

Zátěž rozvodu manželství vnímaná ženou

Bc. Václava Slaná

Diplomová práce
2014

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Václava SLANÁ
Osobní číslo: H128217
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Zátěž rozvodu manželství vnímaná ženou

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009), případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- zátěž životního zvratu - rozvodu manželství, užívání copingových strategií k jejímu zvládnutí, přínos sociální opory a naopak možné těžkosti ekonomického a emočního rázu viděné očima žen

- další okolnosti mající pozitivní a negativní vliv na prožívání dané situace subjektivně hodnocené ženami věkové kategorie 35 - 50 let stojícími před, během a po rozvodu.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum, jehož cílem bude zjistit oblasti zátěže (psychická, sociální, ekonomická, somatická) vnímané a prožívané ženou po rozvodu. Sběr dat se uskuteční pomocí polostrukturovaného rozvoru. Předpokládaná velikost výzkumného souboru je 5 žen.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Berger M., Gravillon I. Když se rodiče rozvádějí. Praha: Portál, 2011.

Colorosová B. Krizové situace v rodině. Praha: Euromedia Group, k.s. – Ikar, 2008

Haškovcová H. Sociální opora. Časopis lékařů českých, 2002, roč. 141, č. 12

Hrdlička M., Kuric J., Blatný M. Krize středního věku – úskalí a šance. Praha: Portál, 2006

Joshi V. Stres a zdraví. Praha: Portál 2007

Křivohlavý J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994.

Praško J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada, 2003

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jiří Dalajka, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

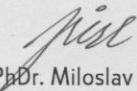
Datum zadání diplomové práce:

1. listopadu 2013

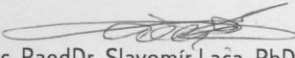
Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2014

V Brně dne 1. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PaedDr. Slavomír Lača, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

V Brně 28.3.2014

.....
Václav Slavík
Jméno, příjmení studenta

.....
[Podpis]
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce pojednává o zátěži plynoucí z rozvodu manželství vnímané ženou. V úvodu seznamuje s institucí manželství a jejími dnešními variacemi, pokračuje objasněním jevu partnerská krize. Popisuje postup rozvodového procesu z hlediska právního i psychického. Vymezuje pojem zátěžová situace a strategie zvládání. V navazujícím kvalitativním výzkumu se práce zabývá vnímanou zátěží a voleným copingem ke zvládání, přitěžujícími i ulehčujícími faktory z pohledu ženy v této obtížné životní situaci.

Klíčová slova:

manželství, partnerská krize, rozvod, zátěžová situace, stres, copingové strategie, obranné mechanismy, sociální podpora

ABSTRACT

This thesis deals with the strain of divorce perceived by a woman. The introduction informs about marriage as an institution and its present variations and clarifies the phenomenon of relationship crisis. The thesis describes the process of divorce trial from the legal and psychological point of view. It defines the term stressful situation and coping strategies. In the following qualitative research, the thesis focuses on the perceived strain and the selected coping strategies, aggravating and relieving factors from a woman's perspective in this difficult life situation.

Keywords:

Marriage, relationship crisis, divorce, stressful situation, stress, coping strategies, defensive mechanisms, social support

Děkuji panu Mgr. Jiřímu Dalajkovi, Ph.D. za velmi přínosnou metodickou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Děkuji také své rodině za pochopení a podporu v průběhu mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 29. 3. 2014

Bc. Václava Slaná

„Nejčastější příčinou rozvodů je manželství. Tato okřídlená větička není jen laciným bonmotem. Už proto ne, že každé lidské počínání i samotné pobývání na téhle planetce znamená rizika, nejistoty, možnost ztroskotání. A tudíž i soužití v manželství je od samotného počátku vnitřně rozpornou, rizikovou záležitostí, dnes můžeme tvrdit, že značně riskantní, neboť - jak známo – nemalý počet manželství končí rozpadem, tj. prohrou.“

Ivo Plaňava: Jak se (ne)rozvádět

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PARTNERSKÁ KRIZE	12
1.1 MANŽELSTVÍ.....	12
1.2 PARTNERSKÁ KRIZE	18
1.3 ZDROJE PARTNERSKÝCH PROBLÉMŮ.....	22
1.4 MOŽNÁ ŘEŠENÍ PARTNERSKÝCH KRIZÍ	26
2 ROZVOD? ROZVOD!	32
2.1 AMBIVALENTNÍ OBDOBÍ	32
2.2 VLASTNÍ ROZVODOVÝ PROCES	36
2.3 CO JE TŘEBA DOŘEŠIT.....	39
2.4 PSYCHOROZVOD.....	43
3 ZÁTĚŽ A ZVLÁDÁNÍ	49
3.1 ZÁTĚŽOVÁ SITUACE	50
3.2 COPING	55
3.3 SOCIÁLNÍ OPORA JAKO JEDEN ZE ZDROJŮ COPINGU	60
3.4 ODBORNÁ POMOC JAKO JEDEN ZE ZDROJŮ COPINGU.....	63
II PRAKTICKÁ ČÁST	65
4 CÍLE VÝZKUMU	66
4.1 CÍLE VÝZKUMU A FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	66
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	67
4.3 METODY.....	69
4.4 VÝSLEDKY	72
4.5 DISKUZE.....	77
ZÁVĚR	81
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	83
SEZNAM PŘÍLOH	87

ÚVOD

Rozvod, rozvedená, rozvedený, exmanžel, exmanželka, dítě z rozvedené rodiny, nová máma a nový táta,.... Tato a jim podobná slova se stala zcela běžnou součástí našeho slovníku. Není to tak dávno, kdy rozvedená manželství byla úkazem vzácným. Jenže i dnes, kdy generace mladších rodičů volí typ nesezdaného soužití, rozvodů v poměru ke sňatkům přibývá. V roce 2006 bylo v České republice uzavřeno 52 860 sňatků, v roce 2012 již jen 45 206¹. Zatímco rozvedeno bylo v prvním z roků 31 415, v druhém datu 26 402 manželství.²

Rozvod, či rozchod se stává východiskem i ze situací, o kterých by se mohlo zdát, že nejsou natolik závažné, aby vedly k rozvratu manželství. Příčinami by mohly být společenská přijatelnost rozvodu, změna osobních hodnot, emancipace a ekonomická nezávislost dnešních žen. V neposlední řadě i změny společenské a s tím ruku v ruce jdoucí sílí tlak na pracovní výkonnost, ekonomické zajištění rodiny, neustálý stres a napětí, stále méně času na sebe i své blízké a především nekomunikace. Stále přibývají negativní jevy, jež jsou příčinou rozchodů. Jsou to závislosti různých druhů: od alkoholismu, drogové závislosti přes gamblerství až po internetovou či skutečnou nevěru z důvodu hypersexuality i jiných, závislost na pornografii a neméně závažný zdánlivě pozitivní workoholismus. Ani patologická závislost na životním partnerovi vyznačující se chorobnou žárlivostí není příjemnou společnicí rodinného spolunažívání.

Vrátím-li se ještě jednou ke statickým údajům, nemohla jsem si nepovšimnout ještě jedné skutečnosti. Moji pozornost zaujaly počty rozvodů manželství po 4 – 7 a po 15 a více

¹ Sňatky ve vybraném území (DEMCU003). *Český statistický úřad: Veřejná databáze* [online]. 5.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislatab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375.

² Sňatky ve vybraném území (DEMCU003). *Český statistický úřad: Veřejná databáze* [online]. 5.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislatab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375.

letech trvání vztahu. V prvním případě je to v roce 2006³ přes 7 200, v roce 2012⁴ více jak 5 400. V případech po 15 letech soužití jsou to čísla 12 810 a 12 500. Tyto údaje potvrzují slova Tomáše Nováka v knize „*Jak předejít krizi v manželství*“ o zákonném výskytu krizových období mezi 3 – 7 a 17 – 25 rokem partnerského soužití.

Rozvod manželství představuje v životě manželů a celé rodiny zásadní změnu. Jde o závažné rozhodnutí, vždyť rozvod je po ztrátě blízkého člověka druhým největším emocionálním otřesem v lidském životě. Rozhodnutí zda k tomuto kroku přistoupit, či se ještě pokusit o rekonstrukci vztahu, není dílem okamžiku, ale výsledkem déletrvajících zvažování kladů i záporů tohoto rozhodnutí. V neposlední řadě, ani rozvod samotný není pouhým aktem soudního rozhodnutí, ale jde o celý proces, jehož následky si leckdo sebou nese již po zbytek života.

Téma diplomové práce jsem zvolila ze dvou důvodů. V současné době končí v České republice rozvodem téměř polovina manželství, čím se celosvětově řadíme ke špičce. Jde tedy o téma aktuální. Během posledních čtyř let si všímám, že spousta mých známých prochází vztahovou krizí. Najednou se v mém okolí vyskytuje několik žen, které se rozhodly svoje manželství ukončit odchodem. Ano, všechny tyto ženy samy podaly, či se chystají podat, žádost o rozvod. Jejich rozhodnutí má různé příčiny, také se nachází v různých fázích tohoto procesu.

Manželství je instituce, se kterou má zkušenost téměř každý z nás. Ať již jako dítě v rodině, kde vyrůstáme, a kde se od rodičů učíme jak v manželství žít či nežít, tak později sami vstupujeme do vztahů a vytváříme si rodinu svoji.

Někdo takovou zkušenost učiní i několikrát za život. Někomu jedno nepovedené manželství stačí na celý život, a podruhé již podobnou zkušenost učinit nechce. To je zcela odvislé od způsobu jak se se zátěží rozvodu umí vyrovnat. Právě způsobem, kterým ženy zvládají rozvodový proces, a porozvodovou situaci se zabývám ve své diplomové práci.

³ Rozvody podle délky trvání manželství v krajích (DEM0170PU_KR): Veřejná databáze. *Český statistický úřad* [online]. 19.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislotab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375.

⁴ Rozvody podle délky trvání manželství v krajích (DEM0170PU_KR): Veřejná databáze. *Český statistický úřad* [online]. 19.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislotab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375.

Základním cílem mé diplomové práce je zjistit subjektivní ženské vnímání zátěže emočně náročného životního zvratu, jakým rozvod manželství je. Zda a v jaké míře jsou ženy schopny vyhledat pomoc odborníků, zda a nakolik je jim prospěšná podpora, případně odmítání ze strany rodiny, přátel a známých, popřípadě dalších sociálních skupin. Jaké volí copingové strategie ke zvládnutí emočních a socioekonomických obtíží, jež po ztrátě partnera obvykle nastávají.

Další otázkou, na kterou se chci zaměřit je celkové zhodnocení situace danou ženou, zda jí osobně rozvod manželství vnesl do života více pozitivního či negativního, a tyto okolnosti tak přispěly k zvládnutí nebo naopak nezvládnutí zátěžové situace.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PARTNERSKÁ KRIZE

Nejčastějším důvodem rozvodu je manželství. Úsměvné konstatování, zakládající se na pravdě. Nebylo by rozvodu, kdyby mu nepředcházelo manželství. Manželství však není pouhý pobyt muže a ženy na stejné adrese. Manželství má své aspekty psychologické, sociologické, morální a teologické i právní. A právě těmto pohledům na instituce manželství a rodina se budu věnovat v první kapitole. Popíši též jejich tradiční i současnou podobu a nové druhy partnerského a rodinného soužití.

Rozvodům předchází narušení vztahu mezi partnery, nesoulad přecházející v krizi. Téma partnerské krize, její vznik, dělení a fáze popisují v druhé části této kapitoly. Zmiňuji se také o nejčastějším důvodu rozvodů v České republice, o nevěře.

1.1 Manželství.

„Manželství je sexuální uspokojení s milovaným partnerem opačného pohlaví, se kterým jsme ochotni a schopni řídit cykly práce, plození, výchovy dětí a volného času tak, abychom zabezpečili našim potomkům všechny podmínky pro jejich zdravý růst a osobnostní rozvoj.“

Erik H. Erikson v polovině minulého století.⁵

Německý párový terapeut Hans Jelloushek k samotnému rituálu uzavírání manželství říká, že ačkoliv veřejně vyslovené a zároveň zvnitřněné ano jednoho partnera druhému navenek téměř nic nezmění, způsobí psychické jasno a založí závaznost, již se předchozímu vztahu nedostávalo. Přesto, že každý z nás může být sám sebou, potřebujeme mít

⁵ HARGAŠOVÁ, Marta a Tomáš NOVÁK. *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 138 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1730-2, s. 8.

s někým silné pouto, k někomu patřit. Potřebujeme vědět, že jsme pro něho důležitou osobou, tou jedinou nebo tím jediným. Pak můžeme své ano říci i sami sobě. Samozřejmě, že tento slib není zárukou trvalé a doživotní lásky, ale je pro ni dobrým základem.⁶

Marta Hargašová a Tomáš Novák vidí v pojetí Erika Eriksona *psychologický* ideál soužití příslušníků opačného pohlaví v dobrovolném svazku. Jako každý ideál je v reálném životě téměř nedosažitelný. Avšak velice blízký ideálu je vztah, kde je přítomna láska, vášně i přátelství. Vztah stojící na přesvědčení, že dva jsou více než jeden, kde vše za přispění obou partnerů funguje na principu spojených nádob: kde je pevné přátelství, může být méně erotiky, kde chybí finance, vyváží je příjemný sexuální zážitek, radost z dětí vynahradí drobné partnerské neshody. Samozřejmě jako každá interakce dvou a více lidí i soužití, byť blízkých osob, přináší mnoho problémů, neshod a rozdílných názorů. Lidé, kteří sdílí společné hodnoty a touhu žít spolu, dokážou nalézt řešení. Opakem je vztah, kde nefunguje vůbec nic, nejsou přítomny city, myšlenky, slušnost, sex i peníze.⁷

Manželství v *sociologii* tvoří především základ rodiny. Tomáš Jilčík a Ladislav Zpletal vidí rodinu jako malou sociální skupinu vzniklou na základě manželství a příbuzenství charakterizovanou vztahem rodičů a dětí. Rodina je strukturovaným celkem, primární sociální jednotkou, místem, kde se jednotliví členové díky silným emočním vazbám navzájem ovlivňují. Působením svých členů si vytváří své jedinečné duchovní a kulturní prostředí. Mimo socializace a předávání kulturního dědictví plní rodina dle těchto autorů i další základní funkce. A to biologickou – je místem, kde dochází k uspokojování základních biologických potřeb jejích členů, jako jsou např. výživa, bydlení a odívání, sexuální uspokojení a plození nové členy. Těmto členům dále poskytuje materiální zabezpečení a v neposlední řadě zajišťuje i jejich citový a rozumový vývoj. Rodina provádí společenskou kontrolu nad svými členy, nejčastější především dětí, významnou měrou kontroluje i sexuální chování. Správně fungující rodina je předpokladem dobré prevence sociálně patologických odchylek.⁸

Právo hledí na manželství a rodinu prostřednictvím zákonných norem. Ty stanovují podmínky a okolnosti vzniku i zániku manželství, vymezují vzájemná a závazná práva i povinnosti manželů a dalších členů společné domácnosti. Mezi povinnosti manželů patří

⁶ JELLOUSCHEK, Hans. *Desatero trvalé lásky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 166 s. ISBN 978-80-7367-361-1, s.18-19.

⁷ HARGAŠOVÁ, Marta a Tomáš NOVÁK. *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 138 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1730-2, s. 8.

⁸ JILČÍK, Tomáš a Ladislav ZAPLETAL. *Sociologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2008, 70 s., s.32.

spolu žít, být si věrni, vzájemně respektovat svoji důstojnost, pomáhat si, společně pečovat o děti a vytvářet zdravé rodinné prostředí. Podle svých schopností, možností a majetkových poměrů jsou povinni pečovat o uspokojování potřeb rodiny, mají oprávnění vzájemně se zastupovat v běžných záležitostech a společně rozhodovat o záležitostech rodinných. Nový občanský zákoník rodinou rozumí manžele, děti, rodiče, prarodiče, sourozence, švagry a vnuky. Příbuzenství vzniká pokrevním poutem, ale také osvojením, či lékařským zásahem (umělé oplodnění); a například říká, že vztah švagrovství, tedy vztah mezi manželem a příbuznými druhého z manželů, při zániku manželství smrtí nezaniká.⁹

Náboženství na rozdíl od předchozího práva hledí na manželství skrze normy morální. Z pohledu římsko-katolického náboženství je manželství svazek posvátný, starší nežli první hřích, spojený Bohem, a co Bůh spojil, člověk nemá rozlučovat. Ač v lecčem rozdílná, všechna světová náboženství věnují manželství a rodině velkou pozornost. Rodina je právě nejvhodnějším místem pro plození a výchovu dětí, místem pro duševní a tělesné vzájemné darování se manželů.¹⁰ Manželství a rodina v Čechách se po mnoho staletí utvářela a trvala jako rodina katolická, kde tím, co spojuje muže a ženu je zcela určitý druh a způsob lásky, a to láska manželská. Křesťanství definovalo vztah mezi manžely jako lásku, jeho pojetí lásky je zcela postaveno na předpokladu vzájemné lásky mezi manžely. Ostatně, toto označení i vztah sám jsou platné dodnes. Co se změnilo, to jsou očekávání se vztahem spojená. Manželská láska definovaná církví před 2 000 lety je vnímána asymetricky – muž, investující do manželství lásku a jemu podřízená žena vzdávající mu především úctu. Pojetí Nového zákona je již odlišné. Přisuzuje muži vedle moci i úplnou odpovědnost za duševní blaho jeho ženy, zdůrazňuje až do dnešních dnů platnou odpovědnost spirituální.¹¹

Manželství dnešních dnů nejčastěji vnímáme jako soužití dvou jedinců opačného pohlaví, jedinců, kteří se v mnohém liší. Také pojetí naplňování a stylu soužití jsou velice variabilní, neplatí jediný správný model mužské a ženské pozice i role. Můžeme se setkat s modelem tradičním, tedy patriarchálním, kdy největší moc a prestiž má otec, tak i matriarchálním, kdy rodině vládne matka. Mezi těmito protipóly najdeme model rovnocenného

⁹ ČESKO. Část 2 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In Sbíрка zákonů ČR, ročník 2012, částka 33. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#cast2>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.

¹⁰ HARGAŠOVÁ, Marta a Tomáš NOVÁK. *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 138 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1730-2, s.10.

¹¹ MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina: (mýty a skutečnosti)*. Vyd. 1. Brno: Blok, 1990, 184 s. ISBN 80-702-9018-8, s.63-66

postavení obou partnerů, model unilineární – egalitární, kde jsou partneři schopni navzájem se zastoupit. Dalším mezistupněm je soužití, kde si partneři své pravomoci a povinnosti rozdělí v závislosti na svých schopnostech, dovednostech a předurčení.¹² Příkladem může být rodina, kde matka porodí a odkojí dítě a poté převezme péči o něj otec, který zůstane na rodičovské dovolené.

Ačkoliv se může z výše uvedeného zdát, že manželství je výlučně svazek jednoho muže a jedné ženy, což je pro naši kulturu typické, není tomu tak.

„Když ještě po II. světové válce zkoumal Murdock dvě stě padesát tři různých kulturních společenství, našel mezi nimi sto devadesát tři polygamních, dvě, která uznávala polyandrii (mnohomužství) a několik dalších podob manželství skupinových.“¹³ Nová společenská situace si vyžádala změny i v naší zemi, které reflektovaly obdobnou situaci ve světě. Stále častěji se setkáváme s nesezdaným soužitím, jevem současnou společností vesměs akceptovaným, zákonem o rodině nepojmenovaným.

Právní řád pod vlivem tradičního pojetí rodiny a vztahů mezi mužem a ženou však neformální svazky nechrání tak, jako hájí instituci manželskou. Nižší právní ochrana partnerů v nemanželském svazku je cenou za způsob soužití nsvázaného tradicemi. Kupříkladu v oblasti daní z příjmů může stanovené částky na partnera s příjmy nepřevyšujícími stanovenou hranici, odčítat od základu daně jen manžel. Stejně tak v oblasti dědického práva je pozice družky (druha) vůči dětem či zákonné manželce (manželi), pokud jej zůstavitel z různých důvodů stále má, oslabena. Jiné je nazírání práva trestního, kde je v trestním řízení druh stavěn na roveň manžela. Také právo sociálního zabezpečení pohlíží na druha jako na osobu žijící ve společné domácnosti, a tedy osobu podílející se na úhradě potřeb rodiny, stejně jako je tomu u manželů.¹⁴

Dalším z netradičních svazků, ačkoliv ho lze označit za „sezdaný“, je registrované partnerství, v ČR platné od 1. 6. 2006. Je to trvalé společenství dvou osob stejného pohlaví vzniklé způsobem stanoveným zákonem o registrovaném partnerství. Partnerství vzniká projevem vůle dvou osob stejného pohlaví činěným formou souhlasného svobodného a úplného prohlášení těchto osob o tom, že spolu vstupují do partnerství učiněným před matrikářem.

¹² HARGAŠOVÁ, Marta a Tomáš NOVÁK. *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 138 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1730-2, s. 18-20

¹³ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1., s. 11

¹⁴ FETTER, Richard W. Právní poměry druha a družky. *Epravo.cz* [online]. 10.3.2004 [cit. 2014-29-01]. Dostupné z: <http://www.epravo.cz/top/clanky/pravni-pomery-druha-a-druzky-24087.html>

Protokol, který se o prohlášení sepisuje, podepisují osoby vstupující do partnerství, matrikář, a je-li jeho přítomnost nutná, tlumočnick. Partnerství se zapíše do knihy registrovaného partnerství a dále do všech veřejných listin, ve kterých je rodinný stav uváděn. Při zániku partnerství je to pak údaj „zaniklé partnerství“. V partnerství platí podobná pravidla jako v heterosexuálním manželství – partneři mají stejná práva a povinnosti, vzájemnou vyživovací povinnost, oprávnění vzájemného zastoupení v běžných záležitostech a náleží jim i právo dědit. Partnerství umožňuje poskytování informací o zdravotním stavu partnera a přináší povinnost společně se podílet na zaopatření případného dítěte v péči druhého z partnerů¹⁵. Adopce registrovaným párům umožněna není, pokud však po dítěti touží, mohou se ucházet o individuální pěstounství, které úředníci nesmí zamítnout z důvodu sexuální orientace. Rozdílné oproti běžnému manželství je vlastnictví majetku; v registrovaném partnerství žádné společné jmění nevzniká, stejně tak nevzniká ani společný nájem bytu, ale dědění je umožněno. Taktéž trestní právo pohlíží na registrovaného partnera jako na osobu blízkou. Zákon o registrovaném partnerství dává gay a lesbickým párům právní jistotu v právním řádu České republiky, jsou zde zakotveny vzájemné majetkoprávní vztahy partnerů, jejich práva a povinnosti vůči sobě navzájem, vůči institucím a státu.

Úvahy o krizi manželství se objevují od počátku dvacátého století až dodnes. Některé z nich předpovídají naprostý zánik manželství i rodiny tak, jak je známe v tradiční podobě, případně zůstanou ojedinělé. Ivo Plaňava uvádí jako další možnosti, že většina populace bude žít ve skupinovém soužití, manželství na zkoušku, ve volném soužití, bude měnit partnery po různě kratší či delší době, neustále budou začínat stále další a další soužití vždy s novým partnerem, tradiční model rodiny nahradí střídavá péče rodičů a vedle toho budou existovat registrovaná partnerství homosexuálních párů i lesbiček vychovávající děti počaté asistovanou reprodukcí. „Známa antropoložka Margaret Meadová prorokovala v sedmdesátých letech, že v blízké budoucnosti prožije každý dvě manželství: první pro zplození a odchování dětí, druhé pro sdílení společenství ve dvou.“¹⁶ Dále Ivo Plaňava říká: „Nakonec je člověk v pokušení upravit známou větu Winstona Churchilla

¹⁵ ČESKO. Část 1 zákona č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů. In Sběrka zákonů ČR, ročník 2006, částka 38. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-115#cast1>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.

