

Rodina.
Před, během
a po rozvodu

Rodina. Před, během a po rozvodu



Dr. Arturo Roizblatt

*Mým rodičům,
kteří mě naučili rodinnému soužití.*

*Rodinám, manželským párům, partnerům
a všem, kdo mi kdy důvěřovali
a sdíleli se mnou část svého života.*

© Arturo Roizblatt, 2024
Cover art © Matěj Čech, 2024
Translation © Překlady Martina, 2024
Czech edition © Nakladatelství Epoque,
WOMEN FOR WOMEN, o.p.s., Praha 2024

ISBN 978-80-278-0220-3

Předmluva 8

Úvod 10

První část

Konec manželství

Rozchod manželství:
příčiny a procesy 22

Proč se manželství rozvádějí 22

Fáze rozchodu 28

Rodina čelí rozvodu:
dopady a výzvy 64

Žena a rozvod 64

Muž a rozvod 71

Postoj nezletilých dětí k rozvodu 78

Dospělé děti rozvedených rodičů 93

Prarodiče: další zármutek související
s rozvodem 99

Dlouhodobé dopady rozvodu:
slabé a silné stránky 104

Úkoly a výzvy po rozvodu 114

Péče o děti: péče, svěření,
primární bydliště 125

Kdo si nechá děti? 125

Střídavá péče 133

Takzvaný „styk“ nebo lépe řečeno
přístup k dětem 137

Syndrom zavrženého rodiče 143

Dopis dítěte z rozvedeného manželství 156

Druhá část

Budování nové rodiny

Promíchané, smíšené neboli
složené a adoptivní rodiny 160

Založení smíšené neboli
složené rodiny: definice 162

Fáze vytváření smíšené
neboli složené rodiny 168

Výzvy, jimž čelí smíšené
neboli složené rodiny 176

Děti a druhé manželství 193

Nevlastní prarodiče, tchán
a tchyně ve druhém manželství 197

Shrnutí: několik úvah ohledně
vytvoření smíšené neboli
složené rodiny 201

Trvalá a spokojená
manželství... naděje 205

Bibliografie 213

Předmluva

Když jsem tuhle knihu vzala poprvé do ruky, hned jsem věděla, že chci, aby si ji přečetlo co nejvíce lidí. Možná proto, že jsem několik rozvodů zažila. Svých vlastních. Jsou vždy těžké, nepříjemné a často velmi bolestivé.

Po rozvodu nás čeká... zbytek života. S člověkem, s nímž se rozcházíme a máme s ním společné děti, stejně musíme komunikovat i po rozvodu... tedy, ve prospěch všech zúčastněných bychom měli. Náš „ex“ stále zůstává rodičem našeho dítěte. Proto je tato kniha tak trochu zázračná. Je

to návod, jak i po rozvodu či rozchodu vychovávat děti společně s jejich tatínkem nebo maminkou. Vzhledem k tomu, že s tím mám sama dost vlastních zkušeností, tak mi autor mluví opravdu ze srdce.

Najít vyvážený vztah k partnerovi i po rozvodu a vychovat s ním naše společné dítě je jedna z největších výher pro budoucnost dítěte. Víte, až se jednou ohlédnete zpátky, budou mít vaše děti třeba své vlastní děti. A vy s vaším ex-partnerem společná vnoučata. Při ohlédnutí zpět se vám vaše tehdejší problémy budou zdát úplně irelevantní. A protože naše děti chtějí stále oba rodiče a naše vnoučata oba prarodiče, je nesmírně důležité jít touto cestou.

Tato kniha je přesně tím, co bych si bývala přála číst, když mi bylo těžko. Když jsem byla na všechno sama a neviděla ani paprsek světla. Právě proto jsem se rozhodla podpořit její historicky první české vydání. Ať už jste v jakékoliv fázi rozvodu, dá vám nejen praktické rady, ale hlavně naději.

Vaše
Ivana Tykač



Úvod

Vítejte u knihy, která je aktualizovanou reedicí mých předchozích děl. Dovedu si představit, že jste po knize sáhli, protože jste zažili, prožíváte či budete prožívat situaci manželského rozchodu, nebo se vás taková situace nějakým způsobem dotýká. Představuji si rovněž, že chcete všechno zařídit co možná nejlépe, aby rozchodem způsobený negativní dopad na děti byl co nejmenší, a že si přejete to nejlepší i pro sebe a zbytek své rodiny. Kromě toho si dovedu představit, že toužíte z této zkušenosti vytěžit i něco pozitivního a nadále žít lépe než doposud.

Úděl rodiny obecně a otcovství/mateřství zejména prochází obdobími, která se těžko překonávají. Tuto knihu a rady, jež v ní naleznete, byste měli považovat za myšlenkového průvodce, který se s vámi a lidmi ve vašem okolí snaží spolupracovat, aby vám právě s jejich překonáním pomohl.

V lásce může být bolestnější než rozchod manželů jen fyzická smrt a ovdovění – jedna z nejtvrdějších zkušeností, jakým může lidská bytost čelit – a za určitých okolností může být

rozchod i obtížnější. Je pravda, že ve většině zemí počet rozvodů výrazně roste a že se o tomto tématu hovoří na všech úrovních, nicméně z lidí, kteří toto závažné rozhodnutí přijímají či se mu podrobují, jen velmi málo předvídá, co se v důsledku tohoto rozhodnutí stane s jejich identitou, jejich partnerem, jejich dětmi a obecně s jejich životem.

Následující stránky si kladou za cíl podělit se o část informací, které o dopadu rozvodu na rodinu a její jednotlivé členy máme. Snaží se také poradit jak obnovit uspokojivé vztahy po rozvodu a znovu nastavit pravidla hry v rodině tak, aby se všichni její členové nadále cítili být její součástí. To totiž nejen že je možné, dokonce se to výrazně doporučuje: **rodina po rozvodu trvá dál**. Kdosi mi říkal: „Nechci se rozvést, protože rozvod je katastrofa.“ Jedním z cílů této knihy je, abyste se po jejím přečtení zamysleli. Je pravda, že proces rozvodu je tvrdý a bolestný, ale jestli bude, či nebude katastrofou, záleží na tom, co se podnikne pro to, aby se jí předešlo. **Splnit tento cíl je možné.**

Od začátku své práce klinického psychiatra jsem pozoroval, že problémy související s rozchodem a jeho následky se vyskytují u všech lidí, kteří se ocitli v mé ordinaci. Přicházejí sem smutní muži i ženy, kteří uvažují o rozvodu, někteří s (čerstvě nebo dlouhodobě) rozvráceným vztahem, děti každého věku, které přiznávají určité konflikty, které přičítají rozvodu rodičů (i když k němu došlo před mnoha lety), rodiče,

kteří teskní nad odtržením od svých dětí, prarodiče trpící oddělením od vnoučat, a rozrušená vnoučata, která strádají čerstvým oddělením od prarodičů. Všichni mají jako společný jmenovatel bolest, jakou může způsobit jen jejich vlastní odchod nebo odtržení od milované bytosti.

Přes to všechno je faktem, že v posledních desetiletích počet rozvodů stoupl. Dokonce ještě před dvaceti, pětadvaceti lety si někteří mysleli, že to je situace, která teoreticky „není tak hrozná“. Dokud nebyl v tomto smyslu proveden dostatečný výzkum, tito lidé zastávali postoj, že rozvod „je pro děti prospěšnější“, protože je lepší „být dítě rodičů rozvedených než rodičů nešťastných“, a že „kvůli tomu nikdo neumřel“. Zkrátka spousta podobných myšlenek a komentářů, které jsou možná trochu povrchní a nezákládají se příliš na realitě.

Dnes mají odborníci na problematiku jasno, že rozvod manželství je pro všechny jím dotčené vysoce a dlouhodobě emočně vyčerpávající. Mimo jiných následků předpokládá konec společného projektu dvou lidí, závazku, který muž a žena přijali, aby žili společně „navždy, měli děti a byli velmi šťastní“. Konec podniku, v němž věřili z celého srdce, možná ho i obestřeli fantaziemi, kterými si manželství nebo rodinu idealizovali... A ten projekt zkrachoval.

Je známá studie, v níž Holmes a Rahe (1967) měřili stresující situace, kterým může být lidská bytost vystavena, a následně vytvořili jejich škálu. Rozvod manželství se mezi faktory, které

mohou vyvolat největší stres, umístil na druhém místě hned za úmrtím manžela či manželky. Navíc zármutek nad smrtí partnera je možné překonat, avšak krach manželství se propisuje do otázky související s vlastní identitou: do sebeúcty, schopnosti milovat a být milován, činit bližního šťastným a podobně závažných věcí, jejichž tíživost způsobuje, že je frustrace vyvolaná rozvodem tak těžko překonatelná. Proto když někdo řeší dilema ohledně pokračování svého manželství, měl by si zkusit představit **co nejrealněji**, jak bude ve skutečném a každodenním životě vypadat jedna každá okolnost, kterou bude prožívat: jak bude čelit svým rodičům a dětem, komunitě, se kterou pracuje, svým přátelům, náboženství, které případně vyznává, a všem, které pozná v budoucnu a kterým se bude představovat jako rozvedený/á. A když se i po takových úvahách někdo rozhodne rozvést, musí těm situacím umět čelit a přijímat je tak, aby dokázal nadále udržovat přiměřené a uspokojivé vztahy a aby co možná nejlépe překonal kritické období a také se co nejlépe připravil na svůj budoucí život.

Důležitost této snahy je lépe pochopitelná ve světle výzkumu Hetheringtonové (2002), která studovala čtyřicet osm párů v prvních měsících po rozvodu. Z nich pouhé čtyři necítily zlobu a zášť. Trvalá vzpomínka na bolestné konflikty převažovala téměř u všech. Jen šestnáct z nich (třetina) vyjádřilo v období těsně po rozvodu pocit svobody, ovšem tento pocit se střídal s jinými pocity jako deprese, úzkost a apatie.

V jiné studii, jedné z nejdůležitějších, které byly k tomuto tématu vypracovány, Wallersteiňová a Blakesleeová (1990) zkoumaly a sledovaly šedesát párů z americké střední třídy. Zjistily, že po deseti letech od rozvodu jen šest ze studovaných párů, tedy 10 % z nich, si dokázalo znovu vybudovat šťastný život. V 70 % případů byl jeden z manželů „mnohem šťastnější než druhý“ a 50 % žen a 30 % mužů se stále na své bývalé partnery intenzivně hněvalo. A to všechno deset let po rozchodu.

Ve světle těchto zjištění je na místě si položit otázku, zda všichni tito lidé před rozvodem a po zvážení všech okolností předpokládali, že po rozvodu budou mít lepší život než před ním. Protože pouze pokud si opravdu mysleli, že kvalita jejich života a života jejich dětí bude lepší, tak by bývalo mělo cenu – po zvážení mnoha dalších faktorů – uvažovat o rozvodu.

Rozvod je podle mého názoru prostředek, který má cenu zvažovat až poté, co jsme vyvinuli maximální úsilí ke zlepšení situace, která úvahy o rozvodu zapříčinila.

Lidé si před rozvodem často představují, že i když to nebude snadné, nebude to ani představovat „velké“ citové náklady. Jejich představy se zakládají částečně na přání, aby po rozvodu

bylo všechno lepší než skutečnost, kterou nyní prožívají, aniž by se vážně zamysleli nad tím, kudy se bude ubírat jejich další život.

Témata styku s dětmi, peněz, vztahu s novým partnerem, pokud existuje, vztahu dětí k tomuto partnerovi, vztahů s přáteli, kteří budou z bývalých manželů stranit jednomu či druhému, přístupu náboženství, které člověk vyznává, ta všechna jsou aspekty, kterým se kvůli napětí, v němž se rozhodnutí přijímá, nevěnuje pozornost, jakou si zaslouží. Myslím si, že ti, kdo se pro tuto možnost rozhodnou, často jako by se vrhali do nového dobrodružství, ve většině případů se předem dostatečně neinformovali a ani si nedokážou kloudně představit, co přijde. To si uvědomí až později, když už se stalo a když už je bohužel pozdě.

Mluvit o rozvodu obecně je těžké vzhledem k obrovským rozdílům, které mohou vykazovat různé kultury, odlišný věk a náboženství nebo rodinné přesvědčení.

K některým rozvodům dochází nečekaně a jakoby z ničeho nic: „Tihle manželé spolu vycházeli dobře, nikdo si nedokáže vysvětlit, co se stalo.“ Některé rozvody jsou důsledkem podmínek, které již nejsou snesitelné, například opakovaného fyzického zneužívání nebo existence mimomanželského vztahu. Některé dvojice nemají děti, ale jiné je mají, ať dospělé či malé, a rozvod zasáhne i je.

Na druhé straně velmi záleží na tom, kdo se takto rozhodne, jestli se daný člověk rozvádí po-

prvé, jak hluboce nábožensky je založený, jakou má schopnost překonávat krize a zvládat samotu, záleží i na jeho hmotné a duševní nezávislosti, na blízkém nebo odtažitém vztahu s dětmi a mnoha dalších proměnných. Protože tak či onak, každý člověk, manželství a rodina jsou jedinečné a velmi odlišné od jiných.

Nelze tedy hovořit o „rozvedených manželích“ nebo o „dětech rozvedených rodičů“. Každá situace má specifické charakteristiky, díky nimž je více či méně pochopitelná nebo odůvodněná. Ale ve všech a v jednom každém případě, a ať jsou související okolnosti jakékoliv, rozvod nikdy nebude neškodný. Naopak vždy zanechá více či méně hlubokou stopu, ránu, která bude více či méně krváčet, výraznější nebo subtilnější jizvu, která onu rodinu a její okolí navždy změní.

Aniž bychom chtěli dramatizovat a přehánět, je empiricky prokázáným faktem, že rodina, která prošla rozvodem, už nebude tím, čím bývala, protože každý její člen i společnost, která ji obklopuje, tím budou dotčeni. Život všech se změní. Nicméně i tak rodina může být i nadále harmonická a funkční, a **dokonce může fungovat lépe než před rozvodem** do té míry, nakolik se o to její členové budou snažit. Není to nic lehkého, ale je to možné. A právě o tom pojednává tato kniha.

Americké psycholožky Schwartzová a Kaslowová (1985) vypracovaly zajímavé studie, v nichž srovnávaly vdovský stav a stav po roz-

vodu. Z výsledků je možné odvodit, že stav po rozvodu může být bolestnější a společensky náročnější než vdovství, jemuž se dostává veškeré společenské podpory a pomoci. Autorky uvádějí, že na začátku vdovského stavu se očekává veřejně projevovaný zármutek. Vdovy a vdovci jsou obvykle považováni za oběti, které prožívají smutek, a proto jim musí být poskytována opora. Předpokládá se, že nebožtík nebyl tak špatný a že manželství bylo dost dobré, aby se na něj daly vyvolat příjemné vzpomínky, a to i kdyby tomu tak ve skutečnosti nebylo. Ale přestože u rozvodů existuje určitá společenská tolerance k vyjadřování lítosti a hněvu, tyto emoce jsou přijímány jen velmi krátkou dobu. Potom začínají obtěžovat: „Nerozvedla ses, protože to manželství bylo mizerné? Tak proč teď pláčeš?“ To může v postižené/m vyvolat silný pocit opuštěnosti nebo nepochopení. Zdálo by se, že okolní společnost vyžaduje, aby lidé, kteří tuto zkušenost prožívají, přijímali rozhodnutí o rozvodu „zdarma“. Jen zřídka jsou považováni za někoho, kdo prožívá zármutek, ztrátu, a kdo proto potřebuje oporu, pomoc a pochopení.

Jedna rozvedená žena vyprávěla, že rozvod je nejhorší forma vdovství, protože manžel je naživu. Jiná osoba mi řekla, že si myslí, že i sebesthorší manžel je lepší než zůstat bez manžela (což mimochodem nemusí být vždycky pravda).

„Nikdy by mě nenapadlo, že to bude tak složité,“ uznávají někteří/některé po rozvodu. Zřejmě je to takové, tak složité, mimo jiné z toho

důvodu, že se toto rozhodnutí mnohdy přijímá jednostranně, ale ve skutečnosti dopadne na spoustu lidí.

Při ovdovění zůstává idealizovaná vzpomínka na minulost: prohlížení fotografií například vyvolává příjemné nostalgické vzpomínky. Naopak rozvod je často jev opačný: mnohdy je tendence (někdy nespravedlivá) hodit vzpomínky za hlavu, protože „všechno“ bylo „černé, zlé, nežádoucí, nespravedlivé“. Fotografie vyvolá vztek... a skončí hněvivě roztrhaná. Je velmi obtížné si představit, že jednou bude možné vzpomínat na manželství tak, jaké skutečně bylo, na dobrá i zlá období.

V okamžiku krize si vdova může říci: „Co bych za to dala, kdyby tu byl můj manžel.“ U rozvedených je naopak obvyklé, že „už nikdy“ nebudou moci s tím druhým počítat (ačkoliv to často není pravda), mnozí dokonce hlavně ze začátku říkají: „Už ho/ji nechci nikdy vidět.“ A neberou přitom v potaz úvahu, že se vidět musejí, přinejmenším při všech důležitých událostech, které se týkají dětí: náboženské rituály, narozeniny, maturita nebo promoce, narození vnoučat apod. Dvěma lidem, kteří možná žili mnoho let společně a kteří z různých důvodů došli k závěru, že už spolu dál žít nemohou, se tato situace zdá nespravedlivá.

Bylo by vhodné, kdyby se dokázali dohodnout na nějakém způsobu, jak

být k dispozici jeden pro druhého, jak kvůli sobě, tak kvůli dětem, což ovšem na začátku není snadné.

Z výše uvedených společenských důvodů to může znít naivně, ale vím, že je to možné a uskutečnitelné. Když má pár určitou úroveň zralosti a dokáže své situaci porozumět, může a musí nakonec udržovat příjemný vztah pro své vlastní dobro, pro dobro svých dětí i svého bezprostředního okolí.

Konec

manželsví

Rozchod manželství: příčiny a procesy

Proč se manželství rozdívá

Je obtížné uvést specifické důvody rozvodů manželství, a ještě těžší je vysvětlit, proč tato situace nastává stále častěji. Existují zde individuální, rodinné, párové, kulturní i náboženské vlivy a mnoho dalších faktorů. De facto se v průběhu času zdá, že se příčiny mění. Před asi třiceti lety byl jedním z nejčastěji udávaných důvodů „neslučitelnost charakterů“. Později byl nejčastěji slyšet „nedostatek komunikace“, zatímco v poslední době je nejběžnější vysvětlení „přestal/a jsem ji/ho milovat“.

Lavnerova studie (2012) dochází k závěru, že rozvod manželství uzavřených před několika málo lety se zdůvodňuje zejména problémy v komunikaci, obtížemi uspokojivě vyjádřit emoce a nedostatkem společenské opory. Podle jiných autorů rozvod mladších manželských párů souvisí s problémy se širší rodinou nebo sexuálními problémy. Naopak u déle trvajících manželství, která se rozvádějí méně často, se

více odkazuje na změnu zájmů a hodnot týkajících se smyslu života nebo pojetí rodiny jako zásadní opory. Když děti opustí domov a dostaví se „syndrom prázdného hnízda“, některé manželské páry považují svou misi za ukončenou a cítí se volné k hledání nového partnera, který uspokojí jejich nároky.

Navzdory výše uvedenému se zdá, že nejčastější příčinou rozvodu je nevěra. Následuje nezodpovědnost, nekomunikace, ochlazení vztahu v průběhu času, ekonomické problémy a nezralost. Ženy uvádějí jako důvod rozvodu nejčastěji nevěru, následuje nezodpovědnost. Na druhé straně muži nejčastěji odkazují na neslučitelnost charakterů, následuje jednorázová nebo dlouhodobá nevěra a „ochlazení vztahu“, jak zjistil výzkum Covarrubiasové, Muñoze a Reyese (1986).

Když se snažíme uvažovat o příčinách rozvodu, je nutné brát v úvahu i určité sociokulturní změny poslední doby, které manželství ovlivnily. Například díky faktu, že žena se častěji zapojuje do pracovního procesu a získává tak osobní a ekonomickou nezávislost, cítí se ve vztahu více rovna muži a je méně ochotná snášet nepříznivé situace, které dříve tolerovala, jako nevěru, psychologické nebo fyzické týrání, lhostejnost, alkoholismus nebo drogovou závislost.

V současné době také žena uplatňuje stejný nárok na sexuální uspokojení, což je situace, která byla před lety nemyslitelná, a to za někte-

rých okolností vede k tomu, že nespokojenost v této oblasti méně tolerují jak muži, tak ženy.

Totéž platí pro ekonomické aspekty, kde se vyžaduje stále větší osobní výdělek i výdělek pro rodinu. Ohledně zacházení s penězi nebo potíží s jejich vyděláním dochází k velkým sporům.

Kulturní změna, která postihla zejména muže, je aktuální konotace, kterou získal smysl fráze „být dobrým otcem“. Neznamená již jen přítomnost autority nebo živitele. Dnes víme, jakou důležitost má v rodině otcovská funkce, s níž přichází požadavek na muže rozvíjet svou citovou a expresivní stránku ve vztahu k dětem. Tyto projevy byly neznámé nebo výjimečné v rodinách první poloviny 20. století. Jde o požadavky, na které muži nejsou vždy připraveni a které jsou stále naléhavější vzhledem k zapojení žen do pracovního procesu a v důsledku toho jejich častější nepřítomnosti doma.

Stejně tak se lidé častěji vzdávají závazků přijatých při svatbě z důvodu odklonu od náboženství a zásadního smyslu, který náboženství manželství příkládá a který pro některé představuje brzdu rozchodu.

Změna chápání pojmů času, obětování, úspěchu a závazku společně s představou úspěšnosti, která nastala v poslední době, přinesla zcela novou kulturu jednorázového použití, rychlosti a „hezkých věcí“, což ovlivnilo i manželství. Pro mnohé je těžké přijmout a vnímat toto pole působnosti rodinného a manželského

života jako něco, co vyžaduje odklady, víc práce, víc času a střídání větší či menší spokojenosti, přičemž výsledek je někdy vidět až za dlouhou dobu. A jako rok má čtyři období s vlastním trváním, počasím a vlastnostmi, tak i manželství má letní a zimní období. Radosti, které se intenzivněji prožívají v páru, a obtíže, které lze překonat jen společnou prací. Ale zdá se, že současná kultura nás na toto nepřipravuje.

K výše zmíněným překážkám, kterým sezdané páry dnes čelí, se přidává podceňování atmosféry párového života. To způsobuje, že mnozí se řádně nesnaží den za dnem usilovat o budování svého prostředí (protože mnozí to nepocítují jako povinnost) a že fakticky nevnímají rozvody jako vážnou epidemii („vždyť každý se rozvádí“), což vede k naivní představě, že jde o něco přirozeného, normálního („tolika lidem se stalo to samé“).

Navzdory tomu by se zdálo, že je jen málo manželství, která se „musejí“ rozvést (ačkoliv s jistotou to může tvrdit pochopitelně jen ten, kdo v daném vztahu žije). Jde o extrémní situace, které skutečně ohrožují klid a štěstí manželského páru a jejich dětí. Bylo však prokázáno, že malá spokojenost po rozvodu, kterou zaznamenáváme, a vysoké procento párů, které rozvodu litují, jsou v mnoha případech způsobeny neseřízností jejich rozhodnutí.

Může se také stát, že se o rozvodu rozhodne po pečlivém rozebrání situace. Tedy poté, co pár využil všechny dostupné možnosti, aby man-

želství nadále dobře fungovalo, i přesto partneři došli k závěru, že je neudržitelné. V takových případech všechno toto úsilí pomůže zvýšit možnost obnovení uspokojivého života po rozchodu a spolupráce s rodinou a také napomůže úspěchu v druhém manželství. Náhlé impulsivní rozhodnutí v okamžiku, kdy „přeteče poslední kapka“, v důsledku špatně zvládnuté krize nebo v okamžiku hněvu, vede k úvaze o špatné prognóze pro všechny postižené. Ve skutečnosti je narušení manželství a jeho následný rozpad dlouhodobý proces, jehož nejkritičtější fáze může trvat přibližně dva roky do okamžiku, než se jeden z manželů rozhodne domácnost opustit nebo požádá druhého, aby odešel (obvykle o to žena žádá muže). V tomto období pár proces rozkladu vnímá, ale právě kvůli tomuto rozkladu není schopný situaci řešit. Toto samozřejmě neplatí absolutně, protože rozsah rozvratu bude záviset na výši očekávání, s nímž se manželství uzavíralo.

Bylo by vhodné, kdyby se ve fázi úpadku pár obrátil na odborníka (který, by měl ocenit citový svazek, na jehož základě se mnozí s mnoha iluzemi vzali), ale tomuto kroku se mnozí vyhýbají a odkládají ho s tisícem záminek: „nikdo mě nepochopí“, „když to nemůžeme vyřešit my, člověk zvenčí už vůbec“, „moje žena/manžel do poradny nikdy nepůjde, protože je strašně tvrdohlavá/ý“, atd. atd. Všechna zdůvodnění v podstatě dokazují nedostatek pokory a neschopnost řešit spory. Nacházet nové cesty řešení problémů

tváří v tvář tvrdé realitě jeden nebo oba partneři odmítají.

Pokud přijmeme, že problémy existují, a připustíme jistou neschopnost je vyřešit, učiníme tak první krok k hledání nového pohledu na problém. To potvrzuje obrovské množství rozvedených, kteří uznávají, že kdyby se včas obrátili na odborníka, jejich manželství se mohlo zlepšit, nebo kterým po rozvodu zůstal pocit, že neudělali všechno, co mohli, aby schůdnost manželství zajistili.

„Cítím, že jsme neudělali dost,“ říkají obvykle se smutkem a politováním někteří rozvedení. Problém je, že už utekla spousta času...

Nicméně navzdory uplynulé době a navzdory činům, které byly tak závažné, že se rozchod nebo rozvod stal nezvratným, vždycky když je vůle **obou** stran (je nezbytné, aby tuto vůli sdílely, což je situace, kterou mnozí přijímají těžko) a tato vůle se vyjádří činy, s vědomím, že bude třeba projít trnitou cestou, že osou všeho musí být přemýšlení a často i odpuštění, pak se situace může zvrátit. Při některých příležitostech tento proces ztěžuje nejistota a bolest z rozchodu s novými partnery nalezenými po rozvodu může být prvním krokem k najítí této vůle.

Fáze rozchodu

Bylo prokázáno, že po rozvodu je obvykle nejkritičtější období první rok, protože jde o etapu, kdy se hledá systém, který umožní přeorganizovat rodinný a osobní život. Ve druhém roce se obvykle rodinná struktura již nějak ustálí. Matka a otec se naučili, jak organizovat svůj čas, pravděpodobně si zařídili bydlení, matka našla práci mimo domov (pokud dřív nepracovala), přátelé a příbuzní přijali novou skutečnost a zavedl se režim kontaktů mezi rodiči a dětmi, což spolu s dohodou ve finanční oblasti umožní obnovit ztracenou stabilitu.

Nicméně než se k takové rovnováze dospěje, prochází proces rozchodu různými etapami, kroky vpřed a zpět, které rodiče i děti velmi těžko překonávají. Níže tyto fáze rozebereme.

Odkládání

„Myslela jsem si, že nikdy v životě nebudu víc nešťastná. Teď, když jsem už tři roky rozvedená, vím, že budu,“ říká Marcela, 42 let, novinářka:

Posledních pět let jako vdaná jsem prožila s neustálou hrozbou nad hlavou. Byla jsem si jistá, myslím, stejně jako můj bývalý manžel Fernando, že můj život se může po rozchodu zlepšit, ale něco – bylo to tisíc věcí dohromady – mi bránilo to udělat. Navzdory našim problémům to nejdůležitější v našem životě byly a jsou děti a nechtěla jsem, aby trpěly ještě víc, než tomu bylo doteď. Lekalo mě pouhé pomýšlení na reakci mé rodiny a mých přátel, kteří jsou všichni dost tradiční. Nikdo kromě dětí, domácích zaměstnanců a sousedů (kteří jistě slyšeli, jak na sebe při hádkách křičíme) nevěděl, co se u nás děje, ačkoliv dneska všichni říkají, že to čekali. A já jsem si netroufala jednoho dne jít a všem oznámit, že Fernando a já jsme se po šestnácti letech rozhodli rozvést.

První tah učinil on: přestěhoval si postel do pracovny a zabydlel se tam. Oba jsme věřili, že náš vztah nemá budoucnost, a nepřijímali jsme nic jiného než vzájemnou nenávisť. Hádky bývaly strašné a poslední rok před rozvodem téměř fyzické. Všechno se stupňovalo: křik, pomsty, zadržovaný vztek, všechno. Jako kdybychom mimoděk chtěli způsobit co největší skandál, abychom svůj rozvod ospravedlnili. On si několikrát sbalil kufr a odešel, ale za pár hodin jsem slyšela jeho klíč v zámku a už byl zase v pracovně a vztekal se. V podstatě i když jsem si pro sebe říkala „kéž by se už nevrátil“, myslím, že se mi

ulevilo, když přišel zpátky. Hádat se, křičet a plakat byla jedna věc, ale vysvětlit dětem, že teď přejdou do kategorie „děti rozvedených rodičů“, to bylo něco jiného. Věděla jsem, že můj sen o „šťastné rodině“ zkrachoval, ale přiznat to světu bylo pro mě moc tvrdé.

Fernando, 45 let, inženýr, vypráví svou verzi:

Nikdy bych definitivně neodešel, pokud by mi moje dcerušky s pláčem neřekly, že když tam nejsem, doma je větší klid. Chudinky už nemohly vydržet ty hádky, křik, bouchání dveřmi a výhrůžky. Dokonce i jejich prospěch ve škole se zhoršil, už si nezvaly domů kamarádky a ta nejmladší začala koktat. Když se ohlédnu zpátky na ty poslední společné dva roky, myslím, že jsme zažili skutečné peklo. Jednou z nejhorších věcí bylo prožívat to úplně sám. V kanceláři jsem o situaci v manželství nemluvil, nevyhledali jsme žádnou pomoc a naši přátelé byli „příliš tradiční“, aby něco takového pochopili. Pomyslení na rozvod pro mě bylo velmi těžké. Udržovat dvě domácnosti by bylo příliš drahé, nebýt každý den s dětmi velmi bolestné, čelit kolegům v podniku, mým rodičům a sourozencům obtížné. Ale nakonec to dopadlo jinak, a proto jsem tady. Bylo to tvrdé, hodně tvrdé, a nejvíc lituji toho, že jsme dopustili, aby ty hrozné roky prožívaly děti. Přitom to

bylo tak zbytečné, jen abychom omluvili konec vztahu.

Situace jako tento případ Fernanda a Marcely jsou časté. Také velmi bolestné. Oba si mysleli, že jejich vztah nelze napravit, ale chybělo jim vnitřní intenzivní přesvědčení, že se chtějí rozejít nebo hledat nové alternativy šťastného soužití. Rozhodnutí tisíckrát odložili, velice trpěli, a nakonec se rozhodli, aniž by udělali to, co by jim snad mohlo pomoci: donutit se vyhledat pomoc odborníka.

Je mnoho důvodů, které vysvětlují odklady rozchodu. Vyskytují se v mnoha podobách, ale znamenají prostě odklad rozhodnutí. Tyto odklady se často táhnou roky, někdy celý život, a vedou k příšerným scénám, které jsou dlouhé a zbytečné jako určité typy hororových filmů, u kterých už dlouho dopředu známe konec.

Jaké důvody odkladu rozhodnutí páry uvádějí nejčastěji?

- Dokážou si jen těžko představit, že budou žít sami.
- Nemají odvahu čelit dětem.
- Náboženské zásady.
- Společenská image.
- Chtějí partnera potrestat a raději dál ubližují.
- Bojí se čelit těm, kteří je varovali (většinou rodičům), že jejich vztah dopadne špatně.

- Nesnesou přiznání krachu ani veřejně, ani sami sobě, což se stává především u lidí, kteří jsou v jiných oblastech svého života úspěšní.
- Strach, že už nezaloží rodinu.
- Lítost, že přijdou o pocit rodinného zázemí.
- Že způsobí rodinný skandál.
- Strach z vlastní nezávislosti a z nástrah, které takový život přináší.
- Strach z nové ekonomické situace, které budou muset čelit.
- Zvyk nechávat konflikty v životě bez řešení.
- Nejsou si rozhodnutím jistí.
- Obávají se o budoucí vztah s dětmi.
- Nepřejí si nezávislost partnera/partnerky.

Všechny uvedené důvody vypadají pochopitelně a je skoro logické mít z nastíněných situací obavy. Ovšem právě tyto obavy způsobí, že když přeteče poslední kapka, lidé, kteří rozhodnutí odkládali, zareagují impulsivně, opustí domácnost nebo všechno řeknou dětem, aniž by předjímalí následky, které to může mít. Takové chování však nebere zřetel na prvořadě důležitý faktor, tedy...

...že po rozvodu bude mnohem těžší překonávat všechny zmíněné obavy a nejistoty, které zůstaly nevyjasněné.

Pokud by v intervalech mezi jedním a druhým konfliktem a mezi rozhodnutím a následnou lítostí dokázali požádat o pomoc, radu a podporu, odklad by měl pravděpodobně pozitivní smysl spočívající v objasnění, růstu, reflexi a nakonec v nalezení nějakého způsobu řešení konfliktu. Pokud se tak neučiní, odkládání se změní v nekonečný zdroj utrpení pro oba zúčastněné a všechny, kdo s nimi žijí. Mimo to, všechny tyto pocity podkopávají hodnotu manželství a rodiny, což zúčastněné bezděky vede k potvrzení rozchodu.

Nejistota ohledně budoucího rozhodnutí je dost častá. Mnohdy ale není rozpoznána a uvádějí se jiné důvody odkladu, například že manželé nechtějí, aby trpěly děti, nebo náboženské důvody. Avšak v podstatě může jít i o to, že s rozvodem nesouhlasí, že stále trvá určitý zájem manželství zachránit. Stává se to, když navzdory každodennímu životu plnému konfliktů trochu lásky přetrvává. A i když to takto cítí jen jeden z páru, rozchod je obtížnější pro oba.

Když rozhodnutí padne

Velmi zřídka se manžel a manželka na rozvodu dohodnou společně. Obvykle k tomuto závěru jeden z nich dojde dřív, čímž druhému způsobí mnoho bolesti a často i nečekané překvapení. „Nikdy jsem si nemyslel / Nikdy jsem nevěřila, že jsme na tom tak zle,“ říkají obvykle ti, kdo byli rozhodnutím „zaskočeni“. Často jde

o formu popírání skutečnosti, odklonění, aby situaci nemuseli čelit. Dokud nedojde k velké krizi...

„Byla jsem na hádky zvyklá. O jednu víc, nebo míň, nebylo to takové, aby se muselo mluvit o rozchodu,“ vzpomíná Cecilia, 32 let, návrhářka:

Pocházím z velké rodiny, bylo nás mnoho sourozenců a pořád jsme se hádali a křičeli. Proto se mi zdálo, že pláč a hádky k životu tak trochu patří. Můj bývalý manžel Carlos je naopak synem rozvedených rodičů a pro něj každá hádka byla jako poslední hřebíček do rakve manželství. Zoufal si, děsil se a jasně, jednou došlo k většímu sporu, protože příčina byla závažnější, a to odpoledne odešel z domu. Odstěhoval se se všemi věcmi ke své matce. Na začátku jsem si myslela, že se brzo vrátí, protože mě nenapadlo, že se tak snadno vzdá. Překvapil mě, to je pravda. A já jsem se na něj rozzuřila jako nikdy. Máme dvě malé děti, a když opustil mě, tak svým způsobem opustil i je, a to mu neodpustím.

Cecilia se cítí opuštěná, ale je jasné, že k manželské roztržce přispěla i ona. Nicméně byla překvapena.

Ve studii vypracované americkou psycholožkou Joan Kellyovou (1998) se prokázalo, že jen u 15 % rozvodů dospěli k rozhodnutí oba part-

neři zároveň. V 57 % případů rozvod iniciují ženy. Wallersteinová (1996) ale prokázala, že rozhodnutí přijímají v 65 % ženy a v 35 % muži, přičemž všichni čelí odporu partnera.

Může se zdát, že je celkem jedno, kdo rozvod iniciuje, ale je to důležité, protože to ovlivní pozdější situaci. Obecně se uspokojivěji přizpůsobí životu po rozvodu ten, kdo ho navrhl, a to nejen protože byl jeho přáním, nýbrž také protože se na rozchod připravoval delší dobu.

Avšak je jasné, že snažit se určit, kdo rozvod zavínil, není produktivní: je to jako v té hádance o vejci a slepici. Abychom zjistili, co se skutečně přihodilo, bylo by třeba podívat se zpět na vzájemné přiživování a udržování vztahových problémů, což je dlouhý řetězec událostí.

„Rozhodla jsem se rozvést kvůli jeho pasivitě,“ vysvětluje Margarita, 36 let, na což její bývalý manžel Humberto, 39 let, odpovídá: „Jak bych neměl být pasivní, když ona se starala jen o děti.“ Margarita trvá na svém: „Ale co bych měla dělat jiného než se starat o děti, když mi on s ničím nepomáhal.“ A tak nekonečný řetěz výčitek pokračuje.

Ana María říká: „Můj manžel o všem rozhodoval, nikdy se se mnou neradil a já jsem se pořád cítila jako přejetá parním válcem.“ Její manžel namítá: „Bohužel jsem musel o všem rozhodovat já, protože ona byla hrozně pasivní. Nebo mi okamžitě zamítla každý nápad, se kte-

rým jsem přišel. Až jsem to už nemohl snášet a odešel jsem z domu.“

Pro většinu lidí je rozvod asi konečný zlom v pocitu nestability, bezútěšnosti, opuštěnosti, ponížení, rostoucí agresivity a zmatku. Nako- nec cítí, že už v partnerském vztahu nedoká- žou najít nic, co by je těšilo. Stojí za zmínku, že do vztahu často vstoupí někdo třetí, kdo prázdná místa nebo strádání v manželství zaplní. Člověk pocítí, že v tom druhém vztahu dostává a přijímá lásku, starostlivost, vášeň, náklon- nost a pochopení a že „to má jediné přednost“, „on mi skutečně naslouchá“, „ona je ke mně las- kavá“.

Nevěra by ovšem byla téma na celou další knihu.

Emoční fáze rozvodu

PODNĚT. Často se ten, kdo „podnítl“ rozvod – ve smyslu toho, kdo přijme rozhodnutí o fy- zickém rozchodu –, cítí provinile, což může druhá strana nějakým způsobem využít. Ten, kdo zjevně rozhodne, pocítuje někdy odsou- zení okolí a obává se, že se mu nedostane po- třebné podpory. Protože rozejít se je tvrdé, ale učinit tak bez společenské podpory je ještě těžší. Tito lidé často čelí samotě, nepochopení a so- ciálním sankcím. „Když teď přijdu do školy vy- zvednout děti, všímám si, že mě někteří lidé přestali zdravít“, „většina kamarádů už mi ne-

volá“, „na pláži, kam jsem chodila dvacet let, mi jedna kamarádka řekla, že mi radí, abych tam už nechodila, protože mnoho lidí mě vnímá jako ohrožení“...

