

O rozvodu hlavně mluvte

Rozvod není jednoduchá věc, zvláště když zahrnuje děti. Mediátorka a poradkyně pro rodiny **Kamila Šaffková** z projektu Servis rodiny organizace Women for Women pomáhá rodičům hledat cestu, jak si nastavit pravidla péče a komunikace a rozvod svým potomkům co možná nejvíc usnadnit. Ideální věk ani uspořádání péče sice neexistuje, pokud ale vztah nefunguje, nemá smysl rozchod oddalovat.

Anna Dvořáková

Dá se vůbec rozvést nebo rozejít tak, aby to neodnesly děti?

Myslím, že dá, ale potenciál traumatu má každý rozvod. Když se podíváme do té podstaty, tak žádné dítě si nepřeje, aby se jeho rodiče rozvedli. Na druhou stranu rozvod rodičů asi není to nejhorší, co může děti potkat. Znam dnes už dospělé, kteří trpěli tím, že rodiče zůstali spolu, protože doma byly neustálé hádky a napětí a ve finále dětem rodiče vyčetli, že spolu museli trávit tolik času. Ovšem představa, že se nerozvedeme, protože děti, mezi lidmi stále je.

Jak časté je, že spolu lidé zůstávají právě kvůli dětem?

Často vidím i ekonomický důvod, protože rozvod zasahuje do finanční stránky rodiny, a potkávám spoustu párů, které složité řeší nastavení péče, bydlí dlouho v jednom bytě a ani jeden z nich není schopný se odstěhovat, protože nemá finance a čeká se na vypořádání majetku.

To ale určitě není jediný důvod...
Ne, někdy je to i kvůli tomu, že lidé

nechtějí být „ti rozvedení“ nebo nechtějí, aby jejich děti byly „ty z rozvedené rodiny“. Je tu stigma, že na tom budou hůř, na což nemáme data. Zůstat spolu ale není ideální, protože děti pak nedostávají vzory, jaké by dostávat měly. Ale každá rodina je jiná a každá vidí řešení někde jinde. Někdy se třeba chce rozvádět jen jeden z rodičů a druhý to odmítá.

Jaké chyby dělají rodiče směrem k dětem nejčastěji?

Na začátku určitě oddalují rozhovor s nimi. Třeba půl roku svou situaci nějak řeší a dětem nic neřeknou. Přitom děti vědí, že se něco děje, oddalování je pro děti těžké, může spouštět úzkosti, nejistoty... Je chyba, když jim k tomu, co cítí, nikdo nic neříká. I když sama rozumím tomu, že je to pro rodiče asi nejtěžší rozhovor, který v životě povedou, a že se jim do něj nechce. Chybou je také mluvit s dětmi každý zvlášť. Pak se může stát, že máma a táta každý říkájí něco jiného. Někdy jsou rodiče hodně zranění a ve fázi, že se vážně nemusejí a nejsou schopní sednout k jednomu stolu.

Umím si představit, že se setkáváte i s tím, že rodiče dětmi v té

náročné situaci manipulují a třeba je i poštvávají proti partnerovi.

Často má jeden rodič pocit, že by děti měly být víc s ním, a pak trochu, ať už vědomě, nebo nevědomě, ovlivňují vztah dětí k partnerovi a potomky manipulují. Říkají jim, že u nich to budou mít lepší nebo že jim bude smutno, když budou u druhého rodiče, chtějí si ten vztah jakoby utužit, aby děti zůstaly u něj. S manipulacemi se poslední dobou setkáváme hodně. Pokud to rodiče dělají vědomě, už je to za hranou toho, jak by se měli chovat. Často to ukazuje na vnitřní témata toho, kdo manipuluje.

Dá se proti manipulaci ze strany druhého rodiče nějak bránit?

Je to asi nejzoufalejší situace, která může v rozvodu nastat, kromě těch nejostřejších sporů, kdy se rodiče obviňují z nějaké formy třeba sexuálního násilí nebo chování. Manipulaci se moc bránit nejde, protože nakonec nikdo neodhalí, jak to na začátku bylo. Rodiči, který se s dětmi vídá méně nebo ne tak, jak by si přál, vždy říkám, že jediná obrana je prostě tam být a dávat to dětem najevo. Volat jim, psát jim, posílat dárky. Pořád se připomínat. Jenže vidím, že spousta rodičů tohle vydrží rok dva, ale když se to nelepší a děti pořád prohlašují, že se s nimi vídat nechtějí, nevydrží to a stáhnou se. Je to frustrující a vyčerpávající. Ale dítě má dva rodiče a kontakt by mělo mít s oběma.

To nezní zrovna pozitivně.

Proto rodičům říkáme, že by měli přijít včas. Vysvětlíme jim, že manipulace s dětmi, tedy to ovlivňování, jim velmi škodí. A ptáme se jich, jestli jsou ochotní převzít odpovědnost za to, že ve své rodičovské roli dělají něco špatně.

Jaké máte konkrétní rady? Co mají rodiče dětem říct, když se rozhodnou k rozvodu?



