly v manželství, se nelišila

v manželské stabilitě a vztahovém uspokojení od párů bez nevěry. Navíc páry, které zůstali v manželství, vykazovaly nárůst ve vztahovém uspokojení bez ohledu na status nevěry. Výsledky navrhuje dvě potencionální cesty pro páry zotavující se z nevěry tak, že nevěra párů pokračuje ke zlepšení ve vztahu a zůstane bez rozdílů ve srovnání s páry bez nevěry, zatímco u jiných párů s nevěrou se objeví výrazné zhoršení a rozvod. Dle předchozích výsledků od Atkinsona, autoři očekávali, že odhalená nevěra párů (ale ne tajná nevěra) by mohla mít podobnou úroveň, manželskou stabilitu a spokojenost ve vztahu jako páry bez nevěry. Dalším očekáváním bylo, že tajné nevěry párů budou mít větší míru rozvodů a nižší míru manželské stability a spokojenosti ve vztahu než odhalené nevěry a páry bez nevěry.

Více jak polovina párů s odhalenou nevěrou (57%), zůstává spolu i po 5-letém sledování, u párů s tajnou nevěrou je to pouze 20%. Je to však relativně málo ve srovnání 77% párů, kde se nevěra nevyskytovala a kteří zůstali spolu i po 5 letém sledování. Autoři hodnotí v článku i to, že i přes malý vzorek účastníků dokázalo využít terapie nějaké procento párů s tajnou nevěrou a udržet si tak integritu ve vztahu.

Autoři však zmiňují i to, že odhalení a zpracování nevěry v terapii nemusí být pozitivním přínosem pro terapii, jelikož více jak 40% párů, kteří přiznali nevěru a pracovali s ní v terapii, jsou stále rozvedeni. Nebo je možné, že partneři v nějakých nevěrných párech měli aférky, které nebyly nikdy odhaleny a i přesto zůstali páry spolu a zlepšili vztah v manželství. Kromě odhalení, načasování a metoda odhalení může taky určovat, která cestou by se měl pár dát. Např. když je nevěra přiznána než objeven a rozhodnutí se rozvést může souviset s charakteristikami nevěry jako např. typ (sexualita versus emoce, jednotný nebo vícečetný), zúčastněný partner (manžel nebo manželka) a délka aférky (na jednu noc nebo trvající).

Jako slabou stránku studie autoři zmiňují je malý vzorek účastníků, který limituje statistiky studie. Autoři potřebovali více párů s přiznanou nevěrou, páry mohou udržovat různé aférky během terapie a tím degradovat účinky terapie.

Jako námět pro další výzkumy autoři doporučují se soustředit na definování toho, jak se odlišují od sebe nevěrné páry, ty které se rozvedly a ty, které zůstali spolu. Co přiměje páry k tomu, aby odhalili nevěru, což je zřejmě klíčový faktor, který odděluje dva odlišné dopady nevěry. Nabízí se další otázky jako, co přimělo páry, aby vyhledali terapii, jaký měla nevěra dopad a jaký byl vztah po odhalení nevěry. Mezi oblastmi, které byly zkoumány, patří spokojenost ve vztahu a manželská stabilita, dle autorů by bylo zajímavé směřovat studii i na to, jaký by měla dopad na důvěru ve vztahu nebo intimitu.