Zklamání a rozpad partnerského vztahu jsou v této první fázi rozvodu dominantní pocity, které mnozí nazvali „emočním rozchodem“. Vý- znamné výzkumy prokázaly, že ještě v této etapě a za již zmíněných podmínek je velmi užitečné obrátit se jako pár na odborníka, avšak když se na odborníka za těchto okolností obrátí jen je- den, možnost rozchodu se tím zvyšuje.

Dalo by se říci, že během tohoto období pár částečně prožívá koncentrovanou „manželskou depresi“. Všechno se jeví černě, všechno je zni- čené. Nezůstalo nic dobrého, nic, co by stálo za záchranu. Žádná světlá budoucnost není na ob- zoru, protože pesimismus nakazil celý vztah a absolutně každá situace – bez ohledu na její obsah – slouží jako důkaz toho „tak vidíš, že si nerozumíme a není cesty zpět“. Někteří se do- konce v tomto období nevědomky snaží zničit všechno, co zbývá, a vztah ještě zhoršit (vždy- ky se může zhoršit), aby si vzájemně dokázali, jak jsou na tom špatně a že rozvod „opravdu stojí za to“. Jako kdyby jeden každý spolupraco- val na demolici, aby viděl budovu ve stále vět- ších troskách, ošklivější, méně přitažlivou, kte- rou je třeba definitivně srovnat se zemí. Agrese, obviňování a další negativní projevy nabírají na síle a **je velká výzva přijmout bolest a vztek, přemýšlet o nich a nekonat proti druhému**

člověku. Celá ta situace je už dostatečně hořká a je třeba snažit se ji nezhoršovat, zejména při pomýšlení na to, že máme před sebou celý dlouhý život, kdy bude vztah pokračovat. Čím méně zranění si způsobíme (je jich už tak dost), tím méně bude hojení a kratší doba, za kterou se podaří obnovit vytouženou harmonii, přestože v této etapě po ní netoužíme, protože mnozí soustředí energii na projevování hněvu.

V této etapě se nevzpomíná na kdysi napsané milostné dopisy, na vzájemnou přitažlivost, díky níž vztah vznikl, ani na prožité humorné chvíle. Zapomíná se na dobré etapy společného života, protože všechno je nakažené destruktivním pocitem, který aktuálně prožívané období ovládá. Je vidět jen černý tunel a žádný východ a zdá se, že svět venku je lepší, že ostatní manželství fungují bez klopýtání a že u všech kvete přirozená vášeň a poezie (jen u nich to tak není). Nebo se zdá, že ti, co se rozvedli, se mají mnohem lépe. Tato situace, jak jsme již zmínili, je mnohem temnější, pokud se zkrříží s mimomanželským vztahem, v němž se skutečně zažívají pocity lásky a vášně v manželství považovaných za ztracené.

LÍTOST. Během prvního roku po rozvodu je zaznamenán velký počet litujících, a to i v případech, kdy je rozvod již daný fakt. Jsou dokonce studie, které ukazují, že asi 23 % lidí, kteří podají žádost k soudu, ji posléze stahuje. V těchto případech je vysoký výskyt týraných žen a partnerů alkoholiků, ačkoliv partner si může rozvod

rozmyslet i kvůli vysokému stupni závislosti na druhém partnerovi.

Bohužel je méně časté potkat rozvedené manžele, kteří se po hluboké revizi toho, co prožili, pokusí o skutečné a vážné obnovení vztahu. Často se to stává, když se jeden z páru zapletl s někým jiným, čímž se dostal do vážného konfliktu volby mezi dvěma osobami. Buď zvolit rekonstrukci manželství (a přijmout, že to bude jiný vztah než ten, který ztroskotal) a obnovit rodinu s oběma rodiči pod jednou střechou, nebo žít dál odděleně. Jelikož situace na obou miskách vah jsou velice odlišné, rozhodnutí je velmi složité a vede k mnoha odchodům a návratům. Základní kameny tohoto těžkého úkolu jsou být čestný sám/sama k sobě, nepodvádět sebe a nepodvádět ostatní zúčastněné osoby, a především nepodvádět děti a nedávat jim falešné naděje. Taková výzva vyžaduje mnoho času na přemýšlení a sílu vyhnout se impulsivnímu jednání, které život jen zkomplikuje.

Hovoříme o revizi, která manžele dovede k závěru, že si přejí pokusit se o sblížení (s pomalým vývojem), které jim může dát příležitost se po nějaké době rozhodnout, jestli jsou skutečně ochotní začít novou fází společného života. Někdy se po vážné krizi rozhodnou přebudované manželství obnovit, někdy nikoliv. Je důležité zmínit, že existují skupiny, které se specializují na podporu opakovaných setkání, která jsou možná, pokud **oba** z páru mají o hledání takové možnosti zájem.

SYNDROM SBALENÉHO KUFRU. Jsou tací, co „sedí na kufru“ a čekají na **údajně** vhodný okamžik k odchodu. Odkládají tak rozhodnutí a neuvědomují si, že to, co se skutečně děje, je citově nesmírně zatěžující situace. Říkají, že počkají až po Vánocích, nebo že odejdou, až skončí dětem školní prázdniny, nebo že počkají, až si zvyknou ve škole, nebo že zrovna v té chvíli, kdy se chystali odejít, onemocněla tchyně...

Ti, co se staví k situaci takto, se mění v chronické lháře/lhářky, kteří nepřetržitě obelhávají sami sebe i ostatní. Každý den představuje zoufalé „ale zítra už vážně“, přičemž jen vytvářejí hořký pocit nestability sami pro sebe i pro rodinu. K tomu je nutné přičíst významné poškození osobního obrazu, které se může odrazit i v pracovním, profesním nebo společenském životě, a v podstatě může ukazovat na to, že údajné rozhodnutí nebylo ani příliš hluboké, ani podané s potřebnou přesvědčivostí. Pokud nenastanou závažné situace, které nutí k urychlenému rozhodnutí, je důležité věnovat tak rozsáhlému kroku, jakým je rozvod, potřebný čas na rozmyšlenou.

PRUŽNÉ ROZHODNUTÍ. Jsou i tací, kteří jednájí impulsivně, kteří se na tento závažný krok nepřipraví ani jako jednotlivci, ani jako rodiče, a už vůbec ne jako rodina. Takoví lidé obvykle odcházejí a za pár dní se vracejí, což se může několikrát opakovat. Taková situace je škodlivá, protože ještě víc podryvá pocit stability a dů-

věry, který je tak důležitý pro dospělé i pro děti, především když vezmeme v potaz to, že základy obojího se vytvářejí v rodinném životě.

Každý člověk, který se rozchází, potřebuje vědět nebo si dokázat představit, že bude muset prožít smutek nad zažitou ztrátou, bolest, jejíž intenzita bude velmi záviset na okolnostech a osobních podmínkách osoby, která ji bude zažívat. Hněv bude v této etapě také velmi běžný a očekávatelný pocit, stejně jako provinilost.

Rosario, 38 let, žena v domácnosti, uvádí, že pro ni bylo velmi náročné si uvědomit, že tím vším prochází právě ona, nikoliv herečka v tele-novele:

Člověk je zvyklý vídat nebo slyšet o tragédiích u jiných a bezděčně si myslí, že jemu se takové věci stát nemůžou. Já jsem málem umřela. V noci jsem měla zlé sny, ve kterých mi děti vyčítaly, že jsem jim nedokázala udržet tatínka doma, a moje představivost vytvářela spoustu dalších podobných scénářů. Jsou asi lidé, pro které je to jednodušší, ale pro mě s mou povahou to bylo strašné. Jsem spíš tradiční člověk. Dnes – uplynuly skoro dva roky – se dávám dohromady. Trochu jsem se uklidnila, ale to zranění tam pořád je... v procesu hojení.

V této první fázi po rozvodu, než se dospěje k určité míře rezignace a smíření s novou situací,

se často dostávají nemoci. Někdy může jít o psychosomatická onemocnění, tedy o fyzické projevy psychického rozrušení, jindy jsou způsobené roztržitostí a zanedbáním péče o sebe sama. Zneužívání alkoholu, cigaret a drog, dopravní nehody a přestupky v tomto období rostou ve velké míře. Stoupá i počet sebevražd a vražd.

Nejvíce žádoucí by bylo, kdyby toto chování, které je částečně projevem úzkosti a deprese, bylo jako takové včas rozpoznáno, aby mu bylo možné čelit, a pokud se s ním nedokáže daná osoba sama vypořádat, aby byl vyhledán odborník, než přejde do sebedestrukční formy. Zvolit jako způsob boje s úzkostí nebo depresí alkohol či drogy problémy jen zvětší.

Dříve panovala domněnka, že proces „ozdravení“ po rozvodu trvá asi tři roky. Dnes je známo, že pokud se tato fáze nezvládne správně, může trvat neomezeně dlouho, což se týká jak dětí, tak dospělých.

Fáze oficiálního rozvodu

Je bohužel velmi běžné, že když někdo mluví o rozvodu, první doporučení zní „sehnat si advokáta“. Přestože je pravda, že tato rada je užitečná kvůli informacím a za účelem podniknutí určitých kroků, je třeba naslouchat jí s obezřetností. Existuje možnost, že uvažujeme o konfrontačním a agresivním způsobu řešení situace, což je postup, který by měl být zvažován jen v extrémních případech, které ho skutečně

vyžadují. Naopak při smířlivém a přemýšlivém chování založeném na dobrých úmyslech může přijetí takových rad rozpoutat válku, kterou bude velmi těžké ukončit.

Stejně jako přijít na matriku a požádat úředníka o oddání je úkon, kterým vrcholí období zamilované známosti, obrátit se na advokáta, když manželství dospělo ke konci, by mělo mít za účel získat informace, jak zarámovat podle zákona všechna příslušná rozhodnutí, která by se ideálně měla přijmout společně. Bylo by také vhodné na profesionála naléhat, aby zasahoval v duchu smířlivosti, nikoliv konfrontačně, a aby spolupracoval na uzavírání dohod, které pokud možno budou ve prospěch všech zainteresovaných stran.

Finanční fáze rozvodu

Nyní probereme to, co pro některé představuje fázi, jež při rozvodu manželství vyvolává největší třenice: dělení majetku a peněz. Jde o velmi obtížnou část, protože obvykle ve vztahu nepanuje dostatečná emoční stabilita, aby bylo možné toto rozdělení provést bez konfliktů nebo nespravedlností.

Pokud se po hlubokém prozkoumání manželského stavu dojde k závěru, že rozvod je nutný, následujícím cílem je vyřešit co nejlépe rodinnou situaci po rozvodu. Proto je třeba dávat si velký pozor na „nebezpečné známosti“. Často z osobních důvodů nebo prostě jen „aby řeč

nestála“, dávají lidé z okolí partnerů rady, které nemusejí prospívat klidu a stabilitě již tak rozhárané rodiny. Často se objevují doporučení jako: „Nech ji na ulici, nedávej jí ani korunu, jen přesně vyměřené alimenty pro děti, ať uvidí, zač je toho loket,“ nebo „Ať tě ani nenapadne něco mu nechávat, ober ho dohola, nedaruj mu nic... Dalas mu nakonec nejlepší roky života, tak si je nech zaplatit.“

V této etapě je velmi prospěšné sehnat mediátora, třetí nestrannou a objektivní osobu, což může být společný přítel, kněz, příbuzný, psychoterapeut nebo kdokoliv jiný, komu oba důvěřují. Vybraná osoba musí být velmi obezřetná, protože v tomto složitém procesu nastávají situace, které jsou pro mnohé nepochopitelné. Někdy se dělí ekonomicky bezcenné věci, které ale mají velkou citovou hodnotu. Často vidíme dvojice, které si zdánlivě klidně dělí velký majetek, dokud se celý proces nezadrhne u malé komerčně bezcenné věci, která ale v obou vyvolává vzpomínky.

Vyskytují se také požadavky „naschvál“, které mají tomu druhému zkazit náladu. To je případ lidí, co nejsou v nouzi, ale perou se i o pánvičky. Je to také příležitost pokračovat v boji o moc, naposledy ukázat, kdo tu poroučí, nebo prostě kdo vyhraje. Tento spor o moc v páru, který se takto chová, existoval vždycky a při dělení majetku se vystupňuje. Někteří se snaží (konečně!) pomstít, což se z mnoha úhlů pohledu velmi nedoporučuje. Ale aby se do takového chování

vneslo nějaké světlo a našlo se východisko, je nutné analyzovat nejdřív roztržku, která manželství dovedla až do této situace.

V tomto období není divné ani narazit na ženy, které říkají „nechci od něj nic“, čímž chtějí projevit svou svobodu a schopnost být soběstačné. Ani tento postoj není vhodný, protože je to projev chování, které může být pro některé lidi sebezničující. Dlouhodobě totiž může narušit schopnost udržovat domácnost a zajistit děti. Tohle není vhodná chvíle k předvádění „hrdosti“, protože se tak jen potvrdí samonaplňující proctví, podle kterého „jsou muži lumpové neschopní plnit svoje povinnosti“.

Na druhé straně se stále častěji setkáváme se situací, kdy má žena větší majetek nebo vyšší příjem než manžel, čímž se celý problém hlavně ve vztahu k dětem ještě komplikuje v kultuře prosáklé mužským šovinismem. Měla by tedy v těchto případech žena do jisté míry pomáhat otci svých dětí, přispívat mu na bydlení nebo na potraviny? Na takové otázky se těžko odpovídá... „Odešel jsem z domu, nastěhoval jsem se ke svým rodičům, nechal jsem jí auto a teď nemám kde nechat svoje děti přespat, a když jdu s dětmi ven, musíme jít pěšky nebo jet veřejnou dopravou, na což jsem nebyl zvyklý.“

Situace ovšem může být i zcela opačná: muži se cítí provinile a jsou proto ochotní (hlavně v první chvíli) vzdát se „všeho“, aby aspoň trochu „odčinili“ to, čím rodině ublížili. Ani to nelze doporučit, protože časem se objeví hněv a lí-

tost, což je pravý opak kýženého uspokojivého fungování rodiny pro všechny členy po zbytek života.

Popsané jednání je známkou špatně zvládnutých emocí, které se překlápějí do činů a způsobují páru i rodině krátkodobé i dlouhodobé potíže.

Při rozhodování o výživném se výše popsané chování opakuje, rozdíl je ten, že teď jsou pří-
mou obětí děti.

Tento bod je velmi choulostivý a obtížně zvládnutelný. Fakticky i v manželstvích, kde se o rozvodu neuvažuje, jsou dohody o domácích financích a uspokojování potřeb domácnosti a dětí skutečná výzva.

Otec, který s dětmi nežije ani s nimi a/nebo s matkou nemá dobrou komunikaci, někdy vůbec o jejich potřebách neví. Zároveň se těžko dočká vděku, když nevidí, jak se jím financované konzumuje. Toto částečně vysvětluje, avšak nijak neomlouvá, proč velká část mužů svou vyživovací povinnost neplní.

Pro otce v takové situaci je také těžké myslet na to, že syn nebo dcera se vyvíjí a jejich spotřeba se mění. Dřív bylo dítě šťastné kvůli bonbónům, teď chce videohru nebo nové oblečení a nepřítomný otec to někdy těžko chápe nebo se tomu přizpůsobuje. Blízký vztah s dětmi a dobrá komunikace mezi rodiči by přirozeně mohly podpořit uspokojení a plnění v tomto smyslu. Pokud by se to nepodařilo, mohlo by být užitečné poradit se s kamarády dětí a jejich rodiči, a

tak získat povědomí o tom, co je v prostředí dětí jejich věku obvyklé. Tak se otcové vyhnou častému pocitu, že jsou ekonomicky zneužíváni („připadám si jako chodící šeková knížka“, „volají mi, jen aby si řekli o peníze“), a představě, že je děti chtějí jen „vysávat“, aniž by si uvědomovali, že někdy dítě žádá jen o to, co potřebuje, aby mohlo žít v souladu se svým prostředím.

Pochopení porozvodových sporů a aktivního otcovství plus uspokojivá komunikace mezi rodiči a rodičů s dětmi by – jak opakovaně zdůrazňuji – mohlo vést k tomu, že by spory v této oblasti byly podobné jako v běžné rodině.

Je také důležité zmínit, že přestože ženy stále více přispívají k domácím financím nebo dokonce mají větší příjem než muži, pro ty, které před rozvodem nepracovaly mimo domov, jde o novou životní výzvu, kterou před ně staví realita. Kvůli dosažení ekonomické nezávislosti musejí mít vlastní výdělek, a tudíž výrazně změnit své návyky, což někdy odmítají. Může tam existovat souvislost s pasivním nebo závislým charakterem v případě osob, které se zaseknou na popírání prožívané situace rozchodu, jelikož i tento aspekt života se jim změní. Zůstat pasivní, závislá nebo popírat situaci je škodlivé, v průběhu času to brání smíření s představou, že se má žena o svou ekonomickou situaci postarat sama, čímž se stává obětí svého vlastního chování. Mimochodem stále častěji se setkáváme i s opačnou situací u pasivních a závislých

mužů, kteří očekávají, že se bývalá manželka bude dál starat o jejich ekonomický blahobyt, což se obvykle nestane.

Ještě jednou, tato situace by se měla řešit bez přítomnosti dětí, aby se necítily zatažené do střetu loajality nebo dokonce aby nemusely přebírat zodpovědnost za věci, které se jich netýkají, například „vyjednávat“ jménem jednoho z rodičů.

Komunitní fáze rozvodu

Každé manželství je ve větší či menší míře součástí nějaké společenské komunity: jsme ve styku se sousedy, se skupinou přátel, se školní komunitou ostatních rodičů a učitelů nebo s náboženskou komunitou, pokud jsme součástí některé církve či kongregace. Do rodiny patří i strýcové a tety, prarodiče, tchán a tchyně, švagři a švagrové atd. Některé manželské páry pořádají akce s přáteli nebo jsou členy sportovních či jiných klubů.

Je velmi bolestné, když se ve většině případů ukáže, že mnozí členové těchto komunit straní jedné či druhé straně a ochladnou vůči druhému nebo ho rovnou odmítají, což zavrženého partnera nepochybně poškozují. Je pochopitelné, že za určitých okolností, zejména v případech velké agresivity, je záhodno, aby se oba zároveň neúčastnili stejných aktivit, což trápí toho, kdo nebude pozván, protože se bude cítit

odstrčený/á lidmi, s nimiž možná prožil velmi příjemné chvíle.

Cristina, 43 let, sedm měsíců po rozvodu říká: „Vím, že nás pozvali na svatbu, ale já nebudu riskovat, že se tam s ním potkám a že on přijde s jinou partnerkou. Bojím se tam jít sama, na druhou stranu se nechci vzdalovat od svých přátel.“

Alberto, 37 let, rozvedený pouhé dva měsíce se nechal slyšet, když se dozvěděl, že jsou oba pozvaní na stejnou svatbu: „Jestli mě posadí s bývalou manželkou ke stejnému stolu, zvednu se a půjdu pryč.“

Popsané situaci lze předejít, pokud oba bývalí partneři podporují pokračování vztahů, jež dříve udržovali. To obnáší vyjádřit přání nadále být součástí bývalé sítě a po vzájemné dohodě stanovit, jakých aktivit se nechcete zúčastnit společně, a zároveň přebírat iniciativu v individuálních kontaktech.

„Ze začátku pro mě jako pro muže bylo těžké dál si zvat do nového bytu manželské páry, se kterými jsme se dřív kamarádili, ale když jsem se odhodlal, zjistil jsem, že to jde a že můžeme v našem přátelství spokojeně pokračovat.“

Škola by měla podporovat aktivní účast obou rodičů. Je na rodičích, aby učitelům vysvětlili situaci a vyjádřili přání dál se oba účastnit školních akcí, a pokud by k tomu nebyli ochotní, je úkolem školy činit v tomto smyslu osvětu. Před-

sudky často vedou k tomu, že s rodičem, který odešel, se zachází jinak než s tím, který zůstal, což je samozřejmě nepřipustné, když jde o vztah obou k vlastním dětem. Jde o to, aby, ať už oba rodiče jsou nebo nejsou ochotní přijímat specifické rodičovské povinnosti, byli v každém případě za své děti **spoluodpovědní**.

Je žádoucí, aby se širší rodina (prarodiče, tety a strýcové, bratřenci) na konfliktu vrcholícím rozchodem nepodílela. Pokud tento fakt příbuzní přijmou a budou rozhodnutí páru respektovat, především pro dobro dětí (tedy svých vnoučat, synovců či bratřanců a sestřenic), měli by je nadále stmelovat, ačkoliv to znamená vynaložit větší úsilí. Pokud si tento cíl vezmou za svůj, může takto zůstat nenarušený zásadní pocit souvazečnosti s rodinou jak pro rodiče, tak pro děti.

Fáze od rozvodu k nezávislosti

V období známosti si on nebo ona někdy stěžuje, že „když si někde vyjdeme a seznamujeme se s lidmi, on/ona mě nepředstaví, chová se, jako by byl sám/sama“. Mysleme na to, že první období vztahu spočívá částečně v získávání identity „my“, která skutečně v mnoha oblastech nahrazuje původní „já“. Toto nějakou dobu trvá a vyvolává to třenice, dokud není mezi každým „já“ a „my“ dosaženo rovnováhy (pokud se podaří), která bude uspokojivá pro oba.

Vždycky když se někdo sám sebe zeptá, „jak dopadl můj nový účes?“ nebo „slyší mi ta kra-

vata?“ a uvědomí si, že nemá partnera, kterému by otázku položil, cítí se aspoň na chvíli opuštěně... nebo osaměle. Tyto věty i jiné hlubší, na které již partner neodpovídá, představují to, čeho může jednotlivec po rozchodu litovat. Protože nezávisle na kvalitě manželství, které měli, tento druh lidského vztahu většinou vyvolá určitou závislost, jíž se zbavit není snadné. Ale stává se také, že někteří cítí úlevu, že nemusejí dál poslouchat odsudky nebo kritiku, kterým byli v párovém soužití každý den vystavováni, nebo že dál nemusejí snášet ozvěnu vlastních starostí.

Téma sebeúcty rovněž hraje roli, protože mnoho lidí vnímá svůj obraz po rozvodu jako narušený, ať protože byli mnoho let očerňováni nebo protože se cítili ponižováni či se spoustou chyb. Mysleme na to, že blížícímu se rozvodu obvykle předcházelo dlouhé období zlého chování k partnerovi nebo jeho znevažování, a že toto je ještě horší, pokud došlo k nevěře. Všechny tyto faktory narušují sebeúctu, zejména u lidí, kteří se sami posuzují na základě mínění ostatních. To vede k tomu, že bývalí manželé mají obvykle nízkou sebeúctu ve srovnání s fungujícími páry, ať manželskými či ne (Elfhag a kol., 2010), a že tento narušený obraz se snad zlepší s celkovým znovuvybudováním života. Zejména pokud se jim podaří navázat láskyplný vztah s novým partnerem, který je bude považovat za krásné a chytré nebo milé či pilné a tvořivé. Tyto kladné vlastnosti v předchozí interakci často ustupo-

valy, až docela zmizely, nebo se je nepodařilo užítkovat. Důvody „proč“ by bylo záhodno přezkoumat **před** začátkem nového vztahu.

V každém případě jsou obtíže při vyrovnávání se s nezávislostí a novou identitou časté, pokud se člověk řadu let identifikoval jako část manželské dvojice. „Necítím se pohodlně jako třetí nebo pátá, cítím, že obtěžuji“, „kamarádi mi pořád telefonují, ale já vím, že je to z lítosti“, „zvou mě na večeri, ale já si tam sám připadám divně“, takové věty vyjadřující těžkosti každodenního života slyšíme často od mužů i žen. Jejich hloubka bude samozřejmě záviset na míře samostatnosti dané osoby, nicméně je očekávatelné, že v prvním období po rozvodu budou obecně v životních aktivitách tápat zejména v nakládání s časem, především pokud jde o členy rodiny, který byl velmi pasivní nebo závislý.

Je také třeba vzít v úvahu, jak těžké je přijmout sám/sama u sebe nebo u partnera/partnerky konec věrnosti, pokud dřív ve vztahu panovala. To je obzvláště konfliktní pro některé osoby, které ji spojují s náboženskými principy. Ale je třeba uznat, že každý v souladu se svým pojetím života bude mít právo navázat nový vztah a žít s novým partnerem bez hněvu, studu, viny nebo úzkosti. Kdy a jak nový vztah navázat, to je jiná věc, protože někteří/některé se budou cítit jako nevěrní dlouhou dobu: „Po dvaceti letech s jedním partnerem je těžké vodit se za ruku s někým jiným, cítím se divně.“ nebo „Dokud nebudu mít vyřízené církevní zneplat-

nění manželství (pokud to vyjde) a nebude mi povolen nový sňatek, nejsem ochotný navázat nový partnerský vztah.“, jak se vyjádřil jeden praktikující katolík.

Dalším projevem nesnadného vymanění ze závislosti je fakt, že v první fázi se někteří/některé snaží druhého kontrolovat, „podplácí“ hospodyně či vrátného v domě, kde bydlí, nebo vytvoří skutečnou sociální síť, která na „špehování“ spolupracuje s údajným cílem „chránit děti“. Takové chování je ale projevem toho, že rozvod dosud nebyl přijat, že nebyl uznán nárok přebudovat si svůj život, že dosud nenastala další etapa, v níž každý jedná samostatně a nemusí se starat o názor bývalého manžela/manželky do té míry, která nepoškozuje děti.

Andrés, 44 let, úředník, vypráví, že první dva roky po rozvodu řešil mnohem víc, co dělá jeho bývalá manželka, než jak žije on sám:

Žil jsem plný úzkosti, přemýšlel jsem, co bude dělat o víkendu, obtěžoval jsem děti dotazy na telefonické rozhovory jejich mámy, na lidi, s nimiž chodí ven, jestli je tam nějaký nový strýček, jestli o sebe víc dbá, jestli se líčí, jestli je nenechává večer samotné. To období už přešlo a teď nechápu, proč to trvalo tak dlouho. Rozvedli jsme se po dlouhém trápení, myslím, že šlo o promyšlené a úmyslné rozhodnutí. Rozvod navrhla ona, ale já jsem souhlasil, protože jsem si myslel, že to tak

bude nejlepší. Ale že by potom chodila s někým „jiným“ (kdo už by nebyl „jiný“), to bylo něco, kde můj nesouhlas ani souhlas nebyly na místě, pokud by se to nějak přímo nedotýkalo mých dětí. Nevím, jestli moje starosti ohledně jejího chození s někým byly způsobené tím, že jsem ji pořád měl rád, nebo že mě zlobilo nebo lekalo, co by mohlo přijít později, především pomýšlení, že by někdo zaujal moje místo v domě (který už ve smyslu domova nebyl můj) a u dětí. Ale když jsem si začal uvědomovat, že jsem **skutečně** rozvedený, že není možnost návratu, a když jsem s bolestí tu skutečnost vstřebal, dokázal jsem přijmout také to, že ona může chodit s někým „jiným“. Kromě toho jsem si uvědomil, že já sám prožívám další etapu, kterou moje bývalá manželka taky prožila, ale už dřív. Takže jsem se postupně uklidnil. Navíc si děti na mámu nikdy nestěžovaly ani mi nevyprávěly nic, kvůli čemu bych měl důvod si myslet, že jim možná škodí.

Hledání ztraceného času

Jak jsme viděli, ve většině případů rozvodu předchází období progresivního rozpadu vztahu, které velmi často způsobí, že tato nepřijemná realita „ušpiní“ všechny předchozí okamžiky společného života. Celý vztah se tak pokříví. Při pohledu zpět se celé vášnivé a romantické období, které je charakteristické pro začátek part-

nerského vztahu, a dokonce veškerá minulost jeví jako „ztracený čas“. „Ztracený život“ s veškerou bolestí, kterou to s sebou nese.

Mnoho lidí se této bolesti, která páry postihuje, snaží bránit útekem do „nové nebo druhé puberty“. V této etapě se cítí omládlí, osvobození a soustředí se jen na sebe. Jejich časový rozvrh je neurčitější, snižuje se jejich zájem o práci, stejně jako ochota přijímat nové závazky. Stávají se z nich odborníci/odbornice na místa, kam se dá vyrazit, mění styl oblékání, přibírají si nové záliby a nové přátele a začínají přehodnocovat ty dřívější, kterými se často cítí nepochopení/y. Kontakt s novými partnery jim dodává uspokojivý pocit, že jsou schopní/y dobývat a být dobýváni/y, což je stav, který již mnozí a mnohé považovali za ztracený a který jim v této „druhé míze“ přináší potěšení. „Tolik let jsem nedostávala květiny“ nebo „už jsem zapomněl/a, jaké to je přijímat lichotky“, to jsou vyjádření lidí, kteří tuto etapu intenzivně prožívají. Toto hledání někdy znejišťuje jejich děti, které vidí u rodičů mnoho změn.

Jsou i tací, kteří cítí potřebu sebepotvrzení v sexuální oblasti. Tento pocit je může dovést až k promiskuitním vztahům a po čase k citové vyprázdněnosti a pocitu, že byli jen využíváni. Konflikt vzniká, když se probouzejí vedle někoho, koho nechtěli, nebo když mají sex bez zapojení citové stránky. To se stává těm, kteří si vždy spojovali oba aspekty (náklonnost a sex) a kteří se ze dne na den snaží navazovat známosti s lid-

mi, ve kterých nenacházejí skutečné a intimní zalíbení, ale pouze si přejí cítit se žádaní/é. Jiní, kteří žili bez sexu nebo nebyli v sexuální oblasti spokojeni, objevují neznámý svět potěšení, ve kterém někdy zapomínají na odpovědnost, kterou této oblasti přikládali v manželství, a mají proto pocit viny. „Naučila jsem se, že můžu být přitažlivá pro jiné muže“, „žádná žena mi nikdy neřekla, že jsem ji učinil sexuálně šťastnou“.

Toto období, které jsme nazvali „hledání ztraceného času“, stojí určitou cenu, kterou nejdříve platí děti. Vidí, že rodiče jim věnují méně času a péče. Nemohou počítat s pozorností otce či matky, když si ji přejí a potřebují, což může prohlubovat krizi, již prožívají. Někdy tedy dochází k paradoxu, že čím lépe se cítí rodiče, protože si myslí, že znovu našli svou individualitu, tím hůř jsou na tom děti, kterým se rodiče nevěnují.

V tomto období je tedy více než kdykoliv jindy nutná rovnováha mezi vlastním životem (s následným objevováním nebo znovuobjevením oblastí, které byly dlouho neuspokojené) a nezanedbáváním rodičovských povinností. Pokud se to podaří, negativní dopady krize po rozvodu na děti budou minimální.

Zdravý smutek a nevyřešený smutek

Na předchozích stránkách jsme v různých souvislostech zmínili smutek, který člověk při roz-

vodu prožívá, zatímco prochází etapami nevěřícnosti, pocitu ochromení nebo šoku, bolesti, pocitu ztráty, opuštěnosti a hněvu, než celý proces, pokud je zdravý, vyústí v přijetí situace a otevření se nové formě rodiny a života, a dokonce i novým příležitostem.

Stává se však, že se smutek nevyřeší. Při rozvodu tak rozeznáváme existenci tří základních forem projevu nevyřešeného zármutku: závislý smutek, traumatický smutek a popíraný smutek.

Závislý smutek se týká osob, jejichž osobnostní nastavení je vede k přehnanému podřizování se partnerovi. Mohou se vyskytnout dokonce i regresivní projevy (tedy návrat k určitému dětskému chování), při kterých se například po rozvodu zvyšují nároky na jiné osoby.

Jiným projevem tohoto typu smutku je závislost, která vzniká z idealizace. Například uveďme případ ženy, jejíž manžel měl jinou partnerku, kvůli které trávil většinu sobot i nedělí mimo domov. Poté, co manžel po rozvodu domácnost opustil, žena oplakávala jeho nepřítomnost a stěžovala si, že se o víkendech cítí velmi osaměle, přestože je už dlouhou dobu netrávila s manželem.

Rovněž je nutné zmínit závislost, kterou v partnerovi vyvolává osoba s narcistními rysy osobnosti, pro kterou byl manžel/ka pouhý přívažek. V takových případech po rozvodu tomu, kdo byl svým způsobem „dotlačen“ k závislosti, zůstane pocit bezvýznamnosti, že bez toho dru-

hého „není nikým“ („nic v mém životě už nemá cenu“), protože se mu zdálo, že život má smysl, jen když slouží jako ozdoba svého zářícího manžela/manželky.

Co se týče **traumatického smutku**, ten se objevuje v situacích, kdy je rozchod velmi hořký, například po náhlém opuštění domácnosti, nečekaném fyzickém nebo psychickém násilí, příznání homosexuality partnera nebo zjištění do té doby nepředstavitelné nevěry.

Popíraný smutek je situace, kdy se po rozvodu žije dál „jako by se nic nestalo“. Taková reakce může být považována za součást adaptačního mechanismu, k němuž se uchyluje čerstvě rozvedená osoba, než se smíří se skutečnou situací. Ale jsou manželství a rodiny, kde toto popírání pokračuje, jako v případě manžela, který každý den snídal a večeřel se svou první rodinou, přestože již mezitím založil druhou. Po několika letech tohoto vývoje on, jeho první manželka a děti z tohoto manželství konečně dokázali situaci čelit a existenci druhé rodiny přijmout. Nakonec začaly děti z prvního manželství navštěvovat otcovu novou domácnost a uznaly obě rodiny za součást tolik let popírané skutečnosti. Po vyřešení smutku se očekává, že bude možné o manželství a jeho konci hovořit bez bolesti a hněvu a že bude možné vzpomínat na všechny dobré i zlé zážitky z tohoto manželství jako na součást životní historie.

Znovuvybudování života u dospělých

Wallersteinová a Kellyová (1980)
se domnívají, že existují dva velké cíle, kterých je třeba v procesu rozvodu dosáhnout: **znovuvybudovat život dospělých tak, aby mohli uspokojivě žít dál, a rozvíjet dobrý vztah s dětmi, pokud možno prostřednictvím dobrého vztahu mezi rodiči.**

Taková by měla být poslední fáze přiměřeného rozvodového procesu. Znamená určité úkoly, které by se měly plnit, nebo by měly být již splněny, jak jsme se už zmínili:

- *Přijmout konec manželství.* Uvědomit si, že manželství nezvratně a „civilizovaně“ dospělo ke konci. Toto uvědomění usnadní budoucí život, zabrání zmatení a nereálnému očekávání a zároveň otevře možnost zahájit další etapu života znovu a lépe.
- *Truchlit na ztrátou.* Oba manželé musejí být připraveni konec manželství přijmout jako ztrátu a prožít nutný smutek nad nenaplněnými sny a nadějemi, které si okolo manželského a rodinného života vytvořili. Je nutné smířit se s tím, že tato očekávání nejen že se nena-

plnila, nýbrž že jejich splnění v budoucnu je již nemožné (aspoň v tomto končícím vztahu). Tato kapitola se může uzavřít pouze oplakáním této bolesti a příslušnou reflexí.

- *Reformovat svou osobnost.* Po prožití smutku nad ztrátou by se měla nastolit nová forma vlastního obrazu, vzniknout nová identita.
- *Vyřešit hněv.* Lze očekávat, že kromě bolesti bude přítomna i velká dávka hněvu, která bude více či méně záviset na příčinách a vývoji rozchodu. Tuto zlobu mohou někteří lidé po rozvodu přiživovat, například když bývalý partner uzavře nové manželství, když nastanou ekonomické problémy a podobně. Za takových okolností bude nutné pokusit se hněv kontrolovat, a především snažit se zabránit tomu, aby negativně ovlivnil vztah s dětmi nebo okolím (pracovní vztahy, vztahy s jinými lidmi, vztah k náboženství apod.).
- *Snažit se žít dál.* Sebeúcta vychází z rozvodu obvykle dost pošramocená. K jejímu obnovení bude třeba hodně sil, hledání nových vztahů, nových životních rolí a nových řešení různých problémů, jimž bude člověk čelit.
- *Pomáhat dětem.* Nezatahovat do rozvodu děti bude neustálá výzva. Isolina Ricciová (1980) zdůrazňuje, že po rozvodu bude nutné převzít následující koncepci a pokud možno se jí držet:
 - každé dítě bude mít právo vnímat, že má dva domovy, kde je milované a kde se může normálně rozvíjet,

- každé dítě bude mít právo být pro oba rodiče důležité,
- každý rodič bude mít právo vnímat, že má i nadále rodinu, nezávisle na tom, jak se časem děti rozdělí,
- každý rodič bude muset pociťovat povinnost, odpovědnost a právo účastnit se výchovy svých dětí.

Výše uvedené lze snad shrnout ve smyslu znovuvybudování života s nadějí, že budeme schopni znovu začít žít s chutí, důvěrou a jistotou, že tato nová kapitola bude jiná a lepší než předchozí a že hladina stability a spokojenosti se ustálí.

Je to možné! Přestože někdy se v období hned po rozvodu zdá, že taková situace nikdy nepřijde. Zde jsme pojmenovali jednotlivé kroky, které proces usnadní.

Rituál rozvodu

Kaslowová (2008) ve svých publikacích zmiňuje, že je užitečné využít nějaký typ formálního rituálu, který dvojici pomůže přejít z etapy sezdáných do stavu rozvedených. Manželé by se mohli dohodnout na vyhovujícím způsobu: někteří se rozhodnou zavolat kněze, který je oddával, aby s ním absolvovali určitý „rozlučovací rozhovor“, jiní si mohou vybrat výměnu dopisů za přítomnosti osoby, kterou mají oba rádi a oba si jí váží (její nalezení vyžaduje obzvlášť dobrou

vůli, protože – kvůli atmosféře prožívaného období – se může zdát, že takový člověk „neexistuje“). V dopisech každý na pár řádcích potvrdí skutečné city, které provázely bývalé manželství, zmíní ukončení této etapy (vyhne se konfliktním tématům) a vyjádří přání štěstí do nové etapy, která začíná.

Další si budou přát udělat ceremoniál za přítomnosti dětí, některých blízkých příbuzných a nejbližších přátel, mohou být přítomní například ti, co byli na svatbě za svědky. Při tomto aktu může každý účastník zmínit některé hezké okamžiky z manželského života a některé kladné vlastnosti manžela a manželky. Oba rodiče by se mohli dětem zmínit o láskyplném období, z něhož se narodily, a zároveň jim sdělit své myšlenky a pocity ohledně budoucího života. Své pocity mohou vyjádřit i příbuzní nebo přátelé.

Tento rituál se nehodí pro každého, protože pro některé by představoval znovuprožití příliš bolestných okamžiků, což by v přítomnosti dalších lidí bylo ještě horší. Pro ty, kdo se k němu rozhodnou, bude velmi emotivní a umožní získat určitý odstup od případné zloby a výčitek. Prostřednictvím tohoto rituálu se také potvrdí, že roky manželství nebyly „ztracené“, zejména se zřetelem na děti, které budou nadále živým a zásadním důkazem dřívější lásky. Nepřítomnost jakéhokoliv rozvodového rituálu způsobí, že se někteří lidé při rozsudku o rozvodu zhrozí bolestí, kterou cítí. Šli k soudu „vyřídit úřední

formalitu“ a až při odchodu si konkrétně uvědomí, v jaké situaci se nacházejí.

