

# 33.

V DOBRÉM  
I ZLÉM, DOKUD NÁS  
~~SMRT~~ NEROZDĚLÍ.

Mada  
Folip

## Partnerské vztahy a rozchod

Pavla a Roman jsou spolu v manželství jedenáct let, mají dvě děti ve věku sedm a devět let. Jako rodina fungují bezproblémově. Oba mají dobrou práci. Roman se zapojuje do domácích prací, ráno vodí děti do školy, děti chodí do hudební školy a na sportovní kroužky, jednou dvakrát za rok jedou na společnou dovolenou. Poslední rok se však Pavla s Romanem odcizili. Pavla má dojem, že se její muž poněkud změnil, je uzavřenější, častěji dochází ke zbytečným neshodám. Roman má pocit, že ho Pavla stále jen vytáčí. Pořád se k sobě chovají ohleduplně, ale Pavla vnímá nepříjemný pocit odcizení. Odhodlala se zajít za psycholožkou, aby s ní probrala, co má pro zlepšení vztahu udělat. Během sezení vyšlo najevo, že se Pavle v práci kupí povinnosti a má mnohem více úkolů než dříve. Stává se, že je dost unavená a podrážděná. Chce stále stíhat vše, co si předsevzala – práci, péči o rodinu a domácnost i své koníčky. S psycholožkou se bavily o mnoha věcech. To nejdůležitější, co si Pavla odnesla, bylo, že je důležité postarat se také o sebe, neklást na sebe sama tolik požadavků a opravdu odpočívat. Teprve pak bude mít prostor také pečovat o partnerský vztah s Romanem a znovu se na něj naladit.

Partnerský vztah je pro většinu pracujících rodičů jedním z nejdůležitějších zdrojů opory. S partnerem či partnerkou se dělíme nejen o rodinné povinnosti a náklady na domácnost, ale sdílíme i radosti a starosti, které nám rodina přináší. To zní samozřejmě jako klišé, ale upřímně řečeno – na omlétých pravdách často něco je.

Zatímco do vztahu s dětmi investujeme hodně času a energie a snažíme se být alespoň dost dobrými rodiči, partnerský vztah se v rodinách s malými dětmi stává odstrkávanou Popelkou. K pocitu naplnění ve vztahu ale nestačí, že vychováváme děti a sdílíme domácnost. Děti přitom potřebují nejen naši péči a pozornost, ale i **spokojené rodiče, kteří se mají rádi a prokazují si úctu**. V náročném terénu sladování práce a rodiny je však těžké vyvážit vlastní potřeby s potřebami ostatních a je normální, že oba partneři zároveň cítí, že se musí uskomňovat kvůli potřebám toho druhého. Partnerský vztah v rodině zkrátka dá spoustu práce.

**Několik „otřepaných rad“ pro dlouhodobě udržitelný vztah**  
**Čas od času si dopřejte „date night“** – večer, který strávíte spolu, ideálně mimo domov. Pokud si nemůžete dovolit hlídání, zůstaňte doma a posadte se spolu večer, když děti spí. Televize ať zůstane pro jednu vypnutá. Pomůže, když vyměníte domácí tepláky a tričko za něco, v čem byste spolu vyrazili do restaurace nebo do kina. Možná bude konverzace ze začátku váznout, ale stojí za to vydržet. Zkušenosti ukazují, že „rande“ je dobré plánovat předem a systematicky, např. každou lichou sobotu, a nespolehat se na spontánní vývoj situace. Jinak hrozí, že místo rande budete dohánět pracovní či domácí resty nebo prostě usnete.

Když budete mít příležitost partnerce či partnerovi naslouchat (a ne jen la-

dit domácí logistiku), **zkuste sledovat, co si ten druhý opravdu přeje** a co mu dělá radost.

Nebojte se svého partnera či partnerku občas **rozmazlovat malou pozorností**. Nemluvíme o drobnosti ze zlata či diamantů, úplně stačí připravit unavené ženě či muži vracející/mu se domů z práce oblíbený čaj nebo hrnek kakaa. Pomůže bod výše.

Všichni máme občas náročnější období a ve vztahu nemůže být proto pořád symetrie v dávání a přijímání. **Nebojte se proto dávat víc, pokud to partnerka či partner potřebuje**. A pokud se karta obrátí a víc budete potřebovat vy, je v pořádku, si o to říci. Užitečnou technikou, kterou učíme i v Aperiú, je nekritizovat sobeckost a necitlivost, ale vyjádřit přání. Třeba přání dostat ve chvíli, kdy máte všeho po krk, od partnera porozumění a podporu.