¹⁶ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s. 13.

o demokracii: tradiční manželství a rodina jsou možná nejhorší způsoby soužití s výjimkou těch forem, které byly dosud vyzkoušeny“.¹⁷

Bylo-li zde zmíněno tradiční manželství, pozastavím se u tohoto termínu. Pod tímto pojmem se skrývá tradiční pojetí manželských sociálních rolí. Vše bylo předem jasně dáno, vymezeno. Muž byl živitelem rodiny, tedy autoritou, která měla doma hlavní slovo. Ženě byla přisouzena role pečovatelky o rodinný krb, provoz domácnosti a výchova dětí. V předchozích generacích byl rozvod méně častý také proto, že akcent na individuální práva byl menší. Plnění toho, co bylo od manželů a rodičů očekáváno, podléhalo společenské kontrole a odchylky od standardu či neplnění byly okolím odsouzeny a sankcionovány. Setrvání v manželství bylo povinností, a pokud toto pravidlo někdo porušil, byl značně stigmatizován. „Normy byly jasné, jednoznačné a individuální práva, pokud o ně vůbec šlo, byla podřazena závazným pravidlům a plnění povinností.“¹⁸

Rodina dnešních dnů je jiná. Celá společnost zaznamenala ústup od tradičních hodnot, povinnosti vázané na roli manžela - otce a manželky - matky již nejsou tak jasné. „Model současné rodiny bývá čím dál častěji dvoukariérový. Je to důsledek emancipačního procesu (růstu vzdělanosti, kvalifikovanosti tím i zaměstnanosti žen), který se promítá i do vysoké rozvodovosti.“¹⁹ Hana Maříková dodává že, dvoukariérové manželství je časté u vysokoškolsky vzdělaných manželských párů. Typické pro tato manželství je jiné chápání hodnoty rodiny a práce, vysoké pracovní tempo, jiné uspořádání a organizace volného času, jiná dělba rolí v rodině a jiný je i přístup k vykonávání domácích prací. Pro nedostatek času bývá k zvládnutí chodu domácnosti přizvána třetí osoba z rodiny, či formou najaté paní na hlídání, nebo pomocnice v domácnosti.²⁰

Při naplnění znaku společného bydlení a vzájemné spolupráce v mezích společensky uznávané dělby práce zahrnujeme do kategorie rodina i soužití dítěte či dětí pouze s jedním z rodičů, nejčastěji s matkou. Důvodem může být předchozí rozvod rodičů anebo dnes také velmi časté přivedení dítěte na svět mimo legitimní svazek. Bohuslav Kraus uvádí, že takových dětí je dnes přibližně třetina.²¹

¹⁷ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.13.

¹⁸ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.17.

¹⁹ BLAHOŠLAV, Kraus a Sýkora PETR. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, 63 s, s. 34.

²⁰ MAŘÍKOVÁ, Hana. Dvoukariérové manželství. TUČEK, Milan a kol. *Česká rodina v transformaci: Stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 1998, 87 - 99 [cit. 2014-02-25].

²¹ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-807-3673-833.

Změny jsou patrné nejen v rodině nukleární, i rodina rozšířená zaznamenává díky společenské situaci a pracovní vytíženosti s následnou vyčerpaností, úbytkem času na relaxaci a společné aktivity svých členů podstatný a bohužel negativní dopad. Je jím jistá izolovanost, život rodiny sama pro sebe. Jde o důsledek rozpadu vícegeneračního soužití a současně i ztráty důležitosti sousedských vztahů. „Rodina tak spolu se vzájemnými vazbami ztrácí i širší společenské ukotvení a tím se stává labilnější a tudíž ohroženější rozvratem“.²² Ruku v ruce se změnami společenských a morálních norem a slábnoucí společenskou kontrolou, spolu s vědomím vlastní hodnoty a vlastních individuálních práv a také ekonomickou nezávislostí žen na mužích přišla i změna vnímání manželství vzhledem k jeho zachování za každých okolností; být rozvedeným už není společenským stigmatem osoby, kterému by se lidé bránili, jako tomu bylo dříve. V některých zemích je rozvod snadnější záležitostí, v jiných bývá obtížnější, všude však lidé vědí, že je možné jej dosáhnout. A této možnosti, tohoto práva užívají muži i ženy – v současnosti ženy o něco více, neboť jsou to ony, kdo častěji zrušení manželství iniciují podáním žádosti o rozvod.²³

1.2 PARTNERSKÁ KRIZE

„Ideální manželství má dva předpoklady, muž musí být hluchý, žena slepá.“

Sókratés

Český statistický úřad na svých stránkách v srpnu minulého roku zveřejnil údaje zaměřené na délku trvání manželství do rozvodu sledované v rozmezí 20 let. Z nich vyplývá, že se v tomto daném období podstatně změnila struktura rozvodů v závislosti na délce trvání manželství. Po více než dvacetiletém manželství se v roce 1992 rozvádělo 13%, v roce 2002 už 20% a v roce 2012 dokonce 29% manželství z celkového počtu rozvodů v daných jednotlivých letech. Zatímco rozvody manželství kratší pěti let mají tendenci klesající – v roce 1992 to bylo více než 32%, po roce 2000 méně než 20% a v roce 2012 nedosáhl počet rozvodů k 19%. Průměrná délka trvání manželství při rozvodu činila v loň-

²² BLAHOŠLAV, Kraus a Sýkora PETR. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, 63 s, s. 34.

²³ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.17.

ském roce 12,8 let.²⁴ Lze tyto údaje brát jako důkaz, že generace uzavírající sňatek před více než dvaceti lety, v tehdy obvyklém věku kolem 20 let, se spolu s odrůstajícími a odcházejícími dětmi, ocitá v tzv. krizi středního věku a stále častěji řeší krizi ve vztahu jednoduše rozchodem? Zatímco dnešní snoubenci častěji uzavírají manželství v pozdějším věku, získali dovednost svoje neshody řešit s více „chladnou hlavou“ či o nich více otevřeně komunikovat a svoje problémy vyřešit?

Odborná literatura hovoří o zákonitě se vyskytujících partnerských krizích. Každý partnerský vztah se čas od času dostane do krize. Partnerský vztah není neměnný, prochází fázemi a není stejný na počátku jako například po 15 letech. Každý přechod od jedné fáze k druhé znamená opouštění již vybudované stability, jistoty a vstup na neprobádanou půdu, nové povinnosti, vyžaduje vynaložení snahy a energie od obou partnerů k opětovnému nalezení rovnováhy. Zjištění probíhající krize je dle Tomáše Nováka relativně snadnou záležitostí. Člověk, jehož vztah je v krizi, se přestává těšit na partnera, raději se zdržuje mimo domov. „Miroslav Plzák odhaduje délku času mimo rodinu spojenou s normálním „netěšením se“ maximálně na dva dny.“ Takový člověk, během cesty, případně v blízkosti domova pocítí specifickou kombinaci strachu a znechucení. „Pouhý strach k určení krize nestačí, znechucení je nedílně přítomno také. Sám strach signalizuje spíše na existenci domácího násilí, což je značně specifický projev krize.“²⁵

Některé přechodové krize jsou předvídatelné, vyplývají ze života samotného. Dle Hanse Jelloushka jsou to změny jako: narození dítěte – radostná a zároveň kritická událost v životě, zahájení školní docházky dětí, odchod jediného nebo posledního dítě z několika z domu za vlastní existencí. Vstup partnerů do druhé poloviny života a odchod z pracovního procesu do důchodu.²⁶ Dle mého názoru sem lze započíst i návrat do zaměstnání po mateřské či rodičovské dovolené, a také zásadní změnu zaměstnání. Tyto předvídatelné krize jsou nutné, signalizují vývoj vztahu a lze je chápat jako šanci, jako výzvu. Člověk se musí naučit rozloučit se se starým a přijmout nové. Přesto však mohou tyto předvídatelné životní přechody, předvídatelné kritické životní zážitky, způsobit u člověka a sa-

²⁴ Rozvodovost: Délka trvání manželství do rozvodu. *Český statistický úřad* [online]. 19. 8. 2013 [cit. 2014-02-22]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>.

²⁵ NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 145 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-2037-1, s. 22.

²⁶ JELLOUSCHEK, Hans. *Desatero trvalé lásky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 166 s. ISBN 978-80-7367-361-1, s. 132.

mozřejmě také obou partnerů, vážné kritické stavy a následně partnerský vztah uvést do nesouladu a nerovnováhy.

Druhým, odlišným typem krize jsou krize neočekávané, způsobené nepředvídatelnými událostmi. Hans Jellouschek mezi jejich příčiny řadí nemoc, výchovné i jiné problémy s dětmi, mimomanželský vztah jednoho z partnerů, nutnost náhlého stěhování, nástup nového nadřízeného v zaměstnání, zcela odlišného než ten původní, atd. Mohou dvojici zasáhnout jako blesk z čistého nebe. Protože na ně nejsme připraveni, neměli jsme předem možnost přemýšlet o svém chování v té či oné situaci, nemáme žádné strategie k jejich zvládnutí.²⁷ Tomáš Novák doplňuje výčet životních událostí, jež mohou vyústit v krizi o uvěznění, závažné neshody mezi manžely, problémy a konflikty s nadřízenými, ztrátu zaměstnání, často i sexuální obtíže, úmrtí blízkého člena rodiny a splatnost půjčky ve smyslu finančních nesnází, přírodní katastrofy, akutní, velmi vážné situace jako jsou alkoholové a drogové intoxikace, nekontrolovatelné projevy zlosti, agrese a suicidní jednání. Řadí sem i opětovně řešené dříve nezvládnuté a potlačené vývojové krize a hádky.²⁸ Nahodilé, nepředvídatelné události, ač zpočátku prožívané jako velice negativní a nepříjemné, mohou přinést do života i stránku pozitivní. Mohou vyburcovat k činnosti vedoucí k aktivizaci zažitého, již rigidního životního stylu partnerů.

Není krize jako krize, jedna může poměrně rychle odeznít, jiná trvá dlouho. Některé krize manželství posunou dál, jiné nejen, že vztah neposílí, ale udělí manželství ránu, kterou se již nepodaří ošetřit a vztah se rozpadne. Pozor však na to, abychom nezaměňovali krizi s běžným manželským konfliktem, manželskými problémy nebo patologickým vztahem. Naděžda Špatenková definuje manželskou krizi jako narušení stability manželského systému, ke kterému dochází vlivem působení vnitřního nebo vnějšího činitele.²⁹ Krize se navzájem liší délkou i intenzitou, dle tohoto kritéria Tomáš Novák dělí krize na krizi lehkou, středně těžkou, těžkou a debaklovou.

Lehká krize má krátké trvání, jde spíše jen o několik střetů, jež nezanechají pocity zklamání, deziluze a touhu po pomstě. Partneři si projevují lehkou averzi, ale o konci vztahu pro-

²⁷ JELLOUSCHEK, Hans. *Desatero trvalé lásky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 166 s. ISBN 978-80-7367-361-1, s.134.

²⁸ NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 145 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-2037-1, s. 21, 24.

²⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, s. 50.

zatím nemluví. Tím ovšem není řečeno, že lehká krize vždy skončí dobře. I ona může, pokud se přidají další nepříznivé okolnosti, skončit rozvodem.

Krize středně těžká trvá několik týdnů, nebo spíše měsíců. Jejím znakem je významné nepřátelství mezi partnery, byť ve své intenzitě kolísavé; partneři se opakovaně a marně pokouší s nepřátelstvím skončit a začít znovu. Ač odhodláni k opaku, brzy se opět octnou v hádce, jejich vztah lze připodobnit houpačce. Ale klid doopravdy není nikdy. Stav domnělého smíru je ve skutečnosti uražené mlčení, anebo forma očekávání.

Těžká krize je dlouhodobá, partneři vůči sobě pocítují odpor, silnou averzi, nikoliv přechodnou. Nejsou schopni jakékoliv domluvy, mlčí, eventuálně si opravdu zle nadávají. Instrumentální složky soužití jsou rozvráceny, muži se přestávají finančně podílet na chodu domácnosti, ženy omezují svoji angažovanost na nutné minimum. Nezřídka se oba partneři snaží ukrýt před druhým část svých příjmů a majetku. Neumí spolupracovat ani při výchově dětí. Pokud je tato péče zcela v kompetenci pouze jednoho z manželů, ze strany druhého bývá buď nulová, nebo naopak přehnaná, často si dítě „kupuje“. Dochází i ke zneužívání dětí jako instrumentu vydírání a pak padají věty typu „běž si, ale na děti zapomeň!“, případně „já půjdu, ale děti půjdou se mnou!“³⁰

Krize debaklová, poslední typ krize představuje konečnou fázi, ve které dochází k totálnímu rozvratu manželství.³¹

Případný kladný dopad ať již předvídatelné i nepředvídatelné krize je však podmíněn způsobem zpracování nastalé krize. Partneři nemohou pátrat po příčině krize, po větším či menším zavinění na straně druhého partnera, případně o důvodu nepřízně osudu. Svoji pozornost musí zaměřit na budoucnost, na to, co je nutno změnit na chování vlastním či partnera, na životním stylu, hodnotovém žebříčku, zájmech a postojích, aby společně znovuobnovili pohodu a stabilitu a aby pro příště podobné krizi předešli.

Pokud partneři krizi zvládnout nechtějí nebo nedokážou, dochází ke stavu, který známe pod názvem partnerský rozvrat. Nejedná se o záležitost základní komunikace, ale dotýká se instrumentální roviny soužití; postihuje tedy rodinné hospodaření, volný čas, představy o pracovní angažovanosti a kariéře obou partnerů, výchovu dětí, sex. Nic ze zaběhlého řádu neplatí. Vztah se posouvá do roviny boje, ze kterého nejsou vyjmuty ani děti. Ty se

³⁰ NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X. 17, s. 12 – 13.

³¹ NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 145 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-2037-1, s. 26.

dostávají mezi dva mlýnské kameny, často jsou přesvědčovány a nuceny k volbě jednoho a zamítnutí druhého z rodičů. Často dochází k jevu tzv. ulívání peněz, častěji u mužů. Ti razantně omezí výdaje na domácnost, provádí kroky k zatajení části příjmů, ženy ukrývají šperky a cennosti. Neplatí rozdělení rolí. Muži krom ekonomické pomoci odmítají v domácnosti i pomoc faktickou a ženy obvykle odezvou ztrácejí motivaci a snižují míru své angažovanosti. Solidarita a spolupráce partnerů je minulostí.³²

1.3 Zdroje partnerských problémů

„Pouta manželství jsou tak těžká, že se musí spojit dva, aby je unesli - někdy i tři.“

Alexandre Dumas mladší

Jak již bylo řečeno, krize jako taková je předpověditelná, neboť ji přináší dynamika a vývoj vztahu v čase. Pak jsou také krize, jež předpokládat nelze, nastávají v důsledku nahodilých životních událostí. Vývojové změny a naše skutky i události, které ovlivnit nemůžeme, protože se prostě stávají, stojí na počátku neshod, nesouladu, rozčarování, zklamání, stresových a dalších náročných situací, které mohou vyústit v krizi vztahu. Právě těmito příčinami a faktory, jež se mohou stát zdroji partnerských problémů, se budu zabývat v této kapitole.

Manželství je soužití dvou lidí pod neustálou hrozbou potencionální krize. Pravděpodobnost jejího nástupu zvyšují změny, tedy cokoliv, co provází život nás samých i životy našich blízkých. Navíc vliv každého jednoho faktoru se v rámci současného působení s ostatním nesčítá, ale násobí.³³ Co se odolnosti a stability vztahu týče, Ivo Plaňava formuloval pravidlo zohledňující vztah míry zamilovanosti a okouzlení páru před sňatkem a jeho vliv na trvalost manželství: mezi oběma veličinami žádný příčinný vztah neexistuje.

³² NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství*, Praha: Grada 2007, s.22-32.

³³ NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X. 17, s. 13.

Neplatí, že vysoká míra náklonnosti snoubenců a novomanželů je zárukou vydařeného manželství, ale ani naopak není předpokladem jeho krachu.³⁴

Víme-li jistě, že míra předmanželské lásky není zárukou ani spokojeného vztahu, ani jeho zániku, podívejme se nyní, na možné negativní vlivy. Tomáš Novák shrnuje výčet příčin a faktorů vyvolávajících krizi takto:

- osobnostní rysy partnerů a jejich kompatibilita; každý jsme nějaký a jako tací máme i odlišné názory;
- očekávání od partnerského vztahu; příliš vysoká očekávání nemohou dojít naplnění, vize života jako procházka „růžovou zahradou“ je prostě nereálná, ačkoliv první kroky mohou být úspěšné (pohádková svatba, zvolený životní partner je předobrazem všech ideálů), další kroky již vyjít nemusí. Potíž je v tom, že v konkrétním vztahu nemusí být naplněna ani očekávání mající reálný základ;
- vývoj vztahu v čase provázený existencí první (po 5 – 7) i druhé (po 15 – 20 letech) manželské krize jako prostředku přerodu ve vztah s vyšší zralostí;
- instrumentální složky soužití; sem patří nakládání s rodinnými financemi, volný čas, představa o pracovní vytíženosti a profesní kariéře každého z partnerů, výchova dětí, sex;
- vlivy vnější, a to rodinné (například vzájemná verbální i nonverbální komunikace, rodinný rozpočet, dělba domácích prací, ale i poněkud rozmazlený partner se svojí stále pečující maminkou – tchýní) i mimorodinné (vlivy prarodičů a dalších příbuzných a přátel, ale také například láskující kolega ze zaměstnání);
- vlivy vnitřní plynoucí z dynamiky vztahu; partner ovlivněný pocíťovanou křivdou (skutečnou, nebo domnělou) se snaží útokem na druhého dospět k odreagování a rovnováze, vyvolá hádku, na níž napadený odpoví útokem ještě větší razance. Tento opět nezůstane bez odezvy. Reakce se násobí a může se roztočit spirála začínající nedorozuměním a končící stáním u rozvodového soudu.³⁵

Vrátím se nyní ke vztahovým očekáváním. V internetovém příspěvku s názvem *Čo očekávajú manželia jeden od druhého a od manželstva* se lze dočíst, že téměř všichni lidé touží po šťastném a harmonickém manželství, v kterém by společně s milovaným partnerem vychovávali zdravé děti. Do jaké míry se jim podaří tato očekávání naplnit,

³⁴ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.15.

³⁵ NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství*, Praha: Grada 2007, s. 32-33.

to však záleží především na člověku samotném. To si však ne každý uvědomuje. Je nutné, aby se oba partneři uměli přes veškerou jejich biologickou i společensko-kulturní odlišnost přizpůsobit jeden druhému tak, aby se oba cítili šťastní a spokojení. Mladá žena nepřipravená na manželství použije stejný model chování ke svému muži, jaký užívala její matka. Tajemství spokojenosti a naplněného vztahu je skryto v dovednosti partnerovu lásku si nejen získat, ale také trvale udržet.³⁶ Podrobněji tato očekávání popsal Petr Šmolka, kdy se odkazuje na univerzitního profesora Stanislava Kratochvíla, jednoho z našich předních psychologů a manželských terapeutů. Tento dospěl při formulaci typicky mužských a ženských vztahových očekávání v dlouhodobějších vztazích, speciálně v manželství k závěru, že: „muži očekávají (a potřebují) především OSTA, NESTA, SEZA a UU – „Obdiv STÁle“, „NEzatěžovat STARostmi“, „SEx, kdy se jim ZAchce“ a „Uvařeno a Uklizeno“. Ženy pak POPO, DUPO, VYCE a VYPO – „POsedět a POPovídat“, „DUševní PORozumění“, „VYjadřovat lásku Celým životem“ a „VYcítit, co ona POTřebuje“.³⁷ Nenaplnění těchto očekávání samo o sobě ještě nemusí nutně spustit manželskou krizi. Může však stát na počátku dalších potíží, jež nakonec funkci spouštěče splní. Jen nikdo dopředu neví kdy a kde se tak stane.

Pro zjištění příčin rozvodu a jejich četnosti nahlédneme opět do databází demografických statistik. Zde se dočteme, že v roce 2012 stála za téměř 33% rozvodů rozdílnost povah, názorů a zájmů. Před dvaceti lety, v roce bylo ze stejného důvodu ukončeno 42% manželství. V případě, že dotazovaní byli ochotni konkretizovat důvody svého rozvodu, pak to v roce 2012 byla nejčastěji nevěra – ze strany muže 3,7%, tj. 981 případů, na straně ženy 2,9%, tj. 726 případů. Druhým a třetím nejčastějším důvodem v témže roce byl alkoholismus muže (1,9%) a nezáměr ženy o rodinu (1,1%). Nevěra byla nejčastěji udávanou příčinou rozvratu vztahu i v roce 1992, konkrétně to bylo u mužů 14,8% (4 224 případů) a u žen 13,4% (3 830 případů) ze všech.³⁸

Mimomanželské (extramatrimoniální) vztahy jsou již po dlouhou dobu manželských konfliktů, krizí a rozvratů; někdy však mohou být i jejich důsledkem. Ve vztahu, kde se sejdou osobnostní předpoklady se vztahovými problémy a příležitostmi, bývá nevěra důsled-

³⁶ Čo očekávajú manželia jeden od druhého a od manželstva. *Psychologia.sk: Texty* [online]. Psychologia.sk, © 1999-2000 [cit. 2014-02-22]. Dostupné z: <http://www.psychologia.sk/texty/manzelstvo.htm>.

³⁷ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 25.

³⁸ Rozvodovost: Příčiny rozvodů. *Český statistický úřad* [online]. 19.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>.

kem dokonce téměř zákonitým. Nejvíce jí bývají ohrožena manželství, v kterých dochází chronicky či alespoň dlouhodobě k neuspokojení některé z bazálních vztahových potřeb a očekávání. Vysoké riziko nevěry je především tam, kde navíc jeden z partnerů s druhým jedná s těžko trvale snesitelným despektem. A jaký je vztah mezi nevěrou a důvěrou? Zpravidla fungují jako spojité nádoby, nevěra narušuje důvěru, nedůvěra provokuje k nevěře. Jak ale definovat nevěru? Jako mimomanželský vztah, pouhé dobrodružství, jednorázový náhodný sexuální kontakt a prostituce? Petr Šmolka se přiklání k definici nevěry jako stavu majícího objektivně existující charakteristiky. Především z pohledu podváděných se jedná o kategorii subjektivních pocitů. Za nevěru pak považujeme jakoukoli formu vztahu či kontaktu (fyzického i virtuálního) s osobou či osobami mimo manželský svazek, která druhého z manželů citově ohrožuje či zraňuje. Pokud dojde k odtajnění nevěry, jsou to ženy, kdo se s tímto skutkem životního partnera lépe smířují, častěji než muži umí odpustit a manželství zachovat.³⁹

Mezi příčiny rozvodů počítáme neuvážený sňatek, psychické či fyzické týrání, neúčast na chodu domácnosti a nezáměr o rodinu, odsouzení za trestný čin, jiné sociální patologie, finanční a zdravotní důvody, sexuální neshody, alkoholové, drogové a jiné závislosti, rozdílné názory na výchovu dětí, rozdíly ve víře, eventuálně rozdíly kulturní. Další rizikové faktory, jež mohou, ale také nemusí zvýšit náročnost soužití v prvním manželství, uvádí Ivo Plaňava. Jsou to výrazná odlišnost prostředí původních rodin partnerů v úrovni vzdělání, náboženské víry i sociálního postavení; nestabilita nebo rozvrácenost manželství rodičů; špatné vztahy se členy původní rodiny; minimálně jeden z partnerů se sňatkem snaží vymanit z rodičovského prostředí; sourozenecké postavení obou manželů je stejné (jedináček si vezme jedináčka, nejstarší nejstaršího, nejmladší nejmladšího); důvodem sňatku je neplánované těhotenství nebo pokus zapomenout na předchozí nedávný bolestný rozchod; konání svatby po známosti kratší než půl roku nebo delší tři let, případně bez rodičů a přátel; jeden ze snoubenců si vezme svoji první lásku; a věková omezení – méně než osmnáct let u nevěsty a dvacet u ženicha, jeden je starší třiceti pěti let, věkový rozdíl mezi partnery patnáct a více let; společná domácnost s rodiči; finanční a emoční závislost na rodičích. Závažnou okolností jsou projevy extrémních povahových rysů a sklonů – silná žárlivost, výbušnost až agresivita, vztahovačnost, hysterie, parazitování, alkohol a také narkomanie. Existence jednotlivých faktorů (mimo posledního) ještě nemusí být ohrožující. K tomu

³⁹ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 14-42.

může dojít při společném výskytu několika z nich. Ale ani současná přítomnost většiny z nich dopředu nepředpovídá budoucí zánik manželství.⁴⁰

V kapitole o rodině jsem se dotkla tematiky dvoukariérové manželství. Ke vztahu těchto manželství a rozvodu uvádí Hana Maříková, že se v porovnání s ostatními rozvádějí častěji. Ačkoliv jsou tyto rodiny okolím vnímány jako harmonické a funkční, mývají problémy vzniklé z chronického nedostatku času a vysokého stupně napětí mezi rodinnou a profesní rolí častěji a s větší naléhavostí vnímané ženami než muži. V případě, že manželství není formálně ukončeno, bývají tyto rodiny v porovnání s ostatními typy rodin častěji disharmonické a disfunkční, to se může promítnout v asociálním až deviantním chování dětí vychovávaných v těchto rodinách.⁴¹

1.4 Možná řešení partnerských krizí

„Manželé se v autobuse poznají podle toho, že na sebe nemluví.“

Jan Werich

Krize můžeme chápat jako výzvu, jako příležitost posunout vztah do jiné kvalitativní kategorie, vyjít z krize vítězně, posílení a utvrzení o správnosti výběru životního partnera. Krizi, ale také můžeme nezvládnout, a poté už může zůstat jediným a posledním řešením rozvod manželství. Způsobům, jak lze krize řešit k zachování manželství, a to vlastními silami a za intervence odborníků, popřípadě mediátora je věnována tato kapitola. Zmíním se i o řešení konkrétní, nejčastější příčiny rozvodů, nevěry.