Ještě jednou, připravit se na situaci, kterou budou prožívat, a obklopit se blízkými lidmi, s nimiž tu zvláštní směs velké bolesti a nesmírné úlevy budou sdílet, skutečně pomůže. Pro mnohé tím také skončí období napětí, konfliktů a obtíží a začne nové období. Lze doufat, že bude klidnější.

Rodina čelí rozvodu: dopady a výzvy

Žena a rozvod

V různých studiích a výzkumech (Zhou, Sandler, Millsap a Wolchiková, 2008; Sakraidová a kol., 2008; Cairney a kol., 2006; Afifiová, Cox a Enns, 2006) se dochází k závěru, že rozvod manželství má řadu dopadů na duševní zdraví žen. Nedávná studie ukazuje, že ve Spojených státech každý rok asi 115 tisíc žen několik měsíců po rozvodu přichází o své zdravotní pojištění a asi 65 tisíc jich zůstává zcela bez pojištění, což je tím vážnější, když si uvědomíme, že vysoké procento z nich nejméně dva roky po rozvodu trpí depresí.

Odborné zkušenosti v tomto smyslu také ukazují, že pro ženu je počáteční období po rozvodu celkově těžší než pro muže, protože obvykle právě žena zůstává s dětmi v původní domácnosti a často čelí nepřítomnosti otce jako podpory a opory rodiny.

Vidět sama sebe jako „samotnou a opuštěnou“ ženu bývá v tomto období dost běžné (ačkoliv objektivně je možné, že nejsou ani samy, ani opuštěné). Mnohé to dovede do pozice oběti.

Jiné jsou za stejných okolností po počátečním období schopné přizpůsobit se novému způsobu života nezávisle na situaci s bývalým manželem. Jestli nastane ta, či ona alternativa samozřejmě záleží na životě před rozvodem a obecně čím lepší je nastavení předem, tím lepší bude i potom. Dobré nastavení předpokládá, že žena dokáže postupně vylepšovat svůj obraz sama před sebou, rodinou i společností a naučí se obnovovat vztah – zásadně jiný než dřív – se svým bývalým manželem a celkově se společností v souladu s aktuálně prožívanou realitou. Znamená to také snažit se dosáhnout určité ekonomické stability, která ideálně podpoří cestu k nezávislosti, pokud žena nebyla nezávislá již dřív. Je jasné, že pro některé osoby a v určitých fázích života to bude více či méně obtížné.

Bohužel zejména jestliže k rozvodu došlo z podnětu manžela, některé ženy nejen že nebojují za svou soběstačnost, ale chovají se dokonce dost sebedestruktivně, zůstanou jako ochromené a uvázané k minulosti. Buď ze sebe udělají oběť, nebo útočí na bývalého manžela a odmítají přijmout, že ono životní období již skončilo. Taková reakce je škodlivá nejen pro ně, ale i pro jejich vztahy ke všem členům rodiny. Toto chování je poslední dobou méně časté, bývalo obvyklejší, když společnost přisuzovala ženě roli více závislou na manželovi, což byla situace, která – jak říká H. J. Friedman (2012) – podněcovala velmi destruktivní reakce. Butricová a Smithová (2012) studovaly následky nepod-

porování ekonomické nezávislosti rozvedených žen, které ve stáří velmi pravděpodobně budou žít v chudobě, pokud si v dřívějších letech nezajistily ekonomickou soběstačnost.

Co se týče zloby žen v době po rozvodu, souvisí často také s ekonomickou nejistotou. Někdy chronicky přetrvává závislost, přičemž na ženě spočívá veškerá tíha domácnosti, kde otec je bohužel částečně nebo zcela nepřítomný citově, ekonomicky nebo obojím způsobem. Je třeba zdůraznit, že tato situace je ve společnosti tak rozšířená, že když otec naopak přítomný být chce, matky jsou „překvapené“ a této možnosti se brání, což má negativní důsledky.

Kromě toho existují další čistě psychologické faktory, které situaci zhoršují. K těm dochází, když je pro ženu těžké zajistit, aby její hněv nebo bolest související s bývalým manželem nenakazily ostatní oblasti jejího života - její role přítelkyně, matky (včetně vztahu k bývalému manželovi), profesionálky, dcery, ženy atd. Obecně ženy s výčitkou říkají, že „jasně, on si odešel a já musím doma dál fungovat, starat se o děti...“

Studie jako práce Clarke-Stewartové a kol. (2000) ukazují, že v případě rozvodu je pohoda dětí přímo ovlivňována ekonomickým příjmem matky, jejím vzděláním, pojetím výchovy, případným výskytem depresivních příznaků a jejím chováním. Totéž platí i pro otce, takže je evidentní, jak důležité je pro vývoj dětí ozdravení **obou** rodičů.

Patricia, 50 let, advokátka, čtyři děti, žena, která po více než dvacet let udržovala náročné manželství (jak mu říká), ve kterém čelila ekonomickému nedostatku a četným nevěrám manžela, s nímž v podstatě nemluvila. V okamžiku rozvodu se zhroutila:

Nemohla jsem tomu uvěřit ani to přijmout ani o tom mluvit. Moje děti, všechny už dospělé, mě hecovaly a nebyly schopné pochopit, jak trpím. Ptaly se mě, jak je možné, že jsem dvacet sedm let snášela takového lumpa, a když odešel, tak místo abych slavila a byla šťastná, jsem na hromadě. Ale já jsem byla šťastná, i když jsem neměla dobré manželství a dost jsem s manželem vytrpěla. Žila jsem, chodila klidně do práce a nevšímala jsem si toho, co jsem nechtěla vědět. Myslím, že jsem rezignovala: znala jsem ho, měla jsem ho ráda a nikdy mě nenapadlo, že si ze dne na den sbalí kufry a odejde s jinou ženou, která dokonce ani není mladší než já. Ale stalo se to. Můj život se potom změnil. Myslím, že jsem až fyzicky cítila, jak mi přibývají roky, hromada snášeného trápení se na mě sesypala a přivedla mě do hrozné deprese. Začala jsem kouřit, pila jsem, musela jsem odejít z práce a skončila jsem v posteli. Někdy jsem po celé dny nebyla schopná vstát. V noci jsem nemohla spát, brala jsem spoustu prášků na spaní, chodila jsem po domě a děsila jsem děti, které se mnou ještě bydlí. Právě moje

děti mě prosily, abych se sebou něco udělala, a já jsem se obrátila na psychoterapeuta, jen abych je uklidnila. Myslím, že rozvod byl pro mě tak těžký kvůli věku, ve kterém jsem ho zažila – už jsem nebyla žádná mladice – a protože jsem tak dlouho, celý svůj život, snášela absolutní a naprostou závislost na manželovi a odpírala si jakoukoliv osobní realizaci (kromě své práce).

Obecně ještě před nedávnem statistiky ukazovaly, že žena starší čtyřiceti let má mnohem menší příležitost uzavřít druhé manželství než muž stejného věku. Nicméně se současnou dlouhověkostí je to stále méně pravda a možnost začít nový vztah závisí spíše na chování a vůli než na věku. Nicméně když k rozvodu dojde v tomto období, úzkost a nejistota často rostou i s tím, jak děti odcházejí z domu. Pokud se žena na tuto novou fázi nepřipravila, může ji drtit pocit opuštěnosti. Na druhé straně u dětí, které opouštějí původní domov, se může projevit pocit viny, hlavně u toho posledního. Za těchto okolností je nutné jasně říci, že pocit opuštěnosti je vnitřní, protože často nezávisí na skutečném společenském životě. Žena si často připadá osamělá v soukromí, někdy protože nedokázala zvládnout fázi osamostatnění po rozvodu. Jak vyjádřila jedna z nich „jako by mi chyběla jedna ruka, abych mohla dál normálně žít“.

Můžeme se domnívat, že za popsanych okolností bude prognóza po rozvodu lepší, pokud

měla žena před rozvodem přiměřený rozvoj a nezávislost. Pokud se naopak její život soustředil na základní roli manželky, napravit pocit prázdnoty bude těžké. Podpůrná sociální síť, vztah k bývalému manželovi, finanční nezávislost nebo žádné spory v této oblasti, celková spokojenost s životem před rozvodem a dobrý vztah s dětmi budou pro zvládnutí krize rozhodujícími faktory.

Mnoho žen vyvíjí nesmírné úsilí, aby byly „otcem a matkou zároveň“, což je chování, které vede k pocitu neschopnosti. Často totiž čelí požadavkům nebo potřebám, které nemohou uspokojit nebo které obvykle delegovaly. Když se například otec staral o disciplínu, dodržování pravidel a celkově o pořádek a kontakt s ním není dobrý, bude se vyžadovat větší úsilí od ní, protože už nebude moci říkat „až večer přijde táta z práce, tak mu to povím...“ Pokud dojde ve výchovném úsilí k podobné nerovnováze, žena může pociťovat tím větší hněv nebo se cítit ukřivděně, k čemuž se přidává i úzkost z toho, co vnímá jako opuštěnost.

Obvykle se stává, že pro rozvedené manžele je těžké přijmout, že jako rodiče nejsou odpovědní za chování bývalého partnera/partnerky jako takového/takovou a že mohou pouze navrhnout vhodnou změnu chování nebo postupu vůči dětem („prosila jsem jeho tátu nejmíň stokrát, ať ho nezavaluje dárky, kdykoliv ho bere ven“ nebo „řekl jsem jí, že děti musejí chodit spát v devět, a ona to nedodržuje“). V praxi

bude každý uplatňovat svůj způsob rodičovství, ačkoliv **žádoucí je, aby se v této oblasti zorientovali společně**, aby děti nemátli. Pokud k takové dohodě nedojde, jeví se většinou jako zbytečná, a navíc škodlivá snaha neustále negativně komentovat druhého rodiče, zejména v přítomnosti dětí.

Některé matky se nejsou ochotné smířit s tím, že otec bude vykonávat rodičovskou roli, která mu náleží (aby dokázaly svou samostatnost, nebo jako útok prostřednictvím vytěsňování). To je případ matky, která odmítala, aby otec každý den vodil děti do školy nebo aby je vzal k zubaři, přestože k tomu byl svolný. Totéž se méně často stává i otcům ve vztahu k matce: „Když se rozhodla odejít z domu, ztratila nárok míchat se do výchovy dětí.“

Muž a rozvod

Je třeba přijmout, že kulturní obraz otce se změnil, a to k lepšímu. Dnešní otec se stále více zapojuje do kontaktu s dětmi od přítomnosti u porodu, přes účast na školních aktivitách až po vyjadřování náklonnosti. Obecně se i po rozvodu stará o to, aby mohl nadále vykonávat svou rodičovskou roli. Dokonce cítí, že má stejné právo jako matka mít děti ve své péči, což je aspekt, který se často spojuje se vstupem žen do pracovního procesu. Tato tendence roste, ačkoliv jedna studie prokázala, že asi 20 % dětí, které žily s matkou, svého otce v uplynulém roce vůbec nevidělo.

Když se hovoří o rozvodu, obvykle se na ženu nebo na děti nahlíží jako na oběti muže, který je „opustil“, který hraje skoro vždycky „roli záporáka“. Společenský obraz muže, který neplní svou otcovskou roli v oblasti citové ani jako živitel domácnosti, je obraz nezodpovědného a necitelného člověka.

„Oni - rozvedení muži - se mají dobře,“ tvrdí společenský mýtus a zdá se, jako by tomu tak bylo, jako by žili v neustálých radovánkách a sou-

středili se jen na sebe. Fakticky to tak mnoho bývalých manželek vnímá. Nicméně jak teoretické studie, tak zkušenosti ukazují, že tato fasáda plná zábavy je právě jen fasáda. Že úzkost, zármutek a strádání jsou podobné jako ty, které prožívá žena. Pro některé muže jsou dokonce ještě horší kvůli odloučení od dětí. Vede to k tomu, že s otci, kteří mají nejlepší úmysly, se někdy nakládá nespravedlivě, a že někdy musejí čelit nedůvěře bývalé manželky, škol, společnosti, a dokonce i soudů. Je to nespravedlivé, ačkoliv fakticky chování mnohých mužů vysvětluje, proč tomu tak je.

Furstenberg a Zill (1984) vypracovali studii, ve které zohlednili více než 2200 dětí z rozvedených rodin ve věku od sedmi do jedenácti let. Tito odborníci zjistili, že téměř polovina dětí (47 %) neviděla svého otce po celý rok předcházející dotazníku. Jen třetina z nich (34,7 %) ho vídala pravidelně jednou týdně a - což je nejzávažnější - jen 27 % dotazovaných mělo u otce doma místo na svoje věci. To je pro děti důležité, protože to přímo ovlivňuje pocit, že jsou u otce doma stejně jako u matky, a že si skutečně přejí u otce pobývat. Když nedostanou možnost uložit si své věci na stálé místo, posiluje se v nich pocit, že u otce jsou „na cizím dvorku“. Proto se vždy doporučuje, aby se dětem vyčlenilo zvláštní místo, kde mohou mít svou postel, své hračky, dělat si úkoly a mít svůj osobní nábytek a věci, aby se cítily skutečně jako doma, a ideálně aby toto prostředí bylo v obou domácnostech podobné.

Existuje i jiné chování vůči dětem, které pro ně činí prostředí divným a nepřátelským. Například jsou školy, kterým stačí matčin příkaz, aby bez jakéhokoliv ověřování zakázaly otci vstup, přestože otec platí školné. Jindy otec požádá, aby se mu také posílaly známky, pozvánky a informace týkající se jeho dítěte, avšak škola tak neučiní, „protože to je moc práce“. Jsou případy mužů, kteří se chovali čestně a věrně plnili svou otcovskou úlohu, a přesto matky jejich dětí žádají, aby posílali výživné prostřednictvím soudu, protože jim „někdo“ poradil, že to tak bude lepší...

V každém případě ze všech obtíží, které přináší období po rozvodu mužům (mnohé problémy jsou podobné jako u žen), je nejhorší pocit, že ztratili domov a děti a že s nimi nemají každodenní kontakt, pokud o něj požádali a byl jim odepřen, ať už matkou, nebo soudem. Asi 20 % otců uvádí, že těžko snášejí, že mohou své děti vidět jen přerušovaně. Sledování těchto případů prokázalo, že po dvou letech od rozvodu četnost kontaktů klesla, což je pochopitelné, pokud pozorujeme, jak těžko muži snášejí bolest způsobenou přerušením každodenního kontaktu s dětmi. Dochází tak ke zdánlivému paradoxu, kdy se mnozí vzdálení otcové svým dětem přiblíží, zatímco ti nejbližší se vzdálí, protože nesnášejí opakující se cyklus přiblížení a následného vzdálení.

Je také důležité zdůraznit, že pokud spory mezi otcem a matkou nejsou velké a kontakt otce s dětmi se zvýší,lepší se tak i interakce mezi matkou a dětmi a děti se lépe přizpůsobí.

Nemít tento koncept jasný povede k narušení veškerých rodinných vztahů. Jedna babička říkala: „Nedovedete si představit, jak mě bolí, když vidím, jak vnuk trpí špatným vztahem mezi rodiči...“

Jedna studie ukázala, že úměrně k tomu, jak rodiče dokázali stanovit kalendář dlouhých a pravidelných návštěv, se úzkosti a deprese u dětí měnily na pocit důvěry a bezpečí, a u rodičů to bylo stejné. Bylo pozorováno, že rodiče, kteří jsou schopní uznat a přijmout, že jejich klid a citová spokojenost závisejí z velké části na lásce jejich dětí, a že navíc na tento vztah mohou uspokojivě reagovat, dokážou stabilizovat svůj životní styl a výrazně vylepší svůj obraz sami před sebou.

Co se týče nejběžnějších příznaků a zkušeností u rozvedených mužů, Matthewsová a Brooksová (2002) v jedné studii prokázaly, že pracovní a manželské stresující faktory zvyšují u mužů riziko úmrtí. Bylo zjištěno, že u asi 25 % otců se po rozvodu rozvinou fyzické symptomy jako pokles váhy, vysoký tlak, bolesti zubů, oční problémy a bolesti hlavy. Ti, kteří

mají největší pocit ztráty ve vztahu k dětem, vykazují známky deprese, poruchy spánku a chuti k jídlu, mají pracovní a společenské problémy. V jiné studii Grillová, Weitkunat a Crispin (2001) tato zjištění potvrdili, když pozorovali rozdíly v životním stylu, parametry spokojenosti a úrovně zdraví a obecně zdravější životní postoj, které souvisely s faktem, zda po rozvodu otcové žili se svými dětmi, nebo ne. V případech odcizení dětí mnozí otcové trpěli potížemi, které z této situace vyplynuly a následně dál odcizení prohlubovaly, čímž se příslušné symptomy udržovaly, nebo dokonce narůstaly. Naopak většina studií, které se týkají tohoto tématu, dochází k závěru, že otcové, kteří tráví více času se svými dětmi, jsou méně deprimovaní a více spokojení se svým životem po rozvodu.

Studie, kterou vypracovali Hetheringtonová, Cox a Coxová (1982), ukazuje, že dva měsíce po rozvodu se rodiče vyhýbají samotě a nečinnosti a mnozí se uchylují k alkoholu, tabáku a drogám, aby zmírnili svou úzkost a „zapomněli na svoje trápení“. vzdalují se starým přátelům, protože se cítí nepohodlně, když mají znovu probírat téma rozvodu, nebo se straní prostředí, do kterého dříve patřili se svými manžely či manželkami a kam už patřit nechtějí. Někdy naopak jejich přátelé zavrhnou je, což může pocit opuštěnosti zvýšit. Stává se také, že si dovolují více kontaktů s novými známými a zahajují promiskuitní sexuální aktivity.

Některé studie ukazují, že ještě dva roky po rozvodu se mnoho mužů, kteří si touto zkušeností prošli, stále cítí osaměle, vykořeněně a jako by neměli žádný cíl, o který by stálo usilovat. Většinou vzpomínají s nostalgií na domácí život (někdy idealizovaný) a vyjadřují přání mít intimní vztah se ženou, která by jim dala určitou stabilitu, kterou považují za zásadní pro své štěstí a sebeúctu. To způsobí, že v některých případech - zejména u mužů se závislou povahou - naváží rychle nové vztahy, aniž by prošli všemi potřebnými etapami zpracování vztahu předchozího. Jiní se snaží zůstat nějakým způsobem spojení se svým dřívějším manželským stavem, buď udržováním konfliktu, nebo pokusy o smíření, čímž nejen projevují, ale i vyvolávají zmatení.

Malý počet studií o nejintimnějších pocitech rozvedených mužů je způsoben tím, že tito muži obvykle odmítají zodpovídat dotazníky a účastnit se zkoumání, protože si myslí, že jim tak bude znovu přičítána vina a odpovědnost za konfliktní situace, nebo že půjde o témata související s jejich ekonomickou odpovědností. Vzniká tak bludný kruh, ve kterém společnost umocňuje své odmítavé postoje, a zároveň roste i nezodpovědnost mužů, kteří tak toto odmítání společnosti přizívají.

Je třeba zdůraznit, že přestože společnost udržuje představu, že muž si po rozvodu „nechává to lepší“, neodpovídá to vždycky realitě. Pro muže je těžko snesitelné, že už nepatří

(aspoň fyzicky) k domácnosti, kde žijí jeho děti, že už se tohoto „domácího života“ neúčastní, a zejména je pro něj obtížné bez každodenního styku s dětmi vhodně přenastavit svou otcovskou roli.

Postoj nezletilých dětí k rozvodu

Navzdory tomu, že některé studie udávají, že je lepší být dítětem *přiměřeně* rozvedených rodičů než zažívat jejich špatné manželství, je jasné, že většina dětí prožívá rozvod rodičů jako něco bolestného a těžko pochopitelného.

Jak jsme již viděli, rozvod je dlouhá řada krizí a změn, a ačkoliv fáze před rozvodem se často soustředí na možné poškození dětí (kvůli všem konfliktům, které tato etapa přináší), je nemožné nevnímat bolest, kterou přináší samotné období rozvodu (které se obvykle projeví tak, že otec opustí domácnost) a následné období po rozvodu (tedy období přizpůsobování). Veškeré tyto prožitky vytvářejí rozchodovou krizi.

Je také důležité zmínit, že budou i rodiny, kde se například vyskytuje násilí, a že když dojde k rozvodu, tyto děti zažijí úlevu ze znovu nabytého klidu. Platí to především u dětí z rodin, kde je rodiče při společném soužití zneužívali, existovalo mnoho konfliktů nebo zanedbávání. Tyto rodiny mají potenciál stát se po rozvodu

více harmonickými. Problémy se po rozvodu zmírňují (Amato, 2001) a stojí za to trvat na tom, že dětem škodí zejména konflikty mezi rodiči, nikoliv rozvod jako takový, a **konfliktům je možné se vyhnout a je třeba se jim vyhnout**. Situace tak negativní se radikální změnou stanou pozitivními především na základě terapeutického zásahu, který tuto změnu podpoří, pokud **oba** rodiče projeví jasnou vůli držet děti od konfliktu stranou (Kellyová, 2002).

Obecně platí, že na psychiatra se obrací významně víc dětí z rozvedených než nerozvedených rodin (Angarne-Lindbergová, 2010), přičemž častěji jsou to dívky.

Jelikož děti reagují na přijaté podněty v každém věku jinak, myslíme si, že je důležité popsat různé postoje, které mohou zaujmout, podle etapy, kterou v okamžiku rozvodu zrovna prožívají.

Předškolní děti, věk viny

Mnoho rodičů si myslí nebo říká, že děti do pěti let jsou ještě „příliš malé“, aby si rozvod uvědomovaly nebo kvůli němu trpěly. Tak to není. Důležité je zdůraznit, že předškolní děti jsou na rodičích závislé a jsou jimi velmi ovlivnitelné.

Studie jako práce Paganiniové (1997) ukazují, že u dětí v nízkém věku existuje větší pravděpodobnost, že se na nich negativní dopady rozvodu dlouhodobě projeví úzkostmi, hyperaktivním nebo vzdorovitým chováním.

Stadelmanová (2010) zjistila, že děti z rozvedených manželství, které sledovaly negativní obraz rodičů, tíhly mezi pátým a šestým rokem k problematickému chování více než děti z trvajících manželství.

Je ale nutné mít na zřeteli, že u předškolních dětí je dopad nepřímý, protože prožívají úzkost a bolest prostřednictvím prožívání rodičů, proto se v této etapě dá očekávat, že děti budou pociťovat úzkost nebo příznaky deprese, které postupně ustoupí, pokud znovu získají klid jejich rodiče.

Již ve dvou letech se u dítěte rozvíjí důvěra v lidi, přičemž nejvíc důvěry vkládá do svých rodičů. Pokud náhle otec, který mu večer četl pohádky a hrál si s ním, „zmizí“ a matka se v mnoha případech vzdaluje, což je, jak již víme, důsledek její osobní situace nebo zavalení úzkostí či depresí, tak je pocit důvěry u dítěte ohrožen. „Jak to, že rodiče, o kterých jsem si myslel, že budou stále se mnou a nablízku, tu najednou nejsou?“ V tomto věku se mohou objevit noční děsy nebo neklid během dne, což je způsob, jakým se u nich projevuje znepokojení a smutek.

Na druhé straně mnohé děti, které byly v období před rozchodem svědky napětí a agresivity, pociťují v okamžiku rozvodu kromě zármutku i určitou úlevu.

Erik Erikson (2000) uvádí, že ve věku tří až čtyř let se u dětí začíná rozvíjet uvědomění okolních událostí a objevuje se smysl pro morálku, dobro a zlo, který se spojuje s pojmem viny. Tato

vina společně s egocentrismem vlastním tomuto věku způsobí, že mnohé děti obviňují samy sebe ze všeho „zlého“, co se děje, samozřejmě včetně manželské roztržky svých rodičů.

Ve třech letech se také rozvíjí sexuální identita. V tomto období začíná identifikace s rodičem stejného pohlaví a roste láska k rodiči opačného pohlaví. Proto když se otec vzdálí, tento vývojový proces se do jisté míry naruší. Zkoumání dětí, jejichž otcové odešli z domu, než tyto děti dovršily pět let, ukázalo, že jelikož chybí správný vzor, tyto chlapci v dospívání začínají předčasně sexuální život, hrají si na „chlapáky“ a napodobují hypersexualitu, kterou vnímají jako projev mužnosti. Proto je v těchto případech tak užitečná přítomnost obou vzorů.

Avšak popsané chování není jediný způsob, jakým děti vyjadřují svou nejistotu. Některé se zdají „tak hodné, že se jejich situace skoro nedotýká“, jak si rodiče myslí. Nicméně jen děti samy znají pocit viny, který si někdy nesou uvnitř, bolest a špatný pocit, že jsou tak „zlé“, že „způsobily“ rozchod rodičů. Tento pocit viny je vede k nízké sebeúctě a pocitu, že pokud by se pokusily dát najevo svůj hněv nebo zármutek nebo „zlobily“ jako jakékoliv jiné dítě, mohl by přijít ještě horší trest a mohla by je „opustit“ i máma (pokud to byl otec, kdo odešel z domu).

Přání mít oba rodiče společně a u sebe je víc než dětský sen. Ačkoliv rozumově chápou, že rodiče jsou rozvedení, stále o nich přemýšlí jako o jedné jednotce a případnou ztrátu (nebo od-

cizení) jednoho chápou jako hrozbu případné ztráty druhého. Co se toho týče, jejich úvahy by se mohly shrnout takto: „Když se rodiče přestali mít rádi, můžou přestat mít rádi i mě.“

V tomto období se doporučuje, aby rodiče neustále slovně vyjadřovali nabídku bezpečí a doprovázeli ji takovým chováním, které jejich nabídku potvrdí. Takto oba, otec i matka, mohou dát synovi či dceři pocit, že jejich láska k nim trvá, uspokojit tak jejich potřebu cítit se chráněni a v bezpečí a vrátit jim ohroženou stabilitu.

Jsou i děti, které prožívanou realitu popírají a chovají se, „jako by se nic nestalo“. Dočasně jim to může pomoci překonat bolest, ale pokud popírání trvá příliš dlouho, existuje riziko, že to negativně ovlivní jejich psychologický vývoj.

U předškolních dětí je nejběžnější a nejpravděpodobnější reakcí na rozvod rodičů regrese. Dítě například přestane kontrolovat svěrače, které už umělo ovládat. Samostatné dítě vyžaduje neustálý doprovod matky. Nebo dítě přestane používat příbor a začne jíst rukama a tak podobně. Ohledně takových reakcí některé studie ukazují, že u málo konfliktních rozvodů může vážná regrese trvat šest až osm týdnů, naopak pokud je rozchod rodičů konfliktní, některé příznaky trvají až rok, což se projevilo u 33 % zkoumaných předškoláků.

Obecně bylo pozorováno, že chlapečci, kteří žijí s otcem, a holčičky, které žijí s matkou, vykazují méně negativních dopadů než děti, které

bydlí s rodičem opačného pohlaví, ale toto je třeba brát pouze jako informativní údaj, protože na rodinnou pohodu má vliv příliš mnoho faktorů.

Věk smutku od šesti do osmi let

Mezi šestým až osmým rokem si chlapci i dívky získávají první přátele, rodiče mají postavené na piedestalu, stále jsou na nich velmi závislí a používají je jako vzor nápodoby chování a uvažování. Bývají na své rodiče pyšní a spočívá v nich jejich největší pocit bezpečí. Pokud již rodiče nežijí společně a tyto struktury se rozruší, dítě může novou situaci chápat jako „kolaps“ veškerého prostředí, jež ho má ochraňovat. Zdá se, že projekt, který mu nabízeli, náhle zmizel. Dá se tedy očekávat, že v tomto věku rozvod vyvolává strach.

Odchod jednoho z rodičů ohrožuje bezpečnost světa dítěte, které ještě není ani se necítí dostatečně vyvinuté na to, aby si zajistilo bezpečí vlastními prostředky. Někdy stejně jako v ranějším věku cítí obavu, že pokud ho jeden rodič opustil, ten druhý může udělat totéž. Dostaví se pocit bezmoci kvůli neschopnosti takové situaci předejít nebo ji zlepšit, také zloba, strach, pocit zrady, ale především smutek, což je u dětí tohoto věku charakteristická reakce.

Ve světě těchto dětí se stalo realitou „roztržení ve dvě“ nebo „ping pong“, což je pocit, který mohou rodiče spojenou vůlí překonat.

(Ana María chodí v neděli s tatínkem do zoo. Když do zoologické příjdu, říká, že se jí velmi stýská po mamince, ale když se v sedm večer vrátí domů, říká matce, že by chtěla být s tatínkem. Ana María má štěstí vzhledem k tomu, že oba rodiče o ni pečují a přijímají ji, ale ona tomu ještě nedokáže rozumět a frustruje ji a trápí, že nemůže mít oba rodiče **společně**.)

Běžný je také „syndrom sobotního večera“, kdy jde dítě šťastně spát k otci, protože se těší, že s ním v neděli půjde ven, ale zároveň má dojem, že zrazuje matku, kterou muselo „opustit a nechat samotnou“. Dítě prožívá vnitřní konflikt, že nemůže mít rádo oba zároveň stejně intenzivně a komunikovat a žít s oběma bez pocitu této neloajality. Takový konflikt se může opakovat v neděli večer, když se vrátí k matce, a tudíž muselo opustit otce („...a chudáček tatínek tam zůstane sám“).

V každém případě je zcela normální hlavně v první etapě po rozvodu, že dítě prožívá určitý stupeň úzkosti a smutku, zejména na začátku a konci setkání (když ho jdou vyzvednout a vrátit), což se nemusí nutně přičítat postojům nebo chování rodičů (zdůrazněme, že mnoho rodičů si bude myslet: „Co jí asi řekl? / Co mu udělala, že se vrací takhle?“). Kromě toho není nutné připomínat, že tento neklid výrazně vzroste, pokud dítě vnímá nepřátelství nebo agresivitu mezi rodiči vzhledem k tomu, co dělají či naopak nedělají, když ho otec nebo matka přijde vyzvednout a vrátit.

Na druhé straně se může vyskytnout u jakéhokoliv dítěte tohoto věku (šest až osm let) a v různých situacích potlačování emocí. Pokud jsou rodiče ve válce, potlačování emocí se obvykle projevuje jako zásadní mechanismus přežití. Pro děti je těžké vyrovnat se s menší pozorností rodičů v důsledku toho, že rodiče nejen prožívají konflikt, ale zároveň přebudovávají důležité aspekty svého života. To může u některých dětí vést až k deprivaci, když se po určité dobou cítí nechráněné a dokonce opuštěné, přičemž mají tendenci tyto pocity potlačovat, protože cítí, že kdyby je projevíly, mohly by tak situaci ještě zhoršit a být upozaděné ještě víc.

Jindy nastane opačný jev. A to v případech, kdy se rodiče dětem plně věnují, ochraňují je až příliš a nedovolují jim prožívat etapy, kterými nutně musejí projít, aby dokázaly žít svobodně a nezávisle a bez pocitu viny, že se od rodičů vzdalují.

Věk zloby, od devíti do dvanácti let

Jde o období, kdy se děti od rodičů osamostatňují, rozvíjejí vztahy s kamarády a začínají se sdružovat do part. Je to věk, ve kterém se řídí etickými principy, které jim rodiče předali, a proto pokud ti, kteří jim předali určité hodnoty a naučili je určitému chování, tato pravidla sami poruší, reakce dítěte je obvykle zloba. Některé studie tak ukazují, že děti rozvedených rodičů ve věku od deseti do jedenácti let jsou

agresivnější a méně poslušné než děti stejného věku z rodin úplných.

V tomto věku je běžné, že děti dělí své rodiče na „hodného“ a „zlého“, což některé vede ke snaze o „pomstu“ na „zlém“ rodiči prostřednictvím poruch chování. Je to jako by svým chováním říkaly, že to dělají, „aby on/a cítil/a vinu“, nebo „abych je rozplakal, jak to oni dělají mně“. Za tímto účelem obvykle používají určité „techniky“ jako ignorování nebo odmítání jít s rodičem ven (což někdy jeden z rodičů výchovou podporuje a odmítavé chování tak posiluje).

Situace, které prožívají prepubertální děti při rozvodu rodičů a které vedou k rozličnému chování, obavám nebo projevům špatného rozpoložení, jsou rozmanité. Na prvním místě je dítě, které bylo vtaženo doprostřed konfliktu, které prožívá rozvod jako další člen manželství, které musí poslouchat a někdy i vyjadřovat názor na to, co se děje. „Maminka na mě křičí, že nemáme peníze kvůli té druhé“, nebo „táta křičí, že máma všechno ukradla“.

Existují případy, kdy dítě cítí, že zůstalo „bez rodičů“, a začne trpět strachem. To se stává, když například všechny spolužáky pozvali na narozeniny, jenom jeho ne, nebo když se rodiče začnou chovat příliš „mladistvě“ - ve smyslu dospívajících - a jsou šťastní, když si připadají jako starší sourozenec svých dětí. Tím se rozpadá potřebná rodinná hierarchie ve fázi, kdy by otcovská a mateřská postava měly mít jasné hierarchické funkce.

Děti prožívající popsané situace někdy onemocní nebo se uchýlí k určitému patologickému chování jako zneužívání drog či alkoholu, zhorší se jejich školní prospěch nebo se u nich rozvinou problémy s chováním, vykazují sebevražedné tendence nebo si dokonce samy ubližují, aby tak tlačily na rodiče a ti se o ně začali zajímat. Je velice smutné pomyšlení, kam až tyto děti musejí zajít, aby se jim dostalo pozornosti, kterou si přejí a potřebují! A nejvíc politováníhodné je, že někteří rodiče se ani v tak extrémní situaci o své děti v nejširším slova smyslu nepostarají.

Jiný typ je dítě, které se cítí nepohodlně. Jeho matka a/nebo otec ho nutí, aby pomáhalo přijímat rozhodnutí, radilo, doprovázelo a utěšovalo smutného rodiče, a dokonce aby poslouchalo jeho nářky a poznámky, které často nejsou vhodné pro dítě jeho věku. Mnoho dětí tak žije ve zmatku, protože na jednu stranu by byly rády, kdyby otec nebo matka znovu zaujali své místo, protože jsou příliš malé, aby unesly tíži, která se na ně nakládá, na druhou stranu cítí hrdost, že jsou tak potřebné. Nicméně je důležité vysvětlit, že přestože jsou děti, kterým se líbí všechna tato pozornost a odpovědnost, v praxi ještě nemusejí být dostatečně vyvinuté, aby takovou zátěž snesly, a proto ji odmítají. Výměna rolí, kdy se děti stávají rodiči či rádci a rodiče se mění v děti, je pro normální vývoj osobnosti škodlivá a narušuje celou rodinu.

Nejlepší způsob, jakým rodiče dětem v tomto věku mohou pomoci, je snažit se zmírnit zlobu, kterou dítě cítí vůči tomu z rodičů, kterého činí za rozvod odpovědným. Pro mnohé „hodné“ rodiče, tedy ty, jimž dítě tuto roli přiřítá, může být lákavé vytvořit s dítětem koalici proti „zlému“ rodiči. Pojednáme o tom později, ale již nyní je třeba mít na zřeteli, že problém nastane, až místo aby dítě „hodnému“ rodiči bylo vděčné, obviní ho, že mu zabránil, aby mělo druhého rodiče svobodně rádo, a místo toho ho postavil doprostřed manželského konfliktu.

Je také vhodné, aby oba rodiče před dítětem uznávali zásluhy bývalého manžela či manželky a vyhnuli se vyčítavým komentářům. Musejí se snažit, aby, když dítě udělá něco špatného nebo nevhodného, neříkali „jsi stejný jako táta nebo máma“, protože je tak učí, že podobat se jednomu z rodičů je urážlivé.

Se zřetelem na vše uvedené výše by bylo vhodné obnovit nebo posilovat v dítěti důvěru v uspořádání světa, kde se potvrdí stabilita nové situace a jiného rodinného uspořádání. Bez pocitu bezpečí se může nebezpečně opozdit nebo naopak urychlit přechod dítěte k dospívání.

Dospívající

Rozvod může mít na dospívající děti různé dopady a zde popíšeme některé jejich varianty.

V situacích, kdy sami rodiče mohou prožívat druhou pubertu a v důsledku toho vnést zmatek do rodinných pravidel a disciplíny, se mohou teenageři cítit bez jasných limitů, což v nich vyvolává velkou nejistotu. Wallerstei- nová a Corbin (1989) zjistili, že narušený vztah mezi otcem a dcerou souvisí s narušením sociálního začlenění dcer ještě deset let po rozvodu a že v dospívání tyto dívky předčasně zahajovaly sexuální a promiskuitní život. Shulman a kol. (2012) objevili nedostatek romantického prožívání u dospívajících dívek z rozvedených rodin, což je situace, která se zmírňuje, pokud bylo společné rodičovství vykonáváno přiměřenou formou a pokud matka dokázala přenést na dceru příběh dospívání s uspokojivou romantikou.

Někteří teenageři, kteří zažili rozvod rodičů, se jeví jako příliš zralí, zatímco jiní mohou zakrnět v dětství: místo aby směřovali k dospělosti, jejich vývoj se může zastavit, nebo dokonce vrátit k dětské závislosti, především když je jim dáno pocítit, že by nějakým způsobem měli nahrazovat tátou nebo mámou. „Když jsem chodila k tátovi, musela jsem vždycky hlídat své mladší sourozence, a to mi bylo jen 8 let“, „chodili jsme do supermarketu a táta mi dával na starost, co všechno se má koupit, a že já jsem už chlap, přitom mi bylo 12 let a cítil jsem se špatně, protože jsem netušil, co dělat, ale stejně jsem to nějak zvládl a naučil jsem se nakupovat“.

Mnoho dospívajících, kteří mají za sebou rodné problémy, částečně ochladne v emoční oblasti, což je vede k odmítání citového sblížení. Není to jen kvůli tomu, že velmi kontrolovali sami sebe, ale navíc cítí, že musejí kontrolovat i svět, který je obklopuje.

Jak už bylo řečeno, jindy se stává, že se dítě pokouší nahradit otce či matku, zaujímá jejich místo u stolu, stává se rádcem, utěšuje „opuštěného“ rodiče a podobně. Nebezpečí spočívá v tom, že takovým chováním dospívající začínají prožívat náhradní život místo svého vlastního. Kromě toho v nich egocentrismus vlastní tomuto věku může vyvolat dojem, že třeba mají ne-reálnou schopnost obnovit štěstí svých rodičů, což se nepodaří, a proto následuje frustrace.

V tomto období by rodiče měli svým dětem pomáhat a umožnit jim, aby dál hrály roli, která jim náleží. Měli by dokázat odhadnout, do jaké míry mohou s dětmi sdílet své problémy, a naučit se zachovávat soukromí v situacích, na jejichž plné pochopení ještě dítě není připraveno. Dítě by se nemělo stát trvalým rádcem nebo neustálým svědkem konfliktů a intimních problémů rodičů. Někteří rodiče si těžko uvědomují, že dítě přechází od dětství k dospívání, a ještě těžší je pro ně se smířit s tím, že děti již u nich nechtějí přespávat nebo se s nimi setkávat stejným způsobem a ve stejné době jako dřív. Přijmout to je výzva, avšak je to normální součást vývoje vedoucí k samostatnosti, a proto nemá nic společného s větší či menší láskou k ro-

diči. Výzva spočívá v hledání nových forem setkávání a sblížení se na základě přijetí této větší nezávislosti a tolerování normálního vzdalování.