**Menší nebo větší krize** v partnerských vztazích může potkat každého. Dříve než začnete balit kufry sobě nebo partnerce či partnerovi, dejte šanci párovému psychologickému poradenství. Možná bude těžké přesvědčit toho druhého, aby do toho s vámi šel. Připomeňte mu, že spolu máte děti a ty si zaslouží, abyste investovali čas do toho, zjistit, v čem je problém a jak ho napravit. Přece byste děti nevozili autem, kterému bliká několik kontrol a podivně bouchá v motoru – tak proč nezpracovat na vztahu, kde to skřípe? Mimochodem už samo rozhodnutí jít spolu do párového poradenství zlepšuje šance vašeho vztahu.

Možná jste to nevěděli, ale pokud na **jednu negativní komunikační výměnu** mezi partnery připadá **méně než pět pozitivních výměn**, nebude zřejmě ve vztahu ani jeden z partnerů spokojený. Řešením je vážit slova a kdykoli to jde, tak použít pozitivní formulaci místo stížnosti nebo ironie.

### **Co můžete (ne)dělat, pokud váš vztah zkrachoval**

Přes veškeré úsilí se může stát, že je partnerský vztah příliš náročný, než aby se v něm dalo existovat. Pokud jste vyčerpali možnosti, jak situaci zlepšit, je čas mluvit o tom, jak se slušně rozejít.

Rozchod nebo rozvod neznámá jen domluvit se, kdo si co odnese a s kým budou bydlet děti. Za ta léta společného života dobře víte, jak druhého rozesmát, ale i jak mu ublížit. A jedna z nejtěžších věcí, kterou rozcházející se rodiče potřebují udělat, je naučit se nezraňovat. Cítit se sám zraněný (nebo zraněná), když vás opouští někdo, s kým jste chtěli strávit zbytek života, je přitom nanejdůležitější. Zrada, bezmoc, vztek, lítost, beznaděje ve vás víří a bodají. A něco ve vás chce, aby tomu druhému bylo taky tak mizerně.

Je pravděpodobné, že oba **až po uši vězíte ve svých emocích, a ty bývají velmi silné**. Očekávatelná je zlost, která nám pomáhá maskovat a zvládnout lítost a smutek. Rozpad vztahu, jehož součástí jsou děti, si také spojujeme se selháním, které budí otázku po zavinění – a to hledáme obvykle u partnera či partnerky, nikoli u sebe. Mobilizujeme pak spoustu energie, abychom to prokázali nejen sobě, ale i všem ostatním: soudu, úřednicím OSPOD, rodině i známým. Vytváří se tak bludný kruh obviňování, kdy často nevidíme děti, ale hlavně sami sebe. Výsledkem je vleklé opatrovnícké a rozvodové řízení, dlouhodobě komunikační potíže a zřetelné dopady na pohodu dětí, které v rozpadajícím se rodině vyrůstají.

Hledat způsob, **jak fungovat po rozvodu**, je trochu jako když zneprátené země hledají novou společnou hranici a smlouvy o spolupráci. Stačí málo – vyzývavý pohled, výhrůžka, kámen kopnutý špatným směrem – a lítají nože a padají bomby. Nejvíce to odnese ti, co za nic nemůžou – vaše děti.

Postarejte se nejprve o své emoce, aby vám nestály v cestě při hledání toho, jak dál fungovat jako rodiče v nové rodinné konstelaci. Jít s kamarádem nebo kamarádkou na pivo či víno je v určité fázi fajn, ale rozhodně nejdřív **oslovte psycholožku či psychologa** nebo zkušeného psychoterapeuta či psychoterapeutku. Ti vás nejen vyslechnou a vyjádří vám pochopení a přijetí (podobně jako kamarád či kamarádka), ale navíc vás budou jedním směrovat k větší objektivitě a neutralitě vůči vašemu partnerovi resp. partnerce. Pomůžou vám také „truchlit“ nad koncem vztahu a hledat cesty, jak dál. To všechno vám dá sílu, abyste při komunikaci s tím druhým neztráceli nervy.