Dokázat zvládnout konflikt není snadné. Snadné není ani dokázat zastavit konflikt, který teprve hrozí propuknout. Dle Tomáše Jilčíka a Ladislava Zapletala je konflikt „spo-

⁴⁰ PLANAŠA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s. 19 – 20.

⁴¹ MAŘÍKOVÁ, Hana. Dvoukariérové manželství: str. 88-94. In: TUČEK, Milan a kol. *Česká rodina v transformaci: Stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 1998 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/152_98-3wptext.pdf

lečenský proces, kdy se skupina nebo jednotlivec snaží prosadit a dosáhnout uspokojení pouze vlastních potřeb eliminací, podřízením si nebo likvidací konkurenta či protivníka, je dána taktika a strategie jak žádoucích cílů dosáhnout.⁴² Partner či manžel ale není ani konkurent, ani protivník, jsou to osoby nejbližší, a přesto mezi nimi důsledkem nesprávného nakládání s emocemi ke konfliktům dochází.

Každý konflikt nemusí být katastrofou. Ne, že by neexistence konfliktů byla zárukou partnerského štěstí a že spokojené páry konflikty neprožívají. Jen je na rozdíl od nespokojených umějí řešit. K tomuto umění je třeba kus sociální inteligence, nadhledu, lásky, štěstí a mnohdy i odborného vedení.⁴³

Stejně jako existují rizika vztah ohrožující, existují i faktory usnadňující případné nehody a krize vyřešit beze škod ke spokojenosti obou, jak uvádí František Vízdal: „Právě přátelství mezi manžely je základem jejich uspokojivého a dlouhotrvajícího vztahu. V nejspokojenějších manželstvích se muž a žena navzájem považují za nejlepší přátele, ale ne za jediné přátele. Šťastná manželství jsou založena na hlubokém přátelství.“⁴⁴ Shrnu-li závěry Tomáše Nováka, Ivo Plaňavy a Petra Šmolky, vyjde mi, že nejlepším receptem na spokojený a trvalý naplňující partnerský vztah je vzájemná láska a úcta, přátelství, otevřená komunikace, kompromis a předcházení konfliktům, zájem o druhého, alespoň občasná pochvala partnera za cokoliv, společně trávený čas, společné i vlastní zájmy a hobby, a také zachování si okruhu vlastních přátel.

Již několikrát jsem v literatuře, v člancích sexuologů nebo manželských poradců uváděných v časopisech nebo na internetu narazila na téma fungující vztah bez sexu. Život sám tedy ukazuje, že i toto lze, podle odhadů postupujícím časem asi 5% párů spolu intimně nežije. Naposledy jsem četla článek sexuoložky Hany Fifkové, v němž popisuje příběh páru, jež si přes velkou citovou náklonnost a názorové souznění, ačkoliv se o to snažil, nedokázal sexuálně porozumět, dokonce ihned od počátku vztahu. Přesto uzavřeli manželství. Otázku sexu po vzájemné domluvě řeší každý po svém, formou asistované reprodukce spolu přivedli na svět dvě zdravé děti, které nadále vychovávají už deset let dva spokojení a šťastní lidé.⁴⁵

⁴² JILČÍK, Tomáš a Ladislav ZAPLETAL. *Sociologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2008, 70 s., s.24.

⁴³ NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 145 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-2037-1, s. 144.

⁴⁴ VÍZDAL, František. *Sociální psychologie I*. Brno: IMS Brno, 2010. s. 140, s. 64.

⁴⁵ FIFKOVÁ, Hana. *Sexuoložka Hanka Fifková: Jak funguje láska bez sexu*. In: *Novinky.cz: Žena - Vztahy a sex* [online]. 2014 [cit. 2014-02-17].

Jak tedy řešit nastalé krize? Recept na řešení zákonité první manželské krize – mezi třetím a sedmým rokem, vyplývající z přerodu romantiky do všedních starostí, je podle Tomáše Nováka poměrně jednoduchý. Čas, kdy pár přestane být pouze zamilovanou dvojicí a je nucen řešit ne vždy příjemné úkoly a situace a také ne vždy se přitom názorově sejít, už nepodléhá ani prvotnímu sexuálnímu opojení, neboť: „co je doma, to se počítá, ale neláká“. A děti? Pokud jsou, práce kolem nich je spousta, nikdy nekončí, vyčerpává a unavuje, financí obvykle nebývá nazbyt a s časem na koníčky je to obdobné. Pokud děti nejsou a jedná se o bezdětnost nechtěnou, obvykle sama dvojice tuto subjektivní tragedii mezi sebou řeší, i okolí dotírá nepříjemnými otázkami, což na klidu a rovnováze nepřidá. V tomto období není radno diskutovat o manželství, rozebírat jak se skutečnost liší od očekávání, ale zaměřit pozornost řešení praktických problémů. Naučit se najít si čas na své zájmy, a pokud chtějí, napřít síly k profesnímu růstu. Zkušený psycholog a manželský poradce radí: „Není třeba zoufat, do roka bude lépe“.

Druhá vývojová krize, nastávající mezi 17 až 25 lety soužití, bývá méně nápadná a také méně hluboká. Promítá se do ní směsice podrážděnosti, citlivosti vůči druhému, puberta a dospívání dětí, eventuálně „prázdné hnízdo“, které s úbytkem povinností sebou nese i jistou „nudu“, pocit marné činnosti spojené s domácností („pro koho se vlastně honit?“), a na dovršení vzájemně oposlouchané historiky, na které partner začíná být alergický. Jak uvádí. Tomáš Novák: „Recept, jak na to, je opět jednoduchý – čímž samozřejmě není řečeno, že se dá jednoduše realizovat.“ Radí dvojicím zbytečně neřešit běžné starosti, které se po letech soužití a zaběhlého systému chodu domácnosti jaksi vyřeší samy, ale začít hledat nové podněty a náplň života mimo zdi vlastního domova. Tedy splnit si svoje sny a touhy dříve pro péči o děti a finanční limity nesplnitelné, a je jedno, zda jde o cestování, kulturní prožitky, nebo něco jiného. Nerezignovat ani na další důležitou složku manželského života, a to sex. Jako vše ostatní, i tento prochází vývojem, a ačkoliv nepřináší nové objevy a změny doznává i jeho výkonová složka; co zůstává, je jeho nepopíratelná hodnota pro oba partnery. Ani případná partnerova nevěra již zřejmě nebude řešena se stejnou razancí jako by tomu bylo dříve, smírná a vyčkávací taktika se vyplatí.⁴⁶

⁴⁶ NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X. 17, s. 9-10.

K řešení nevěry Petr Šmolka dodává, že proti uklouznutí směrem k nevěře není nikdo z nás imunní. Za určitých podmínek, obzvláště v důsledku dlouhodobých vztahových problémů, se může nevěry dopustit prakticky kdokoli z nás. My sami i náš partner. Lépe než nevěru řešit, je eliminovat možnosti jejího vzniku. Prevencí by tedy měla být snaha předcházet konfliktům, včas zastavit zbytečné střety, konflikty a krize, i ty pouze hrozící; ty, kterým se zabránit nepodařilo, urychleně řešit. Pokud nejsme schopni řešení sami najít, pak vyhledat pomoc příslušných odborníků. A naopak varuje před hledáním pomoci v rodině a u společných přátel, neboť pokud se vám podaří nevěru úspěšně zvládnout a pokusíte se s nevěrným partnerem o nový začátek, mohou mu vaši příbuzní a známí prohřešek neustále připomínat, eventuelně mu dávat najevo své pohrdání nebo nepřátelství; dle možností ušetřete také vlastní děti. Dále podvedeným partnerům radí děti nezneužívat ani jako argument, neboť tuto otázku už v sobě mívá podvádějící partner dávno vyřešenu a bývá smířen i s možnými dopady svého jednání.⁴⁷

Spokojená manželství se od těch nespokojených liší nikoliv absencí, či nižším počtem vztahových krizí, ale způsobem, jakým tyto krize vývojové i nahodilé řeší.

Nejjednodušším způsobem řešení je konstruktivní rozhovor či chceme-li konstruktivní hádka, tedy naslouchat partnerovi, vyvarovat se výčitek, zvyšování intenzity hlasu, generalizování problému, vulgarismů a urážek nejen slovních, ale i vyjadřovaných neverbálně, neodbíhat od tématu, nehledat zástupné problémy. Konstruktivní spor končí ziskem, na jeho konci je spor uzavřen dohodou směřující k řešení a vyřešení předmětné záležitosti.

Co když však už jen pouhá přítomnost jednoho zvedá krevní tlak druhého, žene mu krev do hlavy a jeho stav je podobný tlakovému hrnci před uvolněním pojistného ventilu? Za stavu, kdy rozumná domluva není možná, může být řešením tzv. prostorové oddělení, kdy pár v krizi není spolu. V souvislosti s bouří emocí, která hádky v takovémto rozpoložení provází, zde chci ocitovat úsměvné varování Tomáše Nováka Ovšem před velmi vážným možným závěrem emotivně vyhocených domácích hádek: „Poměrně velké procento českých manželských párů žije v kuchyni, tráví zde hodně času a užívá ji mimo jiné i jako

⁴⁷ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 47-81.

místnost pro vyříkávání. Na základě praxe soudního znalce jim důrazně doporučuji, aby nelitovali nákladů a místo nože na krájení chleba si pořídili elektrický kráječ.⁴⁸

Metody prostorové separace se užívá i při řešení domácího násilí. Násilník je vykázán z bytu, a oběti je tak dána šance v klidu zvážit a řešit svoji situaci.

Další příležitostí poskytnout manželům v krizi čas a klid na zvážení všech okolností, promyšlení dalších kroků a vyzkoušet si, jaký by byl další život po případném ukončení manželství, může být strukturovaná separace aneb „rozvod na zkoušku“. Je to navození stavu, kdy manželé nežijí ve společné domácnosti a jejich soužití je, dle možností, co nejvíce podobno porozvodové situaci. Na předem vymezenou dobu (optimálně čtyři až šest měsíců) si partner opouštějící společné bydlení sebou odnese nutné osobní věci, nadále úměrně přispívá na provoz domácnosti, na děti platí výživné a jejich vzájemný styk je předem dohodnut. Dětem je také nutno přijatelně vysvětlit, že si nyní rodiče právě nějak nerozumí a potřebují se chvíli nevidat, odpočinout si od sebe, a že se na tomto postupu společně dohodli. Je vhodné také co nejdůsledněji minimalizování kontaktů obou partnerů. Od věci není ani sepsat dohodu o separaci, kde jsou vymezena práva i povinnosti obou manželů, a také podat písemnou informaci případnému majiteli objektu o smyslu a délce odloučení s tím, že stávající nájemní či jiná práva nejsou dotčena jako prevenci případných pozdějších sporů o užívací práva k bytu.⁴⁹

Pokud se manželům nepodaří zvládnout krizi vlastními silami a za sociální podpory okolí, je na místě vyhledat institucionalizovanou poradenskou a terapeutickou odbornou pomoc z řad psychologů a lékařů. Pro tuto formu pomoci platí, že „má-li být účinná, pak by měla být především rychlá, kvalifikovaná a dostupná. Dostupná jak místně, tak i (v neposlední řadě) finančně.“⁵⁰

Instituce, které pomoc takovou poskytují, se dále člení na:

- Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy jsou komplexy sociálních služeb, které poskytují klientům - partnerům, snoubencům, manželům, rodinám i jednotlivcům odborné sociální služby a pomoc při řešení těžkostí partnerského, rodinného soužití a mezilidských vztahů vůbec. Těžiště služby spočívá v konzultacích s rodinou, jiným sociálním systémem či jednotlivcem. Působí v každém bývalém okresním městě a mívají i detašova-

⁴⁸ NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X, 17, s. 13-14.

⁴⁹ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s.84-89.

⁵⁰ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 92.

ná pracoviště ve větších obcích, patří mezi nízkoprahová zařízení, ze zákona svoje služby poskytují bezplatně. K jejich návštěvě se potencionální klient rozhoduje sám, dokonce je možné, aby zůstal anonymní. Základní tým tvoří psycholog a sociální pracovnice, poradny často spolupracují s lékaři (psychiatrem, sexuologem) a s právníkem. Dokladem odborné způsobilosti je certifikát Asociace manželských a rodinných poradců.

- Zdravotnická zařízení, státní i soukromá jsou zaměřená spíše na léčbu. Zde se lze setkat s psychologem, psychiatrem a dalšími odborníky. S jejich pomocí a za podpory farmak mají lidé šanci zvládnout i nejtěžší psychosomatické obtíže, které jsou častým průvodcem déletrvající krize či dramatického rozvodu.

- Privátní praxe. Psychologové a manželští a vztahoví poradci poskytující své služby na komerčním základě. V případě, že jsou smluvními partnery některých zdravotních pojišťoven, hradí tyto plně nebo částečně jejich služby.⁵¹

- Rodinná mediace - řešení sporů a konfliktů, které na určitý čas narušily komunikaci a zvýšily napětí v rodině za pomoci třetí nezájaté osoby, často i tam, kde se řešení zdá nemožné. Mediátor pomáhá klientům opětovně navázat komunikaci a spolupráci, s péčí o děti, s majetkovými vztahy v rodině, otázkami vícegeneračního soužití a majetkovými a dědickými spory v rámci rodiny.

⁵¹ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 93-94.

2 ROZVOD? ROZVOD!

Manželství, jež se dostalo do krize, prochází těžkým obdobím. V některých případech nejsou manželé schopni spolu mluvit a řešit nastalou situaci, přestávají spolupracovat na zajištění chodu domácnosti, a co je závažnější, stává se, že se přestanou spolupodílet na péči o děti. Někteří se ještě pokusí vyhledat pomoc odborníků. V případě, že vztah mezi manžely už je tolik narušen, že se jej opravit nepodaří, popřípadě, že jeden z partnerů nemá o nápravu zájem, bývá se vši vážností vysloveno slovo rozvod. Od vyřknutí tohoto slova k jednání v soudní síni ještě vede cesta, které bude věnována tato kapitola.

2.1 Ambivalentní období

“V manželství snese žena mnoho, jen nesmí mít pocit, že její muž nejprve zváží všechna pro a proti a pak dotyčnou (ne)pustí třeba na volejbal.”⁵²

Tomáš Novák, 2004

Samotnému rozhodnutí k podání žádosti o rozvod předchází ambivalentní období. Je to déletrvající období smíšených emocí a rozumu, kdy partneři zvažují všechna pro a proti, všechny výhody a důsledky, které takový krok přinese. Na straně jedné je to úleva a naděje vyvolaná představou budoucnosti prožívané bez hádek, ponižování, emočního chladu, napětí, či snad psychického a fyzického ubližování. Na straně druhé obavy z reakce partnera, obavy, zda bude ochoten rozejít se v klidu, obavy z reakcí dětí a širší rodiny. Na miskou vah vážící důvody proti rozvodu kladou lidé i předpokládané finanční obtíže, snížení životní

⁵² NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X. 17, s. 35.

úrovně a v neposlední řadě i minimálně jeden z rodičů ztrátu každodenního kontaktu s dětmi.

Roman Pešek přirovnává ambivalenci v dlouhodobě neuspokojivém partnerském vztahu k rozhodování drogově závislého začít abstinovat. Do fáze rozhodování patří pokusy vztah zlepšit, ať již formou dočasného rozchodu, za pomoci odborníků dokonce i pokusy o trvalý odchod. Jinou rozchodovou motivaci má například muž zamilovaný do mladé atraktivní ženy a jinou manželka alkoholika, který ji dlouhodobě psychicky i fyzicky týrá. Oba však v průběhu ambivalence zvažují prospěšnost i handicap plynoucí ze stávajícího vztahu společně s rozchodovými stresory (psychická zátěž od oznámení rozhodnutí o rozchodu do přijetí a smíření se s porozvodovým stavem, strach z emočních výlevů vlastních i partnerových, eventuelní boj o děti a majetek) jako okolnosti mluvící pro pokus o stabilizaci vztahu proti očekávaným kladům získaných rozvodem hovořící pro faktické i formální ukončení manželství. Partneři, kteří se časem navrátí k původnímu partnerovi (a tím i k původním stěžejním konfliktům) nebyli vnitřně s rozchodem vyrovnáni a připraveni bez tohoto partnera dále žít.⁵³

Ne každý zamilovaný muž však podlehe vábení hormonů a běží za hlasem svého srdce. Jinak zodpovědný, svým založením spíše monogamní muž, přesto mající mimomanželský vztah, rozvážně zvažující svá ano či ne ukončení manželství, může dle Petra Šmolky, ve své neschopnosti učinit zásadní rozhodnutí podvědomě skrývat přání, aby tento krok učinila za něj buď manželka, nebo alespoň milenka. Může se však stát, že obě budou velice trpělivě tento stav snášet tak dlouho, až nevěrník skončí ve stylu „buridanovského osla“.⁵⁴ Tento tak dlouze chodil a vybíral mezi dvěma kupkami píce, neboť vždy ta vzdálenější se mu zdála být lepší, zelenější a chutnější, až nakonec zemřel hlady a vysílením na cestě mezi nimi. Tlak vlastní nerozhodnosti může být natolik velký, že je s to způsobit zhroucení psychické i fyzické, jsou známy i případy sebepoškozujícího jednání. A spolu s prodlužující se délkou tohoto váhavého období stoupá pravděpodobnost, že nakonec obě

⁵³ PEŠEK, Roman. Ambivalence v dlouhodobě neuspokojivém partnerském vztahu a inspirace v adiktologii. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2013, roč. 14, č. 3, s. 175-177.

⁵⁴ viz *Ezopova bajka o váhavém oslu*

partnerky ztratí důvod ve vztahu s takovým mužem setrvat. Někdy nedlouho po sobě a někdy dokonce najednou.⁵⁵

Rozvod je zásadní změna v životě, přinášející velké trauma všem zúčastněným. Existuje mnoho důvodů proč se pokusit o obnovu a zachování manželství. Zásadní důvody proč se nerozvádět uvádí Rodinné poradenské centrum Bratislava: Existence partnerské krize ještě nezakládá důvod k rozvodu. Nabízí se možnosti, jak ji řešit, přesto, že může být velmi hluboká; každý pár si zaslouží pokus o nápravu vztahu. Pomocí může být odborný pohled a vedení manželským poradcem, případně nestranný náhled a směřování mediátorem specializovaným na rodinné problémy. Děti. Právě ony jsou tím největším důvodem k zachování manželství a rodiny. Jsou to právě ony, kdo rozvodem nejvíce trpí, ačkoliv si je, na rozdíl od dospělých nezvolili. Často přijdou o denní kontakt s jedním z rodičů (nejčastěji s otcem), ale s ním i o vztah s jeho příbuznými (prarodiče, sestřenice, bratrance). I pro další aktéry rozvodu je tento proces psychicky a citově velice náročný. Náročným se může stát i časově, zejména pokud se partner snaží získat pro sebe různé výhody a může též skončit pocitem velké křivdy. Také ekonomická stránka účastníků se změní: už rozvod samotný je nákladný, majetek se nejméně o polovinu sníží, ale dluhy zůstanou, životní náklady se sníží minimálně, výdaje vzrostou významně. Posledním důvodem proč se nerozvést je neschopnost představit si svůj budoucí život o samotě.⁵⁶

Jedním z nejzávažnějších důvodů, proč setrvat v manželství, jak již bylo výše řečeno, jsou děti. Snaha zachovat jim oba rodiče však může být někdy scestná. Děti jsou svědky hádek, opileckých scén, násilí i jiných negativních výjevů. Obzvláště dlouhodobě týrané ženy velice zvažují odchod od násilnického muže, přestože mají velmi pádné důvody ho opustit. Stejnou váhu má pro ně i strach odejít. Jejich sebevědomí během soužití s despotickým mužem dramaticky pokleslo a ony si pak nevěří. Nevěří, že dokážou zajistit sobě a svým dětem alespoň minimální ekonomickou a materiální úroveň. Zároveň váhají, zda není sobecké připravit děti o tátu, případně se bojí, že děti se přidají na jeho stranu. V neposlední řadě tuší, že už jen zmínka o rozvodu, natož pak pokus o útěk, muže vypro-

⁵⁵ ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1, s. 30.

⁵⁶ 10 dôvodov prečo sa nerozvádzať. *Rodinné poradenské centrum Bratislava: Rozvod-rozchod.sk: Rozvod áno či nie?* [online]. 24.4.2009, 25.3.2010 [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://www.rozvod-rozchod.sk/10-dovodov-preco-sa-nerozvadzat/d-1034/p1=1055>

vokuje k ještě větší agresivitě a surovosti. A tak setrvává v manželství a dál tiše trpí. Pověstnou poslední kapkou, která ji k odchodu přiměje, pak často bývá, když muž nasměruje své násilnické výpady i proti dětem.⁵⁷

Rozvod se někdy může stát jediným řešením. Nemá smysl za každou cenu zachovávat manželství, které neplní své funkce nebo kde je stále přítomný strach z toho co přinese příští den. O důvodech proč manželství ukončit se lze dočíst opět na stránkách Rodinného poradenského centra Bratislava. Jsou to tyto: Jestliže se situace ani po intervenci manželského poradce nebo mediátora nezlepšila, případně se dále zhoršuje a city mezi manžely ochladly. Pokud by manželé zůstali spolu jen kvůli dětem (děti rozbroji mezi rodiči velmi trpí; i po rozvodu mohou bývalí manželé zůstat dobrými rodiči). Závažným důvodem je jakékoli týrání, ponižování a násilí, evidentní nezájem o druhého partnera po stránce psychické i fyzické, stabilní mimomanželský vztah spolu s nechtím vrátit se do původního. Nepřekonatelnou překážkou vztahu mohou být též kulturní, sociální, náboženské a filozofické názory, jež mohou přivést méně odolného partnera až do ordinace psychiatra. Velice významnou roli v rozhodování pro ukončení manželství bývají i závislosti na návykových látkách, obzvláště pak, není-li partner ochotný podstoupit léčbu. Posledním důvodem je, žiji-li partneři po delší dobu odděleně, každý má svůj život a s tímto stavem jsou spokojeni.⁵⁸

⁵⁷ BUSKOTTE, Andrea. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Vyd. 1. Editor Lucie Vaničková Horníková. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-80-251-1786-6, s.26.

⁵⁸ 10 důvodov prečo sa rozviest'. *Rodinné poradenské centrum Bratislava: Rozvod-rozchod.sk: Rozvod áno či nie?* [online]. 23.4.2009, 23.4.2009 [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://www.rozvod-rozchod.sk/10-dovodov-preco-sa-rozviest/d-1035/p1=1056>

2.2 Vlastní rozvodový proces

„Ano, manželé mají žít věčně spolu, aby byli potrestáni za hloupost, že se vzali.“

Gustave Flaubert

Jeden z manželů (v případě, že jsou schopni domluvit se alespoň na rozchodu, pak oba) má za sebou období ambivalence a nyní je již pevně rozhodnut začít podnikat kroky k uskutečnění rozvodu. Dle svých schopností sám nebo s pomocí zvoleného advokáta sepíše a podá k okresnímu soudu, v jehož obvodu měli manželé poslední společné bydliště, návrh na zrušení manželství. Tento mohou podat i oba manželé jako společný návrh. Tím se spustí rozvodový proces, jehož jednotlivé etapy blíže popíši v této kapitole. Postup, podmínky a následky rozvodu jsou ošetřeny v zákoně č. 89/2012 Sb., tedy v novém Občanském zákoníku, v I. – III. oddílu pátého dílu.⁵⁹

Připravit se na zahájení ukončení manželství není záležitostí pouze psychiky. Celá stránka má i finanční aspekt. Už jen příprava prvního dokumentu – návrhu na rozvod advokátem je hodnocena na dva až pět tisíc korun. Účast advokáta u soudního jednání není zákonem podmíněna, je však v zájmu běžného občana jeho služeb využít. I ty ale je třeba uhradit. Každá jeho přítomnost u soudu přijde asi na dva až tři a půl tisíce korun, k tomu je třeba vzít v potaz i náklady na dopravu. Dalšími možnými úkony právníka se pak může stát každý akt, jako jsou sepsání dopisu žalovanému, odpovědi soudu, schůzka s klientem a podobně, každý honorovaný například tisícem korun. Minimální cena v případě jednoduchého rozvodu bezdětného a nepřilíš majetného manželství je kolem čtyř až šesti tisíc korun. Rozvodů, kde proběhne vše bez komplikací, však mnoho není a konečná cena se zvyšuje s každým dalším advokátovým úkonem a počtem stání. Celková cena rozvodu se pak může ještě navýšit.⁶⁰ Zapomenout nesmím zmínit ani soudní poplatek dva tisíce korun.⁶¹

⁵⁹ ČESKO. § 759 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In Sběrka zákonů ČR, ročník 2012, částka 33. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#p759>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.