Stadelmannova studie (2010) dochází k obecnému závěru, že nejčastější psychiatrická diagnóza u dětí mladších osmnácti let z rozvedených rodin je „afektivní porucha“, která souvisí s rodinným nesouladem. Kromě toho existují i další studie (Lu a kol., 2008; Storksen a kol., 2005; Tyrková a kol., 2008), které také zaznamenávají u těchto dětí více případů deprese a úzkosti. Jiná velmi častá diagnóza u této skupiny jsou „vztahové potíže“, což je pochopitelné vzhledem ke stresující situaci, kterou celá rodina prožívá. Neví se dobře proč, ale je řada výzkumů (Angarne-Lindbergová a Wadsbyová, 2009; Pelkonenová a kol., 2008), které zjišťují, že ženy, které v dětství zažily rozvod rodičů, vykazují více psychiatrických symptomů než muži se stejnou zkušeností z dětství, nicméně po osmnáctém roce věku rozdíly mizí, což ukazuje, že tyto symptomy souvisejí spíš s krizí, kterou vyvolá celá tato situace. Na druhé straně Culpinová a její spolupracovníci našli souvislost mezi nepřítomností otce v raném dětství a depresí v dospělosti, což znovu ukazuje důležitost přítomnosti obou rodičů při výchově dětí.

Je tedy důležité ještě jednou zdůraznit, že není vhodné dávat do příčinné souvislosti rozvod a chování dětí. Dopad bude záviset na dítěti, na rodičích, na kvalitě rozchodu, na vztahu otec-dítě nebo matka-dítě, k tomu je třeba při-

číst mnoho dalších faktorů. Nejde tedy o rozvod jako takový.

Shrnutí nežádoucího chování rozvinutého vůči dětem během rozvodu:

- *Otrávení*. Neotravujte vztah svého dítěte s druhým rodičem.
- *Poslíček*. Nevyužívejte své dítě k předávání vzkazů.
- *Špion*. Nepoužívejte své dítě ke zjišťování věcí.
- *„Disneyovský“ otec nebo matka*. Nepřetvářejte vztah s dítětem v exkluzivní svět dárků a zábavy.
- *Volání po loajalitě*. Nevyžadujte absolutní loajalitu od svého dítěte tak, aby se začalo cítit jako nepřítel druhého rodiče.

Dospělé děti rozvedených rodičů

Mezi charakteristiky, které vidíme u dospělých pocházejících z rozvedených rodin, patří neustálé hledání vysvětlení, proč se staly nějaké věci, které byly z dětské perspektivy nepochopitelné, a které se dospělí snaží revidovat. Tento nový pohled s sebou někdy nese vztek a zármutek, které byly mnoho let potlačovány nebo přenášeny na jiné osoby, jež se situací neměly přímo nic společného (třeba na kamarády). Rozhovory na toto téma mezi rodiči a dětmi nebo mezi sourozenci budou vyžadovat velkou trpělivost a chápavost. Bude třeba nechat stranou veškeré odsuzování, předsudky a především mýty, které se okolo rodiny mohly vytvořit. Jen takto nastane možnost jednou pro vždy vyrovnat s léta skrývanými pocity, úzce souvisejícími s fyzickou, emoční a/nebo ekonomickou opuštěností nebo s vysokou mírou konfliktů. Ačkoliv jsou děti již dospělé a přejí si „znát celou pravdu“, vždycky bude třeba zeptat se sami sebe, jestli sdělení pravdy o rozvodu **bude sku-**

tečně v jejich prospěch, nebo zda jen poslouží rodičům, aby si ulevili od starých křivd a záští.

Mnozí neodpouštějí, že byli obětmi hořkého dětství, které se již navzdory všemu vysvětlování nedá napravit. Ale někdy se stává, že neodpouštějí, protože se k revizi minulosti staví s velkým odporem. „Otec pro mě nikdy nic neudělal,“ je jedna z frází toho typu, které mohou být velmi dobře naučené (protože jim byly bohužel velmi dobře vštěpovány), přičemž někdy neodpovídá realitě. Je také třeba vzít v úvahu, že otec nebo matka dětí, které nepromíjejí, je mohli opravdu reálně opustit, a že druhý rodič tuto opuštěnost ještě zdůrazňoval a tím výčitky prohluboval.

Stejně tak se někdy stává, že rodiče, kteří dlouhodobě usilují, aby mohli své děti vidat (což druhý rodič, který o dítě pečuje, úporně odmítá), zažívají rostoucí frustraci a únavu, které vyvrcholí skutečným opuštěním podle principu sebenaplňujícího proroctví.

Alberto, 34 let, architekt, truchlivě říká:

Přál jsem si vidat své dcery třeba každý den, ale jejich matka tomu bránila. Podařilo se mi dosáhnout dohody, že je budu vidat v neděli, což jsem přesně dodržoval (stejně jako své finanční závazky), ale vždycky, když jsem je přišel vyzvednout, se strhla hádka: matka žádala, abychom se setkávali u ní doma, nebo tvrdila, že je nemůžu vidět, protože jsou ne-

mocné, nebo že šly k babičce. Pokud se mi podařilo vzít je ven, vždycky k tomu přidala nějaký nový finanční nárok. Byla to válka nervů. Po roce maximálního úsilí (dokonce jsem ji prosil, abychom šli spolu k terapeutovi, aby se k tomu vyjádřil), jsem si jednou řekl „a dost“ a přestal jsem tam chodit.

„Matka se o nás nikdy nestarala,“ říkají někteří dospělí, aniž by byli ochotni uznat nebo aspoň přijmout, že část tohoto zdánlivého opuštění mohla být způsobena tím, že se musela starat o výdělek, a proto byla celý den pryč, vracela se pozdě večer a neměla náladu nebo sílu být k dětem milá, navíc musela snášet celou emoční zátěž vlastního rozchodu.

Zpochybňovat základy rodinných mýtů je tvrdé, zejména když se mají revidovat axiomy, které by mohly rozhoupat již pevně ustavenou loajalitu. A ještě těžší je činit tak bez předpoklů, snažit se napojit na úroveň dospělých a jejich pocitů. Je velmi náročné získat nebo obnovit před lety ztracenou důvěru, ale pokud je vůle a přání, pokud si zúčastnění skutečně seriózně uloží takový úkol, který je mezi rodiči a dětmi třeba splnit, důvěra se často obnovit dá.

Po čtvrtém setkání osmnáctiletého syna s otcem, které bylo plné výčitek, se otec pokusil vztah změnit a řekl: „Jak dlouho ještě budu muset snášet tvoje výčitky, když jsem ti už mnohokrát řekl, jak toho lituji. Nechme těch řečí

a začněme budovat nový vztah.“ To byl začátek usmíření. Je pravda, že s některými lidmi je kvůli jejich charakteru smířovací dialog obtížnější nebo nemožný. Ale ti jsou v menšině, a i s nimi je třeba to aspoň zkusit.

Je třeba otevřít mysl úvaze, že po rozvodu rodičů následoval zármutek, který možná děti snášejí už velmi dlouho, proto přišel čas smuteční šaty svléknout a znovu začít nosit barvy, i kdyby s tím nesouhlasili příbuzní, kteří se rozhodli truchlit doživotně. Znovu se tu řeší výzva loajality.

Oscar Wilde v *Obrazu Doriana Graye* píše: „Děti své rodiče zprvu milují; jak stárnou, začínají je soudit; a jen někdy jim odpouštějí.“ (*překlad J. Z. Nováka*)

Jsou i tací, kteří viní své rodiče ze všech nepříznivých situací ve svém životě. To jsou profesionální oběti, které používají rozvod jako „průkaz totožnosti“: „Nejsem šťastný vinou svých rodičů, nevystudoval jsem vinou svých rodičů, jsem svobodná matka, protože tento model mi předali rodiče, neudrším si práci kvůli rodičům, nemám přátele, protože se mí rodiče rozvedli, nemám partnera/partnerku, jsem zahořklý/á, protože mě pořád zaplétali do svých malérů“, přičemž toto vše se přihodilo před deseti, dvaceti, třiceti nebo i více lety.

Nastane okamžik, kdy je třeba s tímhle přestat a začít přijímat vlastní rozhodnutí a nést jejich následky. V dětství člověk skutečně může být obětí určitých okolností, ale jak roste,

vytváří svůj osud sám, i za tu cenu, že nebude mít na koho svádět možná fiaska svého života.

Některé studie ukazují, že děti z rozvedených rodin se uchylují do ordinací státních i soukromých psychiatrů častěji než děti pocházející z úplných rodin. Ukázalo se, že dospívající, jejichž rodiče se rozvedli před jejich sedmým rokem, se ze 30 % podrobili psychoterapii, ve srovnání s 10 % mladých lidí z úplných rodin. Výzkum sledoval děti, jejichž rodiče se rozvedli, když jim bylo mezi třemi a osmnácti lety, a zjistil, že pět let po rozvodu 33 % těchto dětí trpělo mírnou nebo vážnou depresí. Jiná studie odhalila, že mezi teenagery od třinácti do sedmnácti let trpělo depresí 24 % dětí, jejichž rodiče se rozvedli v době, kdy jim bylo sedm až dvanáct let, ve srovnání s 9 % dětí, jejichž rodiče se rozvedli, když jim bylo třináct až sedmnáct let, a 6 %, jejichž rodiče se rozvedli v jejich předškolním věku. Ahron při zkoumání 173 dětí dvacet let po rozvodu rodičů zjistil, že 76 % dotazovaných by si nepřálo, aby rodiče zůstali spolu, 79 % vnímá, že se rodiče v současnosti mají lépe, a 78 % soudí, že se oni sami cítí lépe nebo bez následků. Zatímco 40 % dříve uvádělo, že rodiče spolu spolupracovali málo, o dvacet let později je jako spolupracující vnímalo 60 %.

Výše uvedená čísla nám potvrzují, že nemůžeme ani nesmíme posuzovat tyto děti jako „narušenou“ nebo „nenormální“ skupinu, nýbrž

jako osoby, které prožily obtížnou situaci, někdy traumatickou, z níž si podle okolností nesou různé následky do svého dalšího života.

Je třeba opět zdůraznit, že všechny zde uvedené charakteristiky vznikají vinou nevhodného a nefunkčního životního stylu během procesu rozchodu, nikoliv vinou rozvodu jako takového. Proto je tak důležité, aby toto těžké a tíživé období v životě většiny dětí proběhlo s co nejmenšími negativními dopady. Chování rodičů v tom musí být neustále jednotné.

Prarodiče: další zármutek související s rozvodem

Pocit ztráty a smutek prožívaný jedním nebo více prarodiči je odlišný od smutku, který zažívají ostatní lidé. Rozvod dětí často oživí nevyřešená témata historie vlastního manželství, především u těch, co sami úspěšně manželství neměli.

Ve zralém období, kdy se děti ožení a provdají, si obvykle přejeme, aby měly klidný a šťastný život, a toto uspokojení často nahrazuje nedostatkou ve vlastním životě. Proto může být rozpad manželství dětí nebo vnoučat velmi bolestný, frustrující a dokonce šokující. Je také třeba vzít v úvahu, že hovoříme o generaci, která „vydržela“ mnoho, aby vlastní manželství udržela, protože v jejich době byl rozvod prakticky výjimečná událost.

Domníváme se tedy, že rozvod dětí nebo vnoučat často nezničí jen očekávání, s nímž se prarodiče těšili na jejich štěstí, nýbrž že s sebou nese i další druhy zármutku jako pocit ztráty generační návaznosti, bolest související s nábo-

ženskou vírou, obavy, že nebudou moci stejně jako dosud rozvíjet svou roli dědečka nebo babičky, nebo obavy z odcizení milované snachy či zetě. Může se objevit i stud, hněv a pocit viny, tím spíš že se jedná o rezervovanější generaci, která si málokdy ulevuje od tak intimních problémů rozhovory s přáteli a která může mít zábrany ohledně případné psychoterapie. Pocit studu, který zmiňujeme, bude záviset na sociálních parametrech i na náboženské víře dotčených osob, mnozí budou mít pocit hříchu a „ztráty rodiny“. Někdy to dokonce raději budou tajit.

V mnoha případech může být rozvod pro prarodiče překvapivý, přestože se jich blízce dotkne, protože mnoho dětí nechce své rodiče znepokojovat nebo obtěžovat, a proto s nimi o stavu svého manželství nehovoří. Prarodiče pak o hrozícím rozvodu nemají tušení.

Na druhé straně je třeba brát v úvahu, že někteří rodiče, kteří považovali manželství syna či dcery za špatnou volbu již od počátku známostí, budou v rozvodu vidět potvrzení své předpovědi a ukončení situace, která podle nich synovi nebo dceři ničila život, přijmou s ulehčením. „Od té doby, co se syn rozvedl, se mi vrátil. Dříve jsme ho nevídali, protože s manželkou k nám nikdy nechodil a s rodinou se nestýkal. Cítím, že jsme ho získali zpátky.“ „Když se moje dcera rozhodla rozvést, vytratila se neustálá slovní agrese, které jsme bývali přítomni... a nemohli jsme nic dělat... Všem se nám ulevilo.“

Velký počet prarodičů pocituje vinu kvůli rozvodu svých dětí, jelikož si myslí, že jim předali špatný manželský vzor nebo je „nevychovali dobře“. Často se ptají sami sebe, v čem selhali, ačkoliv racionálně vědí, že správný model předali, přestože manželství ke šťastnému konci nedospělo.

Rozvod dětí může pro jejich rodiče někdy představovat krok zpět ve fázi jejich životního cyklu, v němž se nacházejí: budou muset poskytnout ekonomickou podporu, někdy budou muset přijmout zpátky dceru nebo syna s vnoučaty, budou muset věnovat víc času hlídání vnoučat a ochraňovat, přijmout, a tudíž podporovat děti, které se mohou jevit bezmocně, a tudíž potřebovat náklonnost a ochranu rodičů. Někteří již v letech a s menšími fyzickými a emočními silami nemají vždycky energii tyto úkoly vykonávat, navíc mohou sami trpět. Jiným však tato situace může v určitém smyslu přinést novou chuť do života.

Přehnané ochraňování může také vést k tomu, že rozvedení potomci začnou být na rodičích znovu závislí, odpojí se určitým způsobem od vlastních dětí a předávají vlastní funkce prarodičům. Ti pak, „aby pomohli“, v podstatě brání přiměřenému průběhu krize, protože převrácení rolí a hierarchie, povinností a odpovědnosti je přípustné jen na omezenou dobu a pouze za předpokladu, že to vyžaduje narovnaná situace. V takovém případě mohou prarodiče spolupracovat, ale je nutné, aby každý zaujal v hierarchii funkci, která mu náleží, a především

aby nikdo nikoho nenahrazoval. „Strašně se mi líbí, když mi vnuk říká mami,“ vyprávěla jedna babička, zatímco její dcera prohlašovala: „Znechucuje mě, když můj syn říká mami babičce, mám z toho pocit, jako by mnou pohrdal.“

Sami prarodiče prošli ztrátami jako odchod do důchodu, zhoršení ekonomické situace, smrt nebo odcizení dřívějších přátel nebo společenský pokles, čímž je pro ně ještě obtížnější snášet další bolest vyvolanou rozvodem manželství jejich dětí.

V rámci možností je žádoucí, aby prarodiče udržovali dobré vztahy se svým bývalým zetěm či snachou a jejich rodiči a aby se pokud možno drželi co nejvíc stranou všech manželských konfliktů, přestože o nich vědí. Aby mohli být dobrým mostem mezi oběma rodinami a poskytovat vnoučatům pevnou a chráněnou rodinnou zónu (tím spíš, pokud rodiče kvůli rozsahu konfliktu nejsou schopní příjemné rodinné prostředí zaručit).

Pro dobro dětí i prarodičů bude také vhodné uvážit práva prarodičů na kontakt s vnuky a na možnost brát je k sobě. Nicméně aby rodiče na pokračování vztahu prarodičů s vnoučaty ochotně přistoupili, bude nutné – jak již bylo řečeno, aby se důsledně drželi stranou konfliktu. Ani pro děti, ani pro prarodiče nebude spravedlivé, pokud se dětem zakáže navštěvovat babičku kvůli problémům, za které někdy ani jeden z nich nemá přímou odpovědnost, a i kdyby odpovědnost měli, období po rozvodu

je právě doba určená k nápravě této škody prostřednictvím rozhovorů, které přispějí k usmíření.

Příkladem této situace byla Marcelina příprava k prvnímu přijímání. Během ní prožívala neustálé znepokojení, že bude muset slavit s „jedním kusem“ rodiny při obědě a s „druhým kusem“ večer v důsledku dosud nezpracované bolesti a nepřijetí nové formy rodiny. Naštěstí její prarodiče dokázali spojit obě části rodiny v jednom domě, což pro ni bylo velmi potěšující.

Dlouhodobé dopady rozvodu: slabé a silné stránky

Jak bylo uvedeno v různých studiích (Ahrons, 2007; Brockmeyer, 2009; Kelly, 2007), rozchod páru je silný životní zážitek, který tak či onak zasáhne děti. Dokonce již dospělé děti z rozvedených manželství přiznávají, že byly rozchodem rodičů ovlivněny, že tento rozchod celoživotně poznamenal jejich osobnost a schopnost navazování vztahů.

Vyjádření dětí, která jsou uvedena níže, jsou poměrně různorodá, přestože mají i určité společné rysy:

- „Kdybych měla tři přání, požádala bych, abych byla chytrá, abych mohla spát s oběma rodiči doma a aby se zase dali dohromady.“
- „Moji rodiče jsou teď kamarádi, ale každý den prosím, aby jednou zase žili spolu, pro-

tože rozvod mi moc ublížil a nedokázal jsem se s ním vyrovnat.“

- „Pořád si nedokážu vysvětlit, proč se rozešli. Nikdy mi nevysvětlili důvod a pořád je pro mě těžké to přijmout. Víím, že se hodně hádali.“
- „Moji rodiče se hodně hádali a vždycky mě do toho zatahovali, takže když táta odešel, byla to pro nás úleva.“
- „Mně je jedno, že se rozvedli, je to jejich věc a mně to nevádí.“
- „I když je to jejich věc, rozvod mě hodně trápil, ale už to snáším lépe a je víc klidu.“
- „Nejšťastnější den mého života byl, když jsem je viděl zase spolu, i když si jen chvíli povídali na mé promoci.“

Říká se, že rozvod jako takový život nenařuí, že jde o to, jak se zúčastněné osoby k situaci postaví. Realita bohužel ukazuje, že většina rozvodů s sebou přináší dlouhotrvající bouři s následným chronickým konfliktem, a že to je právě to, co ubližuje. Doufám, že četba těchto stránek pomůže takové situaci zabránit. Skutečně existují studie, které dokazují, že děti rodičů rozvedených přiměřenou formou nemají stereotypní sexuální chování, jsou zralejší a více samostatné než děti rodičů, jejichž manželství trvá, ale vyskytuje se v něm vysoká úroveň násilí.

Je důležité zdůraznit, že dopady rozvodu budou záviset na kvalitě života před rozvodem, na

chování během rozvodu, na věku dětí, na věku rodičů, na počtu sourozenců a na jejich vzájemných vztazích, na podpoře širší rodiny (strýcové a tety, prarodiče, bratřanci a sestřenice) a na dalších sociálních skupinách, zejména náboženské komunitě a škole. Kromě toho kvalitu rodinného života ovlivní důvod rozvodu, způsob, jakým mu bude čelit muž a jak žena, ale především kvalita a četnost rodičovských kontaktů po rozvodu. Pokud bude vše výše uvedené uspokojivé, budoucnost těchto dětí může být podobná jako dětí z harmonických rodin a jizva po rozchodu se může uspokojivě zahojit.

Pro objasnění tohoto bodu shrneme nejběžnější charakteristiky dospělého života dětí z rozvedených rodin, jež si prošly rozvodem, který nebyl vhodně a uspokojivě vyřešen:

- Nedůvěřivost vůči jiným lidem.
- Strach z opuštěnosti.
- Pocit osamění.
- Problémy se sebeúctou.
- Přehnaná touha po stabilitě a obavy z její ztráty.
- Potíže v sexuální oblasti.
- Pochybnosti o existenci „štěstí“.
- Ekonomická nejistota.
- Obava, že nedostojí očekávání.
- Obava, že nebudou schopni žít trvale v páru a mít stabilní rodinu.

Fakt, že rozvod znamená zhroutilí „rodinného snu“, vede k zamyšlení nad významem nové organizace života, aby tato nová struktura uchovala pocit existující rodiny. To je úkol, který musejí splnit rodiče, pokud se tak rozhodnou. Tímto způsobem je možné zdůraznit myšlenku, že rozvodem „**rodinný sen**“ **nekončí**, nýbrž že rodina jen přechází do jiné formy.

Problém sebeúcty u dětí může v mnoha případech souviset s pocitem viny, že neudělaly dost, aby manželství udržely pohromadě (jako kdyby to pro dítě bylo možné), nebo že roztržku přímo vyprovokovaly (jako kdyby dítě samo o sobě mohlo zničit lásku rodičovského páru). Slyšíme často věty jako „to se stalo, protože jsem zlobil“ nebo „táta odešel, protože jsme se s bratry hodně hádali“. O těchto pocitech viny se zjevně nemluvilo a už vůbec nebyly konfrontovány s realitou.

Nedůvěřivost se často projevuje u dětí, jejichž rodiče „zmizeli“ nebo se přehnaně distancovali. Říkají: „Asi jsem neudělala dost, abychom se sblížili,“ nebo „až příliš času s ním jsem vlastně jen dělal poslička a předával vzkazy od mámy.“ Opět se zde objevuje odpovědnost za situace, které děti vzhledem ke svému tehdejšímu věku jen těžko mohly mít pod kontrolou.

Ti, co se naučili, že konflikty „vždycky končí špatně“, se nezbavili strachu, že je nebudou schopni přiměřeně řešit, ať už se konflikt naskytne v jakékoliv formě. Toto je faktor, který

nás vede k obavě, že nemáme schopnost navazovat trvalé vztahy.

Běžný je také pocit oběti, kdy je rozvod rodičů interpretován jako něco, „co mi rodiče provedli“. Jen málokdy děti i rodiče později, když jsou děti již dospělé, dokážou hovořit o tom, co prožili, raději totiž zůstávají u již zakořeněných stereotypů, z nichž mnohé často neodpovídají realitě (především pokud byly naočkovány jako jed během celého dětství).

Ann Klimanová, ředitelka Střediska situační krize ve White Plains, říká, že jedny z největších obtíží u dospělých pocházejících z rozvedených rodin souvisejí se sbližováním, které je velmi těsně spjaté s důvěrou a také se sexualitou (existují studie, které dokazují, že děti z rozvedených dysfunkčních rodin začínají se sexuálním životem předčasně a s větší pravděpodobností otěhotní už v dospívání). Uvádí, že ti, co se odváží milovat a sblížit se, se mohou zamotat do pocitu zranitelnosti souvisejícího s obavou, že se bude opět opakovat agrese a opuštění, které zažili v dětství. Jako by jejich heslem bylo: „Jakýkoliv vztah může skončit, a protože to je velmi bolestné, lepší je vztahy vůbec nezačínat.“ Nebo pokud již vztah naváží a daří se jim, začnou ho bojkotovat, jako by chtěli předběhnout fakt, že „beztak všechno skončí“. V dospělosti je v jejich vlastním manželství pravděpodobnější nevěra a výskyt deprese, a to po celý život. Je důležité opět připomenout, že toto vyplývá ze statistických údajů

a neznamená to, že taková situace nevyhnutelně nastane.

Výzkum shrnutý ve studii Roizblatta a kol. (1997) zjistil, že školáci z rozvedených rodin zameškávali častěji vyučování z rodinných důvodů, měli 4,9krát větší pravděpodobnost opakování ročníku a 7,1krát větší pravděpodobnost, že jejich známkový průměr nedosáhne 5,5 (*pozn.: asi jako 2- v české klasifikaci*) ve srovnání s dětmi z harmonických rodin. Nedokazuje to ovšem příčinnou souvislost, protože – opakují – tyto situace nenastávají kvůli rozvodu jako takovému, nýbrž kvůli nevhodnému přístupu k rozvodu ze strany rodičů. Proto **je možné těmto situacím předcházet**. Studie Wolchikové a kol. (2003), Hsieha a Leunga (2009) a další skutečně potvrzují, že pokud se rodiče a děti zapojí do programů prevence negativních dopadů rozvodu, mohou se redukovat příznaky duševních problémů, může se snížit spotřeba alkoholu nebo marihuany, fyzické zdraví dětí se zlepší a také se u dětí sníží počet sexuálních partnerů.

Je jasné, že funkčně přiměřený vztah mezi rodiči a udržování rodičovského vztahu v čase povedou k tomu, že výše uvedené problémy nastanou s podobnou pravděpodobností jako u dětí ze stabilních rodin. Je tedy nutné vyvinout za tímto účelem maximální úsilí, protože jde o odpovědnost, které se nelze vyhybat a na níž částečně závisí kvalita života dětí.

U dospělých dětí rozvedených rodičů se stabilita jeví jako trvalé přání. Souvisí s finanční

stabilitou i stabilitou přítomnosti, stabilitou v pocítování pevného závazku udržovat rodinu tvořenou rodiči, dětmi a širší rodinou, což se bohužel mnohdy nedaří, pokud se otec nebo matka vzdálí. V případě odchodu rodiče prarodiče, strýcové a tety nebo kmotři jen výjimečně udržují nedotčenou svou loajalitu k vnoučatům, synovcům či kmotřencům, bylo by to ovšem pro ně velmi prospěšné.

Cristián, 26 let, vypočítává se slzami v očích nesčetná odpoledne, kdy se jako dítě díval z okna a čekal na otce, který slíbil, že přijde, a zase nepřišel. Ana María, 32 let, vzpomíná, jak jako malá každé Vánoce prosila otce, aby zůstal trochu déle, a jak on vždycky slíbil, že příští rok to tak bude, ale další rok se opakovala stejná historie, „a to jsem ho o to požádala už před rokem“. Tak „dobře naučené“ chování jako toto pochopitelně vyvolává nestabilitu, nedůvěru, nedostatek víry a důvěryhodnosti a pocit beznaděje.

Mnohé děti, které nezískaly pocit stability v rodině, to dokázaly v dobře organizovaných strukturách jako skauti, politická nebo náboženská hnutí. Někdy také přijaly za vlastní rodiny svých přátel, protože je vnímaly jako určitou oázu klidu a stability ve svém životě, jako prostor, kde s radostí pozorovaly jiné rodičovské páry, jak si společně užívají rodinného života, dokonce i s určitou idealizací, která později vedla ke zklamání.

Někdo říká, že děti, jejichž rodiče se rozvedli, jsou vyspělejší a samostatnější. Tato představa

je někdy pravdivá, nicméně problém je v tom, že dozrávají rychleji za vysokou emoční cenu. Hetheringtonová a Kellyová (2002), které hodnotily děti šest měsíců po rozvodu, zjistily, že synové i dcery byli stimulováni k větší odpovědnosti, samostatnosti a schopnosti přijímat samostatná rozhodnutí, ale někdy se od těchto dětí žádá, aby přijímaly rozhodnutí, na která dosud nejsou připravené, což se překlápí do pocitu nejistoty. Mnohé z nich jako dospělé uznaly, že nezávislost je prvek, který jejich osobnost utvářel velmi výrazně: „Zvykl jsem si zařizovat věci sám, nic od nikoho nečekat, navíc jsem neměl nikoho, komu bych důvěřoval.“ Toto jim také ztěžuje sblížení s přáteli, partnery, příbuznými, obecně se považují za samotáře, kterýžto pocit oni sami posilují, což lidem v jejich okolí vadí. „Přiblížit se k tobě je jako přiblížit se k dikobrazovi.“ Tato situace tudíž přirozeně ztěžuje vytváření důvěry v partnerském vztahu a způsobuje, že někteří dělají jiným to, co se dříve přihodilo jim, čímž dokonce proti své vůli opakují historii, jejíž obětí se stali.

Mnohé studie - jako Eldar-Evidan a kol. (2009) - docházejí k závěru, že dopady konfliktů mezi rodiči, konfliktů rodičů s dětmi a fakt, že se takových konfliktů účastní advokáti, kteří nemají zájem na smíření, se propisují do negativních dopadů na děti, u kterých lze s vysokou pravděpodobností předpovědět poruchy chování a emocí. Opět zdůrazňují, že těmto poruchám je možné předejít, protože rodiče

se mohou rozhodnout, jak budou situace dopovázející rozvod zvládat, aby negativní dopady na děti pokud možno zmírnili. Existují také výzkumy rozvedených dvojic, například Amato (2011) studoval děti z 994 rodin, které rozdělil na tři skupiny podle typu spolupráce se školou: rodiny s oběma spolupracujícími rodiči, s otcem paralelně a s pouze jedním rodičem. Závěr byl takový, že pouze spolupráce obou rodičů zlepšovala problémy s chováním a vytvářela nebo udržovala blízkost rodičů a dětí. To ukazuje, jak mnohostranný je dopad rozvodu na děti a že stejně jako rodiče žijící v harmonickém manželství musejí tito rodiče pro své děti dělat to nejlepší. Snad rozvedení rodiče získají (měli by získat) větší povědomí o důsledku svých činů.

Někteří dospělí s hrůzou vzpomínají, jak jako děti museli jít k soudci, který se jich ptal, s kým by chtěli bydlet, jestli s maminkou nebo s tátinkem. Děti by obecně nejraději byly s oběma rodiči, a proto je pro ně tato otázka velmi problematická. Narušuje jejich pocit loajálnosti. Ony by si jako jediné přály, aby všechno bylo normální, nebo aby rodiče aspoň měli vztah, který by se normálnosti co nejvíce podobal. Proto je tak důležité, aby se po rozvodu udržovala tato normálnost, kterou představují vztahy s kamarády, příbuznými, sousedy, chůvami, školou, náboženstvím, sportovními kluby apod., a aby nastalé změny byly co nejmenší, přinejmenším první rok, aby se kromě rodičovské sféry nerozkolísaly i další oblasti jejich života.

Jak již bylo řečeno, v souvislosti s výše uvedeným by jedna z podmínek rozvodu, kromě **rozhodného odhadu kvality života po rozvodu**, měl být i **závazek**, který zaručí, že porozvodová realita skutečně umožní dětem lepší vztah s oběma rodiči v klidnějším a příjemnějším prostředí, které jim umožní vyrůstát co nejlépe. Právě toto by mohla být odpověď na otázku, zda je lepší být dítě rozvedených rodičů, nebo dítě rodičů žijících v konfliktním manželství.

Pokud jsou ohledně plnění tohoto závazku pochybnosti, je třeba zvážit výzvu k lepšímu promyšlení rozhodnutí se rozejít. Prognóza dětí by se ve srovnání s obdobím před rozvodem zlepšila pouze v případě, že takový závazek dodržen bude. Bojovat za zlepšení vztahu je výzva, které rodiče čelí v zájmu svých dětí, ačkoliv musejí brát v úvahu i vlastní prospěch plynoucí z odstranění nebo zmírnění zdrojů konfliktů.

Někdy je těžké tomuto záměru dostat, ale při sdíleném úsilí je to možné v zájmu pokračování rodiny ve změněné struktuře. Vytvořením modelu této nové rodiny se zboří mýtus, že „rozvodem rodina končí“. Závisí na každém, na otci i na matce, zda se tento model stane, či nestane skutečností.

Úkoly a výzvy po rozvodu

Nutnost vhodně informovat děti

Společně s dalšími spolupracovníky jsme vypracovali studii věnující se dospělým dětem rodičů rozvedených v jejich dětství a zjistili jsme, že většině dotazovaných nikdo neřekl, že se rodiče rozvedou. Dokonce více než polovina zkoumaných osob se o rozvodu dozvěděla, až když otec náhle a po hádce odešel z domu. 50 % dotazovaných uznalo, že měli v roce, kdy k rozvodu došlo, problémy ve škole. Asi 70 % stále pociťovalo konflikt loajality, který se projevoval tak, že cítili, že nemohou mít rádi nebo udržovat vztahy s oběma rodiči bez pomýšlení na to, že tím ubližují tomu druhému nebo jsou k němu neloajální, a to ještě i třicet let po rozvodu. 80 % uvedlo, že jako dospělí se stále cítí zataženi do vztahových problémů svých rodičů. Říkali, že nechápou, proč se jim během let důvody rozvodu lépe nevysvětlily. Tyto chybějící informace se v průběhu času stávají skutečným strádáním, které mnohé nutí snažit se celou historii rekonstruovat, někdy

ovšem na fantaziích, které realitě příliš neodpovídají.

Tato zkušenost nás nutí zdůrazňovat význam, který má pro děti dostatečné vysvětlení všeho, co se děje a co se v budoucnu dít bude. Důležité je, aby toto vysvětlení bylo přiměřené věku dítěti a aby oba rodiče vyprávěli stejný příběh, aspoň za tímto účelem, což neznamená, že je nutné vykládat dětem intimní aspekty vztahu, což by je mohlo ještě více poškodit. Je žádoucí, aby se tohoto rozhovoru zúčastnili oba rodiče a všechny děti, pokud to neznemožní výjimečně vážné překážky. Poté je možné podle věku hovořit i s každým dítětem zvlášť a poskytnout mu doplňující vysvětlení. Všechny děti v každém věku vysvětlení potřebují. Tvrzení, že „jsou malé a nic nechápou“, může být jen sebeklam, kterým se snažíme vyhnout obtížné chvíli.

V případech pochybností, zda se určité věci mají, nebo nemají říkat, je třeba přihlédnout k důvodu, proč o nich chceme mluvit: zda jde o to si ulevit, zda je těžké na intimní úrovni zadržet hněv, nebo zda jde skutečně o prospěch dětí. **Proto je v případě jakékoliv pochybnosti nejvhodnější zeptat se sám sebe: „Co je nejlepší pro moje dítě?“** I kdyby odpověď na tuto otázku měla znamenat, že jeden z rodičů musí sám sebe upozadit. Jen tak je možné zmírnit poškození dětí nebo se mu vyhnout.

A konečně je vhodné opakovat a zdůrazňovat, že předběžné rozhovory a pozdější cho-

vání za účelem zachování rodičovství mají smysl v zájmu dobré budoucnosti dětí rozvedených rodičů, aby děti dostaly příležitost rozvíjet se podobně jako ty z trvajících harmonických rodin, což je možné, pokud se o to oba rodiče budou snažit.

Zajisté představa jak, kdy a co dětem před rozvodem říci, je pro rodiče noční můra, ačkoliv jejich rozhodnutí je již dané. Měli by vědět, že v určitých případech zapůsobí rozvod jako bomba na děti, které nemají žádné podezření, nebo třeba mají, ale rozvod si jednoduše nepřejí. Nicméně v jiných případech v prostředí velké agresivity a násilí si samy děti přejí, aby se toto ovzduší vyčistilo.

Je třeba trvat na tom, že k rozhovoru s dětmi má dojít, teprve když je naprostá jistota, že k fyzickému rozchodu dojde, nikoliv ještě v období pochybností. Sdělovat dětem informace, které odporují činům, pro ně může být nesnesitelné, vyvolává to totiž pocit neustálé nejistoty a nestability.

Ohledně toho, co dětem říci, je možné využít následující obecné úvahy:

- Je nutné se připravit na to, jak různě se mohou děti zachovat, od násilných a velmi hněvivých nebo lítostivých reakcí až po naprostou lhostejnost, což se stává u těch, které novinu dostanou jako „studenou sprchu“, která je zásáhne natolik, že se ani neodvážjí projevit ně-

jaký dojem: prostě odmítají uvěřit, že to, co slyší, je pravda.

- Že se u některých dětí zdá, že to pro ně není „rána“, protože projevují určitou lhostejnost a žádné okamžité známky citového pohnutí. Toto není nutně třeba chápat, jako že „to vzaly velmi dobře“. Naopak je nutné je pozorovat a chovat se k nim s velkou láskou a pochopením. Jejich reakce v žádném případě neznamená, že necítí nic, a myslet si, že se jich situace nedotýká, by mohla být chyba.
- Je důležité zdůraznit, že když se dítěti důvody rozvodu nevysvětlí jasně a přiměřeně jeho věku, vzroste jeho zmatek, konflikt loajlnosti nebo pocit viny.

Co se týče zvláštních doporučení, je možné uvést následující:

- Je třeba jasně oznámit, že manželé se rozvedou, a uvést důvody co nejpochoptitelněji vzhledem k věku dítěte.
- Vysvětlit dětem, že nejsou příčinou rozvodu. Je dost běžné, že mnohé hádky a spory rodičů, u nichž byly děti přítomné, původně rozpoutalo chování dětí, což může vést k tomu, že se některé děti budou považovat za příčinu rozchodu rodičů. Je třeba umět děti od tohoto pocitu viny osvobodit, protože pokud se tak neučiní včas, může je to pronásledovat celý život.
- Dát jim najevo, že rozvod nemůžou ovlivnit ani mu zabránit. Vysvětlit jim, že jde o situaci

mezi manžely a že s nimi nemá nic společného (rozchod jako takový) a že stejně jako nemají žádnou vinu na roztržce, nemohou ani nic udělat pro případné smíření, aby bylo jasné, že v této chvíli není nic takového možné. Nesmějí se nechávat „otevřená zadní vrátka“, protože to by jen povzbudilo iluze, po kterých by následovalo zklamání.

- Velmi zdůraznit, že oba zůstávají rodiči – „budu pořád tvoje máma/tvůj táta“ – a že s koncem manželství rodičovství nekončí. Je třeba podtrhnout, že je žádný z rodičů nepouští, a ideálně ve stejné chvíli vyložit, kde bude bydlet odcházející rodič, aby se zabránilo představám typu „a kam se chudák tatínek poděje“, a informovat o způsobu a četnosti budoucích setkávání. Takto se ukáže na jedné straně realita rozchodu, ale na druhé straně i konkrétní způsob, jak bude dál vykonáváno otcovství a mateřství, jejichž forma se nepochybně od dané chvíle změní.
- Říci dětem, že si nemusejí mezi rodiči vybírat. Že se navzdory všem hádkám nemusejí postavit na stranu jednoho z nich, a pokud by je k tomu někdy jeden z rodičů chtěl přimět, ať si vzpomenou, co se jim právě řekli.
- Dát dětem na srozuměnou, že rodiče chápou, že mají pochybnosti, že budou vždy ochotní jim naslouchat a odpovídat jim, a že pokud by o svých rodičích zaslechly nějaké poznámky, ať je okamžitě a přímo řeší s rodiči, aby se zabránilo různým nedorozuměním.