Než oslovíte advokátku či advokáta, **dejte šanci mediaci**. Jde o provázený proces hledání společného řešení a dohody. V případě rozchodu může řešit nastavení péče o děti, způsoby předávání informací o nich i nastavení výživného a dalších majetkových poměrů. Na rozdíl od psychologického poradenství, které můžete využít zdarma (ve většině okresních měst lze najít manželskou nebo psychologickou poradnu), bývá mediace placená služba. Peníze do ní investované se ale vyplatí, protože uzavřenou dohodu pak mají oba účastníci zájem dodržet.

Rozchod neznámá, že se s tím druhým už nemusíte bavit. Jelikož spolu máte děti, které máte oba rádi, **mluvit spolu dál musíte** – jde jen o to, jak.

Kromě toho, že si řeknete o pomoc, toho můžete ještě hodně **udělat vy sami**. Odvést myšlenky jinam vám mohou pomoci vaše zájmy. Vaše tělo je taky důležité a je dobré se o něj starat – chodte včas spát a jezte to, co vám prospívá. Když se postaráte o svou psychickou i fyzickou kondici a budete se držet následujících doporučení, jste na nejlepší cestě k tomu, abyste se vyvarovali nejhorších komunikačních faulů a útoků.

### Jak udržet klid zbraní a dospět až k mírové smlouvě

- Pečlivě ochraňujte svůj klid, potřebujete ho pro neutralitu a udržení klidného tónu hlasu. Pokud se komunikační situace vyhrocuje, stopněte ji, než jeden z vás vybuchne: „Vidím, že je teď pro tebe důležité tohle probrat, ztrácím ale nervy a nerad bych ti řekl něco, co by mě pak mrzelo. Můžeme to teď přerušit a pokračovat třeba za hodinu?“
- Prostředí, kde komunikujete, hraje taky roli. Ve vašem domě jsou možná místa, která vyloženě svádí k hádání – kuchyň nebo ložnice. Některé důležité diskuse se vám možná lépe povedou v kavárně, nebo v pracovním mediátorů či psychologa.
- Zaměřte se na přítomnost a budoucnost. Co se stalo, stalo se. Znovu to otevírat nikomu nepomůže.
- Mluvte za sebe, ne za dítě. Neříkejte: „Adam by tě potřeboval víc vidět.“ Řekněte: „Rád/a bych, aby ses s Adamem vídal/a častěji.“
- S tím souvisí i to, abyste nemluvili o tom, co vám vadí, ale říkali to, co byste si přáli, aby se stalo. A už vůbec nepodsouvejte tomu druhému špatné úmysly. Když řeknete: „Jsi hrozný otec/hrozná matka, že se s Adamem teď vůbec nechceš vídat,“ jakou reakci to asi vyvolá? Ve výchově i krizové komunikaci platí, že naše slova se jako kouzlem změňí ve skutečnost.
- Zvažte, zda je potřeba reagovat na každou zprávu. Někdy je za ní frustrace a zbytečná provokace.
- Sociální sítě nejsou dobré fórum pro ventilaci pocitů a toho, co se děje mezi vámi dvěma.

- Je možné, že se vaše komunikace na dlouhou dobu omezí jen na věcnou a relativně chladnou výměnu organizačních informací. Jakkoli našťvaní jste na toho druhého, on/ona zřejmě se taky potýká s těžkými emocemi. Pro další soužití je fajn se občas zeptat, jak se mu/jí vlastně teď daří a/nebo zda nepotřebuje s něčím pomoci. A nezapomeňte se omluvit, pokud něco neklapne nebo nevyzní tak, jak jste čekali.

### Ještě pár doporučení na závěr

Chcete-li se postarat o duševní pohodu dětí, jste na tom tak trochu jako pasažér letadla, ve kterém klesá tlak. Základním pravidlem je nasadit kyslíkovou masku nejdříve sobě, pak teprve dítěti. Doporučení tedy zní: Postarejte se nejdřív o svou vlastní duševní pohodu.

A pokud vám zaleží na vašich dětech, tak myslete i na to, že pokud se bude mít váš bývalý partner či partnerka dobře, tak se i vaše společné děti budou mít u něho či u ní dobře.

### Informace

[www.zustavamerodici.cz](http://www.zustavamerodici.cz) – stránky Aperia pro rozcházející se a rozvádějící se rodiče  
[www.pravonarodice.cz](http://www.pravonarodice.cz) – stránky spolku Cochem.cz  
[www.amcr.cz](http://www.amcr.cz) – Asociace mediátorů České republiky