O tom, jak zvládnout komunikaci po rozvodu, jsme mluvili i v podcastu.



Foto: Women for Women

Jak už jsem zmínila, měli by jim to říkat společně. Důležité je to definitivně, aby děti nežily v naději, že se rodiče vrátí k sobě. Je dobré se děti ptát na jejich potřeby, ale rodiče by měli mít i nějaký plán toho, jak budou dál fungovat. Děti nejsou zodpovědné za to, aby řekly, co a jak bude. Rodiče by měli zdůraznit, že děti za rozvod nenesou žádnou vinu, že rodiče udělají vše pro to, aby se jich to dotklo co nejméně, a že vznikly z lásky a oba rodiče je milují, ale že mezi rodičovskou a partnerskou láskou je rozdíl.

Předpokládám, že by se rozhovor měl uzpůsobit také věku dětí...

Ano. Jiný rozhovor bude s malými dětmi, kdy rodiče mohou využít třeba i nějaké publikace nebo na to jít přes pohádku. U starších dětí mohou vysvětlit rozdíl mezi partnerskou a rodičovskou láskou. Hlavně musí zdůraznit, že ta rodičovská láska nekončí. Měli by také pracovat s pocitem viny, který je u dětí častý. V tom rozhovoru by mělo zaznít,

že děti za to nenesou vůbec žádnou odpovědnost. Že nemohly v životě udělat nic jinak, není to o tom, jak se učí nebo jestli se mezi sebou hádají.

Rozvod doprovází hodně emocí. Jak je mají zvládnout dospělí?

Nejčastěji se děje, že rozvod není dohodou obou partnerů, ale že jeden z rodičů se rozvádět nechce, bývá tam hodně zranění, rovin i emocí. Že tam jsou emoce, je v pořádku. Nejsme stroje. Ale mělo by to mít nějakou hranici. Nemůžeme vše, co prožíváme a myslíme si, říkat dětem. Že jsme smutní, je v pořádku, ale plakat, když dítě odchází k druhému rodiči, už je pro dítě zatěžující a dostává ho to do konfliktu loajality. Pokud to tak máme, je namístě i individuální terapie nebo nějaká podpora. Můžou zafungovat přátelé, rodina a nějaké další zdroje podpory.

Pracujete v rámci projektu Servis rodiny, který pomáhá rozcházet-

se rodičům. Jak probíhá sezení tady u vás?

Vždy pracujeme s oběma rodiči. Někdy se stane, že je konflikt tak velký, že rodiče oddělíme, ale vždy chceme zachovat nestrannost a vyváženost. Pracujeme s rodičovským plánem, což je taková pomůcka, která může pomoci předcházet konfliktům. Je to soubor pravidel pro rodiče a učí je se domlouvat na důležitých věcech kolem dětí a také dodržovat dohody. Spousta dohod, kterých tu dosáhneme, nejsou vymahatelné soudem, ale tohle je takový návod k tomu, jak určité věci dělat a jak postupovat, když vznikne konflikt. Na sezení otvíráme témata obou rodičů, směřujeme je ale k dětem a k rodičovství.

Umějí se lidé rozvádět? Hádají se dnes rozcházející se páry méně nebo naopak víc než dřív?

Když se bavím s kolegy, kteří se rozvody zabývají třeba dvacet let, tak říkají, že je to dnes horší než dřív. Hlavně co se týče taktik, které rodiče používají. Často jdou už za hranu. Bavíme se ale o vypjatých sporech, pořád vidíme, že většina rodičů se nějak dohodne. Hodně se změnilo také společenské nastavení. Dřív tátové moc nepečovali, bylo jiné rozdělení rolí a úloh, po rozvodu pak děti typicky trávily převážnou část času s matkami a otcové měli nějaký víkendový kontakt. Bylo jasné, že děti po rozvodu zůstávaly s mámou a táta je vídal třeba o víkendech. Tahle doba už je úplně pryč. Nejvíce se rodiče hádají o rozvržení těch dnů, kdy jeden, typicky máma, si přeje toho času víc. Matky mívají pocit, který je samozřejmě v pořádku, že doteď pečovaly, byly s dětmi doma a na jednu stranu táta chce týden a ony tomu nerozumí. Na druhou stranu někdy ti tátové pečovat chtěli, ale nebylo jim to umožněno. S každou rodinou pracujeme individuálně a v jejím kontextu a vždy jim říkáme, že

„Většina rodičů se snaží dohodnout. Pokud ale dojde na spory, bývají vypjatější než dřív. Rodiče pak jdou až za hranu.“

to, jak to měli dosud, je jedna věc, ale teď to bude jiné, protože celá rodina prochází velkou změnou a je důležité, aby o tom rozhodli oni, a ne někdo zvenčí. Měli by se přitom dívat na potřeby dětí a své možnosti, a ne na to, jak to mají jiné rodiny kolem.

Kolik rodičů se nakonec dohodne?

Asi 75 procent rodičů procházejících rozvodem se nějak dohodne. Pak je 20 procent rodičů, kteří jsou v systému označeni jako vysoce konfliktní a u nichž je potřeba zásah různých služeb. Zbylým pěti procentům nepomůže asi nic, to jsou ty nejvypjatější spory, o kterých čteme v novinách.