- Dát najevo, že je normální se hněvat, cítit smutek nebo zmatek, a že o tom mohou mluvit nejen doma, ale i mimo rodinu. Že rozvod rodičů není tajemství a že o něm mohou mluvit ve škole nebo s kamarády. Je důležité tohle objasnit, protože dítě se často stydí, a dokonce si může myslet, že je jediné, komu se něco takového přihodilo.
- Dát jasně najevo, že když byly děti počaty, rodiče se měli rádi, a že jsou plodem lásky. Je třeba mít na zřeteli, že srážením druhého rodiče snižují sebeúctu dětí, které se pak mohou cítit ne jako plod lásky, nýbrž jako „následek omylu“.

V současné době se velmi propagují psychologické edukativní semináře určené jak dospělým, tak i dětem. Mohou být soukromé, nebo fungovat jako součást soudů, škol či zdravotnických zařízení. Mohou být povinné, nebo dobrovolné, rodiče se mohou účastnit společně, nebo každý zvlášť, mohou být jen pro děti, nebo pro děti s rodiči, záleží na cíli a prostředí, kde probíhají. Jejich účelem je spolupracovat, aby se dosáhlo co nejlepšího pochopení jednotlivých aspektů souvisejících s rozvodem s cílem prevence nebo zmírnění jeho negativních dopadů. Soustředí se na výchovu k prevenci.

Formy edukace v této oblasti nabízejí Semináře pro děti rozvedených rodičů a Semináře pro rozvedené dospělé, které navrhl Roizblatt a spolupracovníci (1990). Jejich výsledky proká-

zaly, že účastníci těchto seminářů jsou schopni jiného, realističtějšího a konstruktivnějšího pohledu na prožívanou realitu. Autoři jako Sigalová a její spolupracovníci (2011) zmiňují, že tyto semináře navíc pomáhají rozvíjet různé výše popsané úkoly, které se mají plnit odděleně. Slouží také ke zmírnění obav z navázání nových citových vztahů u dospělých a u dětí posilují základy důvěry v jejich budoucích partnerských vztazích. Očekává se, že toto vše by mohlo přispívat ke zlepšení již zmíněných aspektů, a navíc zlepšovat i prognózu budoucích manželství zapojených osob.

Psychologické úkoly, které čekají na nezletilé děti před rozvodem rodičů

Aby se usnadnilo seznámení s fázemi, kterými děti v tomto procesu procházejí, popíšeme jisté „psychologické úkoly“, které musejí vyřešit a které budou podle různých autorů relevantní:

- *Přijmout realitu rozchodu.* Může se stát, že dítě odmítne přijmout, že se tato situace děje jemu. Projevuje nejistotu ohledně své budoucnosti, budoucnosti otce, matky a rodiny jako takové. V této etapě se doporučuje nenavozovat falešná očekávání a podrobně vyložit jednotlivé situace, které bude dítě prožívat, což mu může přinést velkou úlevu.
- *Přijmout zármutek a hněv.* Dítě musí vědět, že hněv a zármutek, které prožívá, jsou na-

prosto normální. Až vlastní napětí ze situace před rozvodem začne klesat, budou se zmírňovat i tyto pocity, až, doufejme, zcela vymizí.

- *Uznat ztrátu.* Dítě musí pochopit a přijmout, že už nebude mít tak organizovanou rodinu, jakou mělo dříve, a že většina situací se změní, ale že bude dál mít rodinu, tátu i mámu, jen v jiné podobě. Jestliže se toto skutečně podaří, a zejména pokud se obnoví důvěra a stabilita, smutek se bude dál zmírňovat a v poměrně krátké době vymizí.
- *Vrátit se k aktivitám charakteristickým pro jeho věk.* Jak jsme již viděli, rozvod může často být dost chaotickým obdobím a rodiče jsou odpovědní za to, aby se dohodli na určitém pořádku, který vrátí děti k běžné rutině, co nejdříve to půjde. Doporučuje se využít spolupráci přátel, školy, náboženských skupin a širší rodiny. Aby toto bylo možné realizovat, je vhodné, aby se rodiče obrátili na zmíněné osoby nebo instituce a tento úmysl jasně vyjádřili. Tyto skupiny totiž často mají tendenci stranit jednomu z nich, což podporuje nesoulad, aniž by chápaly, že rodiče si přejí rozvodu navzdory udržovat s dětmi harmonický vztah.
- *Přijmout, že nová realita bude trvalá.* Je známo, že mnoho dospělých postižených v dětství rozvodem rodičů snilo spoustu let o možném smíření. U většiny dětí se tato touha projevuje fantaziemi o smíření, které rodiče často podporují sliby nebo náznaky, což by se nemělo dělat, ledaže by existovala jistota, že

smíření je možné, protože jinak hrozí riziko zklamání. Nastolení této situace může způsobit mnoho škod, protože tím stále pokračuje pocit oklamání a nestability. Pokud tedy rodiče mají v úmyslu se jako pár smířit, neměli by tento úmysl přenášet na děti, a už vůbec je s tímto úmyslem nepoužívat jako posílky nebo špehy případné reciprocity ze strany bývalého partnera.

- Je důležité, aby rodiče věděli, že nejjednodušší způsob, jak vyvolat u dětí fantazie o smíření, je chodit s nimi společně ven, případně nepřetržité návštěvy otce doma u dětí s častým a dlouhým přibližováním rodičů, kteří případně mohou blízkost až přehnaně předvádět. Není snadné určit přesnou vzdálenost, kdy děti ocení dobré vztahy mezi rodiči, aniž by je zaměňovaly za partnerské sblížení (což platí i pro dotčené dospělé).
- *Oddělovat zážitky a obnovovat důvěru v lásku.* Rozvod manželství obvykle v dětech vyvolá ohledně lásky a manželství ztrátu iluzí. Mnohé děti ztratí důvěru ve vlastní schopnost milovat a být milovány, a dokonce se mohou cítit zavržené vlastními rodiči, když si kladou otázku: „Jestli mě měli tak rádi, proč nezůstali spolu?“ Ještě častěji se to stává, pokud dosud nedosáhly potřebného věku či zralosti, aby pochopily, co se stalo s jejich rodiči jako manželským párem, nebo protože jim to rodiče vhodně nevysvětlili. Proto je důležité, aby si tyto děti dokázaly uvědomit, že nejsou

za rozvod odpovědné, že konec manželství rodičů nesouvisí s nimi jako syny a dcerami ani nemá proč ovlivňovat jejich vlastní schopnost dávat a přijímat lásku. Toto přesvědčení může vést k tomu, že se dítě dokáže v citové oblasti a oblasti sebeúcty lépe rozvíjet.

Je evidentní, že k dosažení tohoto cíle musejí rodiče s dětmi hodně mluvit a vysvětlovat jim věci tolikrát, kolikrát to bude třeba, a navíc musejí postupovat v souladu s touto myšlenkou. Zdůrazňuji, že chování mezi rodiči a chování rodičů k dětem, kromě dalších faktorů, dítěti umožní uvěřit ve vlastní schopnost milovat a být milováno. Pokud se toto nepodaří, děti se začnou nesmírně nenávidět.

Odpovědnost rodičů za adaptaci dětí po rozvodu

Odpovědnost za to, aby se nestalo skutečností tak rozšířené spojení „dítě rozvedených rodičů = problematické dítě“, padá na oba rodiče. Jeden každý z nich bude odpovědný jen za svou polovinu rodičovství, ačkoliv přijmout toto omezení bude velmi obtížné. Je velmi únavné a frustrující pokračovat v konfliktu, protože druhý rodič nevykonává své úkoly očekávaným způsobem. Každý může být 100% odpovědný za těch 50 %, které mu přísluší, a poskytnout všechny možnosti, aby i ten druhý mohl svou polovinu vykonávat se 100% nasazením. Dohodnout se na

společném vykonávání rodičovství není posláním jen u rozvedených rodičů: je to zásadní součást rodičovství jako takového.

Je důležité shrnout, že uspokojivá adaptace dítěte na rozvod rodičů zásadně závisí na následujícím:

- Aby se rozvod omezil jen na manželský pár, děti se nezatahovaly do sporů a udržovala se stabilita.
- Aby děti měly příležitost sdílet související problémy se svými přáteli a nejbližšími osobami.
- Aby měly možnost udržovat podobný a stálý vztah s oběma rodiči a jejich širšími rodinami.
- Vhodné přípravě před rozvodem.

Péče o děti: péče, svěřeni, primární bydliště

Kdo si nechá děti?

V minulém století byla péče (nebo náklady na péči) o děti svěřována otcům, protože panovalo přesvědčení, že děti jsou součástí „veškerého vlastnictví“. Poté se přešlo do druhého extrému: k domněnce, že děti potřebují matky jakožto nositelky „něhy a lásky“. Takto jsme došli až k přítomnosti, kdy se děti většinou svěřují do péče matky. Proto otázka, „kdo si nechá děti“, boří obraz rodiny, ve které by si oba rodiče měli přát „nechat si“ děti, a zároveň, pokud byla výchova přiměřená, děti by si měly přát „zůstat“ co nejdéle s oběma rodiči navzdory rozvodu. Ve skutečnosti nastanou situace, kdy budou rozhodovat faktory jako práce, čas k dispozici, emoční a praktické schopnosti o děti pečovat, k tomu další faktory jako kdo se usadí v primárním bydlišti a jak se rozdělí časový rozvrh, vždy s prospektem dětí jako základní myšlenkou.

Dnes víme, že oba extrémy jsou falešné a nepřiměřené a že ani jedno, ani druhé kritérium

by se při svěřování dětí do péče nemělo brát v úvahu samotné. Správné není ani uvažovat o tom, že jeden rodič „si nechá“ děti.

Ačkoliv svěření do péče zní velmi stroze, je fakt, že musí existovat jedno „primární bydliště“, kde bude dítě žít. Strohé to je, protože je tíživé si pomyslet, že dítě obvykle nevyvolává stejný zájem, závazek, pocit povinnosti či odpovědnosti u obou rodičů, avšak oba by se měli podílet na jeho výchově a výživě se stejnými právy a povinnostmi. Proto bychom měli hovořit o primárním bydlišti spíše než o rodiči jako pečovateli nebo zákonném zástupci.

Fakticky to tak ale není. Nejběžnější je, že se dítě svěří do „výlučné péče“, kdy má jeden z rodičů vůči němu „plnou“ odpovědnost, protože ve skutečnosti je nejobvyklejší, že jeden z rodičů opustí domácnost a druhý tam bydlí dál s dětmi. A tady právě spočívá ohnisko zájmu: že jeden z rodičů dál bydlí s dětmi, by nemělo znamenat odsunutí druhého. Naopak otec i matka by **společně** měli hledat cesty, jak plně vykonávat své rodičovství co nejspokojivějším způsobem, protože děti si přejí především nepřetržitou a stálou přítomnost **obou**.

Je prokázáno, že kromě výjimek (které ovšem často mohou být vratné) je vysoce nepravděpodobné, že by dítě po rozvodu zavrhló mámu nebo tátu, a pokud tak učiní, nejpravděpodobnější je, že tomu bylo přímo, či nepřímo naučené. Děti si ve většině případů přejí snadný a stálý přístup k oběma rodičům.

Je také známo, že někteří rodiče se vzájemně aktivně snaží toho druhého znectít, čímž někdy způsobí, že dítě podle očekávání druhého rodiče odmítne. Nicméně navzdory okolnostem obecně platí, že děti si přejí být s oběma rodiči. Jejich schopnost rodiče zavrhnout vzrůstá během jejich vývoje, a to zejména pokud se jeden z rodičů aktivně „snažil“, aby takové chování posiloval. Přes to všechno by rodič neměl nikdy před dětmi o tom druhém mluvit špatně, dokonce i kdyby si to jeho chování zasloužilo. Musí uznat, že to on si vybral pro své děti tuto matku a že ona si vybrala pro své děti tohoto otce. Čas a úsudek již zralých dětí jim umožní vnímat realitu, jak ji děti samy a jejich rodiče postupně vytvořili. Je lepší děti nechat, aby samy za sebe v průběhu času objevily charakteristické vlastnosti svých rodičů. Částečně to pomáhá k vytvoření dobré sebeúcty. Obraz sebe samého si v podstatě každý sám částečně vytváří na základě svých rodičů a od každého z nich si bere 50 %. A pokud se mluví špatně o 50 % toho, co nás utváří, učíme se, že velká část nás je „špatná“.

Ačkoliv to může vypadat extrémně, někdy je možné dojít k závěru, že žádný z rodičů nemá schopnost se v této počáteční porozvodové etapě o děti a jejich potřeby přiměřeně postarat. Pak bude pro děti nejméně poškozující předat je dočasně třetí osobě, která jim zajistí dobrou péči a která samozřejmě nebude problematická z hlediska setkávání nebo kvality péče.

Jak ohledně péče, tak ohledně přístupu k dětem není snadné odpovědět na otázku, proč někteří rodiče přenechávají příslušné rozhodnutí na cizí osobě, například soudci, aby „nařídil“, co s dětmi dělat nebo jak rozvíjet některé aspekty rodičovství, s výjimkou extrémních situací, kdy je to nezbytné.

Stejně jako jsme probírali, jak čelit vysvětlením, která je nutná dětem v této etapě poskytnout, existuje také pravidlo ohledně primárního bydliště a je stejné jako výše uvedené: odpovědět na otázku na základě toho, **co je nejlepší pro dítě (děti)**, a pokud se rodiče nedohodnou, požádat teprve poté o pomoc třetí osobu. Jen tak se zabrání pomstychtivým hrám, které děti poškozují, pokud jsou do nich zataženy. Je známo, že to pro rodiče není lehké, ale pokud chceme, aby děti měly dobrou prognózu pro další život, je třeba mít na zřeteli jedinou odpověď na výše položenou otázku: primární bydliště musí být tam, kde to je pro dítě lepší.

Je kuriózní, že ti, co se nejvíce snaží druhého rodiče vytěsnit, jsou potom ti první, kdo si nejvíc stěžují, že se bývalý partner o dítě nestará. „Nepomáhá ani mi nic nedává, nikdy nezašel do školy, jen ho o víkendu vezme na hranolky“. Ovšem takové chování podpořil právě ten rodič, který druhého vytěšňuje ze všech aktivit souvisejících s dítětem a z rodičovství obecně. To je případ rodiče s plnou mocí, který neupozorní na rodičovskou schůzku, a potom si otevřeně stěžuje, že táta nebo máma ne-

přišli. Vhodné by bylo, ačkoliv obvykle otec nebo matka nepřijde, aby se jim konání schůzky oznámilo i tak a aby se druhý rodič sám mohl rozhodnout, zda přijde, či nepřijde.

Jestliže mezi rodiči existují takto odtažené nebo konfliktní vztahy, je časté, že když se zeptáte toho, kdo nemá dítě v péči, na jméno dětského lékaře nebo zubaře, učitelky nebo nejlepšího kamaráda, tak nezná odpověď. To představuje významný příznak odcizení a ukazuje oblasti, kde se rodič musí výrazněji zapojit.

Je také běžné, že mnohé ženy chtějí dokázat svou soběstačnost a nezávislost na bývalém manželovi. Jde o to ukázat manželovi (a s ním celému světu), že „na nic tě nepotřebuju a dokážu si všechno zařídit bez tebe“. To sice může být v určité době pochopitelné, ale velký smysl to nemá. Osočovat dlouhodobě otce může být autodestruktivní, protože - obecně - matka je potom přetížená a potíže v jejím životě narůstají, v důsledku čehož trpí ona sama i děti.

V jiných případech je rodič opuštěný a nutnost soběstačnosti je nezbytná. Většinou jde o ženy, které opustil manžel, ale reálně se v takové situaci může ocitnout jak matka, tak i otec.

Je tedy mnoho důvodů doporučovat, aby otec i matka hledali způsoby, jak se podělit o povinnosti i práva týkající se dětí, přičemž vždy musí zůstat jasné hranice mezi sdílením rodičovství a pokračováním partnerství. To totiž bývalý manžel či manželka může důrazně odmítnout. Na sbližování s dětmi by to mělo ne-

gativní dopad. Výjimka samozřejmě je, když si oba upřímně přejí dosáhnout smíření.

Je překvapivé vidět případy rodičů, kteří byli po řadu let dost vzdáleni každodennímu životu svých dětí a kteří se začínají více zapojovat, když se jim to umožní. Jsou to muži ochotní doprovázet své děti při mimoškolních aktivitách, doprovodit je k zubaři či k lékaři, účastnit se jejich sportovních aktivit, odvézt je ke kamarádovi nebo je tam vyzvednout, čímž ulehčí matce od další nutné odpovědnosti, a navíc je to prospěšné pro setkávání mezi otcem a dítětem. Někteří tatínkové dokonce získají větší povědomí o ekonomických potřebách své rodiny, pokud se přímo podílejí na výdajích za takové aktivity. Tím se také zmírňuje u otců dost častý pocit, že jsou pouhými zásobovateli, což je zlobí, a dokonce to negativně ovlivňuje jejich plnění finančních závazků.

Přímá a neustálá účast, která se neomezuje na vyřízení jediné záležitosti, je pro vztah mezi otcem a dítětem nesmírně prospěšná. Zruší se tak ony běžné a nepřiměřené „návštěvy“, kdy se otcové stávají „tatínky z Disneylandu“, jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, tedy těmi, co chodí s dětmi v neděli ven, aby jim koupili cukroví a balónky a nějaké jídlo z rychlého občerstvení.

Pro některé rodiče je těžké přijmout, že nezávisle na změnách, k nimž během času došlo, by jejich vztah s dětmi měl být doživotním závazkem.

Ideální soužití pro některé rodiny rozvedených manželů by mohlo spočívat ve „sdílené péči“, čímž se rozumí systém, kdy oba rodiče sdílejí autoritu a odpovědnost za rozhodování ohledně svých dětí a oba se jeví v jejich životě stejně významní. Z toho by vyplývala pro oba rodiče společná odpovědnost za fyzický, citový, duševní a morální rozvoj dítěte a (v nejzazším případě) by to mohlo vést k rozhodnutí, že děti budou reálně žít ve dvou domovech (střídavě v jednom u otce a druhém u matky), což, jak jsme si jistí, není snadné uskutečnit v praxi. Nicméně tato oběť může stát za to, protože kromě všech zmiňovaných výhod soužití a sdílení s oběma rodiči se také zmírní u dětí konflikt loajality, který by mohl nastat. Toto řešení vyžaduje od rodičů velkou schopnost se dohodnout. Negativní faktor je ten, že pokud rodiče nemají společný cíl, mohlo by to vyvolat spory o organizaci času a programů a zároveň by se vyžadovala častější vzájemná komunikace.

Jiný typ dohody, který je ovšem ještě méně častý, je, že děti bydlí v jedné domácnosti a rodiče se v tomto bytě střídají. Toto uspořádání ovšem bude vyžadovat ještě větší pružnost a plynulost ve vzájemné komunikaci a naprosto jasně stanovená pravidla hry. Ačkoliv je toto řešení velmi těžké uskutečnit v praxi, lze ho také zvážit.

Analýzou plnění ekonomických závazků otce podle různých forem vztahu k dětem bylo zjištěno následující:

- Otec ve sdílené péči plní své závazky na 90 %.
- Otec s dobrými kontakty s dětmi plní své závazky na 79 %.
- Otec bez kontaktu s dětmi plní své závazky na 44,5 %.

Toto vede k závěru, že čím plynulejší je kontakt mezi otcem a dětmi, tím prospěšnější to je pro jednotlivé aspekty jejich života a celé rodiny.

Různé studie provedené autory jako Abarbanel, Grief a Woolleyová uvádějí, že rodiče, kteří žijí v určitém stupni sdíleného rodičovství, mají menší pocit ztráty a jsou ve vztahu po rozvodu spokojenější než ti, co využívají jiný systém péče. Výzkum Gunnoeové a Bravera (2001) došel k závěru, že v rodinách se sdílenou péčí, kde je vztah otců s dětmi častější, je adaptace dětí v období po rozvodu uspokojivější. Matky naopak uvádějí s dohodami o péči menší spokojenost.

Střídavá péče

Ve prospěch střídavé péče existuje řada argumentů. Mimo jiné:

- Je to jasný a reálný důkaz na úrovni reálného života, že rodičovský vztah obou rodičů po rozvodu pokračuje.
- Děti získají větší jistotu, protože se jim potvrdí v praxi, že oba rodiče je mají rádi a starají se o ně stejně, čímž se výrazně zmírní pocit opuštěnosti, který se často projevuje, pokud otec domácnost opustí a vznikne reálná situace, kdy jeden „pečuje“ a druhý „navštěvuje“. Například otec, který vídal své děti každý den a vodil je do školy, je náhle vídá jen ve středu odpoledne na dvě hodiny a každý druhý víkend.
- Zažívá se větší flexibilita, protože odpadne chování přesně podléhající „režimu návštěv“.
- Sdílí se životní zážitky se všemi radostmi i strastmi, okamžiky úspěchů i neúspěchů v každodenním kontaktu.
- Je možné zmírnit strach a - dost tragické - představy mnoha dětí ohledně rodiče, s nímž nežijí, a toho, jaký bude jeho každodenní život.

- Fakt, že oba rodiče řeší každodenní životní situace svých dětí, vede k tomu, že žádný nemá pocit, že má větší odpovědnost než ten druhý.
- Snižuje se pravděpodobnost, že budou děti s rodiči manipulovat.

Na druhou stranu je možné zmínit i argumenty proti střídavé péči:

- Může se stát, že mezi rodiči bude pokračovat boj o moc, protože jejich vzájemné kontakty musejí být častější.
- Pokud spolu rodiče nesouhlasí v některých hodnotách nebo životním stylu, mohou tím děti mást.
- Vyžaduje nevelkou vzdálenost mezi bydlišti rodičů a podobnou kvalitu života.

Jak jsme viděli, nejobvyklejší je péče jednoho rodiče, přestože není optimální. Nejlepší (obecně) je péče střídavá (v různých variantách) a nejhorší je takzvaná péče rozdělená, kdy některé děti žijí s otcem a jiné s matkou. Poslední uvedené uspořádání se nedoporučuje, nebo jen ve výjimečných případech, protože děti, jichž se týká, již zažily nejvýraznější rozdělení svého světa rozchodem rodičů. Proto je nutné snažit se udržovat, pěstovat a chránit každodenní soužití sourozenců jako nedělitelnou oblast. Na druhé straně se při některých příležitostech vztahy vyvinou tak obtížně, že je lepší toto řešení použít, stále se zřetelem na výzvu udržo-

vat sourozenecký vztah a přístup k oběma rodičům, což je někdy těžké právě kvůli tomu, že nežijí ve stejné domácnosti.

Dobry příklad boje za primární bydliště jednoho dítěte se popisuje ve filmu „Kramerová versus Kramer“, když oba rodiče hovoří se soudcem.

Matka vyloží následující:

Naučila jsem se mít svého synáčka ráda. Teprve díky terapii jsem si uvědomila, že nejsem tak strašný člověk a že fakt, že chci i jinou tvořivou a citovou vazbu než lásku k mému dítěti, mě nedělá neschopnou být matkou. Žádám o jeho svěření do péče, protože je to můj syn a protože ho miluji. Víím, že jsem syna opustila, víím, že to je hrozný čin, věřte mi, musím s tím žít každý den, ale abych to udělala, musela jsem uvěřit, že to je to jediné, co pro něj mohu udělat. Já jsem v tom domě nedokázala fungovat a nedovedla jsem si představit žádnou jinou alternativu. Myslela jsem si, že nejlepší bude, když ho nevezmu s sebou, ale od té doby se mi dostalo pomoci a pracovala jsem velmi, velmi tvrdě, abych se stala uceleným člověkem, a nemyslím si, že by za to měl být potrestán můj syn. On mě potřebuje, neříkám, že nepotřebuje svého otce, ale ve skutečnosti víc potřebuje mě. Byla jsem jeho maminka pět a půl roku, zatímco Ted se o něj staral

osmnáct měsíců. Nevím, jak si někdo může myslet, že mám právo na menší část, než na jakou má nárok pan Kramer. Jsem jeho matka, jsem jeho matka!

Pan Kramer odpovídá:

Moje manželka tvrdí, že Billyho miluje, a já jí věřím, ale o tohle nejde. Pokud tomu dobře rozumím, znamená to, že nejdůležitější otázka teď je, co je nejlepší pro našeho syna Billyho. Manželka mi vždycky říkala: „Proč žena nemůže mít ambice, stejné ambice jako muž?“ A myslím, že má pravdu. Ale když minci otočíme, jaký zákon říká, že žena je lepší rodič jen kvůli svému pohlaví? Jak se pozná dobrý rodič? Souvisí to se stálostí, souvisí to s trpělivostí, souvisí to s nasloucháním, musíš se snažit poslouchat, i když už nemůžeš poslouchat dál, souvisí to s láskou, jak říkala. A já nevím, kde je psáno, že žena má na tomhle tržišti větší plac a že muž má méně citů než žena. Billy má u mě domov. Staral jsem se o ně, jak nejlépe jsem uměl, nebylo to perfektní, nejsem dokonalý otec. Někdy nemám trpělivost a zapomínám, že je jen malý kluk, ale jsem tam, ráno spolu vstáváme a snídáme a jdeme do školky a večer jíme a povídáme si a potom mu čtu. A prostě žijeme spolu a máme se rádi. Jestli to rozbijete, už se to nemusí opravit. Joanne, nedělej mi to, nedělej mi to podruhé.

Takzvaný „styk“ nebo lépe řečeno přístup k dětem

Jeden z nejdůležitějších aspektů, který se musí dohodnout, když jde o primární bydliště, je téma „styku“, což je termín, který by měl vymizet a být nahrazen přístupem rodičů k dětem a dětí k rodičům.

Přístup by měl být:

- kontinuální,
- častý,
- předvídatelný,
- svobodný,
- stálý,
- uspokojivý
- a přijemný.

Také by se v rámci možností mělo zabránit tomu, aby dohody ohledně tohoto tématu nakonec kontakty „rozkládaly“ na dlouhá, ale v čase vzdálená období, jako například jen jeden celý víkend každých čtrnáct dní. Vhodnější

jsou kratší časy s bližšími intervaly, protože pro děti je celý týden bez jednoho rodiče velmi dlouhá doba, která naruší jejich pocit kontinuity. Nežít „ze dne na den“ je situace, která by mohla dlouhodobě vyvolat pocit citového odcižení vůči rodiči, s nímž dítě nebydlí. Pro rodiče i pro děti je to velmi bolestné, ačkoliv někdy z finančních, geografických nebo časových důvodů není možné kratší intervaly zavést.

Ohledně vztahu rodiče, který s dítětem nebydlí, by si oba rodiče měli položit pár otázek, například:

- Udělal jsem přímo nebo nepřímo něco, co mě od dítěte jako rodiče vzdaluje?
- Ovlivňoval jsem nějak situaci, abych se kontaktům vyhnul?
- Manipuloval jsem nějak s dítětem, aby přenášelo zlobu nebo zášť na druhého rodiče?
- Dal jsem dětem na srozuměnou, že moje láska k nim je podmíněna jejich vztahem k druhému rodiči?
- Pokračuji v hádkách s bývalým manželem/manželkou před dětmi a ovlivňuji je, aby mi ve sporu daly za pravdu?
- Dokázal jsem při rozvodu oddělit vztah v páru a rodičovství?
- Dokázal jsem usměrnit své chování tak, aby bylo určováno tím nejprospěšnějším pro naše dítě?

Kéž by každý rodič dokázal na tyto otázky odpovědět co nejpřímněji, protože na chování obou rodičů bude ve významné míře záviset vztah, který s nimi budou děti chtít nadále udržovat.

Protože v první chvíli po rozvodu může být těžké se dohodnout, doporučuje se, aby se toto téma – přístup rodičů k dětem a dětí k oběma rodičům – popsalo co nejpodrobněji, s přesnými časy příchodu a odchodu dětí, zda se mají vrátit s hotovými úkoly, nebo ne, zda mají mít s sebou oblečení na převlečení, zda se vrátí vykoupané, navečeřené apod. Všechny tyto dohody musejí být jasně stanovené **před** fyzickým rozchodem, aby se zabránilo pokračování konfliktu a nedorozuměním, které by podporovaly špatný vztah a činily ho chronickým. Právě v této etapě je často nutná přítomnost třetí osoby, která rodičům pomůže tyto dohody stanovit nekonfrontačním způsobem a se zřetelem na blaho dětí (Lebow, 2007).

Doporučuje se, aby tato dohoda mezi rodiči byla zejména v prvním období dodržována co nejpřesněji (například striktní dodržování přesnosti), aby se tak vrátila vzájemná důvěra, která se obvykle rozpadla s koncem manželství. Kromě toho by jakékoliv porušení úmluvy mohlo vést k pokračování konfliktu, zvyšování nedůvěry a nekonečnému sledu pomstychtivých akcí, z nichž nejvíc poškozené vyjdou děti.

Po čase bude možné přijmout větší flexibilitu, až pocítíme, že pocity vzájemného pronásledování vymizely a jakákoliv malá nebo

velká změna v původní dohodě - vždy domluvená a vyžádaná předem - nebude pojímána jako osobní agrese, nýbrž jako záležitost zdravého soužití s jedním z rodičů (aniž by se tím druhý rodič poškodil) a prospěšnosti pro dítě. „Když mě požádala, abych vyměnil sobotu za neděli, nebylo to kvůli tomu, aby mi škodila nebo mě obtěžovala“, „když mi řekl včas, že se vrátí s dětmi později, věřila jsem, že je to v pořádku“ atd.

Je také důležité uvážit, že pokud je to obvykle otec, kdo chodí děti vyzvedávat do domu, kde dřív sám bydlel, bude pro něj těžké přijmout, že to již není jeho byt. Rozhodnutí, jestli půjde dál a do kterých částí bytu bude mít přístup (například ložnice je nyní často území, kde jeho přítomnost není odůvodněná), nesmí záviset na jeho iniciativě nebo rozmaru, musí to být výsledek vzájemné dohody obou rodičů tak, aby matka neměla pocit, že je narušováno její soukromí, nebo se necítila ohrožena. Tato situace bude podivná hlavně v prvním období, kdy ještě není dobře usazený pocit rozchodu. Ale pro vykonávání rodičovství bude nutné jasně vymezit hranice včetně fyzických. Je třeba myslet na to, že když jde otec vyzvednout děti, může se potkat s novými přáteli nebo partnerem své bývalé manželky, a že v této oblasti nemá vůbec žádná práva, ledaže by děti byly v ohrožení. Celá tato situace vyžaduje adaptační období, které je pro některé velmi obtížné snášet a přijmout.

Je velmi potřebné brát v úvahu, že dohody související s primárním bydlištěm a dohody po

rozvodu mají být v průběhu času podrobeny revidi a novému jednání dříve, než se stanou nevyhovujícími a zastaralými. Je sice naprostá pravda, že dohody je třeba dobře plánovat, ale také je nutné myslet na to, že pokud se neukážou tak prospěšnými, jak bylo zamýšleno, musejí se měnit, dokud nebude dosaženo stavu výhodného pro všechny zúčastněné.

Je například přirozené, že pokud jeden z rodičů uzavře nové manželství, přestěhuje se do jiného města nebo se změní jeho ekonomická situace, bude nutné udělat nějaké změny. V těchto aspektech hraje důležitou roli pružnost postojů a ochota ke spolupráci tak, aby postupné a přirozené změny nepřetržitý vývoj rodiny v průběhu času usnadňovaly, nikoliv ochromovaly.

Kromě toho se dá očekávat, že jistá flexibilita bude nutná v závislosti na tom, jak děti porostou. Je evidentní, že záliby, potřeby, rozvrh hodin a výdaje čtyřletého dítěte jsou jiné než u čtrnáctiletého a u dcery jiné než u syna.

Julia, 16 let, mi říkala: „Táta mě pořád chodí vyzvedávat v neděli v devět ráno a děláme to samé, co jsme dělali, když mi bylo deset, a já si netroufám mu říct, ať to změním, protože by se mohl cítit odmítnutý.“

Jorge, 32 let, pronesl: „Nedávno jsem se táty zeptal, proč mě vídal tak málo, když jsem byl malý, a táta mi řekl, že se dohodl na každý druhý víkend, a to bylo svaté, a tak jsem ko-

nečně pochopil, že těch čtrnáct dní mi v sedmi nebo kolika letech připadalo jako strašně dlouhá doba. Je pravda, že teď chápu, že mě nepustil, ale těžko se chápalo, proč ho nemůžu vídat každý den... nebo aspoň obden.“

Je obvyklé, že dospívající děti se cítí být kontrolované rodičem, se kterým bydlí, a vyjadřují přání bydlet s tím druhým, o kterém si představují, že by jim dal „svobodu a štěstí“, což jsou pocity a postoje vlastní tomuto věku. V takové situaci se musejí rodiče společně dohodnout, co bude pro dítě nejvhodnější, ale aby dohody dosáhli, musejí vyloučit nebo zmenšit vzájemnou nedůvěru nebo pocit, že „zdá se mi, že on/ona mu cpe do hlavy nápady, ať odejde z domu“. Ve skutečnosti se většina dospívajících v podobné situaci v krátkém čase po přestěhování rozhodne vrátit do primárního bydliště.

Syndrom zavrženého rodiče

„Syndrom zavrženého rodiče“ (SZR) je systematické očerňování jednoho rodiče druhým s cílem vytvořit proti tomuto rodiči koalici s dítětem. Zakládá se obvykle na záměru dosáhnout svěření dítěte do péče nebo znemožnit vztah zavrženého rodiče - obvykle otce - s daným dítětem. Naštěstí je tento syndrom výjimečný, ale pokud se objeví, jeho následky jsou pro vztah otce s dětmi devastující.

Příčiny a důsledky

Dr. Richard Gardner ve své knize o syndromu zavrženého rodiče (1992) píše, že většina dětí, jichž se tento mechanismus týká, projevuje hrdost nad svou vůlí otce odmítnout s tím, že k tomuto závěru dospěly samy. Účast matky popírají. Mnoho matek toto skutečně potvrzuje a vyjadřují se, že by dokonce byly rády, kdyby dítě mělo dobrý vztah s otcem, protože význam tohoto vztahu uznávají, ale že bohužel nemo-

hou nic dělat, protože vědí, že syn/dcera říká vždycky pravdu a vyznačuje se nezávislostí svého úsudku. Na druhou stranu dítě komunikuje „oficiální pravdu“ (ačkoliv by si vztah s otcem přálo), protože se bojí případné reakce matky, pokud by se nechovalo ve smyslu, který ona naznačuje. Po nějakém čase dítě přijme naučenou pravdu za svou, čímž „vymývání mozku“ dosáhne svého cíle.

Hlavní příčina tohoto obvyklého mechanismu spočívá ve výhodách, které poskytuje především u soudů, jestliže se v daném prostředí přihlíží k „přání dítěte“. Za těchto okolností je velmi žádoucí, aby soud okamžitě navrhl zahájit terapii za účelem vyřešení konfliktu.

Mnozí dospělí, kteří tuto situaci zažili jako děti, říkají, že nevěděli, jaká je skutečná pravda, případně si mysleli, že si jejich otec takové chování zaslouží.

K rozvinutí tohoto postoje vede matku mnoho důvodů:

- Znovu se vdala a otec jí „překáží“ v novém životě.
- Chce používat dítě jako zbraň v boji proti otci či jím vydírat otce za jeho chování v minulosti, které ji dosud plní hněvem. Je vhodné poznamenat, že jde o matky, které rozvod ještě řádně nezpracovaly a směšují bývalý manželský vztah se vztahem rodičovským, který ovšem musejí sdílet s bývalým manželem již

napořád. Souvisí to i s chováním otce v přítomnosti, například pokud se znovu oženil (a tím spíše, pokud si tuto partnerku našel již během manželství) nebo je nespolehlivý či nespolupracující v oblasti finanční podpory.

- Má poruchu osobnosti.
- Vnímání situace, které lze vyjádřit slovy: „Jsou to prostě moje děti, on se o ně nikdy nestaral, a tím spíše nedovolím, aby je vídal teď.“
- Odmítá se smířit s tím, že otec má novou partnerku (nebo manželku), která se bude s dětmi stýkat.
- Obvykle skrytá obava, že ji děti opustí a rozhodnou se odejít k otci.
- Otec byl a je odtažitý nebo se chová nepřiměřeně. A matka, místo aby se snažila tuto situaci zvrátit, nebo aspoň s bolestí přijala, že změna není možná, se pustí do velmi nevhodného boje.

Rovněž je třeba zvážit, že ačkoliv je pravda, že mnohdy je za popsany syndrom odpovědná matka, stává se často i to, že otec svým nepřiměřeným chováním (někdy velice nepřiměřeným) matku donutí k tomu, aby si myslela, že neexistuje jiná alternativa, jak jeho chování čelit. Toto ji vede k přesvědčení, že jelikož se věci mají, jak se mají, je na otci, aby nápravou svého chování (v některých případech) situaci zvrátil a většinou jí i mohl předejít.

Nejčastěji zmiňované negativní chování otce bývá užívání drog, nevhodní přátelé nebo jiný

životní styl než má matka nebo původní rodina: „on ho vodí na nemorální rituály, s kterými ne-souhlasím“, komunikace, kdy se při každém kontaktu s dětmi snaží otrávit jim mysl negativními komentáři: „vždycky, když se vrátí domů, se mě ptají, proč chodím s divnými muži“, když jsou děti u otce přítomné nevhodnému chování k jiným partnerkám: „jednou se mě děti zeptaly, proč vždycky, když přijdou k tátovi, spí u něj jiná paní“, když otec plní dohody chaoticky nebo vůbec (nedodržuje časový rozvrh vyzvedávání nebo vracení dětí, slíbí, že je přivede vykoupané nebo najedené, a neudělá to, při každé návštěvě zapomene vrátit jejich oblečení apod.).

Ve všech uvedených důvodech je to někdy otec, který, jak zdůrazňuji, sám u matky vyprovokuje popsání chování, které by se mělo vyloučit jako reakce, která děti ještě více poškozuje vzhledem k poškození způsobenému výše popsaným chováním otce. A proto od začátku rozvodového procesu mají oba odpovědnost za to, aby takovým situacím předcházeli nebo, pokud k nim již došlo, je v zájmu dětí zvrátili.

Bohužel je také běžné, že navzdory tomu, že chování jednoho z rodičů nelze nic vytknout, výše popsání postoj se přesto vyskytne z patologických příčin, které pouze škodí, a jejichž náprava bývá velmi obtížná.

Za účelem získání důkazů v případech „zavrženého rodiče“ se doporučuje vést „záznamy o chování“ jako:

- Překážky v kontaktu s dětmi (ačkoliv otec nebo matka tvrdí, že je nestaví).
- Děti odmítají kontakt s jedním z rodičů.
- Odmítání dáreků poslaných dětem, neuznání, že byly poslány, nebo dokonce vracení dáreků a dopisů nebo neodpovídání na zprávy, v nichž se děkuje za zásilky.
- Zároveň s odmítáním bývalého manžela se obvykle odmítá i kontakt s příbuznými z jeho strany jako prarodiči, strýci a tetami nebo bratřenci.
- Oznámení do školy, které vyjadřuje přání nedovolit kontakt druhého rodiče s dítětem.