⁶⁰ DLOUHÁ, Petra. Příští stanice: rozvod. Kolik stojí jízdenka na svobodu?. <i>Peníze.cz: Spotřebitel</i> [online]. 15.8.2012 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.penize.cz/spotrebitel/240838-pristi-stanice-rozvod-kolik-stoji-jizdenka-na-svobodu>. [online].

Rozvod manželství je jeden ze způsobů zániku manželství, jediný možný za života obou manželů. Rozvodem manželství končí nejen emoční a fyzický vztah dvou lidí, končí také právní vztah založený uzavřením manželství a s tím spojená vzájemná práva a povinnosti. Nadále již manželé nejsou povinni spolu žít, být si věrni, pomáhat si a společně pečovat o uspokojování potřeb rodiny a navzájem se vyživovat. Povinností, které je rozvod nezabavuje je společně zajišťovat potřeby dětí, zákon odkazuje na právo dítěte na stejnou životní úroveň, jakou mají jeho rodiče. Ačkoliv zákon mluví o zániku všech povinností, mělo by být věcí morálních zásad nadále vzájemně zachovávat a respektovat svoji lidskou důstojnost. Po rozvodu již bývalí manželé nemají právo vzájemného zastoupení se v běžných záležitostech, a přestávají být svými zákonnými dědici.⁶²

Před samotným rozvodem manželství soud nejprve řeší péči o nezletilé děti. Soud samostatné jednání zahajuje na návrh jednoho z rodičů. K tomuto jednání bývá přizván zástupce odboru sociálně – právní ochrany dítěte příslušného městského úřadu, aby jako kolizní opatrovník, dohlížel, aby soudní jednání probíhalo s ohledem na nejlepší zájem dotčeného dítěte. Platí pravidlo, že pokud by se rozvod manželství se zájmem daným zvláštními důvody, rozporoval, manželství nemůže být rozvedeno. Tímto důvodem může být například natolik závažný zdravotní stav dítěte, že je nutná péče obou rodičů či vyšší finanční nároky. V opačném případě rozhoduje soud o svěřeni dítěte (dětí) do výhradní péče jednoho z rodičů, také vyměří výši výživného, kterou bude druhý rodič přispívat na výživu a potřeby dítěte. Další variantou porozvodového uspořádání péče o nezletilé děti je institut společné či střídavé péče. K tomuto kroku soud přistupuje, projeví-li o to zájem oba rodiče a shledá-li je oba způsobilými děti vychovávat. Dalšími podmínkami tohoto uspořádání je, zda bude pro dítě prospěšnější a přinese mu i lepší zajištění jeho potřeb. Zohledňují se citová orientace a zázemí dítěte, zodpovědnost rodičů a jejich výchovné dovednosti, schopnost zajistit stabilitu prostředí a schopnost materiálního zajištění. Důležité jsou i bytové poměry. U dětí staršího věku (většinou nad 12 let) se soud zajímá i o jejich stanovisko a přání s kým chtějí nadále žít.

Společná péče reflektuje fakt, že mnoho rodičů po rozvodu nadále zůstává v určité formě společného soužití (nadále mají společné bydlení, společnou úhradu části svých potřeb,

⁶¹ Rozvod manželství. *Portál veřejné správy: Informace pro občany České republiky* [online]. 27.03.2013, 05.02.2014 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/183/10049/11054.html>

⁶² ČESKO. § 759 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In *Sbírka zákonů ČR*, ročník 2012, částka 33. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#p759>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.

společnou péče o dítě), je tedy bezpředmětné svěřit děti jednomu z rodičů. Toto uspořádání na druhé straně vyvolává otázku, zda rozvod manželství je opravdu jediným a nevyhnutelným řešením.

Střídavá péče značí, že dítě po určitý časový úsek žije střídavě s jedním nebo druhým rodičem. Délka tohoto období by měla být závislá na věku dítěte a vzdáleností bydliště rodičů. Názory dětských psychologů a pediatriů na tento typ výchovy se různí; pro některé děti je nevhodný.⁶³

Časově není dáno určení porozvodového spolupodílení se rodičů na finančním zajištění zletilých nezaopatřených dětí. V případě, že se povinný rodič nedomluví s dítětem mimosoudně a z vlastní vůle není ochoten přispívat přiměřenou částkou na úhradu potřeb a výživy nevýdělečného zletilého potomka, podává potomek návrh na soudní stanovení výše výživného pro svoji osobu. K tomuto jednání může dojít kdykoliv před, během i po skončení vlastního rozvodového řízení rodičů.

Následně teprve až po té, co se vydané soudní rozhodnutí o úpravě poměrů k nezletilým dětem pro dobu po rozvodu stane pravomocným (nabude právní moc), může být manželství rodičů právním aktem ukončeno. Další podmínkou k soudnímu ukončení manželství je objektivní přítomnost tzv. kvalifikovaného rozvratu (obnovení soužití již nelze předpokládat). Posouzení jeho existence náleží do kompetence soudce, domnění jednoho z manželů není relevantní. Podle způsobu prokazování rozvratu právní řád rozlišuje rozvod sporný (prokazuje soud, zároveň hledá i jeho příčiny) a rozvod nesporný, smluvený (existence rozvratu se předpokládá a jeho příčiny se nezjišťují). V případě nesporného soud zjišťuje, zda manželství trvalo alespoň jeden rok a zda manželé spolu minimálně šest měsíců nežijí. Podmínkou je souhlas obou manželů se zánikem manželství. Manželé zároveň soudu předkládají pravomocné rozhodnutí o dohodě o péči o děti, písemnou smlouvu o vypořádání majetku a bydlení pro dobu po tomto rozvodu, případně dohodu o vyživovací povinnosti nevýdělečně činného manžela s úředně ověřenými podpisy manželů. Třetím druhem rozvodu je rozvod ztížený, tzv. rozvod s tvrdostní klauzulí. Přes průkaznost rozvratu soud rozvod zamítne z důvodu zvýšení ochrany manžela, který s rozvodem nesouhlasí a svým chováním se na vzniku rozvratu nepodílel. V jeho prospěch mluví očekávaná

⁶³ KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Právo a sociální politika*. Brno: IMS, 2010, 186 s. s.144-145.

zvláště závažná újma a mimořádné okolnosti hovořící pro zachování manželství. Přesto, pokud spolu manželé déle než tři roky nežijí, rozvodové řízení může skončit rozvodem.⁶⁴

2.3 Co je třeba dořešit

„V manželství není ani tak nejhorší nevěra, jako ztráta lásky.“

George Sandová

Vydáním soudního rozhodnutí o ukončení manželství nastal faktický konec manželství. V tomto okamžiku již bývalým manželům ale stále ještě zbývá podniknout několik kroků k tomu, aby ukončili též právní vztahy vzniklé a vázané na právě skončené manželství. Některé z nich jsou nutné, u některých záleží pouze na vůli zúčastněných, zda je učiní či nikoliv. Pojednání o následných aktech způsobených ukončením manželského svazku bude obsahem této kapitoly.

Česká republika je s téměř polovinou rozpadlých manželství jednou ze zemí s nejvyšším výskytem rozvodů. Ročně tak přes třicet tisíc dětí ztratí trvalý a bezprostřední kontakt s jedním z rodičů. Posunem ve vnímání takových manželství již děti nejsou společensky poznamenány, naopak často slyšíme názor, že dítě nutně nemusí vyrůstat v rodině s mámou a tátou. Přesto však rozvod zůstává psychologickým faktorem mající vliv na duševní zdraví dítěte a jeho osobnostní zrání. Předrozvodový boj a rozvodové tahanice mohou v dítěti vyvolat chronický stres, jenž se následně může stát příčinou úzkostných stavů dítěte, případně jiných psychických poruch. Z neporozumění situaci může dítě nabýt dojmu, že právě ono, jeho chování je důvodem rozchodu rodičů. V dospělosti pak může mít potíže s identifikací role muže či ženy, s hledáním partnera, promiskuitou a nestálostí ve vztazích. Nezřídka se mohou vyskytnout i různé psychické a sociální deviace. Bohužel,

⁶⁴ KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Právo a sociální politika*. Brno: IMS, 2010, s.186, s.144-145.

ani nové partnerství rodičů a zisk nové úplné rodiny není vždy zárukou uklidnění psychologického stavu dítěte. Pokud tato partnerství opět nefungují, „rodiče“ se obměňují a dítě prochází náročnou krizovou situací znovu.⁶⁵

Rozvedení manželé by především měli mít na paměti slova Zdeňka Matějčka: „přestáváte být manžely, zůstáváte rodiči“ dříve, než vystaví děti přetahování o to, komu budou svěřeny do péče, kdo a kolik bude dětem platit výživné. Měli by stále pamatovat, že pokud vztah mezi nimi z nejrůznějších příčin skončil, vztah a povinnosti k jejich dětem nadále přetrvávají. Patří mezi ně i nejdůležitější vyživovací povinnost existující po celou dobu, kdy dítě není schopno žít se samo.

Pokud se rodiče nedomluvili již před samotným rozvodem, jeden z nich podá k soudu návrh o zahájení úpravy poměru k nezletilým dětem na dobu po rozvodu. Během tohoto řízení soud zkoumá nejlepší zájem dítěte, rodičovskou způsobilost a majetkové poměry zúčastněných. Na základě svých zjištění pak stanoví způsob péče o dítě, výši výživného, a v případě svěření dítěte do výhradní péče jednoho z rodičů určí dny pro pobyt dítěte u druhého rodiče. Má-li dítě silné citové vazby s prarodiči a sourozenci a je-li to v jeho zájmu nutné, pak je soud oprávněn upravit jeho styk i s nimi. V pravomoci soudu je i naopak styk dítěte s jedním z rodičů omezit nebo i zakázat (např. při svádění dítěte k trestné činnosti).⁶⁶

Pro případ, že manžel po rozvodu nemůže nebo není schopen postarat se sám o zajištění prostředků na pokrytí svých potřeb (např. rodič pečující o malé či invalidní dítě, sám se zdravotním omezením nebo žena již vyššího věku, která z důvodu celoživotní péče o děti a domov ztratila svoji původní profesi) dává zákon oprávněnému právo zažádat druhého manžela o poskytování výživného na nezbytně dlouhou dobu, nejdéle však na dobu tří let.⁶⁷

Další otázkou, kterou manželé musí vyřešit je bydlení po rozvodu. V případě nesporného rozvodu předkládají manželé smlouvu o vyřešení tohoto stavu již při samotném rozvodu. Dohodu o užívání společného bytu po rozvodu mohou manželé uzavřít i poté, co rozhodnutí o rozvodu manželství nabude právní moci. Rozvod automaticky nevede

⁶⁵ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-807-3673-833, s. 85.

⁶⁶ Rozvod manželství. *Portál veřejné správy: Informace pro občany České republiky* [online]. 27.03.2013, 05.02.2014 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/183/10049/11054.html>

⁶⁷ KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Právo a sociální politika*. Brno: IMS, 2010, s.186, s.145-146.

k zániku společného nájmu bytu získaného za trvání manželství. Tento zaniká dohodou mezi manžely nebo nedojde-li k dohodě, rozhodnutím soudu na návrh jednoho z nich. Součástí rozhodnutí je i určení kdo z manželů bude byt nadále užívat a kdo byt opustí vydané po zvážení všech rozhodných okolností; těmito jsou zájem nezletilých dětí, stanovisko pronajímatele, podíl manželů na získání bytu, míra zavinění na rozpadu manželství apod. Rozvedený manžel má právo na náhradní byt, soud může rozhodnout o nároku pouze na náhradní ubytování. Jestliže však se manželé nedohodnou, ani nepodají návrh k soudu, společný nájem bytu trvá dále. Třetí cestou zániku společného nájmu je dobrovolné trvalé opuštění domácnosti jedním z manželů projevované například odhlášením se z trvalého pobytu nebo změnou doručovací adresy na poště.⁶⁸

Rozvedeným manželům dále náš právní řád dává možnost změny příjmení nabytého sňatkem, návrat k jeho předchozímu nebo původně užívanému. Celý proces se skládá z vyřízení několika formalit na matričním úřadě. Podmínkou je dodržení šestiměsíční lhůty od rozvodu. Záleží zcela na vůli rozvedeného manžela, zda nabízené možnosti využije, či nikoliv.⁶⁹

Na zánik manželství je vázán zánik společného jmění manželů vzniklého při sňatku. Spolu se zánikem společného jmění dochází k určení podílů, o nichž platí, že jsou zásadně stejné. Teprve poté lze tento majetek vypořádat, přičemž zákon dává přednost dohodě. Nedokážou-li se manželé dohodnout, jeden z nich podá návrh na vypořádání soudní cestou. Jestliže do tří let po zániku společného jmění bývalí manželé nepodnikli ani jeden z popsaných kroků, platí nevyvratitelná právní domněnka, že k vypořádání došlo. Po uplynutí této lhůty se již provedení vypořádání nemůže žádný z manželů účinně domáhat.⁷⁰ Nový občanský zákoník změnil vnímání dalšího z možných důsledků rozvratu manželství, a to je vymáhání plnění závazků z dluhů vzniklých za doby trvání manželství. Předchozí právní úprava přihlížela k tomu, kdo takový závazek učinil; nově platí, že za jistých pod-

⁶⁸ STRÁNSKÁ, Eva. Bydlení po rozvodu, společný nájem bytu manželi. In: *Bezplatná právní poradna: Rozvod manželství a vše o něm* [online]. © Eva Mlčochová 2009 - 2014. [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.bezplatnapravni poradna.cz/online-zdarma/rodinne-pravo/rozvod-manzelstvi/3182-rozvod-manzelstvi-a-vse-o-nem.html>

⁶⁹ ČESKO. § 759 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In *Sbírka zákonů ČR*, ročník 2012, částka 33. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#p759>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.

⁷⁰ KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Základy občanského práva*. Brno: IMS, 2006, 87 s., s.39-41

mínek je možno v exekuci postihnout i majetek bývalého manžela z již vypořádaného společného jmění.⁷¹

Nejsou-li manželé schopni se sami domluvit na řešení všech těchto úkonů spojených s ukončením právních vztahů získaných v průběhu manželství, není nutno obracet se se žádostmi o řešení přímo na soud. Jakýmsi předstupněm se může stát mediátor, který jako nezaujatý prostředník může manželům pomoci nalézt kompromisní mimosoudní řešení v otázkách péče o děti po rozvodu a placení výživného na děti i manžela, rozdělení společného majetku i v otázce bydlení.

Mediátor musí být nezaujatý, nesmí podléhat předsudkům vůči svým klientům, udržet si nezávislý a neutrální postoj a oběma stranám poskytnout stejný prostor pro hledání východisek. Proces mediace probíhá v pěti fázích: zahájení (snaha o vytvoření příznivé atmosféry), objektivní interpretace situace mediátorem, snaha o pochopení (vzájemné naslouchání si oběma stranami, položení základů spolupráce), hledání možných řešení spojené s formulováním konkrétních závěrů a konečné dosažení všem prospěšné dohody.⁷²

⁷¹ ČESKO. §736 -742 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In Sbíрка zákonů ČR, ročník 2012, částka 33. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#p759>> [cit. 2014-02-28]. ISSN 1211-1244.

⁷² KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-807-3673-833, s.182-183.

2.4 Psychorozvod

„Je sice pravda, že mnoho mužů nenalezne v manželství vždy to, v co doufali. Na druhé straně je však pravda, že je tam našťástí zřídka čeká i to, co si zaslouží.“

Charlie Chaplin

Rozvod není pouze krátkodobý právní akt, ale je to část životní cesty, životní etapa. Etapa jedna z nejtěžších. Zátěž této etapy způsobují vztahové, psychické, majetkové a ekonomické ztráty a změny v každodenních rituálech osobní, rodinné a rodičovské existence, možné přestěhování se s nutností budovat si novou síť sociálních vztahů a další změny. Čím více takových změn, tím větší zátěž z nich plyne.

Rozpad manželství je ztrátou pro všechny zúčastněné – partnery i jejich děti, je to selhání spojené s trápením. Ani rozpad manželství provázený pocity úlevy, uvědomováním si nabízené šance osvobodit se od strastiplného soužití naplněného zlobou, nepřátelstvím, krutými hádkami nebo nenávislným mlčením není strádání ušetřen. Naopak ten, kdo se snadno a rychle vypořádal s rozvodem, je důvodně podezřelý z toho, že nebyl, není a možná nikdy nebude schopen života v rodinném kruhu.⁷³ Bývá to ten, kdo se vztahem nespojuje své osobní cíle, neinvestuje do něj ani své city, ani péči, ani své finance. Dokonce může mít pro rozvodu pocit, že vlastně žádnou ztrátu neutrpěl.⁷⁴

Pocitovaným i skutečným ztrátám, jež provází partnery po rozpadu jejich svazku, i možným následkům těmito pocity vyvolanými se budu věnovat v této kapitole. Ačkoliv ztráty vnímají oba bývalí partneři – muži i ženy, v souladu s tématem práce se více zaměřím na porozvodové pocity žen; jsou to právě ony, kdo častěji trpí psychickými i tělesnými obtížemi. Dle slov Romana Peška muži sice toto období prožívají obtížněji (obvykle se hůře adaptují na život bez ženy, mimo jiné často zpočátku nezvládají praktické činnosti spojené s chodem domácnosti, bývají odloučeni od dětí, klesá jejich pracovní výkonnost a stoupá nemocnost), ale rychleji než ženy si nalézají nové partnerky.⁷⁵

⁷³ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s. 37-38.

⁷⁴ POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s.18.

⁷⁵ PEŠEK, Roman. Psychorozvod, KBT a kazuistika. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2013, roč. 14, č. 3, s. 133-135.

Šárka Poupětová dělí rozvod na rozvodový proces právní a psychorozvod. Přičemž oba procesy mohou probíhat v různých pořadích, částečně se překrývat, nebo být souběžné. Právní rozvod je záležitostí institucionální, zatímco psychorozvod je procesem vnitřně individuálním. Právní rozvod byl náplní předchozí kapitoly, nyní se zaměřím na psychorozvod. V jeho průběhu se člověk vnitřně rozloučí s partnerem, vyrovnává se zánikem manželství a přijímá všechny důsledky tohoto zániku. Na jeho konci by měl dospět k poznání, že trápení může skončit, a že se mu zároveň otvírá možnost prožít novou, lepší životní etapu.⁷⁶

Zátěž rozvodu manželství je vyvolána ztrátami vztahovými, psychickými, majetkovými a změnami v každodenním fungování, hospodaření s rodinnými financemi, někdy i stěhováním, orientací v novém působišti a budování nových sociálních sítí a opětovnou stabilizací vlastního života.⁷⁷

Největší ztrátou většiny otců je ztráta každodenního sdílení života ve společném domově, možnost poskytovat svojí přítomností pocit bezpečí a jistoty. Rozvedení otcové musejí ve svém vlivu, ačkoli je to vůči některým kruté, ustoupit do pozadí. Tento krok je však nezbytný a správný vzhledem k dětem. Rozvedený otec, jenž nemá dítě ve své péči, musí přijmout fakt, že jeho význam i vliv budou nadále poněkud ochuzeny a budou jiné. A je jen lépe, pokud se tak stane spíše dříve, než později.

A ztráty matek s dítětem bez nového partnera? Většinou z nich poklesne životní úroveň a současně se zvýší nároky na psychiku i na fyzickou stránku. Přibude jí starostí i činností, o které se není s kým podělit. Ztráta životního partnera sebou někdy nese i ztrátu společných přátel, eventuelně i ztrátu prarodičů dětí a dalších příbuzných ze strany již bývalého manžela. K tomu se přidává i strach z osamění a zároveň nejistota, zda si bude schopna najít partnera nového, nyní už nejen pro ni, ale také vhodného nevlastního otce pro její děti. Mohou se dostavit i pochybnosti o tom, zda soužití s novým partnerem nepřinese opětovně stejná, nebo i další rizika jako to právě skončivší.⁷⁸ Mohou se objevit natolik silné pocity viny za opuštění partnera, který „vlastně nebyl až tak špatný“, že se mohou stát mo-

⁷⁶ POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3 s.10-11.

⁷⁷ POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s.18.

⁷⁸ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.39-41.

tivací pro pocity nucení k návratu a navozovat mylné iluze, že nynější soužití už bude jiné.⁷⁹

O opakovaných pokusech o manželské soužití svědčí i čísla statistik. Ani manželství na druhý a další pokus není zárukou oboustranně vydařeného a spokojeného vztahu. I tato opakovaně končí krachem. Z celkového počtu rozvodů v roce 2012 se u 11% rozvedených manželství se jednalo o rozvod oboustranně opakovaný. Návrh na rozvod podává ve dvou třetinách případů žena. Tento údaj ale neznamená, že jsou to právě ženy, kdo si rozvod přejí, případně jej zapříčinily. Například v roce 2008 bylo 95% manželství rozvedeno po vzájemné dohodě obou partnerů. Mezi ženami, které ve statistických šetřeních uvedly vzdělání, platí, že se zvyšujícím se stupněm vzdělání se snižuje zastoupení opakovaných rozvodů. I mezi muži platí podobná závislost, ale není tak výrazná jako v případě žen.⁸⁰

Rozvodové ztráty dospělých nejsou malé, nejsou prosté bolesti. Jsme však dospělí, a tedy odpovědní za své konání, za své chyby a omyly. Avšak po dětech nelze žádat, aby za své starosti a strádání byly zodpovědné, tím spíše za selhání a prohry svých rodičů.⁸¹ Nejtěžšími z porozvodových chvil pro děti pravděpodobně bude období těsně po odchodu jednoho z rodičů ze společného bytu (pokud se právě nejedná o alkoholika či bezohledného tyrana). Rozpad manželství se tak stane pro dítě hmatatelnou skutečností, která jej může hluboce znejistit. Je nutné dítěti jednou, dvakrát dát jasně najevo, že druhý z rodičů s ním stále zůstává a není třeba se obávat i jeho odchodu. Často se zbylí členové rodiny k sobě těsněji přimknou a je jen na dospělém, aby se spojovacím citem nestala nenávist k odešlému ex-partnerovi. Aby se pojitkem stalo vědomí spolunáležitosti a reciprocita.⁸²

Případná ztráta podpory rozvedeného rodiče dítěte ze strany rodičů bývalého partnera je dvojsměrnou - je i jejich ztrátou. Babička a dědeček se nemohou, případně nechtějí dále vídat a potěšit se s vnoučaty, využívat svého práva děti trochu rozmazlovat.⁸³

Ve většině případů začíná psychorozvod dlouho před samotným podáním žádosti o rozvod, přinejmenším u jednoho z manželů. Také nekončí vynesemím rozhodnutí o roz-

⁷⁹ PEŠEK, Roman. Ambivalence v dlouhodobě neuspokojivém partnerském vztahu a inspirace v adiktologii. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2011, roč. 12, č. 4, s. 175-177.

⁸⁰ Rozvodovost: Příčiny rozvodů. *Český statistický úřad* [online]. 19.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>.

⁸¹ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1s. 41.

⁸² PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s.75-76.

⁸³ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s. 41.

vodu. Sám právní rozvod se stane krátkou a nekomplikovanou záležitostí, pokud již oba partneři zcela nebo z velké části vnitřním procesem rozloučení prošli. Pokud se naopak jeden či oba na této cestě zastavili, může se rozvod proměnit na bezohledné válčení o děti či majetek, jež neskončí ani výrokem soudu. Rozvod v sobě skrývá prohru. Prohru pro oba partnery. Oba zažívají pocit zmaru a zbytečně investované snahy, ztrátu ideálů, původních přání, která nedošla naplnění. Všechny tyto ztráty vyvolávají pocity bolesti tím větší, čím větší byla přání ke vztahu vztažená. Odeznění této bolesti vyžaduje čas. Pokud je bolest z konce vztahu příliš veliká, může změnit myšlení i chování člověka, může dojít k poklesu jejich psychické i fyzické výkonnosti. Někdy se pokouší dosahovat obvyklého výkonu zvýšenou časovou dotací na úkor jejich volného času, odpočinku, a někdy i zdraví.