Je nějaký věk, ve kterém je pro děti rozvod rodičů jednodušší?

Není, nikdo vám neřekne, že ve dvou letech je to super, protože dítě si to nebude pamatovat. Náročné je to vždy. Ale jako rizikový věk vnímám počínající pubertu. Teenageři už mají své návyky, které se hůř mění. V tomhle případě mám pocit, že je na tom hůř ten, kdo se stěhuje, protože děti prostě říkají, že chtějí zůstat v původním bydlišti, ale neznamená to, že nechtějí být s druhým rodičem. Když se rozvedete s malými dětmi, tak to může fungovat lépe, protože budou odmala zvyklé na dva domovy. Každopádně ideální věk není, ale oddalovat to a čekat taky není řešení.

Které uspořádání je pro děti nejlepší?

Z pohledu dětí asi model, kdy se rodiče střídají v bytě, kde bydlí děti – takzvaný model hnízdění. Je to ale ekonomicky hodně náročné a měla jsem rodiny, kde se pak objevily problémy, že někdo nedodržel dohodu třeba o úklidu, nákupech a podobně. Ale obecně nejlepší uspořádání je takové, které zahrnuje potřeby dětí a hlavně v něm má dítě možnost být s oběma rodiči.

A pokud pomíneme tento model?

Je to individuální, záleží na tom, kolik dětem je a jak se rodiče dohodnou, jiné nastavení bude u miminek, u malých dětí, školkových a pak školních, ale vždy by mělo platit, že dítě by mělo mít dostatečný kontakt s oběma rodiči a možnost mít s nimi vztah. Pokud se s jedním rodičem bude vídat málo, tak se ten vztah naruší. Ale jestli si někdo zvolí variantu týden–týden, krátký–dlouhý nebo dva–dva–tři, prostě nějaké kratší úseky, to už je na něm. Vždycky individuálně hledáme cestu, která bude vyhovovat jak rodičům, tak dětem.

Chtějí to mít rodiče půl na půl?

Jsme hodně ve vleku toho, co si myslí okolí. A právě do tohoto modelu jsou rodiče míněním druhých často tlačeni, i když jim to nemusí vyhovovat. Oceňuji mámy, které přijdou a řeknou, že to chtějí fifty fifty, protože dítě má polovinu genů toho táty a má být i s ním. Před takovými matkami smekám, protože překonaly vliv okolí. Často i říkají, že jsou u rodiny za černé ovce, příbuzní jim předhazují, že nejsou dobré mámy, protože jakoby nechtějí být se svými dětmi. Oceňuji ale i táty, kteří ze svého sleví a třeba načas nechají navíc pár dní té mami, protože vidí, že je to pro ni důležité. Někdy se také stane, že si rodiče model půl na půl vyzkouší a pak třeba tátové přijdou s tím, že je to náročné a vlastně by jim stačily čtyři dny. I to je v pořádku.

Vy tedy rodičům nabízíte prostor, kde si mohou myšlenky utřídit a dohodnout se...

Ano. Rodiče k sobě musí být otevření, pracujeme s jejich emocemi a potřebami a také s tématem důvěry. Pokud si nevěří, tak se těžko uzavírají dohody.

Jaké služby vlastně rodičům v rámci Servisu rodiny nabízíte?

Jde o odborné poradenství psycho-sociálně-právní. Pracujeme s emocemi, vidíme vnitřní svět rodičů, ale jsou tam i nějaké právní věci, kdy rodiče musíme například upozorňovat, že je něco už mimo zákon nebo že mají či nemají na něco nárok. Rodiče edukujeme, dáváme jim doporučení. Můžeme používat terapeutické i mediační techniky, někdy jsme ale ryze poradenství. Máme širokou paletu nástrojů pomoci. V rámci procesu rodiče orientujeme na děti a zprostředkováváme jim to, co děti prožívají.

Komu byste návštěvu u vás doporučila?

Všem. Ale nemyslím jen nás konkrétně. O takových službách se obecně málo ví. Kdo se v Česku rozvádí, jako první volá právníka, což je v pořádku, ale ruku v ruce by měli rodiče vyhledat i pomoc, o které jsem mluvila. Není to žádná ostuda. /

Kde hledat pomoc?

Servis rodiny je projektem organizace Women for Women. Je určený rodičům procházejícím rozvodem nebo rozchodem a nabízí psycho-sociálně-právní konzultace, rodinné mediace a podpůrné skupiny pro rodiče i děti. Klienti se mohou objednat na webu Family HUB, někdy rodiče do služeb posílá soud. Family HUB nabízí odbornou psychologickou pomoc a poradenství pro děti, dospělé i celé rodiny, a to v mnoha podobách – od individuálních terapií přes mentoring a podpůrné skupiny až po asistovaný kontakt s potomky. www.familyhub.cz

„Když se rozvedete s malými dětmi, může to fungovat lépe, protože budou odmala zvyklé na dva domovy. Ideální věk ale není.“