Ať jde o jakýkoliv případ, je jasné, že jak rodiče, tak děti budou tímto chováním poškozeni. Při vzácných příležitostech, kdy je zavržení odůvodněné (avšak ne způsob, jakým je praktikováno), neboť podporuje bezpečí dítěte, bude také třeba se pokusit, aby kontakty pokračovaly, ovšem v přítomnosti třetí osoby, která zajistí bezbrannému dítěti bezpečí.

Není snadné žít s hořkostí odcizení, které zavržení rodiče s sebou nese, především pokud existují dobré úmysly (doprovázené činy) vztah s dětmi udržet. V takové situaci všichni mnoho ztrácejí a domnívat se, že ublížit druhému rodiči „stojí za to“, je velmi špatná kalkulace. Znovu zdůrazňuji, že děti vždycky budou poškozené věčným a nezvratným, případně jen těžko napravitelným hněvem. Někteří zavržení rodiče se časem, kdy se jim nebude da-

řit situaci zvrátit, vyčerpají a v souladu se sebe-naplňujícím proctvím své děti skutečně opustí.

Jak zavržení rodiče čelit

V návodu, jak čelit situacím zavrženého rodiče, Stan Hayward (2002) radí následující postupy:

- Ukončete všechny akce, které podle vašeho mínění toto chování ovlivnily. Pokud se za některé situace stydíte nebo jich litujete, uznejte svou chybu, omluvte se a svou lítost projevte.
- Nenechte se zničit tím, co prožíváte. Mějte trpělivost a důvěru, že dlouhodobě dokážete obnovit dobrý vztah se svými dětmi, pokud si to dáte jako předsevzetí a nenecháte se vtáhnout do spirály násilí. Vy se starejte o to, abyste dávali, poskytovali ve smyslu podporování a obohacování vztahu, přestože se vám nedostane citové odezvy a někdy přijde jen odmítnutí. Věřte, že váš přínos, jak materiální, tak citový, se projeví a že vaše úsilí se nevyčerpá marně a nebude zklamáno, protože toto je dlouhodobý podnik.
- Připravte se na období zármutku ze ztráty okamžité příznivé odezvy, které naruší váš spánek a klid. Ale jak se bude váš život dostávat do rovnováhy (vztah s příbuznými, přáteli, stabilita v práci), toto období vašeho života se stane snesitelnějším a začnete věřit, že jednou, možná za dlouhou dobu, se situace změní... ale

jedině jestli vytrváte nezávisle na reakcích, kterých se vám dostane.

- Mluvte o této situaci se svými blízkými, ale dávejte pozor, abyste rozhovor nesoustředili na urážení matky nebo otce svých dětí. Díky tomu se budete cítit uvolněnější, méně osamělí a více pochopení a uvědomíte si, že i jiní lidé jsou nebo byli v podobné situaci a že v nějakém okamžiku jejich života se jim podařilo vztah s dětmi napravit.

Viděl jsem, jak děti, které celé dětství a dospívání odmítaly rodiče, který ale ve svých snahách vytrval, se mu potom v dospělosti omluvily za všechno, čím mu ublížily, a konečně začaly respektovat toho, kdo se nepřestal snažit.

Některá doporučení, jak dosáhnout dohody s druhým rodičem

- Dávejte si pozor na způsob komunikace: snažte se mluvit jasně a konkrétně, vyhýbejte se zevšeobecnování. Vyhýbejte se kritice, neříkejte „ty vždycky děti přivedeš pozdě“ nebo „ty je nikdy nemáš připravené, když pro ně přijdu“. Zmiňte jen dny a hodiny, kdy k tomu došlo, a jasně vyslovte svůj požadavek: „Byl bych rád, kdyby byly děti připravené, až přijdu,“ nebo „pro děti je důležité, abys byla přesná“.
- Dívejte se dopředu, ne dozadu: nerozebírejte a nevysvětľujte minulé konflikty, pokud nejsou zcela zásadní pro budoucí dohody. Chystá-

te-li se na rozhovor, připravte si v jasných bodech jednotlivé situace, které potřebujete vyjasnit, a cíle, kterých chcete dosáhnout. Můžete si je dokonce i poznamenat na papír, aby se zabránilo nedorozumění. Vyberte si k rozhovoru místo, kde nebudou přítomné děti.

- Vyjednávajte jasne, asertívne (říkejte, co si myslíte, vhodnou formou a ve vhodnou chvíli) a vyvarujte se rozvíjení vztahu za použití „strategií“ nebo nepřímých forem dosažení dohody. Myslete na to, že obtížné formy komunikace mohou vytvořit další problémy a další odpor, který bude bránit dosažení požadovaného cíle, čímž nejen můžete poškodit vztah s druhým rodičem a narušit společné rodičovství, ale dopadne případně i na děti.
- Soustřeďte témata rozhovoru na děti: ptejte se sami sebe, co od vás děti jako od rodičů očekávají, co si každý z vás přeje, co byste měli podle přání dětí vyřešit a jaký by byl nejlepší prostředek k dosažení tohoto řešení.
- Pokud si uvědomíte, že rozhovor navzdory snaze k uspokojivým výsledkům nevede, vyhledejte mediátora, který s vámi bude v tomto smyslu spolupracovat.

Některé rady ohledně pomoci s přístupem k dětem

Následující rady pochopitelně budou záviset na konkrétních případech, ale velmi obecně je možné uplatnit je kdykoliv:

- Doporučuje se, aby setkání otce nebo matky s dětmi, které s nimi nežijí, neprobíhala jen v umělém prostředí (restaurace, zábavní parky apod.) a nevěnovala se jen zábavě. Naopak je důležité, aby aktivity souvisely s každodenním životem: vyzvedávat děti u kamarádů, vozit je do školy nebo ze školy, dělat společně úkoly a podobně. Lze pozorovat výrazný nárůst obsazených míst v podnicích rychlého občerstvení, kde se setkávání rodiče s dětmi mění v umělou rutinu, a nakonec v jediný typ soužití. Rovněž se nedoporučuje, aby vycházky působily rušivě, tedy aby nebyly velmi odlišné od obvyklého života v primárním bydlišti, aby se život dětí udržoval v obecném kontextu výchovy, který oba rodiče sdílejí.
- V závislosti na typu vztahu se může využít vhodnost takové formy (**má cenu to zkusit**), kdy i děti mladší tří let budou spát mimo domov. Pokud k tomu dojde, rodič, s nímž dítě bydlí, musí zůstat k dispozici pro případ, že si dítě bude přát vrátit se do obvyklého bydliště, protože se mu stýská (to se často stává). Znovu je třeba zdůraznit, že je nutné vyloučit myšlenky typu „co mu asi udělal nebo řekl, že se vrací domů s pláčem“. Vzhledem k tomu, že taková situace může nastat, by bylo vhodné po pokusu o zvyknutí dítě odvézt do primárního bydliště. Je třeba myslet na to, že jak bude dítě vyrůstat a seznamovat se s novým prostředím díky delšímu kontaktu s rodičem, s nímž nebydlí, bude dítě v tomto bydlišti moci přeno-

covat bez problémů. V tomto věku se doporučují krátké a časté vycházky více než dlouhé a sporadické. Ideální by například bylo, kdyby rodič, s nímž dítě nebydlí, každý den chodil dítě vyzvedávat ze školky.

- U dětí od tří do devíti let se doporučuje, aby stejně jako v každém jiném věku byly vycházky předvídatelné, aby se jim sdělil přesný čas, kdy je druhý rodič vyzvedne, a tento rodič čas striktně dodržoval, čímž podpoří jejich důvěru. Tyto děti mohou již s větší jistotou přespávat mimo domov (příčemž podmínky z předchozího bodu se stále musejí dodržovat), pokud se bude trvání návštěv prodlužovat postupně. Pokud nepřetržitý a uspokojivý kontakt vydrží rok, nebylo by nevhodné uvažovat o delších prázdninových pobytech. Stejně jako v předchozí situaci musí být v tomto období vždy možné kontaktovat toho rodiče, s nímž dítě bydlí.
- Mezi desátým a čtrnáctým rokem se již dá někdy očekávat, že si dítě bude přát kontakty omezit. V takových případech by se pobyty mimo domov měly řídit jeho přáním, protože největší zájem má o kontakty s kamarády. Rodiče by tento postoj neměli chápat jako odmítnutí, nýbrž jako pokrok v samostatnosti a nezávislosti v prepubertě.
- U dospívajících může být pobyt u otce nebo matky, s nímž nebydlí, přímo ovlivněn normálním vývojem vzdalování od rodičů. Z toho důvodu se doporučuje zapojit do nové dohody

i děti a znovu platí, že nezájem o setkání je třeba chápat jako normální projev období dospívání.

- Rovněž je na místě myslet na to, že rodiče, kteří se o blízkost dětí nestarali v dětství, ale v dospívání si ji přejí, budou muset přistoupit společně s nimi k hluboké reflexi vztahu a probrat odcizení i přání sblížit se. Nicméně nedá se očekávat automatická změna pouze z vůle jednoho z rodičů, je totiž třeba myslet na to, že dřívější odcizení zanechalo bolestný a hněvivý nános, který lze odstranit pouze trpělivostí.
- Muži i ženy by vzhledem k věku nebo zájmům měli považovat za vhodné, aby se některá setkání uskutečnila jen se syny nebo jen s dcerami, nikoliv se všemi dětmi zároveň, aniž by to vedlo k nějaké nerovnováze, v níž by se některé děti jevily jako oblíbenější.

Uvedená pravidla nemusejí být striktní. Každou situaci je třeba probrat zvlášť se zřetelem na toleranci dětí a spokojenost, kterou si jak ony, tak rodiče ze setkávání odnášejí, a vždy je třeba se snažit, aby tyto kontakty byly **co nejčastější a zároveň nenarušovaly každodenní rutinu dětí**. Pokud došlo k jiným dohodám, než se zde popisují, a ty se ukázaly jako uspokojivé pro oba rodiče i pro děti, bylo by lepší je neměnit.

Kéž by při každém setkání, především když jde o malé děti a o první období po rozchodu, rodiče co nejpodrobněji komunikovali jakouko-

liv situaci, která může ovlivnit pohodu jejich dítěte: zda užívá nějaké léky, zda vyžaduje nějakou zvláštní péči, zda se během vycházky stalo něco důležitého apod. Tato komunikace ohledně dítěte se nesmí stát záminkou k pokračování partnerského vztahu, protože to by mohlo vést k tomu, že manžel či manželka, co tento úmysl nemá, kontakt zcela odmítne, čímž by došlo k poškození dětí.

Konflikty konečně mohou vznikat také kvůli tomu, že některý z rodičů chodí s dětmi ven v doprovodu nového partnera. Často to druhého manžela hněvá, protože to interpretuje jako manželskou nevěru (protože se s koncem manželství ještě nesmířil) a pozoruje, že rozvod se stává skutečně nevratným. Pro toho, kdo se s rozvodem ještě nesmířil, je taková situace velmi náročná.

Chodit ven s novým partnerem a s dětmi by mohlo být možné, pokud jde o stálý pár. Není žádoucí, aby děti sledovaly neustálé změny v situaci daného rodiče, protože by se tak mohla narušit jejich představa o partnerských vztazích, která se (podle věku dětí) může právě utvářet.

Bude také třeba vzít v úvahu, že je žádoucí, aby oba světy, v nichž se budou děti pohybovat, byly podobné (nebo aspoň nebyly v jasném rozporu). Dvanáctiletou Josefínu mátl, že zatímco život s matkou se točil zejména okolo náboženství, otec jí stále vykládal, jak moc náboženství škodí světu. Nebo osmiletý Alfredo popisoval, že si obvykle hraje se starými hračkami,

ale v druhém domově má skříň plnou nových hraček, se kterými si smí hrát jen tam, zatímco doma má jen ty staré hračky a „já bych si strašně moc chtěl hrát pořád s těmi novými“.

Jedna matka prohlašovala, že jedenáctiletý syn už je dost velký na to, aby mohl zůstat po vyučování sám doma v bytě, kde nikdo další není, protože nemá dost peněz, aby najala chůvu. Na druhou stranu otec naléhal, že nechápe, proč by dítě nemohlo jít k němu domů, kde jsou dvě služby. Syn Ricardo matce říkal: „Já nerozumím, proč táta má tolik a ‚my‘ máme tak málo.“

Jak bylo již popsáno, je těžké uvažovat o tom, že v některé z těchto tří situací rodiče povedou dialog a zamyslí se, aby došli ke společné dohodě, která jim umožní odpovědět si, co je pro jejich děti nejlepší. V takovém případě je někdy nutný názor třetí osoby, která pomůže, aby se rodiče naučili dohodnout.

Jestliže byl kontakt celý rok dobrý, téma prázdnin by nemělo vyvolat konflikty, pokud nebude velký rozdíl v průběhu prázdnin s otcem a s matkou (stejně jako v běžném životě po celý rok). Adriana, 10 let, komentovala, že jí přišlo zvláštní, že do ciziny jezdí vždycky jen s otcem a nikdy s matkou, a že „máma říká, že to je, protože máme málo peněz“.

Dopis dítěte z rozvedého manželství

Na závěr psychoedukativního semináře určeného dětem rozvedených rodičů přítomné děti svým rodičům poslaly dopis. Níže příkládám jeden z nich:

Milí rodiče,

v první řadě vám chci říct, že nyní ve velké míře chápu, že když jste se rozhodli rozejít, prožívali jste těžké období. Vím, že to pro vás i pro mě znamenalo problémy a zlé chvíle. Byla to ztráta pro všechny.

Rozumím, že co se stalo, není vina žádného z vás. Teď vím, že jsou manželství, která nefungují, a ačkoliv je smutné, že to tak je, přijal jsem to jako skutečnost.

Dost velká úleva také bylo zjistit, že ani já nenesu žádnou odpovědnost ani za rozchod, ani za usmíření, a že i když jsem na usmíření někdy myslel, vím, že to není možné a že to nezáleží na mně.

Líbilo by se mi, kdybyste si mohli lépe rozumět, lépe se domluvit a nebýt tak rozlobení. Když se k něčemu zavážete, abyste to splnili, a pokud budete mít spory, abyste mě do nich nezatahovali, protože moje přání je mít vás rád oba dva jako svoje rodiče a nemít pocit, že si musím vybrat jen jednoho z vás.

Nakonec chci říct, že vás mám moc rád oba dva, že se mi nelíbí být blízko u jednoho a daleko od druhého, že nezáleží na tom, co se stane, že vás budu mít vždycky rád a chci, abyste i vy měli rádi mě.

Pokud bych se chtěl míchat do vašich hádek, tak mi prosím připomeňte tento dopis a nenechte mě se do hádky zapojit. Pochopte ale, že nezasahovat je pro mě těžké.

Chci vám říct, že vás mám moc, moc rád, jako nikoho na nebi a v celém světě.

Váš syn.

Budování

nové
rodiny

Promíchané, smíšené neboli složené a adoptivní rodiny

*Nové manželství je triumf naděje
nad zkušeností.*

Samuel Johnson

Jedna paní, které bylo 74 let, mi řekla: „Pro mě je to příliš moderní. Přestala jsem se účastnit vánočních rodinných setkání, kam chodili někteří mí synové s novými partnerkami (ze sedmi dětí se čtyři znovu oženili). Jsou tam i jejich bývalé manželky s novými partnery, děti, nevlastní děti. Představte si bývalou ženu mého syna s novým manželem, moje vnoučata s jeho dětmi. To přece nejsou Vánoce **mé rodiny**, vždyť s ní nemají nic společného... a všichni se baví a užívají si to... Já na tohle už nejsem.“ Nebylo jí totiž jasné, že definice „mé rodiny“ se změnila, přinejmenším pro její ostatní členy, a že ona se nedokázala (nebo nechtěla) přizpůsobit nové realitě.

Nad fotografií z novin říkala ohledně jednotlivých osob na obrázku (jména změněna): Nicolás Etchego a s ním José a Gerardo, jeho synové inženýři, navíc Nicolás junior, tomu je třináct

a je to syn z druhého manželství s Inge Lambertovou. Chybí tady Anne, dcera z prvního Etchegova manželství s Elianou Díazovou, Ana Luisa, dvacetitřiletá, z druhého manželství a děti Inge z prvního manželství, které jsou jako jeho: Cristián a María Angélica.

Ačkoliv je pravda, že když hovoříme o rodině, a to i současně, tak tradiční rodina (otec a matka, kteří žijí společně se svými dětmi) je považována za „normální“, také je pravda, že jak roste počet neúplných rodin – obvykle vedených matkou – a vzrůstá počet rozvodů, je častější i počet druhých manželství. Lze tedy předpokládat, že typ rodin, o kterém pojednáváme v tomto oddíle – smíšených neboli složených – bude časem klasifikován jako normální a stane se očekávatelnou fází cyklu rodinného života, který některé rozvedené rodiny vedou. Ačkoliv pro někoho taková myšlenka může být scestná, statistiky ukazují, že je to realita naší doby.

Založení smíšené neboli složené rodiny: definice

Jedna z nejčastěji pozorovaných situací na začátku vytváření rodin tohoto typu je obtížnost jejich definování, tím spíše, že společensky „ze zvyku“ víme (ač je to statisticky nereálné), že existuje koncept rodiny, kde je „táta, máma a jedno nebo více dětí“, proto je „těžké“ definovat „směsi“. V základu to souvisí se identitou jejich členů, kteří nevědí, jak definovat vztahy: „Jasně, a kteří jsou tví skuteční sourozenci?“ nebo „Které děti jsou tvoje?“, to jsou otázky, na které je třeba odpovídat. Nebo když má dítě nakreslit svou rodinu, ptá se: „Ale táta s námi nebydlí, mám ho nakreslit?“ nebo „Mám nakreslit i děti nové paní mého táty?“

Jazyk neumožňuje tyto vztahy snadno pojmenovat nebo je případně těžké složitost takových vztahů vyjádřit. Někteří dokonce hovoří o „přesýpací rodině“, protože kdo se považuje za člena, závisí na tom, jaký je den, a dokonce i kolik je hodin. A to může mást hlavně děti. Bohužel pokud není výslovná snaha tuto počá-

teční neurčitost objasnit, přetrvává příliš dlouhou dobu.

Pokud se pokoušíme tyto smíchané, smíšené nebo složené rodiny definovat, obecně máme na mysli ty, které tvoří nové manželství, do kterého jeden nebo oba manželé přivedou děti z předchozího manželství. Může nastat i podobná alternativa, v níž nefiguruje „legální“ fakt nového nebo předchozího manželství, tedy existence páru dospělých, v němž má jeden nebo oba syna či dceru z předchozího vztahu. Takto existují různé typy složených rodin, přičemž ale nebudeme zahrnovat do této kategorie složených rodin ty, které vzniknou ovdověním, přestože mnoho níže komentovaných aspektů bude této situaci podobných.

V definicích je také třeba rozlišovat složenou rodinu, do které přivede své děti jen jeden z manželů, a takovou, kde mají děti oba.

Jako úvodní krok při zkoumání těchto rodin pozorujeme, že je tvoří skupina osob, které mají „úkol“, musejí „pracovat“, „něco dělat“. Úkol spočívá ve „smíšení“ (odtud slovo smíšená) nebo „poskládání“ (odtud slovo složená). Znamená to, že se musejí snažit, aby jejich společné utváření bylo úspěšné. Druhé manželství vyžaduje, aby se velká skupina lidí přizpůsobila situaci, kterou si většina zúčastněných sama nevybrala, a už jen to přináší komplikace, zejména pro děti, které tento pocit prožívají nejsilněji.

Co se týče vzniku nových rodin, je vhodné vzít v úvahu, že cyklus, který se obvykle nazývá

„porozvodová krize“, trvá asi tři roky. Obecně se proto nedoporučuje začínat soužití s novým partnerem dříve, aniž by byl plně zpracován zármutek z rozchodu. V etapě, kdy se celý systém stabilizuje a reorganizuje, by nevhodnější bylo počkat, až se obnoví stabilita, a potom teprve zahájit další změnu, kterou přinese navázání nového vztahu a soužití s novým partnerem.

V případech párů, které jako takové existovaly již před rozvodem ve formě mimomanželského vztahu, se může stát, že po zahájení manželského života zjistí, že si nevyhovují natolik, jak si mysleli, především pokud přistoupí k soužití hodně rychle po rozvodu. Slýcháme často: „Jako milenci jsme fungovali dobře, ale jako manželům nám to moc nejde.“

Na druhé straně jestli v prvním manželství není láska jediným častým motivem spojení, ještě obvyklejší je to v manželství druhém, kde je škála motivací tak rozmanitá, jako okolnosti, které k němu vedly: lidé, co nesnášejí samotu, tací, pro které je svatba nebo soužití s novým partnerem reálná pomoc v obtížné ekonomické situaci, pro některé je příliš těžké vést domácnost v neúplné rodině, jiní uzavřou druhé manželství, protože chtějí obnovit zdání „klasické rodiny“ nebo se jim stýská po každodenním životě v rodině tohoto typu.

Přirozeně všechny tyto důvody a mnohé další, které slýcháme, způsobí, že začátek vztahu je již kontaminovaný a že jeho prognóza může být ještě méně příznivá než u prvního manželství.

Byla vypracována řada studií o četnosti rozvodů těchto druhých manželství, která se odhaduje na 50 %. Krize souvisejí zejména s výchovou dětí a financemi.

Je třeba také uvažovat o tom, že spojení dvou rodin do jedné smíšené neboli složené rodiny samozřejmě nemůže vytvořit rodinu v „klasické“ konzervativní a tradiční podobě, protože děti nového partnera nenahradí vlastní děti z původního manželství ani adoptivní rodiče nenahradí rodiče vlastní. Ještě větší obtíže představuje spojení členů tří nebo více rodin vzniklých ve třech nebo více předchozích manželstvích. Ujasnění této situace umožní vnést určitý řád do uspořádání a očekávání v nové rodinné situaci.

Důležité je myslet na to, že nové manželství může jak manželům, tak dětem poskytnout příležitost žít v rodině, která „funguje dobře“, a to nejen její jádro, nýbrž také vztah se všemi členy předchozí i nové rodiny. Je možné takto ukázat příklad rodičovství a párového vztahu, a především přiměřené řešení konfliktů. Spory a zármutek se díky lásce mohou přetavit v mír a spokojenost.

Je třeba též vzít v úvahu, že ve složitých historiích nových manželů zůstala strašidla z manželství předchozího se všemi možnými nevyřešenými situacemi: zklamání, nespokojená očekávání, nezpracovaný zármutek, závazky k dětem, nevyřešené zákonné otázky, fyzické nebo psychologické agrese, které nebyly vyřešeny, konflikty,

co se táhnou v čase, nebo zhoršení ekonomických podmínek. Toto vše přímo ovlivňuje očekávání vložené do nové rodiny. Tato situace se ještě komplikuje, když si uvědomíme křížovatku mnohých vztahů jednotlivých členů rodiny, například „můj vztah s bývalým tchánem, vztah mých dětí k prarodičům (co již nejsou můj tchán a tchyně), vztah mé dcery a jejího strýce (co už není můj švagr), vztah mých dětí a jejich bratranců, protože dřív jsme se scházeli všichni členové mé i jeho rodiny jako jedna rodina.

Cristián, 19 let, uspořádal po dokončení čtvrtého ročníku střední školy maturitní oslavu. Pozval svého oblíbeného strýce a kmotra (bývalého manžela sestry svého otce) na slavnostní večeři, což vyvolalo krizi, neboť hrozilo, že nepřijdou příbuzní z otcovy strany. Domnívali se, že když se manželé rozvedli, tak tento strýc „tam už nemá co dělat,“ byt by si to jeho synovec přál.

Jádro tradiční rodiny obecně vydává na definování vztahů méně energie, nemusí znovu definovat jeden každý, protože vztahy prostě (nezávisle na kvalitě) existují: můj bratr je můj bratr, moje máma je moje máma a moje babička je moje babička. Ale když se definují vztahy vzniklé z druhých manželství a představují se třetím osobám, říká se „je jako moje máma, ale není to moje máma - máma s námi nebydlí“ nebo „vycházíme spolu jako opravdoví bratři, ale ve skutečnosti bratři nejsme, protože jsou to

tátovi synové z prvního manželství, takže jsou vlastně poloviční bratři“. V takové situaci je pravda (víc pravda než u prvního manželství), že člověk si nebere jen svého partnera, nýbrž celou jeho rodinu...

Fáze vytváření smíšené neboli složené rodiny

Patricia Papernowová (1993) studovala vývoj těchto rodin z pohledu jejích členů a popsala emoční etapy, kterými jednotliví členové rodiny procházejí, až do rozvinutí rodinné identity, což je proces, který může trvat čtyři až sedm let:

- **PŘEDSTAVY.** Na začátku manželského vztahu je v celé rodině, ale především u daného páru, naděje: přání, aby se rodina okamžitě dala dohromady, což je prakticky nemožné. Pokud toto není jasné, nastanou špatné chvíle, nepochopení a zklamaná očekávání.
- **PONOŘENÍ.** Tato etapa se charakterizuje neustálými konflikty a napětím, které se v první etapě měly očekávat, především pokud nebyl rozvod vhodně vyřešen, nebyla dostatečná příprava před uzavřením manželství nebo se zmíněné představy velmi vzdálily realitě.
- **UVĚDOMĚNÍ.** Získat povědomí o obtížích a rozdílech mezi osobami, které tvoří novou rodinu, umožní účinnější a rychlejší adaptaci,

aby bylo možné čelit problémům přiměřeným způsobem.

- **MOBILIZACE.** Uvědomit si spory a řešit je v zájmu jednotlivých členů rodiny a podskupin, které se vytvoří, povede k nutnosti zmobilizovat repertoár chování, mnohdy zcela nového, aby rodina dobře fungovala a aby se nepoužívaly stejné prostředky, které způsobily rozpad předchozího manželství.
- **AKCE.** V tomto období je možné užívat si upevnění vztahu v páru a uspokojení potřeb dětí a ostatních členů široké rodiny.
- **KONTAKT.** Je velmi žádoucí, aby se od začátku vztahu s novým partnerem rozvíjely mechanismy, které umožní plynulé a pohodlné vztahy a uspokojivou komunikaci, aby se po nějaké době upevnily vztahy nevlastního otce nebo matky s dětmi, nevlastního otce s otcem a nevlastní matky s matkou, a aby všichni zúčastnění získali pocit jistoty. Tyto vztahy budou částečně záviset na tom, jak manželství skončilo a jak bývalí manželé vycházejí mezi sebou. V každém případě noví členové páru musejí udělat všechno, co je v jejich možnostech, aby se kontaktovali s matkou nebo otcem tak, aby si získali důvěru jako ti, kdo se v určitých chvílích budou starat o jejich děti. Špatný vztah často chronicky prodlužuje konflikty z již skončeného manželství, naopak pokud se dosáhne dobrých vztahů, bude to ve prospěch všech zúčastněných. Později se k tomuto tématu ještě vrátíme.

- VYŘEŠENÍ. V této etapě období nejistot končí a mělo by se dosáhnout společné spolupráce na navození pocitu rodinné stability.

Přemýšlíme-li o každé z těchto etap, musíme vzít v úvahu i to, že každá z nich je cíl. Jeho dosažení vyžaduje trpělivost a schopnost snášet problémy a krizové okamžiky.

Existují studie, například Martinova (1998), které ukazují, že složené rodiny jsou obecně méně soudržné a fungují s vyšší hladinou stresu než rodiny nedotčené a že komplikovaná propojení v těchto rodinách vyvolávají větší stres. Když má ale rodina dobré obranné mechanismy, může těmto situacím vhodně čelit. Ve svém výzkumu došel k závěru, že psychologické důsledky situací, v nichž žijí děti z dysfunkční smíšené rodiny, jsou více rizikové než ty z rodin, kde prožívají smutek kvůli úmrtí jednoho z rodičů, nebo u dětí rozvedených rodičů, kteří uzavřeli nový sňatek. Nedostatečné využití široké palety chování za účelem regulace fungování smíšených dysfunkčních rodin vede ke stresu a nejistotě. Tyto rodiny to činí velmi zranitelnými a pravděpodobnost jejich rozpadu roste.

Fakt, že se již jednou rozvedli a zjistili, že to „není konec světa“, může vést k menším obavám, a dokonce další rozvod usnadnit. Jsou však i opačné případy: utrpení z prvního rozvodu se může stát faktorem, který znemožní rozvod druhý. Někteří lidé si z prvního manželského krachu vzali ponaučení, bohužel jiní se

nenaučili nic... a pokud nepřijmou preventivní opatření, spadnou do toho znovu.

Jedno ze zásadních témat, které musí tato „nová rodina“ vyřešit, je jasné stanovení limitů a pravidel fungování: „Byla jsem s manželem v sobotu ve dvě odpoledne, když mu volala bývalá manželka a chtěla, aby ji jel vyzvednout, protože se jí porouchalo auto. A on jel a vrátil se v devět večer.“ Jedna matka mi řekla: „Manželka mého bývalého muže vzala mou čtrnáctiletou dceru poprvé na depilaci, aniž by se se mnou dohodla,“ nebo „otec mých dětí se rozhodl, že je nechá prohlédnout svým švagrem, který je pediatr, a až potom mi řekl, že chce, aby se radši léčily u něho a odešly od našeho lékaře, který o ně pečuje celý život“. Případně komentář jednoho syna: „Těžko můžu nemít vztek a nemá mě mrzet, když táta pro nás, svoje děti, nepronajme domek na pláži, ale pro děti té paní to udělá.“ Nebo šestiletá holčička, která mi řekla: „Je mi moc líto, když mě táta přijede vyzvednout svým autem i se svou paní a jejími dvěma dcerami... je to tátovo auto a on v něm nechce vozit jenom mě.“

Zmíněné situace mají společné to, že téma nebylo probráno před akcí: tak může vznikat žárlivost, nejistota, pocit zrady... Někdy je to signál, že je třeba dávat pozor na věci, co se zdají bezvýznamné, ale pokud se nedokážeme vcítit do pocitů druhého, mohou rozpoutat konflikt.

Obecná pravidla neexistují. Někteří manželé nebudou klást překážky, aby se rodič účastnil

některých aktivit svých dětí i s jejich nevlastní matkou či nevlastním otcem, zatímco v jiných párech to může být nepřijatelné. Opět to souvisí s jistotou ve vztahu mezi bývalými manžely a jejich nevyřešenými konflikty. Těžké je právě určit, kdy způsobená škoda souvisí víc s konflikty rozvedeného páru než s nečekanými situacemi reálného života: „Nikdy bych si nepomyslela, že můj manžel bude na svatbě své dcery stát v kostele ruku v ruce se svou bývalou ženou“. Na svatbu ale byla pozvána i nevlastní matka, která tam odmítla jít („Byla jsem úplně vyřízená, když jsem si představovala, že můj muž je celý večer se svou bývalou ženou.“), přičemž bývalá manželka byla také znovu vdaná a její manžel na svatbu přišel...

Jiný případ je Marta, která vyprávěla, že po promoci své dcery uspořádala doma (s manželem) slavnostní koktejl party, na kterou pozvala dceřina otce i s manželkou. Oba přišli a pro všechny to bylo velice příjemné. Zármutek už byl uspokojivě zpracován, etapa bolestných emocí z rozvodu se uzavřela a nová etapa byla přijata. Vztahy fungovaly dost dobře na to, aby bylo možné uspořádat oslavu se všemi příbuznými (včetně prarodičů a nevlastních prarodičů, sourozenců a nevlastních sourozenců). To je rodina, která funguje dobře. Ale není to automatické. Aby se toho dosáhlo, bylo nutné projít všemi etapami, které vyžaduje „dobrý rozvod“, a všemi etapami nutnými k vytvoření složené rodiny.

Cyklus rodinného života u tohoto typu rodin začíná, když po rozvodu jeden z bývalých manželů vytvoří nový pár. Tím vztah začíná. Ale když se pár rozhodne žít společně v bytě, kde žijí i děti jednoho z nich nebo obou, je vhodné zahájit tuto novou fázi určitým rituálem, aktem, který bude definovat začátek nové etapy v životě.

Je třeba chápat, že rodina, která se teprve vytváří, nemá společné rituály. Obvykle spolu neslavili narozeniny, náboženské slavnosti ani jiné šťastné či smutné okamžiky, a proto nevědí nebo se dosud nerozhodli, jak budou rituály provozovat. Proto je „iniciační“ rituál tak důležitý.

Rodinné rituály jsou významné, protože jejich prostřednictvím rodina rozvíjí svou identitu: „takoví jsme“. A ve složené rodině se tato identita začíná vytvářet se zřetelem na to, že každý z jejích členů si s sebou nese nějakou historii, která mu dodávala identitu v předchozí rodině. To může přinést obtíže, nebo prospěch, protože „v mé rodině jsme slavili Vánoce velkou večeří a dávali jsme si krásné dárky“, zatímco „v mé rodině jsme slavili Vánoce péčí o nejpotřebnější a celý večer jsme s nimi sdíleli“. Výzva spočívá v rozvíjení nové rodinné identity, což vyžaduje čas, nic nelze považovat za „samozřejmé“ a je nutné se naučit, že existuje mnoho forem vytváření nové rodiny a její identity, a přijmout, že všichni budou mít stejná práva navrhnout nápady, jak tyto rituály provádět. Nevyužívat tedy tyto situace k určování, kdo bude

vnucovat svůj životní styl. To je boj o moc, který je jistě částečně zodpovědný za krach předchozího manželství.

Co se týče iniciačního rituálu nové rodiny, pár se bude muset rozhodnout, jak to provést, aby se děti cítily zapojené a uvědomily si, že tento akt znamená symbolické spojení lidí, kteří se tím stávají rodinou. Přirozeně to vyžaduje hodně s dětmi mluvit, především aby neměly pocit, že jsou neloajální k jednomu ze svých rodičů, naopak aby cítily, že v této rodině se bude klást zvláštní důraz na celou rodinnou síť, ať budou jednotliví členové žít v nové domácnosti, nebo ne.

Je také důležité vzít v úvahu, že společnost není připravená přijímat tyto nové rodiny a že bude třeba trpělivost a čas, než k tomu dojde: škola, náboženské instituce nebo dětské kroužky mají často tendenci tento typ rodiny spíš rozdělovat než spojovat, a proto bude obtížné nově uspořádat vztahy tak, aby například škola přijala autoritu a roli nevlastního otce, pokud vlastní otec dítě opustil (nebo bydlí daleko), a aby tento nevlastní otec po dohodě s matkou (a ideálně i otcem) byl ochotný převzít příslušnou odpovědnost. Skupiny, které tvoří rodinnou síť, se musejí postarat, aby se v nich noví členové cítili pohodlně a vítání. V tomto smyslu mají stejný úkol i příslušné instituce.

OPAKUJEME: Je důležité přijmout, že smíšená rodina je jiná. Když se tato nová rodina zakládá, ideálně by všechny spory souvise-

ající s rozvodem měly být již ukončeny. Řekl bych, že tento faktor by měl být **zásadním předběžným požadavkem** začátku budování složené rodiny.

Výzvy, jimž čelí smíšené neboli složené rodiny

Když dítě řekne „nenávidím tě“ nebo „uteču z domova“, je jasné, že mluví ve velkém hněvu, hanbě či úzkosti. Tyto pocity ho vedou k tomu, aby říkalo podobné věci, a obvykle je rodičům jasné, že se nejde o lásku ani svazek, který je spojuje. Avšak vztah s nevlastním dítětem naopak vzniká náhodně v důsledku vytvoření páru dospělých, a proto často výrok „kéž bys odtud odešel“ může vyjadřovat skutečné přání, které prozrazuje nepřekonaný hněv a bolest, jejichž spouštěčem mohou být situace v původní i současné rodině.

Existuje rozšířená představa, která lidem krouží v hlavě a vede je k frustraci, a ta souvisí s ideální neboli „normální“ rodinou, kde oba rodiče žijí v jedné domácnosti společně se svými dětmi. Je nereálná, protože dnes existuje málo zemí, kde tento typ rodiny představuje víc než 50 % domácností. Ve skutečnosti je tedy menší nový. Avšak navzdory statistikám nostalgie přetrvává.

Na druhou stranu, přestože kolem složených rodin panuje tolik předsudků ohledně nutné obtížnosti a velké konfliktnosti, mohou to být dobré rodiny pro výchovu dětí, kde se rozvinou mezi dospělými emočně cenné vztahy. Samozřejmě vyžadují větší úsilí a vyskytuje se mnohem více témat, která potřebují řešení.

Složené rodiny nemusejí být nutně problematické nebo dysfunkční! Musíme si uvědomit, že přibližně 80 % rozvedených uzavře nový sňatek a z těchto druhých manželství 60 % zahrnuje dospělého, který má dítě, které s ním/ní žije. Když si uvědomíme, že i velké procento druhých manželství se rozvádí, tím spíše musíme klást důraz na prostudování rodin tohoto typu, především se zřetelem na usnadnění vztahů, které jsou skutečně složitější.

Výzvy a úkoly rodiny

Nově vytvořené rodiny s nevlastními otci a/či matkami již nemusejí bojovat jen s idealizovanou představou „normální“ rodiny, která obvykle přetrvává jako přízrak, nýbrž také se vším, co je naučila kulturní tradice o zlých otčímec a především macechách.

Je jasné, že v pohádkách jsou matky „ty hodné“ a macechy „ty zlé“, na druhou stranu pověst nevlastních dětí je také vykreslována především v negativním světle. Není proto nic divného, že když si jeden z rodičů stěžuje na svou situaci s nevlastními dětmi, dostane odpověď odůvod-

něnou touto společenskou vizí: „Však jsi věděl/a, do čeho jdeš...“

Hyatt a Kaslowová při zkoumání tohoto tématu došli k závěru, že pravděpodobnost úspěchu druhého manželství bude ve velké míře záviset na revizi, kterou daná osoba provedla ohledně svého chování v manželství prvním.

Na druhé straně odborníci Knaubová, Hannayová a Stinnett na základě studie osmdesáti rodin ve druhém manželství zjistili, že existují tři charakteristiky, které z nich mohou učinit rodinu silnější, stabilní a s lepšími vzájemnými vztahy:

- Důležitá je podpora okolí tvořeného příbuznými, přáteli a obecně komunitou. Někdy je těžké ji získat, protože někteří členové komunity nový pár odmítají, což se například může stát, když je „výměna“ příliš rychlá nebo je velmi zřetelný rozdíl (v negativním smyslu) v porovnání s předchozím partnerem či partnerkou.
- Ekonomické prostředky, které má rodina k dispozici, protože to často bývá stresující faktor.
- Konzultace u specializovaného terapeuta po ztroskotání předchozího manželství, která by umožnila přiměřeně zpracovat zážitky z tohoto manželství, uspokojivě uzavřít témata předchozího vztahu, probrat a uspořádat jednotlivá trápení, udržet stabilní vztah s dětmi a bývalým manželem/manželkou a zároveň se připravit na novou zkušenost.

Tento typ rodiny NENÍ jako „tradiční rodiny“ tvořené jedním biologickým párem, a ačkoliv pro některé je těžké to přijmout, toto si ujasnit přináší úlevu, zabraňuje problémům a umožňuje připravit se na odchylky od normality, které přijdou.