Doba emočního smíření se s rozvodem není u každého stejná. Šárka Poupětová udává její průměrné trvání na 1-2 roky. Pro délku vyrovnání se jsou významné podmínky, za kterých k rozvodu došlo. Například, zda byl člověk opouštěným či opouštějícím, zda rozvodu předcházela krize, či byl náhlým zlomem v dosud dobře fungujícím vztahu, záleží na průběhu rozvodu, na situaci bydlení i finanční, osobních předpokladech i volbě strategií pro řešení a vyrovnání se s problémy.⁸⁴

Ivo Plaňava pro toto období minimalizování rozvodových ztrát a trápení stanovil provázané čtyři hlavní úkoly, kdy splnění jednoho je podmínkou splnění zbývajících. Jsou to: získat a udržet si odstup od manželství a rozpoznat skutečné příčiny vedoucí k jeho krachu, poznat, že s expartnerem si nic nedlužíme, nemáme nic k řešení, a není třeba se mu mstít. Proto je nutno, i když spolu už nejsme schopni žít, pro dobro našich dětí, zůstat rodiči či se všim, co k tomu patří. Tedy i uvědomit si, že naše děti rozpadem rodiny vždy ztratí a strádají; s ohledem na tento fakt uznávat a ctít jejich potřeby, zájmy i prožívání. Současně je třeba hledět do budoucnosti, hledat a tvořit si nový životní styl, nové sebeuvědomění se a nové vnímání svoji vlastní hodnoty.⁸⁵

Vlastní proces psychorozvodu dělí Šárka Poupětová do čtyř fází, v jejichž průběhu si má člověk po malých krůčcích vyhojit zraněnou psychiku. Jednotlivé fáze nelze oddělit, více či méně probíhají současně. Zároveň však platí, že následující stadium nemůže pro-

⁸⁴ POUPEŤOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s.17-24.

⁸⁵ PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1, s. 65-66.

běhnout, dokud nedošlo ke správnému ukončení předchozího. Tento stav, nedokončení fáze označuje jako uvíznutí.

Fáze odmítání skutečnosti. Typické pro tuto fázi je popírání skutečnosti opouštěným partnerem. Má pocit, že žije ve zlém snu, buď vyhledává kontakt s partnerem, či rovnou očekává jeho návrat zpět do manželství. Je pro něj těžké seznámit okolí s novým stavem. Střídavě zažívá pocity naděje a zoufalství, vzteku na partnera a na sebe. Bez pochopení a zvnitřnění faktu, že rozvod je pro všechny zúčastněné menší zlo než umělé udržování manželství, nemůže začít uzdravování duše. Jestliže ke smíření s realitou nedojde, bolest z rozchodu se stává nesnesitelnou a může dojít k únikovým strategiím v podobě přejídání, nadměrného užívání alkoholu, tisících léků a jiných drog, promiskuity, workoholismu, upnutí se na děti, dobrovolnictví, boje za udržení vztahu stůj co stůj, boje o děti či majetek. Uvíznutí v této fázi pak může skončit vyčerpáním, různými závislostmi, psychickou či somatickou nemocí a osamělostí.

Fáze léčení bolesti. Po přijetí konce manželství, začíná doléhat bolest reality. Začínají nás ovládat emoce, rozumová a výkonová složka jsou oslabeny. Nálady se rychle střídají, objevuje se zoufalství, bezmoc, vztek, žárlivost, závist, lítost, pocit křivdy. Zpočátku jsou emoce směřovány vůči bývalému partnerovi, později se otáčí vůči vlastní osobě v podobě lítosti, smutku, nejistoty, osamělosti, pocitu méněcennosti, pochybování o vlastních kvalitách a sebeobviňování z nedostatečné snahy, nenávist střídavě pociťovaná k partnerovi nebo k sobě. Mohou se objevit somatické obtíže, bolesti na hrudi, problémové trávení, nechutenství, slabost, únava, nespavost, budoucnost se zdá být neradostná, plná obav a zoufalství. Postupně (u opuštěných asi po 6 týdnech) by měly tyto emoce postupně slábnout, mělo by docházet k postupnému vyrovnávání se.⁸⁶ Roman Pešek pro zvládnutí tělesných projevů doporučuje autogenní trénink, kontrolované dýchání do břicha, pravidelný aerobní tělesný pohyb jako jsou plavání, běh, jízda na kole a stravování dle racionální výživy. Naopak, varuje, že při dlouhodobě potlačované zlosti může dojít v její přerod v úzkost, strach, smutek a pocit viny, jež mohou končit depresí, panickými stavy. Pomoci zde může vyplakat se, sepsat rozlučkový dopis (ale nikdy neodeslat), pečovat o zevnějšek, setkávat se s přáteli, nevyhledávat a nekontaktovat partnera. Z pohledu opuštěného partnera jde tedy

⁸⁶ POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s. 24-37.

o osudovou fázi, která si při nezvládnutí může vyžádat pomoc psychoterapeuta, případně pomoc farmakoterapeutickou.⁸⁷

Fáze dělení, přemýšlení, odpoutání a stabilizace. V této fázi slábnou emoce, dochází ke stabilizaci, návratu k obvyklé výkonnosti v oblasti myšlení i zajišťování existence. Opuštěný partner je již schopen realisticky vidět svoji přítomnost, minulost i budoucnost, kterou již s bývalým partnerem nespojuje, znovu nalézt svoje sebevědomí. Je schopen přemýšlet o důvodech neúspěchu manželství a svém podílu na něm, racionálně zhodnotit své ztráty i zisky. Při uvíznutí v této fázi hrozí nejen existenční problémy, ale po několika nevydařených vztazích také do budoucna strach ze vztahů.

Fáze poslední, fáze vytváření nové identity a nové koncepce života. Na konci úspěšně zvládnutého psychorozvodu bývá poznání, že manželství, jak jsme jej znali, už dále fungovat nemohlo, jsme schopni opustit minulost. Jsme schopni pochopit, že díky rozvodu jsme dostali šanci rozvinout nové schopnosti, šanci vrátit se k již zapomenutým snům a touhám, dřívějším koníčkům, na které za manželství nebyl čas. Poučení vlastními chybami jsme připraveni vstoupit do nových vztahů, opět riskovat důvěru a svá vztahová očekávání opřít o reálný základ. V opačném případě, uvíznutí, blízký, důvěrný vztah nelze vytvořit.⁸⁸

⁸⁷ PEŠEK, Roman. Psychorozvod, KBT a kazuistika. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2013, roč. 14, č. 3, s. 133-135.

⁸⁸ POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s. 24-37.

3 ZÁTĚŽ A ZVLÁDÁNÍ

Spokojený partnerský vztah patří do kategorie lidského štěstí. Být šťastný, spokojený, vyhýbat se utrpení je nejzákladnější lidskou touhou. Ovšem, právě ze snahy vyhýbat se utrpení plynou pocity nechtěné: prázdnota, nenávist k sobě, vnitřní vztek, úzkosti a deprese. Pocity, které zmizí teprve až poté, co si je procítíme a odžijeme. Dokud budeme ze svého neštěstí, prohry a utrpení obviňovat druhé, eventuálně celý svět, nemůžeme se pohnout dál, nalézt rovnováhu.⁸⁹

Cestu, která vede od pocitu, že jsme „na dně“ zpět do běžného fungování, do kýžené tělesné i duševní rovnováhy nastíním v této kapitole. Užívanými klíčovými slovy tu budou stres, zátěž, resilience, zvládání, coping a sociální opora.

Člověk v situaci, kdy je v nerovnováze, uvažuje o svých možnostech, hodnotí situaci buď negativně jako ohrožení, nebezpečí, případně jako ztrátu, nebo pozitivně jako výzvu a výsledek svých úvah porovnává se svými copingovými zdroji, aby ve výsledku dospěl k výběru vhodné strategie zvládání. Copingové zdroje František Baumgartner dělí do čtyř skupin. Jsou to:

- zdroje fyzické (zdraví, energie, vitalita, výdrž, síla apod.);
- zdroje sociální (individuální vztahová síť a podpůrný systém tvořený nejbližšími lidmi: příbuznými, rodiči, partnerem, přáteli, kolegy na pracovišti, osoby ze sociálních seskupení, jichž je daný jedinec členem, pomoc ze strany odborníků apod.);
- zdroje psychologické (všeobecné přesvědčení jako pozitivní myšlení, schopnosti a dovednosti, sebehodnocení, morální kvality, hodnotový systém, resilience);
- zdroje materiální (hmotné zabezpečení zahrnuje finanční prostředky, vybavenost).⁹⁰

Zvládání je zaměřené k vyřešení stresové situace. Toto řešení může obsahovat i obranné mechanismy. Baumgartner uvádí společné i rozdílné charakteristiky copingových strategií a obranných mechanismů dle Křivohlavého. Společným je jim vztah k řešení pro konkrétní osobu zdánlivě neřešitelných situací a to, že představují adaptační snahy řídit dění v ohrožujících situacích. Rozdílné jsou svým vztahem k realitě. Pro obranné mecha-

⁸⁹ RÖHR, Heinz-Peter. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. Vyd. 1. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2012, 166 s. Spektrum. ISBN 978-802-6200-734, s.130-133.

⁹⁰ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

nismy je typické zkreslené vnímání skutečnosti popírající pravý zdroj obtíží. Jejich užitím na jedné straně dochází ke snižování úzkosti a napětí ve stresové situaci a na straně druhé posilování sebevědomí a kladné sebehodnocení. Strategie zvládání vnímá stresory reálně, ale dokáže je pojmenovat pozitivně zvládnutelnými termíny, což spolu s vírou v možnost vyřešení a odvahou konat, umožňuje jejich řešení nebo přijetí. Za jistých okolností může být účinná každá strategie. Zvládání zaměřené na řešení problému bude účelné, pokud máme možnost ovlivnit dění. Naopak, pokud nemáme možnost do děje zasáhnout, je namísto zvolit strategii zaměřenou na emoce. Efektivnost užití strategie úniku při řešení problému není zcela jednoznačná. Obranný postoj přesto může snížit napětí v situacích, kdy řešení plně závisí na jiných lidech.⁹¹

3.1 Zátěžová situace

„Talent zraje v tichu, charakter se zakaluje v bouřích života.“

Johan Wolfgang Goethe

Rozvod sám o sobě jde proti přání být v životě šťastný a spokojený. Je utrpením, velmi náročnou, zatěžující životní situací, sociálním stresorem. Tedy takovým činitelem, který svým působením vyvolává stav organismu známý jako stres. Situaci kladoucí na daného jednotlivce velké nároky psychické nebo fyzické, ve svém důsledku organismus ohrožující natolik, že jej nasměruje k opětovnému obnovení porušené rovnováhy psychiky.⁹² Být ve stresu je tedy něco jako být vystaven nejrůznějším tlakům, být v tíživé situaci. František Baumgartner uvádí definici stresu dle Jaro Křivohlavého, který „stresem rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožený, anebo takové ohrožení očekává,

⁹¹ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

⁹² PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 146 s., s.115.

a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečná“.⁹³ Jako stres tedy můžeme vnímat celkově těžkou situaci, podmínku nebo okolnost působící na člověka, nebo jako odpověď organismu na tyto podněty, a případně také jako celkový vnitřní stav, fyzický i psychický, člověka pod vlivem nepříznivých okolností.⁹⁴ Stres je nejčastější z psychických příčin stojících za vznikem psychosomatických onemocnění, nemocí u kterých přes jasně projevované příznaky nelze identifikovat jejich fyzický původ. Dnes je takový kauzální vztah prokázán například u kardiovaskulárních poruch, diabetu mellitu, bolestí hlavy, astmatu, žaludečních neuróz, vředů a dalších. Tento jedincem negativně prožívaný stres označujeme jako *distres*. Člověk nabývá dojmu, že nedisponuje tolika příležitostmi a schopnostmi, aby jej zvládl. Provází jej negativní emoce a oslabení kognitivních funkcí. Sem patří úmrtí blízkého člověka a rozvod. Opakem je stres mající aktivizační účinek; člověk se snaží zvládnout sice náročnou situaci, náročný úkol, ale na jeho konci očekává pozitivum, emoce kladné, jako například radost za narození dítěte, z výhry, uvolnění při provozování extrémních sportů. Kriteřiem pro přiřazení prožívaného stresu do jednoho z těchto subsystémů je subjektivní posouzení situace konkrétní osobou.⁹⁵

Reakce na stres může mít povahu emoční i fyzickou. Mezi typické emoční projevy prožívaného stresu patří úzkost, vztek a agrese, antipatie a deprese. Vedle těchto odpovědí psychiky organismus po zhodnocení situace ke své obraně zahajuje i evolučně daný proces fyzický. Hovoříme o reakci útoku (pokud vyhodnotí, že má šanci na úspěch, pouští se do boje), útěku (pokud vyhodnotí, že vítězství není možné) a zamrznutí (ochromení při velkém šoku) jako o přípravných fázích fyziologické reakce organismu na stres. Navenek dává organismus znát probíhající přípravnou fázi zrychlením metabolismu, zrychlením srdeční činnosti, zvýšením krevního tlaku, zrychleným dýcháním, rozšířením zornic, vylučováním endorfinů a glukokortikoidů, uvolňováním cukru z jater a zvýšením svalového napětí. Člověk se však může dostat do situace, obzvláště, je-li stresor sociálního a vztahového charakteru, kdy tyto jednoduché reakční modely uplatnit nelze; pak dochází k hromadění nezvládnutelného stresu, jež sám o sobě je závažným stresorem.⁹⁶ Hans Seyle, kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog, rakousko-maďarského původu, považovaný za

⁹³ BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

⁹⁴ BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

⁹⁵ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.14-25.

⁹⁶ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s. 23-24.

otce moderního výzkumu stresu říká: „Stres patří k životu stejně jako vzduch a dýchání. Existuje jediný způsob, jak se stresu vyhnout. Zemřít.“⁹⁷

Hans Selye také pojmenoval a seřadil tři fáze fyziologického procesu, jimiž se jedinec pokouší stres zvládnout a nazval je Obecným adaptačním syndromem (tzv. GAS). Úvodní fází je alarm. Organismus si uvědomuje zátěž, ať již fyzickou, nebo psychickou) a uvede se do stavu zvýšené pohotovosti, aktivuje obranné reakce. Druhou fází je rezistence, odolnost, během níž organismus hledá účinné strategie zvládnání, případně zmírnění následků stresu, pomocí kterých bojuje; fyziologicky se tělo vrací do normálu, ale se sníženou zásobou energie. Poslední fází je zvládnutí stresu anebo fáze vyčerpání. Vyčerpání nastává v případě selhání obranných sil, adaptace, nezvládnutí stresu, odolnost organismu klesá až k vyčerpání, případně může dojít až ke smrti.⁹⁸

Dle Nakonečného stresory, tedy činitele vyvolávající stres a obranné reakce organismu, mohou být rázu fyzického (infekce, zranění, trauma, šok), sociálního (neuspokojivé mezilidské vztahy, nezaměstnanost), respektive psychického (neustálý shon, časová tíseň). Baumgartner dělí stresory silně působící na pocházející zvenku, z přírodního prostředí (živelné pohromy, dopravní nehody, kriminální činy, smrt blízké osoby) i zevnitř (těžký úraz či nemoc). Závažný vliv na zdraví člověka však mohou mít i stresory aktuálně nemající tak silný dopad, ovšem při dlouhodobém působení vyžadující změny v dosavadních zvyklostech a adaptaci (změna bydliště, změna zaměstnání, začátek a konec školy, přírůstek do rodiny). Jistá, přiměřená míra stresu, je však pro život pro svůj aktivizační vliv na rozvoj osobnosti, prospěšná.⁹⁹

Výše jsem zmínila stresory sociálního a vztahového charakteru. Vzhledem k zaměření práce tu tedy pro názornost uvedu některé z nejčastějších, které se u žen v rozvodové a porozvodové fázi jejich života vyskytují. Tomáš Novák uvádí jako stresor manželskou hádku; i přes její odlišný dopad na jednotlivce, ženy mají výraznější sklon k přetrvávání rozlad, pitvání se v příčinách a možných následcích. Ačkoliv obecně je dlouhodobý stres z trvalých hádek lépe snášen než ten z jednorázových konfliktů, jeho následky v podobě

⁹⁷ Hans Selye. *Wikicitáty* [online]. 21. srpna 2004, 29.11.2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: http://cs.wikiquote.org/wiki/Hans_Selye

⁹⁸ PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 146 s., s.115.

⁹⁹ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

zdravotních komplikací jsou nebezpečnější.¹⁰⁰ Ján Praško sem řadí ztrátu partnera, tím ztrátu životní opory, člověka, se kterým lze sdílet radost, starost i intimitu, s tím často spojený pokles socio-ekonomického statutu rodiny, změnu bydliště, zaměstnání, eventuálně vyšší pracovní vytížení, aby žena byla schopna zajistit ekonomické potřeby své i dětí, tím ovšem méně času na přátele a jejich podporu, možné neshody a problémy s dorůstajícími dětmi.¹⁰¹ Šárka Poupětová výčet rozšiřuje o pocity žen vyvolané obavami z budoucnosti, jako jsou strach z nezvládnutí: *špatně se mi funguje, nezvládám ani v práci, ani své povinnosti doma, nezvládnou najít vhodné bydlení, nezvládnou mužské/ženské práce, nezvládnou sama vychovat děti*, strach z konce vztahu a samoty: *já to bez něj nezvládnou, nezvládnou být sama, já to bez něj nepřežiju*, také neschopnost prožívat radost v tomto období a pocit prázdnoty po bývalém partnerovi, pocit, že *mi on pořád něco dluží*, žárlivost a nutkání k pomstě. Psychice zkoušené rozvodem neprospívá ani stav nedokončeného rozchodu, kdy oba partneři po rozvodu stále bydlí a fungují společně. Napětí z této nejednoznačné situace opět může stát za vznikem zdravotních problémů. A to nejen bývalých partnerů, ale i jejich dětí.¹⁰²

Mezi lidmi existují individuální rozdíly ve vnímání specifického tlaku, jemuž jsou působením stresové situace vystaveni. Někdo je schopen situaci lehce překonat, zvládnout, jiný ji vidí jako příliš zátěžovou. Dle tohoto hlediska rozlišujeme hypostres, zátěž, kterou sice jedinec vnímá, ale je schopen se na ni adaptovat, a hyperstres, zátěž, jež ohrožuje jeho psychickou i fyzickou rovnováhu.¹⁰³ Stejně tak je subjektivní kognitivní hodnocení rozhodné i pro samotné stanovení, zda se vůbec o stresovou situaci pro daného člověka jedná.¹⁰⁴

Méně intenzivní ohrožení se obvykle specifikuje jako zátěž. Jde o pojem blízký stresu. František Baumgartner uvádí dělení psychické zátěže podle J. Daniela, ve vztahu k intenzitě působení stresoru, motivaci daného jedince a jeho individuálních specifík na tři stupně. Prvním je těžká psychická zátěž, která představuje ohrožení života (závažná hava-

¹⁰⁰ NOVÁK, Tomáš. *Manželství jako trvalý stres*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 165 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2799-8, s. 17.

¹⁰¹ PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5, s.185.

¹⁰² POUPĚTOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s.63-95.

¹⁰³ PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 146 s., s.116.

¹⁰⁴ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s, s.24-25.

rijní situace, seskok parašutisty, apod.), druhým psychická zátěž střední vznikající při výskytu podmínek bránících v úspěšné činnosti. Třetí stupeň, lehká psychická zátěž nedosahuje hranice stresoru, nebrání běžné činnosti.¹⁰⁵

Rozsah prožívání dané situace a míra jejího zvládnutí se odvíjí od vnitřních a vnějších zdrojů zvládnutí. Mezi okolnosti mající vliv na zvládnutí nebo usnadnění zvládnutí řadíme osobnostní, situační a interpersonální faktory (spojení obou předcházejících).

Osobnostní faktory; jedná se o osobnostní, sebereflexní zdroje, tedy vnitřní uspořádání osobnosti, nezdolnost, vnitřní kontrolu, interpersonální dovednosti, intelekt, apod.

Faktory prostředí; sem patří sociální síť, mezilidské, obzvláště osobní a blízké vztahy jedince, dodávající mu pocit jistoty, zakotvení, sounáležitost a citovou rezonanci, podporující jeho sebecit, jsou nápomocné vytváření názoru na vlastní životní situace, hodnocení stresoru a výběru eventuálních řešení situace. Opора může mít podobu pomoci odborné, poradenské a terapeutické. Geraldina Palovčíková s odkazem na Hewstona a Strobeho ji uvádí jako základní posilující strategii; protektivní účinek na jedince má už pouhá vnímaná dostupnost sociální opory. Naopak jedinci s nízkou sociální oporou častěji onemocní a mají vyšší mortalitu.

Interakční faktory; odvíjí se od obou činitelů – sociální opory i osobní kondice jedince. Oba tyto faktory společně spolupůsobí při volbě strategií zvládnutí; například povaha stresoru, délka trvání a subjektivně vnímané jeho působení a nakolik je situace považována za zvládnutelnou, očekávanou, za výzvu anebo ohrožení.¹⁰⁶

Na vnímání zátěže se významně podílí resilience. Ačkoliv není osobnostním rysem, je považována za součást osobní kondice jedince projevovaná v chování a jednání. V dětství představuje schopnost vyvíjet se normálním, zdravým vývojem navzdory přítomnosti výrazných negativních okolností, schopnost účinně se vypořádat se stresem a nepřízní. V dospělosti je resilience definována jako konstelace charakteristik umožňujících osobě minimalizovat či překonat poškozující dopad zátěžových situací. Zahrnuje v sobě dvě části: zotavení (obnovu a návrat do původní kondice) a výdrže (udržení dosaže-

¹⁰⁵ BAUMGARTNER, František. Zvládnutí stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹⁰⁶ PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 146 s., s.116.

ného stavu a sledování cílů dávajících životu smysl). Ani v dospělosti není vývoj resilience ukončen, její vývoj je proces celoživotní.¹⁰⁷

V souvislosti s vyrovnáváním, překonáváním stresu nelze nezmínit dva termíny: adaptace a zvládání (coping). Adaptaci (slovo z latiny) lze vysvětlit jako dobrou připravenost na to, co přijde. Copingem (slovo z angličtiny) rozumíme s někým bojovat se snahou o vítězství a touhou protivníka si podmanit, tedy přeneseně jako zvládnutí životních krizí, napětí z konfliktů a sporů nepřátelských okolností. Jaro Krivohlavý k odlišnostem mezi oběma termíny říká: adaptace je vyrovnání se s běžnou, dobře zvládnutelnou zátěží. Zvládání vidí jako boj s nepřiměřenou, příliš silnou a dlouhotrvající zátěží, zvládání je tedy jakýsi vyšší stupeň adaptace. Jedná se o řešení krizí přesahující naši vybavenost co do vědomostí a schopností, řešení je nutno hledat, zkoušet a ověřovat.¹⁰⁸

3.2 Coping

„Moje žena Mary a já jsme spolu čtyřicet sedm let a za celou tu dobu jsme neměli jediný důvod, abychom začali přemýšlet o rozvodu. O vraždě mockrát, ale o rozvodu ani jednou“.

Jack Benny

Stejně jako hodnocení existence a míry stresogenní situace je záležitostí subjektivní, i její negativní důsledky nejsou pro všechny paušálně stejné. Jsou usměrňovány nebo mírněny předpoklady osobnostními, sociálním okolím a únikovými strategiemi.¹⁰⁹

Jedná se o tzv. coping, možnost vyrovnávání a zvládání zátěžové situace. Tento pojem označuje souhrn kognitivních a behaviorálních snah individua směřujících ke zvládnutí, redukci anebo přijetí požadavků vnímaných jako zátěžové, pro něj nezvládnutelné anebo ohrožující. Coping zde působí jako stabilizující činitel usnadňující přizpůsobení. Jedinec po posouzení svých schopností ve vztahu k situaci vědomě volí určitou strategii. Má na

¹⁰⁷ ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 102 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-473, s. 11, 53-57.

¹⁰⁸ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹⁰⁹ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 1999, roč. 43, č. 1, s. 19-38.

výběr ze dvou stylů copingu: zvládání zaměřené na problém, jeho konání je cíleno na zmírnění nebo odstranění hrozby, snížení rizika škodlivých následků. Druhým stylem je zvládání zaměřené na emoce, snažení je směřováno na snížení stresující emoční odezvy na situaci.¹¹⁰ K tomuto stylu bývá řazeno i vyhledávání podpory u druhých lidí. Baumgartner dodává, že vzájemná interakce může současně emocionálně posilovat a být i informačním zdrojem o vhodných řešeních. Proto sociální oporu řadí někam mezi oba základní styly zvládání.¹¹¹

Existuje velké množství konkrétních snah o zvládání a tomu i odpovídající velké množství různorodých skupin zvládacích strategií. Autorem klasické původní kategorizace je S. Lazarus. Rozlišuje strategie apatie (doprovází je beznaděj, bezmoc a deprese), strategie vyhýbání se působení škodlivých podnětů (doprovázené strachem), strategie útoku na zátěžové podněty vyvolané pocity nebezpečí, strategie různých druhů činností (orientované na podporu vlastních zdrojů síly a posilování schopnosti bojovat se zátěží).¹¹²

Za coping považuje Paulhanová tři formy odpovědi organismu na stres, a to: modifikaci pozornosti probíhající jako odmítání či vyhýbání (sport, hra, relaxace jako náhrada) nebo jako soustředění se na zdroj stresu. Druhou odpovědí organismu je transformace subjektivního významu událostí vyvoláváním pozitivních emocí, tím snížení napětí a třetí je změna směru aktuálního vztahu člověk – prostředí; už sama příprava plánu na změnu přispívá ke změně emocí. K modifikaci řadí i tzv. vigilační coping ve dvou formách – vyhledávání informací a tvorba plánu řešení problému. Vigilance, tedy pečlivé zpracování informací, zastupuje nejhodnější styl rozhodování. Jejím opakem jsou tři styly nepřizpůsobivosti: uspokojení (užívá první řešení, ignoruje celostní rozhodování), defenzivní vyhnutí (prokrastinace nebo racionalizace, vyhýbání se zodpovědnosti vůči druhým), hypervigilance (unáhlená rozhodnutí, nesprávné soustředění, rozhodování pod vlivem paniky).¹¹³

Hodnocením normativního a deskriptivního modelu výběru dopingových strategií se věnuje J. R. Edwards, jako základ výběru zvládacích strategií vidí rozhodovací proces. Normativní model předpokládá účelný rozhodovací proces na základě počátečního přehledu všech strategií, hodnocení možných výsledků každé z nich a konečný výběr jedné, snižující stres

¹¹⁰ PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 146 s., s.116.