NENÍ to nedotčená nukleární rodina: otec nebo matka bydlí s dítětem jinde, žije se společně s jinými dětmi nebo mladými lidmi, kteří nejsou od stejného otce či matky, navštěvují se rodiče nevlastního otce nebo nevlastní matky, co nejsou dědeček a babička, a je mnoho dalších situací, kterým je nutné se přizpůsobit. Je těžké si zvyknout na vývoj rolí jednotlivých členů těchto rodin, neboť vše je spojeno s obtížemi, které se musejí časem překonat, a pokud je dobrá vůle, překonat se mohou... trpělivostí a časem, **trpělivostí a časem.**

Rodinu Arrué tvoří matka, která přivedla čtrnáctiletou dceru, otec, který má čtyři děti od dvaceti dvou do dvaceti sedmi let, a tři děti, které mají spolu. Elisa říká: „Nechápu, proč se manžel nechová k mé dceři stejně jako ke svým dětem.“ Juan to komentuje: „Dělá se mi knedlík v krku, když vidím, jak moje paní odmítá moje děti, když přijdou v sobotu na oběd, nikdy pro ně nemá láskyplné slovo ani neuvaří nic, co jim chutná.“ Ona říká: „Já s nimi totiž nemám vůbec nic společného. Mám čtyři děti a tamti čtyři jsou jiná rodina, se kterou nemáme nic společného.“ Ona nedokázala předefinovat „my“ ani nepřijímá, že „my“ může vypadat různě, prostě

se tomu brání. On vykládá: „Jak bych se mohl k její dceři chovat stejně jako ke svým, když s ní nemám nic společného,“ tedy také nepřijímá, že se oženil s ženou, která přivedla do manželství svou dceru. Dokonce říká: „Měla by se odstěhovat ke svému otci.“

Tito manželé si neuvědomují, že tvoří složenou rodinu. Nesplnili úkol „spojování“. Utváření této rodiny jako jedné jednotky se musí jasně definovat, ale to nejde ze dne na den, jak si někteří myslí. Spěch vede k pocitu frustrace, nesplněného úkolu. Fakticky horečná snaha stát se „nukleární rodinou“ vždycky ztroskotá. Proto je lepší se o to ani nepokoušet.

Úspěch naopak může mít pokus stát se binukleární rodinou, spojenou v té míře, která bude časem akceptovatelná, například děti, které nebydlí pod stejnou střechou, nejsou z domu, ačkoliv sem s určitou pravidelností chodí. Fakt, že dítě jednou za čtrnáct dní přichází navštívit svého otce, z něj bohužel obvykle nedělá stálého člena domácnosti, a často ani není informováno o pravidlech, která tam platí, například že v ledniče jsou potraviny, které někomu patří, a že si je nemá brát. Nicméně časem a jistým úsilím je možné všechny naučit, že do této domácnosti a rodiny patří se stejnými právy a povinnostmi jako ostatní. Protože je potřeba nějaký čas k přijetí faktu, že „děti mé manželky NEJSOU moje“ (přestože je „můžu mít hodně rád a ony mě“), a zároveň „moje děti nejsou její“ (ačkoliv je přijala a dává jim veškerou lásku), a že děti NEJSOU

sourozenci (ačkoliv nakonec mají skvělý vztah, „jako by“ sourozenci byli). Přestože každý může cítit velkou lásku a citovou blízkost k jinému členu rodiny, toto prostředí, které ze skupiny vytvoří skutečnou složenou rodinu, se vybuduje až postupně během času, pokud je k tomu vůle.

Obrňte se trpělivostí, protože tento proces je někdy rychlý, ale jindy může být velmi pomalý a s mnoha výkyvy. Snažit se ho urychlit nebo rozvíjet pod tlakem ho naopak zpzdí a způsobí poruchy fungování.

Co je tedy cílem? Úsilí má směřovat k tomu, aby vztah mezi jednotlivými členy složené rodiny byl stále hladší, aby byly přijaty nové role a nová pravidla fungování a aby se toto soužití dobře usadilo. Cítit se jako součást citově propojené skupiny znamená na jednu stranu rozvíjet emoční úkoly a na druhou stranu jde o organizační aspekt, tedy nutnost najít nová pravidla fungování.

Často nelze role dobře definovat, protože člověk neví, co čekat sám od sebe: „Mám se těm druhým dětem co nejvíc přiblížit, nebo se spíš držet dál? Co bude lepší?“ nebo „Mám integraci urychlit, nebo naopak zpomalit?“

Ve všech rodinách je nutné tolerovat rozdíly, ale v binukleárních rodinách, v jejichž historii je více událostí, bude rozdílů více. Proto bude v období nastavování nutné zvážit hodnoty, zvyky a pohled na svět každé rodinné skupiny, a k tomu i mnoho dalších faktorů. Potřeby obou rodin, které se spojují, budou různé a musejí se

spolu srovnat, protože pokud se tak neučiní, vystanou problémy. Nevlastní otcové/matky budou muset pracovat na stabilních vzorcích chování a citů k vlastním a nevlastním dětem. Nebude snadné rozhodovat, jak a kdy postupovat. Objeví se nejistota ohledně vhodné role, což způsobí potíže s novým definováním vlastní identity a také identity v mezilidských vztazích s těmi, s nimiž budou žít.

Nevlastní otcové/matky vědí, že budou především na začátku výrazně posuzováni a „zkoušení“, proto je třeba přistupovat k integraci pomalu, bez nátlaku, s postupným vývojem v různých oblastech soužití. Je pravda, že „by to bylo jiné, kdyby byli vlastní“, ať už pocítujeme děti jako možné ohrožení nového manželství (což může být částečně pravda), nebo dokážeme cítit stejnou či větší lásku k dětem partnera ve srovnání s vlastními (což nepomáhá od pocitu viny). Tyto možnosti se musejí brát jako možné prvky, jimiž je třeba se zabývat se zřetelem na prospěch vztahu, což může dlouhodobě přinést velmi dobré plody.

Ana, 50 let, popisovala, jak děti jejího partnera s otcem „manipulovaly“: „Volaly mu v jedenáct večer a tvrdily, že mají chuť na pizzu, a on všeho nechal a šel ven koupit jim pizzu... jim bylo dvanáct a patnáct roků a bydlely se svou matkou.“ Bude třeba nechat uplynout nějaký čas, aby bylo možné sdílet představu o tom, co je „funkční“ a „přiměřené“ v těchto vztazích, kde jeden vrchol trojúhelníku představuje partner a druhý děti.

Některým lidem to trvá déle, než je žádoucí, a bude třeba pracovat na tom, aby se nikdo necítil opovrhovaný/á nebo podceňovaný/á.

V každém případě je přiměřené rozdělení loajality vždycky obtížně řešitelný úkol. Níže popsané situace mohou v tomto smyslu nejčastěji vyvolat potíže.

Na prvním místě biologičtí rodiče si s sebou nesou nějakou historii se svými dětmi, spojení, které může být rozvodem narušeno. Jsou děti, které „neodpouštějí“ a stále se na své rodiče velmi zlobí, což se může přenášet na nového partnera tím spíš, pokud zjistí, že tento vztah existoval již během manželství rodičů. Tento hněv může rovněž propuknout, když se jeden z rodičů cítí jako oběť a děti se spojí s rodičem, který se jim jeví slabší. Nevlastní otec nebo matka mohou mít vůli zapojit se do tohoto konfliktu a spolupracovat ve svůj prospěch, jindy si naopak budou přát držet se stranou. Nicméně je vhodné vzít v úvahu, že tato situace může poskytnout příležitost k posílení svazku nového manželství ve prospěch všech, kdo patří do nové rodiny, ale také to může být faktor, který vztahy páru a nové rodiny rozbije.

Může nastat i střet loajality nebo kompetencí mezi otcem a nevlastním otcem nebo matkou a nevlastní matkou, který bude souviset se školními úkoly, volným časem a uspokojováním potřeb dětí. Sbližování tady může být pocítováno jako zabírání cizího území. Rozdělit si tato teritoria je velký úkol, pokud se všichni ve vztahu

mají cítit obohacení. Proto bude především v prvním období, kdy převládá bolest nebo hněv, nutné být chápaví, a dokonce si promíjet různé situace a zaujmout přemýšlivý a pokorný postoj, který může vést k pochopení potřeby smíření ve vztazích, které ideálně mohou trvat celý život.

Konala se slavnost na konci školního roku a můj syn tam tančil. Já jsem přišel s přítelkyní a viděl jsem, jak mu manžel jeho matky, nevlastní otec, se kterým bydlí, pomáhá uvázat uzel na kravatě. Mrzelo mě to, ale pomyslel jsem si, že musím být vděčný za tu lásku, s jakou to udělal. Na druhé straně jsem si vyčítal, že já nejsem schopný nebo nemám vůli citovou roli táty převzít. Tam jsem si uvědomil, jak moc jsem mimo.

Stejně jako v předchozím bodě platí, že prarodiče, strýčkové a tety, kmotři a kmotry, sousedé nebo přátelé rodičů musejí přehodnotit vlastní role, formy vztahů a promyslet si účast v nové rodinné struktuře. Neměli by mít dojem, že si musejí mezi bývalými manžely vybrat, navíc s pocitem, že jestli si vyberou pokračování vztahu s jedním, stanou se „nepřítelem“ toho druhého.

Přerozdělení peněz, prostoru a času budou faktory, o které se budou lidé rovněž přetahovat. „Samozřejmě že by bylo nepřijatelné, aby můj bývalý manžel jezdil s přítelkyní na dovolenou na stejné místo jako se mnou.“ Jedna ka-

tolická matka poznamenala: „Je nepřijatelné, aby můj bývalý manžel šel se svou novou ženou a mými dětmi na velikonoční slavnost.“

Snažte se nezapomínat, že je to tak. V každém případě existují rozdíly mezi prvním manželstvím a současnou rodinou. Netrvejte na snaze dosáhnout svého snu - fantazii o ideální rodině - v rodině nově vytvářené. Vedlo by to k neudržitelnému tlaku na celou skupinu, vašemu pocitu frustrace a hrozbě dalšího krachu. Přizpůsobit se individuálním charakteristikám vyžaduje čas. Opět zdůrazňuji, že teprve po uplynutí určité doby je možné dosáhnout stabilních a uspokojivých vztahů.

Je třeba myslet na to, že děti i dospělí budou prožívat neobvyklou situaci, na kterou nikdo není speciálně připravený. Dá se proto očekávat, že se člověk bude cítit jako vlečný člun mezi všemi zúčastněnými a že k harmonickému rozvíjení nového vztahu bude potřeba čas, flexibilita a vůle.

Je velké nebezpečí, že se vytvoří skupiny, kde se jedni budou stavět „proti jiným“: „Já se svými dětmi a ona se svými“, „vždycky, když k ní moje děti přijdou, ona je něčím provokuje“, „nesnáším, jak špatně její děti jedí“, „nebudu trpět, abys s mými dětmi takhle zacházela“, nad takovým smýšlením je třeba uvažovat a vést dialog dřív, než podobné věty vyslovíme. Jiná častá situace je pocit, že „když přijdou jeho děti, nevší má si mě, jako kdybych neexistovala, a věnuje se jen jim, prostě jako kdybych tady vůbec nebyla“.

Se zřetelem na podobné situace by bylo lepší určit prostor a čas, který bude každý rodič sdílet jen se svými dětmi a jindy se všemi dětmi dohromady s oběma rodiči a jindy oba rodiče s dítětem jednoho z nich nebo se společným dítětem.

Tento příklad je velmi konkrétní, ale názorný: je třeba si uvědomit, že fúze mezi podniky nebo bankami – tak moderní v dnešní ekonomice – vyžaduje mnoho času, aby se spojení stalo realitou. Aby skutečně nastalo, často je třeba odvolat některé lidi z funkcí, aby neexistovaly „dvě hlavy“. Ve složených rodinách, které zkoumáme, nejde o to někoho „odstranit“, nýbrž je třeba přerozdělit role a autority tak, aby „všichni měli své místo“. Jeden otec mi řekl: „Až dodnes, po pětadvaceti letech, mi moje děti vyčítají, že když jsem si vzal svou druhou ženu, dala si podmínku propustit chůvu, která u mě po rozvodu pracovala. Propustil jsem ji a dosud toho lituju. Omluvil jsem se jim za to.“

NEPODDÁVEJTE SE ÚNAVĚ. Přijdou chvíle, kdy budete mít chuť se vším praštit a kdy si budete říkat „co já tady vlastně dělám“. V takové chvíli je třeba obrnit se trpělivostí, rozumem, láskou, myslet na dlouhodobé cíle, na zásadní cíle, které vedly právě k tomuto svazku, a na které v kritickém okamžiku obvykle zapomínáme.

Další výzva, které nová rodina musí čelit, je nesusouředit současný život na minulost, protože takové chování vztah podrývá. Jako u mnoha jiných aspektů je optimální rovnováha, kdy se přemýšlí o minulosti bez popírání toho, co

se stalo, ale jen v té míře, aby to bylo funkční pro současný život. Původní rodiny mají svou historii, svou paměť, své vzorce chování a komunikační kódy, které mohou novému vztahu nahrávat nebo škodit. Jak to proběhne, koho a jak tato „historie“ ovlivní, jak se minulost jednoho každého odrazí v přítomnosti a budoucnosti nové rodiny, nakolik se dovolí, aby předchází manželství a předchází rodinná historie zabíraly prostor, energii a čas v současném životě, to jsou otázky, na které je nutné odpovědět ideálně ještě před uzavřením manželství.

Výzvy ve vztahu k vlastním a nevlastním dětem

Bylo již řečeno, že minimální doba, za kterou se nevlastní otec nebo matka naučí svou roli, je osmnáct až dvacet čtyři měsíců, tak dlouho přibližně trvá nastolení pohodlné rovnováhy mezi vytvořením citového svazku a stanovením norem. Okamžik, kdy si nevlastní děti z lásky začnou přát dělat radost svému nevlastnímu otci či matce, vyznačuje bod, od kterého mohou svou výchovnou roli uspokojivě rozvíjet.

Visherová a Visher (1991) si kladou otázku, co pro uspokojivý rozvoj tohoto vztahu dělat, a odpovídají následovně:

- Jako nevlastní otec/matka nemějte nereálná očekávání, že dokážete chaos v rodině vyřešit.

- Mluvte spolu v páru a podporujte a posilujte toho, kdo vychovává své biologické dítě.
- Probírejte výchovná témata, disciplínu a vzdělávání dětí sami v nepřítomnosti dětí.
- Nesnažte se „vytvořit celou rodinu okamžitě“, je to nemožné a budete zklamáni. Soustřeďte se na aspekty, které jsou důležité pro vás dva, například na dobu určenou k učení, dobu jídla (jak je stanovíme, jak zajistíme, aby se dodržovaly, jak podpoříme respektování dohody, jak odměníme její plnění), nakládání s penězi, vztah k přátelům, vztah k široké rodině apod. Je třeba nepřijímat dohody obecně, nýbrž individuálně a s důrazem na detaily: „Chceme, aby děti seděly s námi u stolu až do skončení večeře, nebo to není důležité?“ Nebo například: „Když jdou na víkend ke svému otci, udělají si tam úkoly, nebo je mají dělat před odchodem nebo po návratu?“ A tak podobně.
- V rámci rozvíjení vztahu s nevlastním dítětem zjišťujte způsoby, jak nastavovat limity s jeho matkou/otcem.
- Dbejte na to, aby normy, které doma zavedete, nepoškozovaly vztah dětí s otcem/matkou v druhé domácnosti. Například pokud změníte rozvrh hodin (musejí zůstat doma o hodinu déle a dělat úkoly), nesmí to narušit vztah s otcem nebo matkou, s nimiž trvale nebydlí.

Jedna nevlastní matka jednou řekla: „Když už nemůžu mít lásku těch dětí, můžu je aspoň donutit, aby snědly všechno jídlo, to je něco, co

můžu zkusit.“ Jak ten vztah dopadne, to se dá snadno představit...

Mezi mnoha věcmi je třeba také dohodnout, jak budou děti nevlastnímu otci/matce říkat. Závisí to na věku dětí, ale nejběžnější je, že starší děti jim říkají jménem, nejmladší používají strýci/teto, jen malá skupina dává přednost oslovení táto nebo mámo, což mnohdy vyvolá hněv biologických rodičů: „Vždyť jeho pravá máma / pravý táta jsem já.“

Uvažujeme-li, že většina dětí z rozvedených manželství žije dál s matkou, jejich příchod k otci, který bydlí s manželkou, může vyvolat značné turbulence, pokud se pobyt dobře nenaplánuje. Je nutné rozhodnout, zda mohou přijít bez předchozího upozornění, zda si mohou přivést kamarády, zda mohou používat vybavení bytu (přehrávač hudby, počítač, potraviny) „jako doma“, nebo zda budou mít status návštěvy a před každou akcí se musejí zeptat. „Mrzí mě, že když přijdu k tátovi, tak si nesmím brát jídlo z ledničky. Jejich chůva mi něco nabízí napůl potají, a přitom vidím, že děti, které má s tou paní, si vezmou, co chtějí.“ To způsobuje bolest a dokazuje to, že toto dítě není považováno za člena druhé rodiny svého otce, někoho, kdo do domu přichází pravidelně a předvídatelně a obvykle konzumuje potraviny jako normální mladý člověk.

V aspektech jako tento musí jakékoliv rozhodnutí vyjít z jednání mezi manžely, aby se zabránilo překvapivým situacím. Pokud se tak

neučiní, povede to ke zhoršování vztahů mezi členy rodiny. Slýcháme třeba: „Tvoje děti nemůžou přijít a vybrat ledničku, jako by byly doma,“ nebo „kdykoliv si půjčí můj počítač, něco mi v něm rozbijí.“ Je tolik dalších situací, které v nukleární rodině mohou být normální, avšak v rodině tohoto typu se bez předchozí jasné dohody mohou pro nevlastní matku jevit jako invazivní nebo pro děti jako restriktivní. Reakce jasně ukazuje, že se pochopitelně „nemají cítit jako doma“, s představitelnými důsledky: u dětí se tak vyvolá nejistota. Neznají svoje limity a připadají si odmítané, a to nejen nevlastní matkou, ale i otcem, který se zmítá v konfliktu loajality. To vede k riziku vytváření „týmů“. Naopak pokud se situace proběrou a dohodnou předem, a to uspokojivě pro všechny zúčastněné, děti se budou moci rozvíjet v dobrém duchu a cítit se přijímané.

Je přirozené, že s novým manželstvím se změní nejen forma vztahů s dětmi. Některé dítě případně může chtít změnit primární bydliště. Toto dilema musí dvojice také probrat ještě před uzavřením manželství nebo zahájením soužití, aby poté nebyla překvapena situacemi, které měla předvídat.

Nakonec opět zdůrazňuji, že je důležité přijmout, že je třeba vyhradit čas a prostor, kdy se každý rodič bude věnovat jen svým biologickým dětem. Nesmí se to interpretovat jako útok na složenou rodinu nebo agrese proti nové partnerce či partnerovi.

Výzvy ve vztahu s bývalými manžely

Sobota v noci, dvě hodiny ráno. Bývalá manželka volá do nové domácnosti bývalého manžela, aby mu sdělila, že jejich šestnáctiletá dcera je opilá na nějaké oslavě. On cítí, že musí problém řešit, jeho současná manželka se zlobí, že matka obtěžuje a měla by problém řešit sama. On se ocitne v pasti: když odmítne spolupracovat, vyvolá konflikt s matkou své dcery a naruší svůj obraz dobrého otce, když bude spolupracovat, vyvolá konflikt s manželkou. Tato síť odráží složitý vztah mezi všemi: s matkou dcery (ještě se nepodařilo spolu s otcem stanovit normy, které by byly jasné), matky s otcem (možná ještě nezpracovala rozchod a hledá možnosti kontaktu, necítí se schopná vykonávat mateřskou roli sama nebo matoucí spojení udržuje on), otce s druhou manželkou (pro kterou je těžké manžela v těchto situacích podporovat, dokonce může žárlit). Obecně se ukazuje, jak obtížné je pro všechny dotčené členy obou rodin přijmout, že budou muset plynule komunikovat (hlavně v nouzových situacích) tak, aby to nevyvolávalo konflikty.

Pozadí vyložených odstavců spočívá v „nepřijetí toho, co jsme definovali jako sdílené rodičovství“. V situaci, jakou jsme popsali výše, je naprosto legitimní, že pokud je dcera v problémech, **oba rodiče cítí stejnou povinnost problém řešit**, někdy i společně, pokud to situace odůvodňuje. Když je vztah zralý, nevlastní

otcové a matky by se mohli na situaci také podílet, aniž by to pociťovali jako své ohrožení. Samozřejmě že aby bylo možné toto sdílené rodičovství vykonávat, oba bývalí partneři musejí mít podobnou úroveň nezávislosti a samostatnosti tak, aby život plynul příjemně a bez neustálého vyrušování, které je příznakem uvědomělé nebo neuvědomělé touhy pokračovat ve vztahu již ukončeného manželství a bojkotovat nový partnerský vztah bývalého manžela nebo manželky. Není snadné nastolit přesný odstup mezi vztahy tak, aby rozchod a spojení dobře fungovaly.

Může se to zdát kuriózní, ale někdy je dokonce vhodné stanovit určitý čas, kdy si spolu bývalí manželé mohou promluvit, protože jinak to chtě nechtě narušuje nový vztah. Přitom je třeba uznat, že někdy se nepřátelské kroky bývalých manželů dostanou do centra pozornosti nového páru nebo rodiny, což rozhodně není prospěšné.

Děti a druhé manželství

Hetheringtonová a Camara dospěli k závěru, že děti ze smíšených rodin se mohou cítit odmítané a diskriminované častěji než děti z nukleárních rodin. Popisují u nich více problémů s duševním zdravím a poruchami chování, méně společenských dovedností, horší školní výsledky, větší agresivitu a nejistotu. Zároveň někdy vykazují obtíže se zvládnutím své loajality k novým členům rodiny, jako kdyby tím zrazovaly rodinu původní. Jestliže se sblíží s členy nové rodiny, pociťují vinu, a především ze začátku se zlobí na rodiče, protože se jim zdá, že novým vztahem zrazují svou matku nebo otce.

Je třeba zdůraznit, že u těchto charakteristik neexistuje příčinný vztah. To znamená, že fakt, že dítě náleží ke složené rodině, nemusí nutně vést k výše popsáným problémům. Ty se nemají považovat za osudové nebo nezměnitelné důsledky. Přijmou-li se opatření, aby tyto problémy nenastaly, mohou posloužit jako prevence a vést k tomu, že se děti budou rozvíjet přiměřeně a s podobnou prognózou jako děti z úspěšných manželství.

Velká výzva pro nové soužití se obecně týká „flexibility“, tedy schopnosti tolerovat změny a přizpůsobovat se jim ve prospěch všech.

Co se týče dětí, je třeba mít na zřeteli řadu aspektů, na které je nutné dávat pozor. Je nezbytné si uvědomovat, že především v prvním období – usazování, kdy ještě nejsou zvyklé na nový život po rozvodu rodičů – budou plně pochybností, nejistoty a obav. Budou tedy potřebovat více pozornosti a projevů lásky než v normálních časech, protože nemají stejnou alternativu jako dospívající, tedy hledat oporu u svých přátel. Je třeba myslet na to, že zažily již jedno zemětřesení v podobě rozvodu a nyní budou muset snést druhou velkou změnu, tedy nové manželství nebo vztah jednoho z rodičů.

Po rozvodu muselo mnoho dětí zaujmout dospělejší postoj, stát se zralejšími a samostatnějšími. Tehdy podporovaly rodiče a měly jejich častou společnost. Když potom rodiče navážou vztahy s novými partnery, děti se někdy cítí ostrčené a začne se u nich rozvíjet nepřátelské chování vůči těm, které považují za „vetřelce“. Pokud se to stane, vyžaduje se především klid a trpělivost, mnoho trpělivosti v hledání nových cest, které umožní lepší adaptaci. Není třeba si zoufat, protože komplikované chování **nemusí** mít větší význam než v rodinách, kde oba rodiče žijí spolu. Pokud se k němu zaujme správný postoj, má tendenci ubývat nebo mizet, proto není třeba uvažovat o rozchodu s partnerem, což je to první, co člověka napadne:

„Všechny tyhle problémy jsou kvůli tomu, že někoho mám.“

Další aspekt, který je nutné zvážit je, že jeden z páru třeba nemá děti. Nemá-li v této oblasti zkušenosti, může pro něj být obtížnější naučit se s dětmi vycházet. V takovém případě bude nezbytná podpora a pochopení biologické matky nebo otce, kteří v tomto směru už zkušenosti mají. Celou dobu je třeba myslet na to, že rodiče také museli navazovat citový vztah a svoje děti poznávat, abychom pochopili, že je nemožné dosáhnout vytouženého skvělého vztahu „instantně“.

Totéž platí pro představu, že „tvoje a moje děti jsou ve stejném věku, a proto se budou kamarádit a skvěle spolu vycházet“. Může to tak být, ale také je možné, že bližší vztah nenavážou. Mohou dokonce být tak rozdílné, že to ovlivní možnost upevnění nového vztahu. Jedno třeba bude líné a druhé se bude rádo učit, jedno láskyplné a druhé odtažité, jedno pořádné a druhé nepořádné, což může vést k neustálému porovnávání, které odcizení ještě zvětšuje. Tím spíš, pokud budeme „hodně“ dítě dávat za příklad „zlobivému“.

Každé dítě je jako všichni členové rodiny individualita se svými slabými a silnými stránkami a rodiče se musejí vyhnout projevování citů, které by podporovaly nestejný přístup a tím i žárlivost.

Sourozenci na sebe žárlí. Sourozenci se hádají a závidí si. V průběhu let se sourozenci obvykle usmíří a ustanoví se mezi nimi blízký

vztah, a totéž lze očekávat i u nevlastních sourozenců. Nelze žádat, aby pro takový vztah platila výjimka z obtíží, které jsou normální a očekávatelné v každé rodině. Svě vztahy určí děti samy a rodiče jim mohou jen pomáhat bez jakéhokoliv nátlaku. Myslete na to, že vy jste si vybrali partnera pro sebe, nikoliv nevlastní matku či otce nebo nevlastní sourozence pro své děti, proto na ně netlačte, aby je rychle přijaly.

Složené rodiny někdy utrpí další rozvod. A tohle může v oblasti rodičovství způsobit další problémy, které děti poškodí, zejména pokud se podařilo navázat dobrý vztah s druhou rodinou. Navzdory tomuto dobrému vztahu se nevlastní matky či otcové rozhodnou „zmizet“, čímž způsobí mnoho bolesti, aniž by si to možná uvědomovali. Na děti tak dopadne nový zármutek, stejně jako na dospělé, pokud začali mít rádi děti svých partnerů.

Něco podobného se stane ve finanční oblasti, protože muži, kteří někdy živili celou složenou rodinu, se při rozchodu náhle rozhodnou, že už to dál nebudou dělat, protože nemají společné děti: „Já už s nimi nemám nic společného, mají přece svoje rodiče.“ Tím se oživí stará bolest, která vznikla už při prvním rozvodu. Některým předchozí zkušenost umožní čelit této druhé krizi zkušeněji, především pokud věnovali čas a energii podrobné analýze prvního rozvodu. Jiní opakují stejné chyby a tím poškozují i druhou rodinu a sami sebe.

Nevlastní prarodiče, tchán a tchyně ve druhém manželství

Pomysleme na to, že pokud ve druhém manželství jeden z manželů už má děti, budou dotčeny tři páry prarodičů: otce, matky a nového partnera/partnerky.

Již jsme komentovali zármutek, který mnozí prarodiče cítí kvůli konci manželství svých dětí (ačkoliv jiní pociťují úlevu).

Je zcela legitimní myslet na obavy, které mají z této nové příležitosti svých potomků: vědí, že zejména pokud má nový partner také děti, ponesou od začátku odpovědnost navíc, která může vztah ohrozit.

Na druhé straně mají prarodiče určitá očekávání v souvislosti s výchovou, kterou svým dětem poskytli a která se zakládá na „my víme, co je pro ně dobré“. Jeden otec mi řekl: „Nikdy jsem si nedokázal představit, že můj svobodný syn se v šestadvaceti letech ožení s ženou, které je třicet dva a má čtyři děti.“ Je pro ně šokující, když

se z ničeho nic objeví „nová vnoučata“, která jim říkají „babičko“ a „dědečku“. Proto obvykle říkají: „Co já mám s těmi dětmi společného, je mi jich jen líto a mám vztek. Líto mi jich je, protože oni za to nemůžou, a vztek mám, když si pomyslím, že můj syn se o ně bude muset starat, protože jejich otec je prakticky opustil.“ Tento postoj může způsobit, že se noví partneři budou cítit dotčení, nepochopení a málo podporovaní. Generace prarodičů není zvyklá, aby svobodná dcera oznamovala: „Vezmu si muže, který má čtyřletého syna a desetiletou dceru.“ V současnosti je taková situace ovšem čím dál častější.

Situace je velmi odlišná, když nevlastní prarodiče nebo tchán a tchyně chápou a podporují nový pár. Také se to děje častěji díky tomu, že se popsané situace stávají obvyklejšími. Možná i oni sami prožili vlastní rozvod, mají podobnou zkušenost, a nakonec se jim podařilo vytvořit šťastné rodiny.

Jako vždycky jde o vytvoření prostoru pro krátkodobá a přesně stanovená setkání nevlastních prarodičů a nevlastních vnoučat (zní to trochu divně, ale budeme tyto termíny používat, aby byly jasné vzájemné vztahy). Prvotním cílem je, aby se seznámili. Pozdější setkání v závislosti na věku, vůli a vývoji vztahu již mohou organizovat sami, což bude záviset i na ochotě všech zúčastněných.

Někdy se prarodiče nechtějí držet stranou, mají dobrou vůli spolupracovat jako prarodiče nebo jako tchán a tchyně, avšak manželé je vy-

loučí, tady mohou jako zábrana a strašák fungovat špatné zkušenosti s předchozí tchyní.

Někteří rodiče, kteří ještě nepřekonali zármutek nad rozvodem svých dětí, dokonce celé roky nepřijímají nového partnera a projevují loajalitu dřívějšímu manželovi. To se projeví i odmítáním dětí nového partnera, dokonce i společných dětí, které mohou mít.

Stejně jako to bylo zmíněno v jiných vztazích, nevyvíjejte na prarodiče citový nátlak, nenuťte je k přijetí. Smířit se s jejich odmítáním bude bolestné, zejména když budete pozorovat rozdíl mezi pokrevními vnoučaty a nevlastními, což povede k očekávané odmítavé reakci dětí vůči nevlastním prarodičům. Je ale třeba chápat, že se k takovému chování uchylují v bolesti nebo hněvu, které plynou z neporozumění. Syn nebo dcera toto chování někdy vnímají jako velmi nespravedlivé: „Když jsem nejvíc potřeboval, aby mě rodiče podpořili, postavili se na stranu mé bývalé manželky, protože ji považovali za oběť. Ona se už s mým novým vztahem smířila, ale rodiče pořád ne, což je pro mě nepochopitelné.“

Stejně jako tomu bylo s pokrevními vnoučaty v období po rozvodu, i nevlastní prarodiče budou mít příležitost setkávat se s nevlastními vnoučaty při příjemných příležitostech, v rámci přitažlivých rituálů, kdy se novému partnerovi projevuje citová příchyllost. Stanou se tak důležitým spojovacím článkem řetězce vztahů mezi jednou a druhou rodinou, jedním a druhým ži-

votním obdobím, a budou moci být velmi nápo-
mocní ostatním členům rodiny při posilování
tohoto svazku.

Musíme myslet i na to, že se to někdy děje ob-
ráceně, že i starší rozvedení nebo ovdovělí ro-
diče se znovu ožení či provdají, a děti, zetové
a snachy či vnoučata nového manžela nebo
manželku odmítnou. Výzva spočívá v udržo-
vání vztahu nezávisle na nové osobě, která do
rodiny přibyla, a ideálně smířením se s volbou
milované osoby.

Naopak je velice milé, když rodiče podporují
své potomky nejen ve volbě jejich nového part-
nera, ale přijímají i jeho děti jako novou sou-
část složené rodiny. Získají tím všichni, protože
všichni se obohatí vzájemnou náklonností a lás-
kou, nebude místo pro hněv, nenávisť, konflikty
loajality. Je možné mít rád a přijímat nového
dceřina manžela a zároveň se vídat a být soli-
dární s bývalým manželem. Je možné mít rád
a přijímat novou synovu manželku a zároveň
mít rád i bývalou manželku, vídat se s ní a být
s ní solidární.

A nakonec ještě jeden detail, který ovšem
není bezvýznamný: vzhledem k tomu, že v naší
kultuře jde o velmi delikátní téma, o kterém se
příliš nemluví, má smysl toto téma jasně vyře-
šit v závěti. Lidé se totiž často obávají, že maje-
tek, který citově spojuje s biologickou rodinou,
by mohl přejít na osoby, s nimiž není pokrevně
spřízněn.

Shrnutí: několik úvah ohledně vytvoření smíšené neboli složené rodiny

- Vytvořit smíšenou rodinu znamená začít
nový život bez „pohřbení“ minulosti. Někdy
bude nutné poslouchat věci související s před-
chozím manželstvím, ale snažte se v novém
vztahu nevyvolávat neustále příznaky mi-
nulého života. Příznaky obtěžují a některé lidi
obtěžují opravdu hodně. Je třeba mít jasno
v tom, že když se dohodne druhé manželství,
období líbánek už skončilo (ačkoliv může být
další). Vstupuje se naplno do rodiny a situa-
ci velmi ulehčí, když budeme mít reálná oče-
kávání a přijmeme, co složená rodina zna-
mená.
- Tento typ rodin představuje výzvu ke krea-
tivitě a hledání nových metod řešení situace.
Buďte připraveni čelit problémům, protože
nastanou četné krize a změny, kterým se bu-
dete muset přizpůsobit. Každá taková situace
bude příležitost k novému růstu.

- Je třeba si vyjasnit nakládání s penězi a vztahy k dětem, protože pokud se tyto dvě oblasti nevyřeší, vyvolávají nejčastější konflikty, k nimž ve složených rodinách dochází.
- Musí se postupně vytvořit funkční systém s pravidly, která v některých věcech budou jiná než v předchozí rodině. Vzniknou nová pravidla, nové rodinné rituály, nové zvyky a jiný způsob, jak čelit životu.
- Nové manželství bude možné považovat za osu stroje, kolem které se rodina otáčí. Je také možné postavit do středu pozornosti děti, také je možné, že centra budou dvě a budou fungovat střídavě v poměru, který bude pro všechny členy rodiny uspokojivý. Důležité je, aby osa složené rodiny vznikla na základě promyšleného a konsenzuálního rozhodnutí a aby byla v průběhu času přehodnocována a upravována podle požadavků vztahů v jednotlivých etapách vývoje.
- Přijměte rozdíly mezi jednotlivými členy a skupinami nové rodiny. Tolerujte rozdílné historie, zvyky, životní styly a myšlení a připravte se, že ke konfliktům dojde. Nebudte překvapení, až jim budete muset čelit. Setkáte se se situacemi ve smyslu moje, naše (manželů), naše (já a moje děti), jejich a budete muset vybudovat nové „naše“, kam se vejde každý člen rodiny a všichni se v určitých momentech budou cítit zapojeni. Připravte se na konstruování identity této složené rodiny, které bude vyžadovat svůj čas.
- Nesnažte se nahrazovat matku nebo otce dětem nového partnera. Musíte být trpěliví při nastavování přesně vyváženého odstupu, který rozvoj dobrého vztahu s nevlastními dětmi vyžaduje, aniž by se cítily jako „ty nejsi moje máma / můj táta, nemůžeš mi nic nařizovat“. Složenou rodinu zakládá vždycky nejméně jeden člen páru, který prošel krizí, a to se může přetvořit v příležitost zažít radost „rodinného života“. Může to sloužit k obohacení, objevení jiných životních stylů a v podstatě jako při každé krizi, může se to stát příležitostí zlepšit si život. Mnozí jsme od našich dětí slyšeli, že mají štěstí, že mají „dva táty a dvě mámy“. Toto dítě a tito rodiče nepochybně vyhráli, přestože na začátku všeho mohlo být trápení.
- Vyhybejte se kritice bývalého partnera svého manžela / své manželky, i kdyby byla oprávněná, a to především v přítomnosti dětí, protože byste kritizovali někoho, koho děti (obvykle) milují a respektují. Neobviňujte matku nebo otce svých dětí nebo dětí svého nového partnera ze vzniklých problémů. Snažte se situaci chápat, přemýšlet a uvažovat nejprve o vlastní odpovědnosti, kterou za prožívaný konflikt nesete. Plánujte setkání se všemi členy rodiny, někdy společná a jindy oddělená, a objasňujte jednotlivé situace, které mohou působit jako konfliktní a které znemožňují uspokojivý vztah.
- Vyčleňte si nějaký čas, který bude trávit jen v páru bez dětí, protože dospělí (jak jste se to

možná naučili v předchozím vztahu) také vyžadují pozornost při dávání a přijímání lásky, a to se dělá činy, ačkoliv se budete muset smířit s tím, že už skončily časy „lábánek“ z období zamilovanosti, kdy jste měli všechn čas jen pro sebe. Znamená to, že pro tento typ setkávání budete muset najít nové příležitosti, a úspěch bude vyžadovat plánování času a dobrou vůli všech zapojených osob. Ohroženy jsou zejména některé naplánované párové aktivity, které se musejí odložit kvůli dětem, a někdy představují riziko i bývalí partneři, ať jsou jejich úmysly dobré nebo špatné. „Můj partner rezervoval hotel a letenky, ale dva dny před cestou mi zavolal otec mých dětí, že kvůli práci musí odcestovat, takže si nebude na tu dobu moct vzít děti, přestože to slíbil... dovedete si představit, co se dělo...“

Trvalá a spokojená manželství... naděje

V celé této knize jsem se snažil jasně sdělit myšlenku, že přestože je rozvod bolestná zkušenost, může a měl by být zároveň zdrojem budoucí pohody, a že navzdory rozchodu může a musí být možné, aby rodina po rozvodu pokračovala i nadále a aby po hluboké reorganizaci a změně struktury nastala možnost založit nové manželství, které se stane základem složené rodiny.

Zdá se, že prakticky nikdo nemůže odporovat teorii, že u většiny sezdaných lidí v moderních společnostech kvalita manželství silně ovlivňuje jejich pocit štěstí a spokojenosti se životem. Proto je pochopení sil, které udržují manželství pohromadě, v této době velmi důležité.

Každé manželství má jedinečnou historii, která začíná již dlouho před svatbou. Kvalita manželství je dynamický pojem a stabilita manželství závisí na úspěchu procesu formování dvojice v průběhu času.

Campbell, Converse a Rodgers ve studii kvality života ve Spojených státech sesbírali odpovědi týkající se obecně spokojenosti se životem. Jako první zdroj spokojenosti se uváděl rodinný život a druhé místo v pořadí co do významu zaujalo manželství. Údaje z této studie jsou jasným

důkazem, že kvalita manželství má zásadní význam pro psychologickou pohodu sezdaných Američanů, což nám umožňuje usoudit, že v jiných zemích se děje totéž.

Ohledně dlouhotrvajících manželství obecně chybí literatura, tím spíš o manželstvích úspěšných. Levinger předpokládal, že všechny vztahy, které přetrvávají v čase, těží z nějakého zdroje přitažlivosti a posilování, který nazval „citovou kompenzací“. Měla by spočívat částečně v respektu vůči partnerovi, přání být v jeho společnosti a v sexuálním potěšení. Dalo by se hovořit též o „socioekonomických kompenzacích“, jako jsou finanční příjmy manžela či manželky, vlastnictví domu nebo jiného majetku, a také o „duševní kompenzaci“ jako vzdělání a náboženství.

Lauer, Lauerová a Kerrová zkoumali 351 dlouhodobých manželských párů. Uvádějí dva výrazné faktory, které pomohly manželství udržet, a sice přátelství a vzájemné zalíbení. Gottman má teorii, že klíč k prognóze stability spočívá v rovnováze pozitivního a negativního stylu řešení konfliktů.

Wallersteinová a Blakesleeová v pilotní studii o trvajících spokojených manželstvích shrnují, že šťastné manželství je takové, jehož členové prokázali speciální dovednost: shodnout se v individuálních potřebách, přáních a očekáváních. To jim umožňuje cítit se milovaní, respektovaní a při mnoha příležitostech dokonce vášnivě milovaní po celý dospělý život.

Álvarez o dvojicích, které měly úspěšné manželství, ironicky napsal: „Dospěli jsme do takového bodu, kde dobré manželství vypadá jako něco neobvyklého, téměř skandálního, v určitém smyslu zvráceného, stejně jako tomu bylo před časem u rozvodu. Klademe si otázku, co ten pár skrývá nebo zapírá. Jaké mají tajemství, které jim umožňuje udržovat tak úchylnou situaci: mají nějakého milence nebo nějaké zvláštní náboženství? Berou drogy, má jeden z nich rakovinu? Možnost, že si užívají vzájemnou společnost a příležitostně sdílejí humor a přátelství, stejně dobré jako milenecký vztah, to nám připadá velmi divné. Zdá se, že jednodušší je předpokládat, že trpí nějakou vzácnou nedidiagnostikovanou nemocí, kvůli které jsou chorobně závislí jeden na druhém.“

Charny ze svého existenciálně dialektického hlediska popisuje následující charakteristiky úspěšného manželství:

- Spíš než stav je úspěšné manželství proces, do něhož byla vložena velká dávka úsilí. Takoví manželé nežijí ve stavu „navždy šťastní“, nýbrž si užívají boj za lepší život.
- Manželé autenticky a konstruktivně pracují se svými silnými a slabými stránkami. Ve slabosti si pomáhají a vzájemně se podporují při jejím překonání. Vychutnávají si silné stránky a úspěchy obou. Poskytují si čestnou a ucti-

vou kritiku. Pomáhají si a riskují při rozvoji svých potenciálů.

- Manželé jsou skutečně dobří přátelé. Fakticky si užívají jeden druhého a rádi spolu sdílí život. V podstatě se vzájemně považují za atraktivní, důvěryhodné a slušné lidi.
- Jde o manželství mezi sobě rovnými. Samozřejmě že každý je jiný. V některých funkcích jeden jasně převyšuje druhého a v závislosti na různých kulturách bude jeden v určitých oblastech důležitější. Nicméně vnitřně, ve své podstatě, si manželé budou vzájemně rovni.
- Manželství je živoucí a životně důležité. Být spolu je zajímavá, podnětná a oživující zkušenost. Není nudné ani vyčerpávající.
- Nebojí se sporů a někdy je dokonce jistým způsobem vyhledávají. Spory se stávají příležitostí k rozhovoru, sdílení a učení jeden od druhého jako jedinci a jako pár.

Podle Kaslowové a Hammerschmidtové vypadá motivace k pokračování ve spokojeném manželství trvajícím více než pětadvacet let takto: společné zážitky, které je spojily, považovat manželství za spojenectví pro život, navzdory potížím by lepšího partnera nenašli, byli ochotní čelit změnám a výzvám, cítí zodpovědnost jeden za druhého a jejich životní postoj se soustředí na řešení problémů místo jejich zveličování. **Vlastností, které spokojení manželé nejčastěji popisují jako zásadní pro dobré soužití, jsou následující:**

- Být trpěliví a chápat.
- Dobře naslouchat.
- Dělat společně zábavné věci.
- Být sexuálně přitažliví jeden pro druhého.
- Vyjadřovat si lásku.
- Být věrní a loajální.
- Nedovolit vměšování rodičů, dětí ani jiných osob či organizací.
- Vzájemně si pomáhat, když je třeba.
- Podporovat se ve svých přáních, činnostech a snech.
- Považovat manžela nebo manželku za dobrého otce či matku.
- Respektovat nedotknutelnost druhého.
- Vzájemná důvěra.
- Vzájemné zalíbení.
- Vůle dodržovat závazky.

Ve *Family Therapy News* (1990) byly popsány následující dimenze „zdravé rodiny“:

- Schopnost přizpůsobivosti, když se změní situace jednotlivých členů na základě různých změn nebo krizí, kterým rodina v průběhu času čelí.
- Pocit závazku vůči rodině: její členové uznávají hodnotu, kterou má rodina jako jednotka, a ve svém každodenním životě jednají v souladu s tímto přesvědčením.
- Komunikace: v těchto rodinách se udržuje jasná, otevřená, častá a koherentní komunikace.

- Schopnost dát svým členům pocit, že někam patří, a zároveň umožňovat individuální projevení se jednoho každého.
- Snadno a dobrovolně se v těchto rodinách vyjadřuje úcta každému členu a existuje zde určité potěšení z dávání a přijímání.
- Náboženství nebo duchovní život se zmiňuje u zdravých rodin jako častá charakteristika, ačkoliv na jeho definování není konsenzus.
- Snadné propojení s okolní společností, s přáteli a institucemi, a dobré využívání prostředků, které rodina získává zvenčí.
- Existují jasně dané, avšak flexibilní funkce týkající se činností a odpovědností jednoho každého, což funguje v normálních časech i v krizi.
- Rodina sdílí kvalitativně i kvantitativně svůj čas a je schopná sdílet i smysl pro humor.

Roizblatt a kol. v Chile sdíleli nadnárodní studii, jíž se zúčastnili výzkumníci ze Švýcarska, Spojených států, Německa, Izraele a Jižní Afriky. Snažili se popsat spokojená manželství trvající více než dvacet pět let. Je pozoruhodné, že mezi jednotlivými zeměmi existuje v hrubých rysech značná shoda.

Na základě zkoumání některých charakteristik spokojených chilských manželství můžeme uvést, že velká většina tvrdí, že nemají výrazné konflikty se svými rodiči. Jako zásadní pro svou spokojenost uvádějí na prvních místech lásku, důvěru a loajalitu. Hovoří také o sdíle-

ní hodnot. Existuje konsenzus v ekonomických a volnočasových záležitostech a výběru přátel. Příkládají důležitost vyjadřování citů a existenci společných životních plánů. Oceňují manželství jako instituci. Říkají, že držet spolu v kritických chvílích nelze bez vzájemné podpory a společných hodnot.

Vážený čtenáři, vážená čtenářko,

existují šťastná manželství, kde se konflikty řeší vždycky společně a vděčně v rámci manželského soužití. Pro ty, kteří se rozešli, existuje možnost, že při druhé příležitosti uzavřou trvalé manželství a začnou tak psát nový příběh, který bude mít vytoužený šťastný konec... Kéž by.

Je mým přáním, aby četba těchto stránek byla pro vás užitečná a v tomto smyslu vám pomohla a podílela se tak na budování lepšího světa.

Dr. ARTURO ROIZBLATT

Bibliografie

- Abelsohn, D. (1992). *A “good enough” separation: Some characteristic operations and tasks.*
DOI: 10.1111/j.1545-5300.1992.00061.x.
- Abelsohn, D. a Saayman, G. S. (1991). *Adolescent adjustment to parental divorce: an investigation from the perspective of basic dimensions of structural family therapy theory.*
DOI: 10.1111/j.1545-5300.1991.00177.x.
- Adams, O. (1991). *Divorces in Canada, 1988.*
PMID: 2102365.
- Afifi, T., Cox, B. a Enns, M. (2006). *Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample.* DOI: 10.1007/s00127-005-0005-3.
- Ahron, C. R. (2006). *Family ties after divorce: long-term implications for children.* DOI: 10.1111/j.1545-5300.2006.00191.x.
- Ahrons, C. R. (1980). *Divorce: A crisis of family transition and change in Family Relations*, s. 533-540, ISSN: 01976664.
- Ahrons, C. R. (1980). *Redefining the divorced family: a conceptual framework.* DOI: 10.1093/sw/25.6.437.

- Ahrons, C. R. (1994). *The Good Divorce: Keeping your family together when your marriage comes apart*. New York: Harper Collins.
- Álvarez, A. (1983). *Life after Marriage: Love in an age of divorce*. New York: Bantam.
- Amato, P. R. (2001). *Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis*. DOI: 10.1037//0893-3200.15.3.355.
- Amato, P. R., Kane, J. B. a James, S. (2001). *Reconsidering the "Good Divorce"*. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2011.00666.x.
- Angarne-Lindberg, T. a Wadsby, M. (2002). *Fifteen years after parental divorce: mental health and experienced life-events*. DOI: 10.1080/08039480802098386.
- Angarne-Lindberg T. a Wadsby M. (2012). *Psychiatric and somatic health in relation to experience of parental divorce in childhood*. DOI: 10.1177/0020764010382372.
- Aseltine, R. H. Jr. (1996). *Pathways linking parental divorce with adolescent depression*. PMID: 8690875.
- Batchelor, J., Dimmock, B. a Smith, D. (1994). *Understanding Stepfamilies: What can be learned from callers to The Stepfamily Telephone Counseling Service*. London: Stepfamily Publications, National Stepfamily Association.
- Baum, N. (2006). *Postdivorce paternal disengagement: failed mourning and role fusion*. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2006.tb01603.x.
- Bennett, K. M. (2006). *Does marital status and marital status change predict physical health in older adults?*. DOI: 10.1017/S003329170600818X.
- Bernard, J. M. a Nesbitt, S. (1981). *Divorce: An unreliable predictor of children's emotional predispositions*. DOI: 10.1300/J279v04n04_02.
- Bisagni, G. a Eckenrode, J. (1995). *The role of work identity in women's adjustment to divorce*. DOI: 10.1037/h0079668.
- Bisnaire L. M., Firestone P. a Rynard, D. (1990). *Factors associated with academic achievement in children following parental separation*. DOI: 10.1037/h0079198.
- Björkenstam E., Hallqvist J., Dalman C., Ljung R. (2013). *Risk of new psychiatric episodes in the year following divorce in midlife: cause or selection? A nationwide register-based study of 703,960 individuals*. DOI: 10.1177/0020764012461213.
- Blaisure, K. R. a Geasler M. J. (1996). *Results of a survey of court-connected parent education programs in U.S. Counties*. DOI: 10.1111/j.174-1617.1996.tb00398.x.
- Blau, T. H. (1984). *An evaluative study of the role of the grandparent in the best interests of the child*. DOI: 10.1080/01926188408250197.
- Blau, T. H. (1986). *Writing Child Custody and Visitation Plans*. Předneseno na výroční schůzi Florida Association of Professional Family Mediators, červen, Panama City, FL.
- Bogolub, E. B. (1991). *Women and mid-life divorce: some practice issues*. PMID: 1925705.

- Bohannon, P. (1973). *The six stations of divorce*.
- Booth, A. a Amato, P. R. (1991). *Divorce and psychological stress*. PMID: 1765629.
- Boszormenyi-Nagy, I. a Spark, G. (1973). *Invisible Loyalties*. New York: Harper and Row.
- Bowman, M. E. a Ahrons, C. R. (1985). *Impact of Legal Custody Status on Fathers' Parenting Postdivorce*. DOI: 10.2307/352147.
- Braver, S. H., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Fogar, B. S. a Zvetina, D. (1991). *Frequency of visitation by divorced fathers: differences in reports by fathers and mothers*. DOI: 10.1037/h0079260.
- Briggs, B. A. a Walters, C. M. (1985). *Single-father families: Implications for early childhood educators*.
- Bruce, M. a Kim, K. (1992). Differences in the effects of divorce on major depression in men and women. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), s. 914-917.
- Butrica, B.A. a Smith, K.E. (2012). The retirement prospects of divorced women. *Social Security Bulletin*, 72(1), s. 11-22.
- Twelve-month psychiatric disorder among single and married mothers: The role of marital history. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(10), s. 671-676.
- Campbell, A.L. (1995). What maintains the myth of the wicked stepmother? *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 8(4), 17-22. DOI: 10.1111/j.1744-6171.1995.tb00546.x.
- Campbell, A., Converse, P.E. a Rodgers, W.L. (1976). The quality of American Life: *Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Charny, I.W. (1992). *Existential / Dialectical Marital Therapy. Breaking the secret code of marriage*. New York: Brunner / Mazel.
- Chiriboga, D.A. & Cutler, L. (1977). Stress responses among divorcing men and women. *Journal of Divorce*, 1(2), 95-106. DOI: 10.1300/J279v01n02_01.
- Clarke-Stewart, K.A., Yandell, D.L., Mac Cartney, K., Owen, M.T. a Booth, C. (2000). Effects of parental separation and divorce on very young children. *Journal of Family Psychology*, 14(2), s. 304-326.
- Clulow, Ch. (1995). *Women, Men and Marriage: Talks from the Tavistock Marital Studies Institute*. London: Sheldon Press.
- Coogler, O.J. (1978). *Structured Meditation in Divorce Settlement*. Lexington, MA: D.C. Health.
- Covarrubias, P, Muñoz, M. a Reyes, C. (1985). *En búsqueda de la familia chilena*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
-
- Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment & Human Development*, 11(1), 87-101.[dx.doi.org/10.1080/14616730802500867](https://doi.org/10.1080/14616730802500867)"> DOI: 10.1080/146730802500867.

- Culpin, I; Heron, J.; Araya, R.; Melotti, R.; Joinson, C. (2013). Father Absence and Depressive Symptoms in Adolescence: finding from a UK cohort. *Psychol Med.*, May 14; 1-12. [Epub ahead of print].
- Danielewicz-Mucha, D. (1991). Psychological maturity of young, divorcing people. *Psychology Report*, 69①, 255-60. DOI: 10.2466/pr0.1991.69.1.255.
- De'Ath, E. a Slater, D. (eds.) (1992). *Parenting Threads: Caring for children when couples part*. London: National Stepfamily Association.
- Dillon, P.A. a Emery, R.E, (1996). Divorce mediation and resolution of child custody disputes: long term effects. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66①, s. 131-140.
- Duffy, M. (1993). Social networks and social support of recently divorced women. *Public Health Nursing*, 10①, 19-24. DOI: 10.1111/j.1525-1446.1993.tb00015.x
- Divorce is a part of my life... resilience, survival, and vulnerability: young adult's perception of the implications of parental divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 5①, s. 30-46.
- Elfhag K; Tynelius P.; Rasmussen F.; Self-Esteem Links in Families with 12-Year-Old Children and in Separated Spouses. *The Journal of Psychology*, 2010, 144④, s. 341-359.
- Emery, R. a Coiro, M (1995). Divorce: Consequences for children. *Pediatrics Review*, 16⑥, s. 306-310. DOI: 10.1542/pir.16-8-306
- Erikson, E (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Family Therapy News*. (1990, červen-srpen). Healthy families featured in Washington Conference, 8.
- Favre, X. (1990). The psychiatric assessment for the regulation of custody - and visiting rights o children of separated or divorced parents. *Acta Paedopsychiatry*, 53③, s. 249-251.
- Felner, R.D., Ginter, M.A., Boike, M.F. a Cowen, E.L. (1981). Parental death or divorce and the school adjustment of young children. *American Journal of Community Psychology*, 9②, s. 181-191. DOI: 10.1007/BF00896366.
- Fergusson, D., Horwood, L. a Lynkey, M. (1994). Parental separation, adolescent psychopathology, and problem behaviors. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33⑧, 1.122-1.131.doi: psycnet.apa.org/doi/10.1097/00004583-199410000-00008">10.1097/00004583-199410000-00008.
- Fergusson, D., Lynskey, M. a Horwood, L. (1994). The effects of parental separation, the timing of separation and gender on children's performance on cognitive tests. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35⑥, s. 1.077-1.092. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01810.x.
- Fine, M.A., Moreland, J.R. a Schwebel, A.I. (1983). Long-term effects of divorce on parent-child relationships. *Developmental Psychology*, 19⑤, s. 703-713. DOI: psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.19.5.703">10.1037/0012-1649.19.5.703.

- Foster, H.H. a Freed, D.J. (1984). The child's right to visit grandparents: An emerging question of visitation rights. *Trial*, 20③, s. 38-45.
- Friedman, H.J. (2012). Destructive women and the men who can't leave them: Pathological dependence or pathological omnipotence? *The American Journal of Psychoanalysis*, 72②, s. 139-151. DOI:10.1057/ajp.2012.12.
- Friedman, P.H. (1987). From the foundation for well being: The core principles of well being. *Pennsylvania Psychologist*, s. 10-11 (září-říjen).
- Fustenberg, F.F. a Zill, N. (1984). *A national longitudinal study of marital disruption. Synopsis*. Washington, D.C.: Child Trends Inc. In www.childtrends.org/files/Child_Trends-1984_05_01_ES_NLSMarital.pdf
- Fustenberg, F.F., Morgan, P.S. a Allison, P.D. (1987). Parental participation and children's well being after marital dissolution. *American Sociological Review*, 52⑤, 695-701. Stálá URL: <http://www.jstor.org/stable/2095604>
- Gardner, R.A., (1992). *The Parental Alienation Syndrome: A guide for mental health and legal professionals*. Cresskill, NJ: Creative Therapeutics.
- Garvin, B., Kalter, N. a Hansell, J. (1993). Divorced women: Individual Differences in stressors, mediating factors, and adjustment outcome. *American Journal Orthopsychiatry*, 63②, s. 232-240. DOI: 10.1037/h0079416.
- Gilman, S.E., Kawachi, I., Fitzmaurice, G.M. a Buka, S.L. (2003). Family disruption in childhood and risk of adult depression. *The American Journal of Psychiatry*, 160⑤, s. 939-946.
- Gottman J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Grill, E., Weitkunat, R. a Crispin, A. (2001). Separation from children as a specific risk factor to father's health and lifestyles. *Soz-Praventivmed.*, 46④, s. 273-278.
- Gunnoe, M.L. a Braver, S.L. The effects of joint legal custody on mothers, fathers and children controlling for factors that predispose a sole maternal versus joint legal award. *Law and Human Behavior*, 25①, s. 25-43.
- Hallberg, H. (1992). Life after divorce: A five year follow up study of divorced middle aged men in Sweden. *Family Practice*, 9①, 49-56. DOI:10.1093/fampa/9.1.49.
- Hayward, S. (2002). Coping with the Parental Alienation Syndrome. In www.parentalalienation.org.uk/
- Hetherington E.M. a Camara, K.A. (1988). The effects of family dissolution and reconstitution on children. In N.D. Glenn & M.T. Coleman (eds.), *Family Relations: A reader* (420-431). Chicago: Dorsey Press.
- Hetherington, E.M. a Kelly, J. (2002) *For better or for worse: Divorce reconsidered*. New York: Norton.
- Hetherington. E.M., Cox, M. a Cox, R. (1977). Divorced fathers. *Psychology Today*, 10(11), s. 42-46. Stálá URL: <http://www.jstor.org/stable/582856>

- Hetherington, E.M., Cox, M. a Cox, R. (1979). Stress and coping in divorce: A focus on women. En J.E.Gullahorn (ed.), *Psychology and women in transition* (95-128). New York: John Wiley.
- Hetherington, E.M., Cox, M. a Cox, R. (1982). Effects of divorce on parents and children. In: M.E. Lamb (ed.) *Nontraditional Families* (233-288). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hodges, W.F. a Bloom, B.L. (1984). Parent's report of children's adjustment to marital separation: A longitudinal study. *Journal of Divorce*, 8①, s. 33-50. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1300/J279v08n01_03](https://doi.org/10.1300/J279v08n01_03)>10.1300/J279v08n01_03.
- Holden, K & Kuo, H. (1996). Complex marital histories and economic well-being: The continuing legacy of divorce and widowhood as the health and retirement survey (HRS) cohort approaches retirement. *Gerontologist*, 36③, 383-390.doi: 10.1093/geront/36.3.383
- Holmes, T.H. a Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. www.sciencedirect.com/science/journal/00223999> *Journal of Psychosomatic Research*, 11②, s. 213-218.
- Hyatt, R. a Kaslow, F. (1985). The impact of children's divorce on parents: And some contributing factors. *Journal of Divorce*, 9①, s. 79-92. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1300.J279v09n01_07](https://doi.org/10.1300/J279v09n01_07)>10.1300/J279v09n01_07.
- Irving, H. a Benjamin, M. (1995). *Family Mediation. Contemporary Issues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Isaacs, M.B. (1981). Treatment for families of divorce: A systems model of prevention. In: I. Stuart & L. Abt (eds.), Children Isaacs, M.B. a Levin, I. R. (1984). Who's in my family? A longitudinal study of drawings of children of divorce. *Journal of Divorce*, 7④, s. 1-21. DOI: 10.1300/J279v07n04_01.
- Jacobs, J.W. (1982). The effect of divorce on fathers: An overview of the literature. *The American Journal of Psychiatry*, 139, s. 1.235-1.241.
- Johnston, J.R., Kline, M. a Tschann, J.M. (1988). *Ongoing post-divorce conflict in families contesting custody and frequent access help*. Představeno na 65. výročním zasedání (březen), American Orthopsychiatric Association, San Francisco, CA. Zveřejněno v Jay Folberg (ed.), *Joint Custody & Shared Parenting* (s. 177-184). New York: The Guilford Press, 1991.
- Johnston, J.R., Campbell, L.E.G. a Tall, M.C. (1985). Impasses to the resolution of custody and visitation disputes. *American Journal of Orthopsychiatry*, 55①, s. 112-139. DOI: 10.1111/j.1393-0025.1985.tb0345.x.
- Kalter, N., Riemer, B., Brickman, A. a Woo Chen, J. (1985). Implications of parental divorce for female development. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 24⑥, s. 538-544. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0002-7318\(09\)60054-6](https://doi.org/10.1016/S0002-7318(09)60054-6)>10.1016/S0002-7318(09)60054-6.
- Kaslow, F.W. (2008). Divorce: An evolutionary process of change in the family system. *Jour-*

- nal of Divorce*, 7 (www.tandfonline.com/toc/wzjd20/7/3">3), s. 21-39. DOI: psycnet.apa.org/doi/10.1300/J279v07n03_02">10.1300/J279v07n03_02.
- Kaslow, F.W. a Hammerschmidt, H. (1992). Long term "good" marriages: The seemingly essential ingredients. *Journal of Couples Therapy*, 3(2/3), s. 15-38.
- Kelly, J.B. (1998). Marital conflict, divorce and children's adjustment. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7②, s. 259-271.
- Kelly J.B. (2000) Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39⑧, s. 963-973.
www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=Search&Term=%22Kelly%20JB%5BAuthor%5B&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVAbstract"> Kelly, J.B. (2007). Children's living arrangements following separation and divorce: Insight from empirical and clinical research. *Family Process*, 46①, s. 35-52.
- Kelly, J.B. a Duryee, M.A. (1992). Women's and men's views of mediation in voluntary and mandatory mediation settings. *Family and Conciliation Court Review*, 30①, 34-49. DOI: 10.1111/j.174-1617.1992.tb01267.x.
- Kelly, R. a Berg, B. (1978). Measuring children's reactions to divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 34①, 215-221.doi: 10.1002/1097-4679(197801)34:1<215::AID-JCLP2270340145>3.CO;2-H
- Kessler, S. (1975). *The American Way of Divorce: Prescription for change*. Chicago: Nelson Hall.
- Kessler, S. a Bostwick, S. (1977). Beyond divorce: Coping skills for children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 6②, s. 38-41.
- [Special Issue: Divorce: Its Impact Upon Children and Youth]. DOI: 10.1080/15374417709532760.
- Kinard, E.M. a Reinherz, H. (1984). Marital disruption: Effects on behavioral and emotional functioning in children. *Journal of Family Issues*, 5①, s. 90-115. DOI: 10.1177/019251384005001006.
- Kitson, G.C. a Langlie, J.K. (1984). Couples who file for divorce but change their minds. *American Journal of Orthopsychiatry*, 54③, s. 469-489. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1984.tb01512.x.
- Kitzmann, K.M. a Emery, R.E. (1994). Child and family coping one year after mediated and litigated child custody disputes. *Journal of Family Psychology*, 8②, s. 150-159. DOI: 10.1037/0893-3200.8.2.150.
- Kline, M., Tschann, J.M., Johnston, J.R. a Wallerstein, J.S. (1988). *A rose by other name: Children's adjustment in joint and sole physical custody families*. Předneseno na 65. Výročním zasedání (březen), American Orthopsychiatric Association, San Francisco, CA.
- Knaub, P.K., Hanna, S.L. a Stinnett, N. (1984). Children of remarriage: Perceptions of family strengths, *Journal of Divorce*, 7④, s. 73-90. DOI: 10.1300/J279V07N04_04

- Kurtz, L. (1994). Psychosocial coping resources in elementary school-age children of divorce. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64④, s. 554–563. DOI: 10.1037/h0079561.
- Lauer, R., Lauer, J. a Kerr, S. (1990). The long term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31③, s. 189–195.
- Lavelle B, Smock PJ Divorce and Women’s Risk of Health Insurance Loss. *J Health Soc Behav*.2012;53④, s. 413–431. DOI: 10.1177/0022146512465758. Epub 2012 Nov 12.
- Lavner, J.A. a Bradbury, T.N. (2011). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology*, 26⑥, s. 1–10. DOI: psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0025966”>10.1037/a0025966.
- Lebow J. Newcomb Rekart K. (2007) Integrative Family Therapy for high-conflict divorce with disputes over child custody and visitation.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution. An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27①, s. 19–28. Stálá URL: www.jstor.org/stable/349801”>http://www.jstor.org/stable/349801
- Martin, S. (1998). *Stepfamilies in Australia: A background paper*. Melbourne: Stepfamily Association of Victoria.
- Mathews, K.A, & Gump, B.B. (2002). Chronic work stress and marital dissolution increase risk of posttrial mortality in men from multiple risk factor intervention trial. *Archives of Internal Medicine*, 162③, s. 309–315. en.wikipedia.org/wiki/Digital_object_identifier”>doi:dx.doi.org/10.1001%Farchinte.162.3.309”>10.1001/archinte.162.3.30
- Mulholland, D., Watt, N., Philpott, A. a Sarlin, N. (1991). Academic performance in children of divorce: Psychological resilience and vulnerability. *Psychiatry*, 54③, s. 268–280.
- Naidoo, P. a Pillay A.L. (1995). Childhood psychopathology and nonintact family status in South Africa. *Psychological Reports*, 77(3 Pt 1), s. 734. DOI: 10.2466/pr0.1995.77.3.734.
- Norton, A.J. a Moorman, J.E. (1987). Current trends in marriage and divorce among American women. *Journal of Marriage and the Family*, 49①, s. 3–14. DOI: psycnet.apa.org/doi/10.2307/352664”>10.2307/352664.
- Oddenino, M.L. (1995). *Putting kids first: Walking away from a marriage without waling over the kids*. Salt Lake City, UT: Family Connection. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Pagani%20L%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=9363576”>Pagani, L., www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Boulerice%20B%5BAuthor%5D&cauthor%true&cauthor_iud=9363576”>Tremblay, R.E, a www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Vitaro%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=9363576”>Vitaro, F. (1997). Behavioural development in children of divorce and remarriage. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 38⑦, s. 769–781.

- Papernow, P. (1993). *Becoming a Stepfamily: Patterns of development in remarried families*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Parish, T. a Necessary, J. (1994). Do attitudinal and behavioral rating of family members vary across familial configurations? *Adolescence*, 29(115), 649-652.
- Pett, M.G. (1982). Correlates of children's social adjustment following divorce. *Journal of Divorce*, 5④, 25-40. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1300/J279v05n04_02](https://doi.org/10.1300/J279v05n04_02)>10.1300/J279v05n04_02.
- Pettit, E.J. a Bloom, B.L. (1984). Whose decision was it? The effects of initiator status on adjustment to marital disruption. *Journal of Marriage and the Family*, 46③, s. 587-596. Stálá URL: www.jstor.org/stable/352600><http://www.jstor.org/stable/352600>.
- Pezzin, L.E. & Schone, B. (199). Parental marital disruption and intergenerational transfers: an analysis of lone elderly parents and their children. *Demography*, 36③, s. 287-297. Stálá URL: www.stor.org/stable/2648053><http://www.jstor.org/stable/2648053>.
- Phillips, E. a Garfinkel, I. (1993). Income growth among no resident father: Evidence from Wisconsin. *Demography*, 30②, s. 227-241.
- Pruett, M.K., William, T.Y., Insabella, G. a Little, T.D. (2003). Family and legal indicators of child adjustment to divorce among families with young children. *Journal or Family Psychology*, 17②, s. 169-180.
- Rahe, R.H., Ryman, D.H. a Ward, H.W. (1980). Simplified scaling for life change events. *Journal of Human Stress*, 6④, s. 22-27. DOI: 10.1080/009740x.1980.9936104.
- Reinhard, D.W. (1977). The reaction of adolescent boy and girls to the divorce of their parents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 6②, s. 21-23. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1080/153744147709532755](https://doi.org/10.1080/153744147709532755)>10.1080/153744147709532755.
- Ricci, I. (1980). *Mom's House, dad's House*. New York: Macmillan.
- Rice, J.K. a Rice, D.G. (1986). *Living through Divorce: A developmental approach to divorce therapy*. New York: Guilford Press.
- Roizblatt, A. (1993). Separación y divorcio de los padres. In: T.J. Silber, M.M. Munist, M. Maddaleno, E.N. Suárez (eds.), *Problemas de manual de medicina de la adolescencia* (s. 443-449). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Roizblatt, A. García, P., Maida, A. a Moya, G. (1990). Is Valentine still doubtful?: A workshop model for children of divorce. *Contemporary Family Therapy*, 12④, s. 299-309. DOI: 10.1007/BF00890019.
- Roizblatt, A., Kaslow, F., Rivera, S. Fuchs, T., Conejero, C & Zacharias, A. (1999). Long lasting marriages in Chile. *Contemporary Family Therapy*, 21①, s. 113-127.
- Roizblatt, A. a Riquelme, F. (1991). Effects of divorce on adult children of divorced families in Chile. *Family Court Review*, 29④, s. 417-421. DOI: 10.1111/j.174-1617.1991.tb00250.x.
- Roizblatt, A., Rivera, S. a Fuchs, T. (1995). Long term marriages in Chile: A transcultural study. *Předne-*

- seno na International Family Therapy Congress, Budapešť.
- Roizblatt, A., Rivera, S., Fuchs, T. Toso, P., Ossandom, E. a Guelfand, M. (1997). Children of divorce: Academic outcome. *Journal of Divorce & Remarriage*, 26(3/4), s. 51-56. DOI: 10.1300/j087v26n03_04.
- Sager, C. J., Steer-Brown, H., Crohn, H., Engel, T., Rodstein, E. a Walker, L. (1983). *Treating the remarried family*. New York: Brunner / Mazel.
- Santrock, J.A., & Warshak, R.A., (1979). Father custody and social development in boys and girls. *Journal of Social Issues*, 35④, s. 112-125. DOI: 10.111/j.1540-4560.1979.tb00816.x.
- Saposnek, D.T. (1983). *Mediating child custody disputes*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Sigal A., Sandler I., Wochik S., Braver S. Do parent education programs promote healthy postdivorce parenting? Critical distinctions and a review of evidence. *Family Court Review*, Vol. 49 No. 1, Leden 2011, s. 120-139.
- Saul, S.C. a Schermann, A. (1984). Divorce grief and personal adjustment in divorced persons who remarry or remain single. *Journal of Divorce*, 7②, s. 75-85. DOI: 10.1300/j279v07n02_05.
- Schwartz, L.L. a Kaslow, F.W. (1985). Widows and divorcees: The same or different? *American Journal of Family Therapy*, 13④, s. 72-76. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1080/01926188508251279](https://doi.org/10.1080/01926188508251279)">10.1080/01926188508251279.
- Schwartz, S.G.F. (1984). Toward a presumption of joint custody. *Family Law Quarterly*, 18②, s. 225-246. Stálá URL: <http://www.jstor.org/stable/25739368>
- Schwartzberg, A.Z. (1980). Adolescent reactions to divorce. *Adolescent Psychiatry*, 8, s. 379-392.
- Seltzer, J.A. (1991). Relationships between fathers and children who live apart: The father's role after separation. *Journal of Marriage and the Family*, 53①, s. 79-101. Stálá URL: <http://www.jstor.org/stable/353135>.
- Shulman, S. Zlotnik, A., Shachar-Shapira, L., Connolly, J. a Bohr, Y. (2012). Adolescent daughter's romantic competence: The role of divorce, quality of parenting, and maternal romantic history. *Journal of Youth and Adolescence*, 41⑤, s. 593-606. DOI: 10.1007/s10964-012-9748-9.
- Simpson, B., Mc Carthy, P. a Walker, J. (1995). *Being There: Fathers after divorce*. Newcastle upon Tyne, UK: Relate Centre for Family Studies, University of Newcastle upon Tyne.
- Steinman, S. (1981). The experience of children in a joint custody arrangement: A report of a study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51③, s. 403-414. DOI: 10.1111/2fj.1939-0025.1981.tb01389.x.
- Steinman, S., Zimmelman, S. a Knoblauch, T. (1985). A study of parents who sought joint custody following divorce: Who reaches agreement and sustains joint custody and who returns to court. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 24⑤, s. 545-554. DOI: [org/10.1016/S0002-7138\(09\)60056-X](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60056-X).

- Teachman, J. a Paasch, K. (1994). Financial impact of divorce on children and their families. *The Future of Children*, 4① [Issue "Children and Divorce"], s. 63–83.
- Thomas, J.L. (1990). The grandparent role: A double bind. *International Journal of Aging and Human Development*, 31③, s. 169–177. DOI: 10.2190/80J9-FGK7-2966-QHCB.
- Thompson, P. (1998). Adolescents from families of divorce: Vulnerability to physiological and psychological disturbances. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 36③, s. 34–39.
- Childhood or adolescent parental divorce / separation, parental history of alcohol problems, and offspring lifetime alcohol dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, 98③, s. 264–269. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2008.06.011.
- Trimm, R. (1995). Divorce and death helping children cope with family loss. *Comprehensive Therapy*, 21③, s. 135–138.
- Visher, E. a Visher, J. (1991). *How to Win as a Step-Family*. New York: Brunner / Mazel.
- Volgy, S. (1994). *Women and Divorce / Men and Divorce: Gender differences in separation, divorce and remarriage*. New York: Haworth Press.
- Wadsby, M. a Svedin, C.G. (1992). Divorce: Different experiences of men and women. *Family Practice*, 9④, s. 451–460. DOI: 10.1093/fampra/9.4.451.
- Wadsworth, M., Maclear, M., Kuh, D. a Rodgers, B. (1990). Children of divorced and separated parents: Summary and review of finding from a long term follow up study in the UK. *Family Practice*, 7②, s. 104–109.
- Walker, J., Mac Carthy, P. a Timms, N. (1994). *Mediation: The Making and Remaking of Co-operative Relationships: An evaluation of the effectiveness of comprehensive mediation*. Newcastle upon Tyne, UK: Relate Centre for Family Studies, University of Newcastle upon Tyne.
- Wallerstein, J.S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten year follow up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56①, s. 65–77. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1986.tb01543x.
- Wallerstein, J.S. (1996). The psychological tasks of marriage, Part 2. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66②, s. 217–227. DOI: 10.1037/h0080173.
- Wallerstein, J.S. a Blakeslee, S. (1990). *Second Chances: Men, women and children a decade after divorce*. New York: Ticknor and Fields.
- Wallerstein, J.S. a Blakeslee, S. (1995). *The Good Marriage: How and why love lasts*. Boston: Houghton Mufflin Company.
- Wallerstein, J.S. a Corbin, S.B. (1989). Daughters of divorce: Report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59④, s. 593–604.
- Wallerstein, J. a Johnston, J.R. (1990). Children of divorce: Recent findings regarding long term effects and recent studies of joint and sole custody. *Pediatrics in Review*, 11⑦, s. 197–204. DOI: 10.1542/pir.11-7-197.
- Wallerstein, J. a Kelly, J. (1980). *Surviving the Break-up*. New York: Basic Books.

- Weis, R.S. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Books.
- Weitzman, L.J. (1985). *The Divorce Revolution: The unexpected social and economic consequences for women and children in America*. New York: Free Press.
- Wertlieb, D., Budman, S., Demby, A. a Randall, M. (1984). Marital separation and health: Stress and intervention. *Journal of Human Stress*, 10①, s. 18-26. DOI: [psycnet.apa.org/doi/10.1080/0097840X.1984.9934955](https://doi.org/10.1080/0097840X.1984.9934955)> 1080/0097840X.1984.9934955.
- Westman, J.C. (1983). The impact of divorce on teenagers. *Clinical Pediatrics*, 22(10), s. 692-697. DOI: 10.1177/00992288302201004.
- White, S.W. a Bloom, B.L. (1981). Factors related to the adjustment of divorcing men. *Family Relation*, 30③, s. 349-360. Stálá URL: <http://www.jstor.org/stable/584028>.
- Wise, M.J. (1980). The aftermath of divorce. *American Journal of Psychoanalysis*, 40, s. 149-158.
- Wolchik, S.A., Sandler, I.N., Millsap, R.E., Plummer, B.A., Greene, S.M., Anderson, E.R., Dawson McClure, S.R., Hipke, K. a Haine, R.A. (2003). *Evidence-Based Nursing*, 6③, 74.
- Woody, J.D., Colley, P.E., Schlegelmilch, J., Magin, P. a Balsanek, J. (1984). Child adjustment to parental stress following divorce. *Social Casework*, 65⑦, s. 405-412. DOI: 10.1606/0037-7678.2773.
- Wynn, R.L. a Brumberger, L.S. (1982). A cognitive development analysis of children's understanding of family membership and divorce. Předneseno na 12. sympóziu Jean Piaget Society, Philadelphia.
- Young, D.M. (1983). Two studies of children of divorce. In: L.A. Kurdek (ed.), *Children and Divorce* (s. 61-69). San Francisco: Jossey Bas.
- Zil, N., Morrison, D.R. a Coiro, M.J. (1983). Long-term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*, 7①, s. 91-103.

Rodina. Před, během a po rozvodu

Dr. Arturo Roizblatt

Ze španělského originálu *Divorcio y familia*
vydaného v roce 2014 nakladatelstvím RIL editores
přeložila agentura Překlady Martina.

Obálku navrhl Matěj Čech.

Redakce Eliška Pospíchalová.

Pro Servis rodiny, WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.,
vydalo Nakladatelství Epoque s. r. o.,
v roce 2024 jako svou 1008. publikaci.

První vydání, 240 stran.

Sazbu dle návrhu Matěje Čecha
provedl Lumír Kaděra.

Vytiskl Akcent tiskárna Vimperk, s. r. o.