¹¹¹ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹¹² BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹¹³ BAUMGARTNER, František. Zvládání stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

a zvyšující pocit pohody. V deskriptivním modelu se jedinci soustředí pouze na početně omezený soubor eventuelních řešení a jejich výběr je povrchní, řídí spíše rutinou, vybrané strategie jsou nízce efektivní.¹¹⁴

Postup vycházející ze shromažďování navzájem souvisejících dat jako souboru pro výběr základních teorií zvládnání uplatnil J. H. Amirkham a určil tři činitele odpovídající bazálnímu postupům lidmi nejvíce využívané: instrumentální strategie - zaměření na problém, aktivní řešení; strategie vyhledávání sociální podpory – hledání rady, pomoci, lidského kontaktu a strategie vyhýbání se – fyzický i psychický únik, ústup. Autor užívá termín copingová preference pro strategii, uplatňovanou při setkání s problémem jako první.¹¹⁵

Předpoklad, že pokud lidé očekávají kladný výsledek, jejich úsilí je zintenzivněno a naopak očekávaný neúspěch snahu oslabuje, vyslovili Carver a Scheier. Dále uvádí až patnáct strategií zvládnání, které sami přiřazují do obecnějších kategorií orientace na problém, emoce a únik. Jsou to: aktivní coping, plánování, překonávání protichůdných aktivit, sebeovládání, vyhledávání sociální podpory, hledání emoční sociální podpory, pozitivní interpretace a růst, popírání, akceptace, náboženská víra, emoční zaměření se a projevení emocí, behaviorální vypnutí, duševní vypnutí, užívání alkoholu nebo drog a humor.¹¹⁶

Způsoby vyrovnávání se zátěžovými situacemi dělíme dle kritéria, zda jsou vědomé (coping zaměřený na řešení problému a strategie zaměřená na hledání sociální opory, coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody) nebo neuvědomované (obrané reakce, které se dále dělí na zralé a nezralé).

Coping, zvládnání, zvolený vědomým výběrem na základě hodnocení vnitřních a vnějších faktorů se zaměřením na dosažení pozitivní změny, nebo alespoň přijetí toho, co změnit nelze a při současném udržení psychické rovnováhy a pozitivního sebeobrazu. Upřednostnění dané strategie je odvislé od vrozených dispozic, osobnostních vlastností a na zkušenostech s jejich účinností. Při dojmu, že řešení je možné a jedinec je schopen zdárně dojít cíle, volí coping zaměřený na řešení problému, tedy zvýší svoji aktivaci a navodí si pozitivní emoce, popřípadě změní prostředky. V rámci této copingové strategie

¹¹⁴ BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹¹⁵ BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

¹¹⁶ BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. In VÝROST, J., I. SLAMĚNÍK (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.

může jedinec využít efektivitu sociální podpory jako výrazného projektivního činitele, tedy užije strategie zaměřené na hledání sociální opory. Schopnost identifikovat, přijmout a využít výhod interpersonálních vztahů mu může výrazně ulehčit zvládnout tíživou situaci, byť i v limitované podobě (nezaměstnaný chodí alespoň na brigády). Pokud člověk získá dojem, že problém vyřešit nelze, a je nutné jiné řešení, například smíření se s ním, volí coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody a mění své postoje, hledá zástupnou vyhovující interpretaci i přístup. Smíření se situací může mít pozitivní dopad, neboť odbourává napětí z nedosažením původně vytýčeného a nabízí možnost hledat jiné uspokojení. Specifickou variantou je sebeznevýhodňující strategie, jejíž podstatou je prevence selhání díky rezignaci předem.¹¹⁷

Neuvědomované obranné reakce lze rozlišovat dle jejich účinku vzhledem k vyrovnání, respektive nezvládnutí zátěžové situace, tedy negativních emocí. Jsou to obranné reakce zralé (například sublimace, humor či předjímání a zaměření do budoucnosti) a obranné reakce nezralé (například projekce, izolace, popření, racionalizace či somatizace). Obojí člověku poskytují čas k nové volbě řešení. Obranné reakce jsou tyto: Popření: člověk přijímá pouze pozitivní, neohrožující informace. Potlačení a vytěsnění: vědomá manipulace se subjektivně nepřijatelnými pocity, pohnutkami a myšlenkami. Vytěsněné, přesunuté obsahy vědomí se mohou objevovat i nadále, jen už nejsou tolik ohrožující. Fantazie: nahrazení nepřijatelných zážitků fantazijními, přijatelnými. Racionalizace: poskytuje subjektivně uspokojující vysvětlení tíživé a ohrožující situace, byť zkresluje objektivní skutečnost. Sublimace: transformuje nedostupný postup uspokojení v jiný, dostupný. Regrese: únik na vývojově nižší stupeň je obvykle vyjádřením větší potřeby závislosti na podpoře okolí. Identifikace: ztotožnění s osobou hodnou obdivu, připisování si chtěných vlastností a dosažených úspěchů obdivované osoby. Substitute: náhrada nedosažitelného uspokojení jiným, viděným jako dost dostupné, je obvyklou reakcí na nepřekonatelnou překážku. Projekce: připisování vlastních obav, názorů, vlastních chyb někomu jinému, obvykle v přehnané míře. Rezignace: je obvyklou reakcí na dlouhodobou zátěž, člověk si nevěří, proto se předem vzdá pokusu o řešení. Podobnou formou řešení je izolace, kdy se člověk vyhýbá nepříjemné interakci se svým okolím.¹¹⁸ Reaktivní formace (negativismus): nežádoucí, neakceptovatelné sklony jsou potlačeny a nahrazeny sklony opačného zaměření.

¹¹⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3, s.267-270.

¹¹⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3, s.267-270.

Intelektualizace: pokus myslí o oddělení se od stresujících vlivů za pomoci užívání abstraktních, intelektuálních výrazů.¹¹⁹

Další možností zvládnání emocí při stresu je využití několik skupin technik tříděných dle hlediska využitého vlivu. Jsou to techniky behaviorální zaměřené na ovlivňování tělesných projevů, techniky kognitivní ovlivňující myšlení a jejich kombinace kognitivně-behaviorální postupy. Do skupiny behaviorálních technik patří biofeedback (člověku je pomocí přístroje poskytována zpětná vazba o změnách jeho fyziologického stavu - krevním tlaku, srdečním rytmem atd.), relaxace (do určité míry je člověk schopen pomocí relaxace ovlivnit některé tělesné projevy, např. krevní tlak a srdeční rytmus; nejpoužívanější jsou progresivní svalová relaxace, autogenní trénink a zakotvení), meditace (forma relaxace, při které se člověk snaží zklidnit tělo – zpomalit tep a dech, i svoje vědomí - myšlenky a koncentraci úspěšně využívaná při odstraňování úzkosti a zvyšování sebeúcty) a fyzické cvičení (člověk pravidelně se věnující aerobnímu cvičení – běhu, plavání, jízdě na kole, joggingu má během stresu nižší srdeční frekvenci a krevní tlak, také v jeho důsledku méně často onemocní). Skupina kognitivních technik je směřována na ovlivňování myšlení spočívající v práci s mylnými přesvědčeními o vlastní neschopnosti a nemožnosti něco ovlivnit, aby je později jedinec správně identifikoval a nahradil vhodnými za účelem posilování víry člověka ve své schopnosti situaci zvládnout. Kombinace obou předchozích technik se jeví jako nejúčinnější forma práce se zátěžovou situací.¹²⁰ Pro úspěšné zvládnání budoucí zátěže je důležité předcházet stresu a být na něj připraven. Zde pomáhá dodržování zásad aktivního přístupu ke zvládnání stresu. Těmito zásadami jsou: zájem o dění v okolí, nebát se změn, ve stresující situaci aktivně hledat možné řešení a vědět, že takové situace přijdou, umět izolovat stres od ostatních aktivit, dbát na kvalitní a širokou sociální síť, vytvořit si kolem sebe příznivé pohodové a harmonické prostředí a osvojit si zdravý životní styl.¹²¹

¹¹⁹ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.27.

¹²⁰ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.28-29.

¹²¹ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.29-30.

3.3 Sociální opora jako jeden ze zdrojů copingu

„Samota je hezká věc, žije-li člověk sám se sebou v míru a má-li co dělat.“

Johan Wolfgang Goethe

Míra resilience, vlastností osobnosti a schopnost užívat copingové strategie jsou faktory určující dovednost zvládnání zátěžových situací a mají vliv i na zdraví člověka. Nejsou však jedinými. Jedním z dalších, stejně významných faktorů je sociální opora.

Jan Sebastian Novotný s poukázáním na Jaro Křivohlavého vymezuje sociální oporu jako pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku nacházejícímu se v zátěžové, náročné a tíživé situaci.¹²² Skrze sociální vazby s jinými osobami, skupinami a širší společností je jedinci během úsilí vyhovět požadavkům a dojít cílů poskytován jakýsi zdroj sociální pomoci, jenž je mu v případě potřeby k dispozici. Tato opora může ovlivnit způsob, jakým se dotčená osoba vyrovnává s náročnými a zátěžovými situacemi, a tím i jeho pozitivní duševní vyladění a zdraví. Je jedním z významných činitelů mírnících dopad negativních a zátěžových okolností, dodávají Iva Šolcová a Vladimír Kebza.¹²³ Možný negativní důsledek široce rozvinutých sociálních vazeb v podobě vyššího nebezpečí zklamání a rozchodů je převážen pozitiviv celkově lepšího fyzického a duševního zdraví i delšího života než u osob žijících osaměle.¹²⁴

Podpora blízkých osob, ale i osob neznámých, i společenství jako je stát, by měla být nápomocná člověku v tíživé situaci. Je však nutné rozlišovat mezi významem sociální opory vnímaným osobou přijímající, zda to, co dostává, jako pomoc vidí, a významem hodnoceným osobou poskytující. Některou pomoc můžeme vidět jako symbolickou (vyjádření podpory), jindy její účinnost hodnotíme podle osoby, od které vychází. Důležité pro hodnocení podpory je míra prospěšnosti a užitku, kterou potřebnému přináší. Tohoto účinku sociální podpora dosahuje buď konkrétní pomocí s řešením, například poskytnutím ra-

¹²² NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.66.

¹²³ ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 1999, roč. 43, č. 1, s. 19-38.

¹²⁴ Berkman, Breslow, 1993 et Thoits, 1995 in Šolcová & Kebza, 1999.

dy, důležité informace nebo daru, anebo tlumením nepříjemných či škodlivých důsledků zátěžových situací. Do této kategorie zmírnění spadá ovlivňování poznání a chápání situace například jejím vysvětlením, nalezením řešení, dodávání a posilování sebedůvěry pro nalezení síly ke zvládnutí potíží, zvolení účinnější strategie díky získaným informacím a omezování škodlivého vlivu stresových situací. Tyto dva modely účinku sociální opory označujeme jako model přímého účinku, postavený na ochranném dopadu bez ohledu, zda osoba je, či není pod vlivem stresorů a model nárazníkového účinku uplatňovaný pouze, nebo především při aktuálním působení stresu na jedince. Zvláštní typ, tzv. anticipovaná sociální opora, užívaná ve smyslu jakési prevence, ještě před nástupem tíživé situace, je založena na víře člověka, že bude-li nutná, potřebná pomoc mu bude poskytnuta. Uvědomění si tohoto faktu dodává pocit jistoty, větší odvalu, zmenšuje obavu z případného selhání. Kritickým pro úroveň vzájemně poskytované sociální opory mezi lidmi uvnitř konkrétní skupiny, kteří jsou spojeni různými vazbami, jako jsou vztahy, prostorová blízkost, apod. je kvalita vzájemných vazeb, jejich vzájemnost, síla a velikost.¹²⁵

Olga Doňková uvádí jedno z nejpoužívanějších dělení sociální opory od House, a to na čtyři základní formy; na oporu emoční, informační, instrumentální a hodnotící. Do emoční opory zahrnuje vyjádření empatií, náklonnosti a lásky, podpory, vzájemné blízkosti, přijetí a zájmu o druhého. Základem informační opory je zprostředkování informací či rad podstatných pro pochopení a nalezení řešení tíživé situace, patří sem i naslouchání druhému. Pod instrumentální oporou se rozumí konkrétní materiální pomoc ve formě peněžní hotovosti nebo věcných darů, také pomoc s obstaráním nutných věcí. Poskytování zpětné vazby, vyjádření úcty a pochvaly, jež přispívá k posílení sebehodnocení a sebevědomí druhého tvoří spolu se sdílením jeho závažné situace obsah opory hodnotící.¹²⁶

Dalšími klasifikačními hledisky sociální opory jsou její směr (poskytovaná, přijímaná a odmítaná) a její dosažitelnost, pak ji rozdělujeme na dosažitelnou, nedosažitelnou a zákonem stanovenou.

Zákonem stanovenou instrumentální sociální oporou se rozumí systém státní sociální podpory upravený zákonem č. 111/1995 Sb., o státní sociální podpoře. Do tohoto systému patří dávky poskytované osobám nebo jejich rodinným příslušníkům, které se ocitly ve společ-

¹²⁵ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: IMS, 2009., str. 67-69.

¹²⁶ DOŇKOVÁ, Olga. Sociální opora jako teoretické východisko sociální pedagogiky jako životní pomoci. In: AL], Vědecký výbor konference Zlatica Bakošová [et]. *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010: inovace a nové trendy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 261-269. ISBN 978-80-87182-15-4.

čensky uznaných sociálních situacích, za jejichž vznik stát vyplácením dávek částečně přebírá spoluzodpovědnost. Jedná se o dávky přídavek na dítě, rodičovský příspěvek, příspěvek na bydlení, porodné a pohřebné.¹²⁷

Druhým systémem sociální podpory je zákony č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi a č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu a vyhláškou č. 389/2011 Sb., o provedení některých ustanovení zákona o pomoci v hmotné nouzi systém pomoci v hmotné nouzi upravený systém pomoci v hmotné nouzi. Jde o jedno z opatření, jimiž stát předchází sociální exkluzi formou pomoci osobám s příjmy nepokrývajícími nezbytné životní náklady na úrovni pro společnost ještě přijatelné. Zároveň tyto osoby motivuje ke snaze pokrýt své potřeby vlastní aktivitou. Predikcí vyplácení dávek je, že každá pracující osoba se musí mít lépe, než nepracující. Součástí této pomoci je i sociální práce s příjemci dávek vykonávaná Úřadem práce České republiky a také obecními úřady. Dávky poskytované tímto systémem jsou příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádná okamžitá pomoc.¹²⁸

Sociální opora je tedy prezentována jako pomoc různého charakteru poskytovaná druhými, s nimiž je příjemce v blízkých či vzdálenějších vztazích. Z této blízkosti plyne sociologicko-psychologické dělení úrovní sociální opory poskytované na makroúrovni (v rámci širšího sociálního prostředí, celospolečenská forma), na mezoúrovni (uvnitř a v blízkém okolí sociální skupiny) a na mikroúrovni (pomoc mezi nejbližšími, v rámci intimních a rodinných vztahů).¹²⁹

Nesporný význam sociální opory spočívá v jejím eminentním pozitivním dopadu při zvládnání fyzických i psychických obtíží, a zároveň její působení jako význačného ochranného faktoru před eventuálním vznikem těchto obtíží. Mohou však nastat okolnosti, jež původně pozitivní záměr pomoci přetaví v efekt negativní. Ten nastane při nevhodně zvolené formě pomoci neodpovídající potřebám příjemce, nebo při nadměrné kvantitě poskytované pomoci, čímž dochází ke snižování sebedůvěry a vzniku závislosti potřebného na poskytovateli. Třetím důvodem vznikajícím z vzájemného nepochopení je

¹²⁷ JIRKOVÁ, Kateřina. *Informace pro občany. Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí: Sociální tematika [online]*. Praha: OKsystem s.r.o., Copyright © 2002 - 2012 [cit. 2014-03-17]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane>

¹²⁸ *Pomoc v hmotné nouzi: Systém pomoci v hmotné nouzi. Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]*. Praha [cit. 2014-03-17]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5#d>

¹²⁹ DOŇKOVÁ, Olga. Sociální opora jako teoretické východisko sociální pedagogiky jako životní pomoci. In: AL., Vědecký výbor konference Zlatica Bakošová [et]. *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010: inovace a nové trendy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 261-269. ISBN 978-80-87182-15-4.

odlišnost představ o tom, co je třeba udělat.¹³⁰ Nevhodná je i nevyváženost podílu sociální opory mezi poskytovatelem a příjemcem, tedy, má-li jeden z nich pocit, že jeho snaha není přiměřeně oceněna a opětována.¹³¹

3.4 Odborná pomoc jako jeden ze zdrojů copingu

„Manželství je příliš vážná věc, než aby se přenechala na starost jen manželům.“

Václav Dušek

Negativní, škodlivý dopad zátěžových situací na psychickou i fyzickou pohodu a zdraví člověka je prokázán. Především účinek dlouhodobé zátěže se projevuje především ve fyziologických změnách v organismu. Reakce, které mají při krátkodobém působení protektivní a posilující aktivizační charakter, mu dlouhodobě škodí.¹³² Osobnost a osobnostní rysy jsou chápány jako urychlující a zprostředkující faktory ve vztahu mezi zátěží a nemocí.¹³³ Někdy tak, i přes redukční působení projektivních faktorů organismus zátěž nezvládne a dojde nerovnováze a k vyčerpání organismu, může pak vypuknout onemocnění duše i těla a je třeba vyhledat pomoc odborníků.

Šárka Poupětová ve vztahu k zátěži vyvolané rozvodem manželství uvádí tyto možné situace a navrhuje i způsoby jejich zvládnutí:

- stav únavy a nezvládnutí a obav z něj, kdy je třeba vyrovnat se s pocitem, že *nic mi nejde, nic nezvládám*. V tomto případě doporučuje zpomalit tempo, nechat o sebe pečovat, vypovídat se a vědět, že nám posluchač rozumí, občas využít i praktickou pomoc: pohlídat děti, provést drobnou opravu v bytě. Takovou pomoc nám mohou poskytnout dospělí

¹³⁰ NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: IMS, 2009, str. 69-70.

¹³¹ DOŇKOVÁ, Olga. Sociální opora jako teoretické východisko sociální pedagogiky jako životní pomoci. In: AL], Vědecký výbor konference Zlatica Bakošová [et]. *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010: inovace a nové trendy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 261-269. ISBN 978-80-87182-15-4.

¹³² NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s., s.25.

¹³³ ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 102 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-473, s.55.

z našeho okolí, jen ji nelze žádat od vlastního dítěte a bývalého partnera. Podporu rozhovorem mohou poskytnout profesionálové, například pracovníci Linky důvěry, poradce v Poradně pro rodinu a v soukromé praxi;

- obavy z konce vztahu a obavy ze samoty, které mohou vyústit až ve strach podobný strachu o život a působí velké utrpení; vyhledání odborné pomoci je nutností;
- déletrvajícím přechodným stavem, kdy rozvedení manželé nadále spolu zůstávají ve společném bytě a částečně společně nadále fungují. Nejednoznačná situace vytváří vnitřní (například strach zůstat ve vztahu mezi strachem z konce vztahu) a vnější (pro jejich děti, rodiče a případně nové partnery) konflikt způsobující napětí a následně zdravotní problémy. A ty bude nakonec nutno řešit v lékařské ordinaci;
- léčba duše různými závislostmi, od alkoholu, přes léky a další návykové látky až po gamblerství. Bolestné pocity se nemusí léčit jen závislostmi, mohou to být i jiné riskantní aktivity, například nebezpečná jízda autem s nerespektováním dopravních pravidel, riskantní obchodování a rizikový sex, pracování do sebezničení, adrenalinové sporty aktivizované sebedestruktivními snahami. I v této situaci už si obvykle nezvládneme pomoci sami a je třeba vyhledat odbornou pomoc;¹³⁴

Diplomovaná satiterapeutka Zuzana Řezáčová Lukášová zabývající se osobním poradenstvím radí na www.psychologie.cz pro zvládnání rozvodové zátěže provádět rozvodový rituál. Pro mnohé životní situace máme zavedené postupy, jež jsou nám nápomocné tuto situaci přijmout, uzavřít v sobě jednu kapitolu a otevřít se tomu, co má přijít. Stejně jako svatba nebo pohřeb mají svůj význam, stojí na počátku nového životního období, i rozvod se může stát přechodem do nového života. Proč tedy nepojmout rozvodový rituál jako výraz od-poutání se od bývalého partnera a připravenosti přijmout možnost jít dál. Rituál je osobní intenzivní zážitek, který nese potenciál změny. Nebojme se proto vytvořit si vlastní, obsahující individuálně důležité symboly a prvky usnadňující zvládnutí zátěže, jež rozvod na zúčastněné klade.¹³⁵ Fáze přechodového rituálu a typy na rozchodový rituál dle Řezáčové Lukášové jsem vložila do příloh pod označením P VI.

¹³⁴ POUPEŤOVÁ, Šárka. *Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 176 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2046-3, s.63-99

¹³⁵ ŘEZÁČOVÁ LUKÁŠKOVÁ, Zuzana. Rozchodový rituál. In: *Psychologiecz: Začněte u sebe* [online]. 2.12.2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/rozchodovy-ritual/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE VÝZKUMU

4.1 Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek

Základním cílem mé diplomové práce je zjistit subjektivní ženské vnímání zátěže emočně náročného životního zvratu, jakým je rozvod manželství.

Toto vnímání jsem pak dále rozdělila na otázky volby copingových strategií ke zvládnutí emočních a socio-ekonomických obtíží, jež po ztrátě partnera obvykle nastávají, zda a nakolik je ženám prospěšná podpora, případně odmítání ze strany rodiny, přátel a známých, popřípadě dalších sociálních skupin a na skutečnost, zda a v jaké míře jsou schopny vyhledat pomoc odborníků.

Dalším zkoumaným aspektem bylo celkové zhodnocení situace danou ženou, zda jí osobně rozvod manželství vnesl do života více pozitivního, či negativního, a tyto okolnosti tak přispěly k zvládnutí, nebo naopak nezvládnutí zátěžové situace.

Výzkum bude tyto určován těmito výzkumnými otázkami:

- Jak jednotlivé ženy subjektivně vnímaly a prožívaly zátěž rozvodové situace.
- Jaké způsoby zvládnutí využily, jak toto jejich zvládnutí probíhalo.
- Jaké zdroje zvládnutí jim byly nápomocné.
- Jak svoji situaci z pohledu emočního a psychického zisku a ztrát vnímají dnes.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Analytickou jednotkou byly ženy pro potřebu tohoto výzkumu splňující další kriteria: zkušenost s vlastním rozvodem a souhlas s účastí na výzkumu.

Ženy do výzkumného vzorku byly vybírány nejjednodušší variantou metody záměrného výběru, tedy metodou prostého záměrného (účelového) výběru. Metodou, kdy mezi potencionálními účastníky výzkumu vybíráme konkrétní informanty bez užití dalších specifických metod či strategií ty pro účast ve výzkumu vhodné a současně s ní také souhlasící.¹³⁶

Pro účely tohoto výzkumu byla určujícím kriteriem základní skupiny potencionálních účastníků generová příslušnost. Skupina byla dále zúžena na ženy, které díky aktivitě vlastní, či partnerově buď byly již rozvedené, nacházely se v rozvodovém řízení, ve stadiu podané žádosti o rozvod bez započatého soudního jednání, případně samy o podání žádosti uvažovaly; tedy ženy mající jakoukoliv zkušenost s vlastním rozvodem. Posledním předpokladem zařazení do analytické jednotky byl souhlas oslovené ženy s účastí ve výzkumu.

Z důvodu zachování anonymity účastnic výzkumu jsem zcela vynechala jejich iniciály a pro lepší přehlednost jsem jednotlivé ženy nazvala křestními jmény začínajícími po sobě jdoucími písmeny abecedy. Veškeré údaje zde uváděné jsou z doby rozvodu.

Alena:

42 let, vyučena, bydlí na vesnici tvořící okrajovou část města, manželství trvalo 20 let, z toho posledních rok bydlela sama se dvěma dcerami ve věku 20 a 8 let;

Blanka:

42 let, vzdělání střední s maturitou, bydlí na vesnici, manželství v době události trvalo 20 let, se dvěma syny tehdy ve věku 20 a 12 let;

¹³⁶ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.136.

Cecílie

38 let, vzdělání střední s maturitou, bydlí ve městě, manželství trvalo 18 let, se dvěma dětmi ve věku 13 a 8 let;

Dana

37 let, vzdělání střední s maturitou + doplňující studium na pedagogické fakultě , bydlí v menším městě, partnerský vztah trval 18 let, z toho manželství trvalo 16 let, jedna dcera ve věku 10 let;

Eva

32 let, vyučena, bydlela na vesnici, partnerský vztah trval celkem 13 let, z toho manželství 6 ½ roku, dvě dcery 8 a 5 let.

Rozhovory se všemi respondentkami byly vedeny s jejich souhlasem, byly poučeny o účelu rozvoru a pořizování záznamu z těchto rozhovorů.

Přepisy jednotlivých rozhovorů po provedené redukci prvního řádu jsou vloženy do příloh pod čísla I. až V.

4.3 Metody

Volba metody má být podřízena výzkumnému problému, požadovanému typu informace, osobě informanta, prostředí a okolnostem, za kterých výzkum probíhat. Obecná pravidla, avšak připouštějící variabilitu, pro výběr vhodné metody shrnuje Jan Hendl. Metodu pozorování užijeme při sledování chování lidí na veřejných místech; metodu interview, dotazníku nebo techniku deníku naopak při zkoumání chování v soukromí. Zkoumáme-li myšlení, cítění, v co lidé věří, pak volíme interview, dotazník nebo postojové škály. Výhody standardizovaných testů využijeme při zjišťování osobnostních rysů, nebo záměru určit schopnosti lidí, např. měření IQ.¹³⁷

Pro část praktickou jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, polostrukturovaný rozhovor, neboť se jedná se o citlivé téma dotýkající soukromých záležitostí jednotlivých respondentek a subjektivně vnímaných pocitů.

Název kvalitativní odvozuje Miovský, s přihlédnutím k závěrům Richadsona, od skutečnosti, že sám výzkumník se spolupodílí na vzniku a přímo podílí na kvalitě získávaných dat.¹³⁸ Dle Romana Švaříčka je „kvalitativní přístup proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu.“¹³⁹ Záměrem výzkumníka je najít a představit to, jak lidé chápou a vytvářejí sociální realitu. Z toho vyplývá, že kvalitativním výzkumem nelze zjistit nic víc, než jen to, co jsme předem znali, pouze jsme o tomto jevu nevěděli, jak je v populaci rozložen. Rovněž nám nejde o porovnávání jedince a událostí skrze míru a množství.¹⁴⁰ Váha a význam kvalitativních dat spočívá v jejich přirozeném uspořádání a výpovědi o každodenním životě, kontextuální celistvosti,

¹³⁷ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2, s. 161.

¹³⁸ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.141.

¹³⁹ ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0, s.17.

¹⁴⁰ ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0, s.13-17.

neboť obvykle podávají výpověď o podrobnostech případu během delšího časového úseku.¹⁴¹

Pro získávání dat jsem vybrala metodu polostrukturovaného (semistrukturovaného) rozhovoru. Připravila si schéma okruhů otázek na téma období manželství, rozvodu, po rozvodu a období zvládnání, které jsem zamýšlela položit všem respondentkám. K těmto základním otázkám jsem měla možnost položit otázky doplňující a také otázky různě modifikované dle předešlých odpovědí konkrétní ženy. Takto jsem získala odpovědi rozšiřující původní informace.

Pro potřeby tazatele uvádí Miovský pro lepší orientaci rozdělení rozhovoru do fází. První je fáze přípravy a úvodní části interview. Sem patří příprava otázek a další úkony směřující k zahájení výzkumného rozhovoru. V úvodní části je třeba navázat kontakt se stále ještě potencionálním účastníkem studie, informovat ho o důvodu proč ho žádáme o čas a co od něj očekáváme, o sobě, účelu rozhovoru a času, který bude pro interview potřebný. Přípravná část končí získáním souhlasu respondenta.¹⁴² V případě mnou vedených rozhovorů jsem vybrané účastnice kontaktovala předem, předala jim potřebné informace a otázala jsem se na jejich ochotu výzkumu se účastnit. Po získání souhlasu jsme si domluvily termín a místo schůzky. Většinu respondentek jsem našla v okruhu osob, se kterými jsem v osobním kontaktu, na zbývající dvě jsem kontakt získala prostřednictvím společných známých. Tímto se zjednodušily a zefektivnily podmínky prvního kontaktu.

Následuje fáze vzestupu a upevnění kontaktu, fáze zjišťování méně citlivých údajů a hovoru o obecnějších tématech. Tento čas by měl výzkumník využít pro zjištění a přiblížení se komunikační úrovni účastníka se současně zachovanou možností zjistit požadované informace, nedovolit pokles motivace informanta a zbytečně rovněž neprodlužovat motivaci již dostatečně motivovaného.¹⁴³ V této fázi jsem otázky zaměřila na zjištění základních údajů o účastnicích, o jimi vnímaném průběhu manželství, důvodu a průběhu rozvodu manželství a porozvodové situaci. Z hlediska obtížnosti zvládnutí nároků, jež sebou rozvod nese, pokládám za důležité znát, zda žena odchází z manželství šťastného a spokojeného či

¹⁴¹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2, s.161

¹⁴² MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.163-165

¹⁴³ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.165-166

jde o vztah dlouhodobě neuspokojivý, zda jde o rozvod probíhající po vzájemné domluvě nebo otevřeného nepřátelství projevovaného konflikty, napadáním a tahanicemi o děti, majetek, bydlení. Nelze oddělit vnímání ženy – partnerky od vnímání ženy – matky, proto za nesmírně důležitý aspekt považuji postoj a chování dětí, na které jsem se též dotazovala.

Třetí fází tvoří jádro interview, tematické okruhy přímo spojené s cíli výzkumu a výzkumnými otázkami. Možným rizikem této fáze je nezvládnutí některé emočně vypjaté situace, je na zkušenosti a odhadu výzkumníka kam až může v otázkách zajít.¹⁴⁴ Otázky v této části rozhovoru jsem směřovala na samotné vnímání a zvládnutí zátěžové rozvodové situace, na volené copingové strategie (zaměřené na řešení problému, hledání sociální opory, na nalezení subjektivní duševní rovnováhy, či pouze na obranné únikové reakce), na využití zdrojů copingu jako jsou vlastní aktivita, sociální opora a odborná pomoc, na hmotné zajištění, na faktory zvládnutí usnadňující i ztěžující.

Poslední fází je závěr a ukončení rozhovoru. Jejím cílem je ukončit započatá témata, a důstojně a s respektem se s respondentem rozloučit. Tento nesmí nabýt dojmu, že byl pouze zneužit pro účely výzkumu. Rovněž je nutno mít na paměti, že svými výpověďmi si mohl přivolat nepříjemné a traumatizující vzpomínky a být připraven na případ nutné krizové intervence. Výzkumník není samozřejmě zodpovědný za vše, ale za důsledky své činnosti zodpovědný je.¹⁴⁵

¹⁴⁴ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.167-168.

¹⁴⁵ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4, s.168-169.

4.4 Výsledky

Obsahem této kapitoly je prezentace dat získaných při semistrukturovaných rozhovorech s účastnicemi výzkumu zaměřeného na zátěž rozvodu manželství z pohledu ženy.

Analýzou získaných výpovědí jsem dospěla k těmto výsledkům:

Co se týče MANŽELSTVÍ

Jedna žena udávala manželství šťastné a spokojené po všech stránkách: *„vše jsme řešili společně, domlouvali jsme se na trávení společného času a i ten jsme ponejvíc byli společně, ...Jako rodina jsme fungovali sami pro sebe.“* Dvě ženy uvedly, že jejich manželství bylo v počátku spokojené, ale poté došlo ke zhoršení, v obou případech vlivem užívání alkoholu ze strany manžela. Jedna žena viděla jejich vztah i přesto, že manžel si žil svůj život, jako běžné manželství s občasnými konflikty, ponejvíce, když chtěla, aby trávil více času s ní a dětmi. Pro jednu ženu bylo její manželství chybou hned od počátku: *...nezajímal ho můj názor, můj postoj, nikdy jsem pro něj nebyla rovnocenný partner, „...získal ve mně bezplatný 24hodinový servis pro svoji osobu a já byla jen inventář, který fungoval tak, jak on chtěl.“*

DŮVOD ROZVODU, PODÁNÍ ŽÁDOSTI O ROZVOD:

Ve zkoumaném vzorku celkem čtyři ženy podaly žádost o rozvod, a to 2x z důvodu alkoholismu u muže, v jednom případě v kombinaci s gamblerstvím a s tím spojenými dluhy. V druhém případě šlo o víkendové nadměrné užívání alkoholu a tím život bez ohledu na rodinu, celkově však byl přítomen nezáměr o výchovu dětí. Dalším důvodem byla v prvotním impulzu nevěra manžela, mnohem závažněji však dotazovaná žena hodnotí nerozhodnost a nechť manžela řešit tento stav: *„Rozhodnutí stále odkládal s tím, že právě není vhodná doba nebo se vymlouval, že nemá čas něco řešit.“* Další žena uvedla dlouhodobý despekt, ponižování, nadávky, fyzické násilí a útok na dceru. U páté ženy žádost o rozvod podal muž, důvod však nevedl.

PRŮBĚH ROZVODU:

Dvě ženy opustily společnou domácnost ještě před podáním žádosti o rozvod. V prvním případě další domluva byla střídavě úspěšná, následovalo porušování dohod, vyhrožování

ženě, že jí sebere děti, také vykradení společného bytu (mimo jiné odmontoval kuchyňskou linku vyrobenou na míru a vestavěné skříně...), ale nakonec dospěli k nespornému rozvodu, dokonce i k dohodě o rozdělení majetku. Přesto starší zletilá dcera musela na svého otce podat žalobu o stanovení výše výživné. Ačkoliv již jednu dohodu měli manželé sepsánu u notáře, svévolně otec částku razantně snížil). Druhá z žen odešla, když byl manžel v práci, ten ji napřed telefonem, textovými zprávami, mailem prosil o návrat, ale o osobní kontakt se nepokusil. V případě třetí ženy se střídaly snahy o domluvu s protivenstvím, dokonce se objevilo i vydírání. Nakonec však dospěli k rozvodu dohodou. U čtvrté ženy po podání žádosti o rozvod došlo k vystupňování psychického a fyzického týrání, v domácnosti často zasahovala policie. Posléze se, po intervenci nadřízeného manžela, manželé domluvili na nesporném rozvodu. U páté ženy manžel, přesto že sám podal žádost o rozvod, celému okolí tvrdil, že se rozvádět nechce a manželce říkal, že se nic nemění, že vše zůstává při starém. *„Prostě chtěl udržovat zdání, že jsme spořádaná rodinka, když se ho někdo přímo zeptal na rozvod, tak říkal, že on se rozvádět nechce a nebude... I na soud jsme jeli spolu, prostě jsme se nasnídali, oblékli a společně jsme autem jeli k rozvodu.“* Žena se rozvodu více jak rok bránila a vše opravdu fungovalo. Po roce, o vánocích, změnila své rozhodnutí: *„V tu chvíli mi to všechno došlo, že už mu nestojím ani za obyčejnou kazetu z drogerky za dvě stovky...“*

CHOVÁNÍ PARTNERA PO ROZVODU:

Jedna žena uvádí, že manželovo chování se odvíjí od jeho současné přítelkyně, pokud je s ní, zapomíná na vlastní děti, na dohody, často mění rozhodnutí. Pokud ho ona přítelkyně na krátkou dobu vystěhuje ze svého bytu, jeho chování se stabilizuje, ale závislost na alkoholu a gamblerství přetrvává. Výživné dcerám nyní poukazuje na účet více méně včas. Velký problém nastal v počátku jeho současného vztahu, kdy se jeho přítelkyně pokoušela získat jejich dcery a manžel současně vyhrožoval, že je bude žádat do své péče. Dcery byly krátce nadšené, brzy se však nadšení změnilo ve zklamání a neurotické potíže u mladší dcery. Další žena uvádí, že její odchod prohloubil u manžela alkoholismus. *“Pak si přebarvil vlasy na blond, vybudoval si ve sklepě malou tělocvičnu a posilovnu, začal cvičit, odpovídat na inzeráty na internetu a jezdit na schůzky.“* Zároveň ve stavu těžkém opilosti naléhal na staršího syna, aby ženu přemluvil k návratu, čímž se stal pro syna nechutným. Na mladšího syna poslal ženě, na radu advokáta, 1500 Kč a poté už nic. Další žena říká: *“Nyní je chování manžela korektní, naše setkání probíhají v klidu bez emocí.“* Na děti platí manžel pravidelně, 1x přispěl navíc nad stanovenou částku dceři na výlet.. Při poža-

davku bývalé manželky, aby přispěl na synovy brýle polovinou částky, si kladl podmínku. Vyžadoval, aby se děti setkaly s jeho přítelkyní (děti se s ní setkávat nechtějí). Při řízení o péči o děti manžel trval na dopodrobna rozepsaném plánu návštěv, postupně od něj upustil a dnes jsou rodiče schopni domluvit se na návštěvách dle potřeb a situace. V případě další ženy se situace po rozvodu ještě více vyhrotila: „*Můj bývalý manžel už v době rozvodu přísahal, že mě zničí, a protože po rozvodu už nemohl na mě, tak se bohužel mstil přes dceru. Psychicky ji terorizoval takovým způsobem, že se nakonec zhroutila, skončila na dětské psychiatrii a na léčích, na radu lékařky a právničky jsem žádala soud o úpravu styku.*“ Otec se s dcerou půl roku nestýkal, uklidnil se. V současné době k němu chodí pravidelně, lze se domluvit i na změně termínu návštěvy. I v případě další ženy došlo též ke zhoršení situace. Po té, co na rozvod přistoupila, začaly komplikace; manžel do společného domu nastěhoval muže, který byl po fyzickém útoku na jinou osobu zbaven svéprávnosti. Děti se tohoto muže bály, ani žena nebyla nadšena z jeho přítomnosti. Manžel bojkotoval veškeré snahy o domluvu. Nakonec to došlo tak daleko, že manžel zavolal na ženu polici pro údajný fyzický útok (facka během hádky) a vloupání do jeho kanceláře (manžel podniká). Policie zasahovala v rodině ještě jednou, když žena tloukla na okno (potřebovala s ním mluvit a on se před ní schoval, zamkl), a to se rozbilo. Protože manželé v době rozvodu bydleli spolu a měli děti ve společné péči, ex-manžel platí dcerám pouze školní obědy, i když nyní již bydlí jinde. Žena má zažádáno o svěření dětí do své péče.

BYDLENÍ PO ROZVODU:

Jedna žena během i po rozvodu zůstala ve společném bytě, dvě ženy ještě před rozvodem z bytu odešly, nyní jsou již obě zpět. Jedna z těchto žen se vrátila k manželovi a druhá si opravila a zařídila vykradený původní společný byt. Dvě se i dětmi odstěhovaly k rodičům.

POSTOJ A CHOVÁNÍ DĚTÍ

Ve všech případech děti s chováním své matky souhlasily a podpořily ji v rozhodnutí rozvést se. U čtyř dětí (každé jiné matky) se projevíly psychosomatické potíže vyžadující odbornou intervenci.

POCITY ŽEN

Vesměs ženy cítily obavy z budoucnosti, úlevu a nárůst sebevědomí. Původně úleva, později obavy co bude dál. „*Měla jsem výčitky, že jsem synovi vzala domov bez toho, abych mu uměla zajistit nový.*“ Pocit zoufalství, neštěstí, pocit chybějícího zakotvení: „*...chyběl*

mi domov, v podnájmu je všechno půjčený, nic není moje.“ Další žena pocívala před rozvodem zklamání, lítost, smutek, beznaděj, nejistotu z budoucnosti, pocit viny za manžellovo chování, sebeobviňování, že dětem bere tátu. I po rozvodu přetrvaly pochyby o správnosti kroku, ale dnes vidí své jednání jako zbytečně dlouhé čekání: *„Neměla jsem čekat. Měla jsem celou tu situaci řešit rázněji a dřív. Jenže, chtěla jsem dětem zachovat úplnou rodinu...“* Další žena říká: *“Když nás konečně rozvedli, tak jsem cítila obrovskou úlevu, i když jsem věděla, že jednoduché to nebude.”* Nejsilnějším pocitem další ženy, krátce rozvedené, je nenávisť k manželovi. Především proto, že jeho chování ublížilo jí a především jejich starší dceři. Obě nechápou důvod, proč vlastně k rozvodu došlo. Žádná z dotazovaných žen neuvedla citové strádání, láska k dětem jim vynahradila lásku partnera.

SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÁ ZÁTĚŽ:

Pro všechny ženy je největší potíží ekonomické zajištění. U jedné ženy se odvíjí od její dlouhodobé nezaměstnanosti, dluhů manžela a vykradeného bytu. Závažnou byla obava, že ji manžel vezme dcery a chování její matky, která ji líčila katastrofické scénáře její budoucnosti: *„To mě dostalo až na dno. Bylo to před vánoci, já brečela do cukroví, začala jsem trpět nespavostí, kterou jsem řešila léky.”* Řešila a dodnes řeší zdravotní potíže mladší dcery psychického původu – po odchodu od manžela začala dcera navštěvovat druhý ročník v nové škole, projevil se regres školních vědomostí a dovedností, po návštěvách u otce a jeho přítelkyně se neustále objevují žaludeční potíže, v noci se ujišťuje o přítomnosti mámy. Pro dvě z žen bylo zátěžové období ambivalence. U jedné sepsáním dohody o rozvodu potíže ustoupily (nechutenství s následkem úbytku 7 kg na váze, začala trpět kožními problémy, řešené medicínsky, užívala antibiotika; potíže doma se znásobily propuštěním z práce: *„Výsledkem toho všeho bylo, že mě začaly napadat myšlenky, že to musím skončit, dokonce jsem i promýšlela způsob.”*). Pro druhou trvaly po celé období, kdy byla od manžela odejita. Ke konci tohoto období se zátěž stupňovala až k zoufalství z neutěšené situace finanční i emocionální. Pro další z žen bylo zatěžující období před i během rozvodu, z důvodu chování manžela. Pro samotnou ženu byl rozvod vysvobozením, i když předrozvodové chování manžela se podepsalo na jejím psychickém stavu, byla léčena antidepresivy. *„Já se nepotřebovala s rozvodem smířit, nic nemohlo být horší než to peklo, co jsme měly za sebou. Jen jsem si vyčítala, že jsem to neudělala už dávno předtím.”* Další z žen zátěž rozvodu neunesla: *„Pak jsem si sehnala prášky a napsala holkám dopisy na rozloučenou. Ty prášky jsem si i vzala, ale nějak nefungovaly...”*

USNADŇUJÍCÍ A ZTĚŽUJÍCÍ FAKTORY:

Dvě ženy uvádí jako situaci ulehčující faktor příklon k duchovnímu světu, ezoterice, víře ve vesmírnou energii, víře ve vlastní vnitřní sílu. Všechny ženy uvádí jako posilující faktor vlastní děti a sociální oporu poskytovanou rodiči, sourozenci, příbuznými a přáteli. Často má podobu společného bydlení, finanční výpomoci a praktické pomoci s dětmi a v domácnosti. Jedna žena uvádí i nového partnera, další využívá čas ke zdokonalování v němčině. Jedna žena uvádí jako pomoc plynutí času: „*Pomohla mi náhoda. To už jsme byli půl roku odstěhovaní, emoce už vychladly a manžel napsal, jestli se můžeme sejít na kafe. To jsem přijala, sešli jsme se, trochu jsme to probrali a on se zeptal, jestli se nechci vrátit.*“ Instrumentální sociální oporu v podobě sociální dávky přídavek na dítě pobírá pouze jedna z účastnic výzkumu.

Přítěžující byla neuspokojivá finanční situace a obavy z budoucnosti (finance, samota, bydlení), výčitky z rozbití rodiny, chování manžela (naschvály, neschopnost učinit rozhodnutí, nedodržení dohod), zdravotní potíže žen samotných i dětí, zavrhuje a odsuzující chování matek. Jedna z žen uvádí zavržení vlastní matkou, dala přednost bývalému manželovi: „*...ve svém zeti se viděla... Prostě mě odstříhla, musela jsem odevzdat klíče od jejich bytu. Vlastně se ze mne stala černá ovce rodiny.*“

ZPĚTNÉ SUBJEKTIVNÍ VIDĚNÍ SITUACE DNEŠNÍM POHLEDEM

Žádná z žen rozvodu nelituje: „*Jsem přesvědčena, že rozvod byl to nejlepší, co jsem pro dcerku a mne mohla udělat. Jediné co bych si mohla vyčítat je to, že jsem se nerozvedla dřív.*“; „*Byla jsem blbá, že jsem neodešla dřív. Nechtěla jsem si přiznat, i když mi to lidi říkali, že to s alkoholikem a gamblerem nikam nepovede. Manžel si vedl svůj pohodový, hospodský život, a já při mateřské běhala po brigádách, abych měla co dát holkám jíst a aby měly kde bydlet. Taky, abych zaplatila jeho dluhy.*“; „*I kdybych mohla, nic bych nezměnila. Nelituju, že jsem tak dlouho bojovala, spíš bych si neodpustila, kdybych to vzdala. Ale za žádnou cenu už se nevrátím.*“ Ani žena, která se posléze k manželovi vrátila nelituje svého odchodu: „*Nemyslím si, že můj odchod byla chyba, chybou bylo, že jsem se rozhodovala tak dlouho, měla jsem to udělat už mnohem dřív.*“ Pouze dnes už na celou situaci rezignovala, nemá odvalu do nových začátků.

4.5 Diskuze

Na základě provedeného výzkumu ženami vnímané zátěžové rozvodové situace vyplývají některé skutečnosti. Můžeme o nich říci, že všeobecně odpovídají faktům uváděnými v odborné literatuře.

Výsledky rozhovorů odpovídají poznatku, že míru zvládnání zátěžové, tedy i rozvodové situace moderuje několik faktorů. V první řadě jsou to osobnostní předpoklady: míra resilience, psychické vyladění osobnosti, zdravotní stav i morální kvality. Dalšími vnějšími okolnostmi jsou: zda jde o spokojené a harmonické manželství nebo vztah s dlouhotrvajícími problémy, chování druhého z partnerů a v neposlední řadě postoj a chování dětí, postoj a chování užší a širší rodiny, přátel a známých. Lépe se odchází ze vztahu, kde vládla nedostatek vzájemné pozornosti, neschopnost společně hovořit a povídat si, despekt, ponižování, tyran ovládaný sociálně patologickým myšlením a důsledky alkoholismu.

Ve zkoumaném vzorku se projevily závěry statistik, že jsou to ženy, kdo častěji iniciuje rozvod. Neznamená to ovšem, že jsou to právě ony, kdo se na rozpadu manželství podílí větší měrou, spíše méně ochotně tolerují život v narušeném nebo nespokojeném manželství. Jsou častěji ochotny přijmout horší ekonomické podmínky výměnou za psychickou pohodu svoji i dětí, které jim bývají ve většině případů svěřeny do péče. Konkrétně ve čtyřech případech z pěti ve výzkumném vzorku podala žádost o rozvod žena.

Také důvody rozvodu zjištěné ve výzkumu odpovídají statistickým údajům. V jednom případě byla důvodem partnerova nevěra. Žena však udává, že i s tou by byla ochotna smířit, co ji však ponižovalo, byla manželova nerozhodnost řešit situaci, kdy v podstatě žil se dvěma ženami. Závažným důvodem pro rozpad dalšího manželství bylo domácí násilí ze strany muže. O odolnosti a hledání emocionálního uspokojení ženy v tomto vztahu svědčí skutečnost, že žena podala žádost o rozvod již dříve, po úpěnlivých prosbách manžela ji vzala nazpět. Násilí se stupňovalo, dokonce jej směřoval i proti dceři. To byl hlavní důvod podání druhé žádosti o rozvod a tentokrát již rozvod dokončila. Ve dvou případech byl důvodem alkoholismus, v druhém navíc v kombinaci s gamblerstvím muže. Oba tyto případy mají společně s posledním, kde byl iniciátorem rozvodu muž, ženou udávaný nezájem o rodinný život, vyhýbání se společně tráveného času ze strany muže. Tento případ je

odlišný v tom, že manžel důvod rozvodu nikdy nespécifikoval. I toto odpovídá zjištění Marty Vohlídalové.¹⁴⁶

Jaké jsem tedy získala odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jak jednotlivé ženy subjektivně vnímaly a prožívaly zátěž rozvodové situace

Zvládání rozvodové zátěže žen ve zkoumaném vzorku bylo různé. Tři ženy vnímaly odchod od manžela a rozvod jako vysvobození, úlevu, naplňoval je pocitem sebeuvědomění si vlastní psychické síly. Tyto pocity byly později u jedné z žen vystřídány pocitem těžké beznaděje, zoufalství, obav z budoucnosti, ze samoty; druhá žena propadla pocitům bezmoci a beznaděje při ohrožení ztrátou dětí - manžel vyhrožoval podáním žádosti o svěřeni do péče. Navíc souběžně ztratila naději na výhodné zaměstnání po déletrvající nezaměstnanosti. Třetí z těchto žen si pocit úlevy a osvobození zachovala, neboť manželství bylo pro ni pravým peklem. Ona i dcera si z něj odnesly těžké psychické poškození, vyžadující farmakoterapii a u dcery i hospitalizaci. Další žena nejprve bojovala s pocity ponížení a viny za manželovu nevěru, později s beznadějí z neřešené situace, kdy se manžel snažil zachovat zdání spokojené rodiny, i v době kdy již nebyla nefunkční. Toto dlouhotrvající napětí se u ženy projevilo zdravotními psychosomatickými problémy. Její situace se jí zdála natolik závažnou a beznadějnou, že se zaobírala myšlenkou na dobrovolné ukončení života. Poslední z žen tyto suicidní myšlenky proměnila v čin, neboť nechápala proč je rozvedená, když vlastně neví proč.

2. Jaké způsoby zvládání využily, jak toto jejich zvládání probíhalo.

Cesty vedoucí ke zvládání obtížných životních situací jsou v podstatě dvě – prevence stresujících událostí, individuální posilování člověka nebo naopak snižování dopadu již vzniklých. Podstatné jsou opory umožňující člověku posilovat svoje sebevědomí, a pomáhají mu s řešením problému. Sem lze přiřadit vyhledávání pomoci praktické i instrumentální ve smyslu finanční výpomoci, dávek sociální péče, informací a rad nejen u osob v okolí žen, ale také u odborníků (úřad práce, sociální pracovnice, lékaři, psychoterapeuti, právníci).

¹⁴⁶ VOHLÍDALOVÁ, Marta. Kdo podává žádost o rozvod a jaké jsou příčiny rozpadu partnerských vztahů?. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2010, roč. 11, č. 2, s. 48-55.

Pokud jde o rozvod, který žena pojímá jako únik z negativního prostředí, je rozvod sám vlastně copingovou strategií zaměřenou na řešení problému; jde o snahu o únik z dosahu a vlivu toho, kdo je zdrojem neustálých stresogenních situací a napětí. Z tohoto pohledu je více zátěžovým obdobím ambivalencí před samotným rozhodnutím o rozvodu. Pak u žen převládá racionalizace – pocit, že svým rozhodnutím rozbijí rodinu a bere dětem tátu, si pro sebe zdůvodňuje očekávaným klidem. Ženy vypověděly, že citové prázdno jim zaplňovala láska dětí, upnutí se na děti, tedy obranná reakce substituce. Stejný efekt náhradního cíle má i intenzivní hledání zaměstnání u dlouhodobě nezaměstnané ženy, a její ochota přijmout krátkodobé a jednorázové brigády do doby, než se jí podaří opatřit si vysněné stálé zaměstnání (intervence u poskytovatele kurzu i na ministerstvu práce a sociálních věcí a její souběžné soustavné zdokonalování se v německém jazyce). Ženy zmiňovaly též onemocnění těla, somatizaci, uvolnění napětí pláčem, i když jde o krátkodobé řešení. U dvou žen se objevilo zaměření pozornosti jiným směrem, na esoteriku, víru v pomoc vesmírných sil s jejich problémy i s hledáním vlastní nové identity, s hledáním síly najít novou cestu a sílu vydat se po této cestě. Velice účinnou strategií je vyhledávání sociální opory pro možnost vypovídat se, možnost sdílení obav a potíží a s tím i možnost požádat o pomoc. Jedna z žen užila strategii boje o udržení vztahu, i když nakonec na vztah rezignovala. Přesto to byla právě ona, kdo se pokusil o únik pokusem o sebevraždu. O sebepoškozujícím aktu uvažovala i další žena, promýšlela i způsob, ale nakonec od tohoto jednání při myšlence na děti upustila. Strategii prevence předpokládané zátěže vzniklé důsledkem nedostatečných finančních prostředků v tomto výzkumu reprezentují ženy, které se dopředu připravovaly šetřením a ukládáním drobných peněžních obnosů ještě za trvání manželství a po rozvodu (odchodu) pokusy domluvit se s partnerem o příspěvku na potřeby dětí, to však ne vždy úspěšně. Těživou finanční a bytovou situaci, obavy z budoucna a života bez partnera a pocit vykořenění vyřešila jedna z žen rezignací na šance na vysněné nové uspořádání života návratem zpět k manželovi a stažením žádosti o rozvod, i když ji k tomuto rozhodnutí přivedla souhra náhod.

3. Jaké zdroje zvládnání byly ženám nápomocné.

Všechny ženy bez rozdílu uvádí vysoké využití sociální opory v podobě vlastních dětí, přátel a rodiny. Právě chování dětí, jejich přimknutí k matce a chování podporující rozhodnutí matky je výrazným zdrojem moderující dopad zátěžové situace. Některé z žen byly

nuceny vyhledat i psychoterapeutickou péči a péči i dalších zdravotníků (trávicí a kožní potíže). Jedna z žen také využila poradenskou službu v poradně pro rodinu a mezilidské vztahy. Prospěšná je též ženám víra ve správnost svého jednání, odchodem posílené sebevědomí a následné pozitivní vyladění získávané např. jízdou na kole, sportováním, časem tráveným společně s dětmi a věnování se koníčkům a oblíbeným činnostem. Společné bydlení s rodiči ženy přináší finanční úsporu a tím zlepšuje ekonomickou situaci neúplné rodiny. Všechny ženy též pro zvýšení jistoty v právních aspektech rozvodu využily služeb právníka, eventuálně i při dalších soudních řízeních o péči o děti.

4. Jak svoji situaci z pohledu emočního a psychického zisku a ztrát vnímají ženy dnes

Žádná z žen rozvodu nelituje, mají pocit získané svobody, psychické pohody a emoční nezávislosti na bývalých partnerech. Jedna uvádí připravenost na nový vztah, ale pocit samoty ji zatím netíží. Ženy též uvádí posílení citového pouta mezi nimi a dětmi, mají pocit psychické vyrovnanosti a vyzrálости dětí. Ztrátu každodenního styku s otcem nepovažují za významnou a vývoj dítěte ohrožující. Ani žena, jež se vrátila zpět k manželovi, nelituje svého odchodu, pouze toho, že tak neučinila dříve. Říká, že dnes už jsou jejich vzájemné rodinné vazby natolik pevné, že je nelze zpřetrhat.

ZÁVĚR

Manželství v dnešním světě již není nerozlučné. Není výrazem sobectví odejít od někoho, s kým nám není dobře, kdo nám ubližuje svým nezájmem, přehlížením, svým sobectvím a neochotou dělit se o svůj čas s rodinou, svými závislostmi, svými mimomanželskými vztahy či snad svými násilnickými sklony. Není jednoduché rozloučit se s partnerem, ale zároveň spolu s ním zůstat rodičem. Rozvod manželství je zásadním zásahem do emoční a psychické rovnováhy člověka. Taková situace probouzí bouři emocí a otázek na současné dění a na budoucnost. Tyto dvě okolnosti vyvíjí na lidskou psychiku velký tlak, někdy přesahující její možnosti. Záleží na síle osobnosti a stylu myšlení zda dokáže zmobilizovat své síly a začít se zátěží bojovat i v situaci, kdy se dosažení cíle, v tomto případě harmonického a spokojeného vztahu, stává nedosažitelným. Taková situace může být zdrojem frustrace, stresu a deprese pramenících z nenaplnění očekávání, ztraceného času, ztracené snahy o vybudování trvalého vztahu a ztracené citové investice. Člověk se ocitá v tíživé situaci, v krizi. Krize jako taková je i šancí, příležitostí ke změně, k novému začátku, dokonce může být šancí jedinečnou a již nikdy neopakovanou. Zvládnout krizi však není jednoduchou záležitostí. Zvládnutí není o odsunutí proběhlých událostí do zapomnění, někdy to ani není možné, neznamená to ani, že další život bude stejný jako ten, který jsme vedli předtím. Naopak život po překonané krizi bývá jiný. Jiná z krizové situace může vyjít i žena, posílená, s větším sebevědomím, psychicky odolnější, zkušenější, moudřejší a vydrážděnější. Znakem zvládnuté zátěže je opětovně získaná psychická i fyzická rovnováha, radost ze života, bezproblémové běžné fungování.

Strategií zvládnutí probíhající zátěžové rozvodové situace je mnoho a neexistuje návod, manuál, která z nich je ta nejučinnější. U dlouhodobé a nadměrné zátěže, máme-li šanci situaci ovlivnit, se vyplatí aktivně bojovat. V případě, že je situace zcela mimo náš vliv, je lépe situaci přijmout, vyrovnat se s ní, za využití strategií zaměřených na zvládnutí emocí.

Rozvod manželství jako závažná životní situace je velmi významnou událostí pro sociální pedagogiku jako obor zabývající se životními situacemi majícími vliv na formování osobnosti jedince. Detekuje sociální faktory ohrožující vývoj člověka a uplatňuje postupy negující jejich vliv, působí tak na jednak přímo na člověka i na prostředí, v němž se ohrožená osoba pohybuje. Člověk žije v interakci s dalšími lidmi a jedná pod vlivem dané

situace. Je zřejmé, že se člověk v tíživé situaci obrací k pomoci druhých lidí, ke členům své sociální sítě. Těmi prvořadými bývají obvykle ti nejbližší, nesetká-li se potřebná osoba s příznivou odezvou, poskytuje sociální pedagogika možnost oslovit odborníky, psychology v poradnách a psychologických centrech. Důležitá je ale i sociálně výchovná činnost zaměřená na výchovu na podporu kvalitních mezilidských vztahů, k ochotě k vzájemné pomoci, toleranci a altruismu. Zde sociální pedagogika při výchovném působení nabízí využití teoretických poznatků o sociální opoře, například, že předpokladem schopnosti nabídnout a poskytnout pomoc je předcházející vlastní prožitek obdržené pomoci přímé, nebo zprostředkované.

Všechno má svůj konec, dokonce i bolest a trápení pociťované jako následek rozvodu manželství. Může to být čas, kdy necháme minulost minulostí a začneme znovu. Jinak. Nově. A třeba i lépe.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAUMGARTNER, František. Zvládanie stresu - coping. in *Aplikovaná sociální psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, s. 191-205. ISBN 80-247-0042-5.
- [2] BUSKOTTE, Andrea. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Vyd. 1. Editor Lucie Vaníčková Horníková. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. ISBN 978-80-251-1786-6.
- [3] ČESKO. Část 1 zákona č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů. In *Sbírka zákonů ČR, ročník 2006, částka 38*. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-115#cast1>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.
- [4] ČESKO. Část 2 Hlava 1 a 2 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In *Sbírka zákonů ČR, ročník 2012, částka 33*. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#cast2-hlava1>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.
- [5] ČESKO. Část 2 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In *Sbírka zákonů ČR, ročník 2012, částka 33*. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#cast2>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.
- [6] ČESKO. § 759 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. In *Sbírka zákonů ČR, ročník 2012, částka 33*. Dostupné na: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89#p759>> [cit. 2014-01-01]. ISSN 1211-1244.
- [7] Čo očekávajú manželia jeden od druhého a od manželstva. *Psychologia.sk: Texty* [online]. Psychologia.sk, © 1999-2000 [cit. 2014-02-22]. Dostupné z: <http://www.psychologia.sk/texty/manzelstvo.htm>
- [8] DLOUHÁ, Petra. Příští stanice: rozvod. Kolik stojí jízdenka na svobodu?. *Peníze.cz: Spotřebitel* [online]. 15.8.2012 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.penize.cz/spotrebitel/240838-pristi-stanice-rozvod-kolik-stoji-jizdenka-na-svobodu>
- [9] DOŇKOVÁ, Olga. Sociální opora jako teoretické východisko sociální pedagogiky jako životní pomoci. In: AL., Vědecký výbor konference Zlatica Bakošová [et]. *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010: inovace a nové trendy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, s. 261-269. ISBN 978-80-87182-15-4.
- [10] FETTER, Richard W. Právní poměry druhu a družky. *Epravo.cz* [online]. 10.3.2004 [cit. 2014-29-01]. Dostupné z: <http://www.epravo.cz/top/clanky/pravni-pomery-druha-a-druzky-24087.html>

- [11] HARGAŠOVÁ, Marta a Tomáš NOVÁK. *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 138 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1730-2.
- [12] Hans Selye. *Wikicitáty* [online]. 21. srpna 2004, 29.11.2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: http://cs.wikiquote.org/wiki/Hans_Selye
- [23] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
- [34] HORNEY, Karen. *Ženská psychologie*. Vyd. 1. Překlad Lenka Němečková. Praha: Triton, 2004, 291 s. ISBN 80-725-4501-9.
- [45] JELLOUSCHEK, Hans. *Desatero trvalé lásky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 166 s. ISBN 978-80-7367-361-1.
- [56] JILČÍK, Tomáš a Ladislav ZAPLETAL. *Sociologie*. Brno: IMS Brno, 2008, 71 s.
- [67] JIRKOVÁ, Kateřina. Informace pro občany. *Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí: Sociální tematika* [online]. Praha: OKsystem s.r.o., Copyright © 2002 - 2012 [cit. 2014-03-17]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssp/obcane>
- [78] KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Právo a sociální politika*. Brno: IMS, 2010, 186 s.
- [89] KEJDOVÁ, Miroslava a Zdeňka VAŇKOVÁ. *Základy občanského práva*. Brno: IMS, 2006, 87 s.
- [20] MAŘÍKOVÁ, Hana. Dvoukariérové manželství: str. 88-94. In: TUČEK, Milan a kol. *Česká rodina v transformaci: Stratifikace, dělba rolí a hodnotové orientace* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 1998 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/152_98-3wptext.pdf
- [21] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [22] MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina: (mýty a skutečnosti)*. Vyd. 1. Brno: Blok, 1990, 184 s. ISBN 80-702-9018-8.
- [23] NOVÁK, Tomáš. *Hádky v manželství: jak je řešit a předcházet jim*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 145 s. Partnerské vztahy. ISBN 978-80-247-2037-1.
- [24] NOVÁK, Tomáš. *Manželství jako trvalý stres*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 165 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2799-8.

[25] NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 120 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0935-X. 17.

[26] NOVOTNÝ, Jan Sebastian. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogu*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 106 s.

[27] PEŠEK, Roman. Ambivalence v dlouhodobě neuspokojivém partnerském vztahu a inspiracev adiktologii. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2013, roč. 14, č. 3, s. 175-177.

[28] PEŠEK, Roman. Psychorozchod, KBT a kazuistika. *Psychiatrie pro praxi*. Solen medical education, 2013, roč. 14, č. 3, s. 133-135.

[29] PLAŇAVA, Ivo. *Jak se nerozvádět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1994, 118 s. ISBN 80-716-9129-1.

[30] Pomoc v hmotné nouzi: Systém pomoci v hmotné nouzi. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. Praha [cit. 2014-03-17]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5#d>

[28] PRAŠKO, Ján. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5.

[31] Rozvod manželství. *Portál veřejné správy: Informace pro občany České republiky* [online]. 27.03.2013, 05.02.2014 [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz/portal/obcan/situace/183/10049/11054.html>

[32] Rozvodovost: Délka trvání manželství do rozvodu. *Český statistický úřad* [online]. 19. 8. 2013 [cit. 2014-02-22]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>

[33] Rozvodovost: Příčiny rozvodů. *Český statistický úřad* [online]. 19. 8. 2013 [cit. 2014-01-22]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>
Rozvody podle délky trvání manželství v krajích (DEM0170PU_KR): Veřejná databáze. *Český statistický úřad* [online]. 19.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislotab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375

[34] RÖHR, Heinz-Peter. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. Vyd. 1. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2012, 166 s. Spektrum. ISBN 978-802-6200-734.

[35] ŘEZÁČOVÁ LUKÁŠKOVÁ, Zuzana. Rozchodový rituál. In: *Psychologicz: Začněte u sebe* [online]. 2.12.2013 [cit. 2014-03-23]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/rozchodovy-ritual/>

- [36] Sňatky ve vybraném území (DEMCU003). *Český statistický úřad: Veřejná data-báze* [online]. 5.8.2013 [cit. 2014-01-16]. Dostupné z: http://vdb.czso.cz/vdbvo/tabparam.jsp?voa=tabulka&cislotab=DEMCU003&vo=tabulka&kapitola_id=375
- [37] STRÁNSKÁ, Eva. Bydlení po rozvodu, společný nájem bytu manželi. In: *Bezplatná právní poradna: Rozvod manželství a vše o něm* [online]. © Eva Mlčochová 2009 - 2014. [cit. 2014-02-28]. Dostupné z: <http://www.bezplatnapravniporadna.cz/online-zdarma/rodinne-pravo/rozvod-manzelstvi/3182-rozvod-manzelstvi-a-vse-o-nem.html>
- [38] ŠMOLKA, Petr. *Nevěra pro podváděné i podvádějící*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 111 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0397-1
- [39] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 145 s. Pro moderní ženu. ISBN 80-247-1567-8.
- [40] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [41] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 102 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-473.
- [42] ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 1999, roč. 43, č. 1, s. 19-38. ISSN 0009-062X.
- [43] VÍZDAL, František. *Sociální psychologie I*. Brno: IMS Brno, 2010, 140 s
- [44] VOHLÍDALOVÁ, Marta. Kdo podává žádost o rozvod a jaké jsou příčiny rozpadu partnerských vztahů?. *Gender, rovné příležitosti, výzkum*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2010, roč. 11, č. 2.
- [44] 10 dôvodov prečo sa nerozvádzať. *Rodinné poradenské centrum Bratislava: Rozvod-rozchod.sk: Rozvod áno či nie?* [online]. 23.4.2009, 23.4.2009 [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://www.rozvod-rozchod.sk/10-dovodov-preco-sa-nerozvadzat/d-1034/p1=1055>
- [45] 10 dôvodov prečo sa rozviest'. *Rodinné poradenské centrum Bratislava: Rozvod-rozchod.sk: Rozvod áno či nie?* [online]. 23.4.2009, 23.4.2009 [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://www.rozvod-rozchod.sk/10-dovodov-preco-sa-rozviest/d-1035/p1=1056>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Alena

Příloha II: Blanka

Příloha III: Cecílie

Příloha IV: Dana

Příloha V: Eva

Příloha VI: Rozchodový rituál

PŘÍLOHA P I: ALENA

MANŽELSTVÍ

1. *Věk, vzdělání, lokalita bydliště:*

42 let, SOU, vesnice

2. *Délka manželství, počet dětí, jejich věk v době rozvodu:*

Manželství trvalo 20 let, z toho jsem poslední rok bydlela sama s dcerami.

Dvě dcery, ve věku 20 a 8 let.

3. *Jaký byl váš pocit z manželství?*

Zpočátku jsem měla za to, že máme dobré manželství. Později jsem se dovídala různé věci a zpětně si je dávala do souvislostí; takže již krátce po svatbě vlastně bylo nefunkční: já se starala o dceru a domácnost a manžel si jel po své koleji. Chodil do práce a peníze vydělat uměl, ale domů jich moc nedával. Cesta z práce domů pro něj končila u hospody. Po rozvodu mi moje matka řekla, že když jsme ještě bydleli u ní v domě a manžel náhodou přijel z práce domů bez zastávky v hospodě, přišli si „kamarádi“ pro něj, že jim chybí. Ale to jim chyběly jeho peníze, neměl za ně kdo platit. Trápilo mě to, stávalo se, že mi peníze chyběly, jenže jsem ho měla ráda a znovu a znovu jsem manžela prosila a přemlouvala, a živila jsem v sobě naději, že se změní. Dneska vidím, že to manželství bylo hrozný.

ROZVOD

4. *Jaký byl důvod rozvodu?*

Alkoholismus, gamblerství a s tím spojený dluhy. Poslední rok, co jsem byla doma, jsem sex s manželem odmítala, tak mi ani jeho občasný nevěry, o kterých jsem se dozvěděla, ani moc nevadily.

Jak dlouho jste se rozhodovala k odchodu? Co bylo tou poslední kapkou?

Dlouho, nejmíň 5 let. Neuměla jsem se smířit, že v červnu nepřišel na oslavu narozenin mladší dcery, protože minulou noc ho zastavili policajti a naměřili mu alkohol. Strávil noc ve vazbě, a když se odpoledne vyspal, zavolal si jen, ať pro něj dojedou. Vůbec neřešil zklamání dcery, a že na něj my všichni i s moji mámou, sestrou s jejíma dětma čekáme. Přišel a tvářil se jako mistr světa, žádná omluva. Pro něj bylo všecko v pořádku. Nevadilo mu nic, ani že se ho starší dcera ptala proč, to vůbec neodpověděl. Ani to, že mu vzali řidičák a bez auta se nemá jak dostat do práce. A potom jsem ho jednou našla v hospodě sedět

u automatu. Byl úplně v transu. Oči mu svítily a vůbec nevěděl co se kolem sebe děje. Do měsíce jsem pak byla odstěhovaná.

5. *Jak probíhal odchod a rozvod?*

Odchod byl v klidu, odešla jsem, když nebyl doma. Prostě přišel z práce a my s holkama nebyly pryč. Vzala jsem si sebou dětský pokoj pro dcery, postel z ložnice, televizi a stůl pod ni, stůl a židle z kuchyně a lednici, kterou jsem potřebovala hlavně pro dcery. Celej týden nás ani nekontaktoval, a když jsem mu zavolala já, řekl mi, že nemoch volat, protože by brečel.

Domluvili jsme si alimenty úměrný jeho platu, a tu dohodu sepsali u notáře. Platil, i na návštěvy chodil více méně pravidelně. Až do seznámení s nynější partnerkou. Pak začaly problémy. Pro dcery si chodil, ale narychlo měnil domluvený termíny, někdy i zapomněl. Když mu starší dcera volala, vymlouval se na únavu, nebo že nemá čas. A pak sám od sebe dceři snížil částku o 1500 Kč, přestože trpí diabetem a potřebuje víc peněz na všechno, hlavně jídlo a kvalitní boty. Dokonce si vzal právníčku, která mi to oznámila shodou okolností právě v den, kdy jsem podala žádost o rozvod. Proto starší dcera podala žalobu na určení výše alimentů k soudu. Ten pak dal za pravdu nám a snížil je pouze o 500 Kč. A s mladší dcerou to bylo stejný, začal posílat míň peněz. Když pak byl soud, soudce navrhoval 6 000, jenže sociální pracovnice navrhla pouze 4 000 hotově a jeden tisíc na vinkulační knížku, i když věděla, že jsem dlouhodobě bez práce. Tak to soud taky nakonec schválil.

POROZVODOVÉ OBDOBÍ

6. *Jak dlouho máte od rozvodu?*

Od rozvodu dva měsíce, od odchodu rok a tři čtvrtě.

7. *Chování manžela po odchodu a po rozvodu.*

Když si manžel našel nějakou přítelkyni, potíže nebyly. Až když po půl roce začal žít s tou současnou, najednou začal měnit svoje rozhodnutí, neplnit sliby.

Nejdřív si pro dcery jezdil nepravidelně, brával je na oběd, občas jim něco koupil. Co žije s tou jeho, sice jezdí každých 14 dní, ale třeba v sobotu o vinobraní seděl s mladší dcerou v bytě, nikam ji nevzal, že nemá peníze. A v neděli ho dcery viděly u kolotočů platit za její děti. Samozřejmě, že to mladší nechápala a oplakala to. Starší dceři manžel dává najevo určitou averzi, protože se netají svými názory na jeho chování i jeho přítelkyně. Přítelkyně jí zase dává najevo, že je „moc drahá a ubírá jí z peněz“.

8. *Chování dětí po odchodu a po rozvodu.*

Po odchodu byly obě dcery rozhozené, změnily své chování. Mladší se ke mně ještě víc přimkla, začala se bát zůstat sama. Díky přestěhování změnila školu, do 2. třídy začala chodit ve městě a jako by se znovu vrátila do první, znovu jsme se učily číst. Postupně se vrátila tam, kde byla, ale čas od času se u ní zas to vracení projevuje. Hlavně, když na návštěvě u táty vidí výstupy s přítelkyní. Doma nic takového nezažila, držela jsem je stranou našich konfliktů. Starší se držela, vypadala, že je v pohodě, až do doby, kdy zažila konfrontaci s otcem u soudu. Tam ji slovně napadl a obvinil ze zneužívání alimentů na kouření. A to jí cigarety sám kupoval. Cítila se provinile, ale když odmaturovala, a táta se jí ani nezeptal, jak dopadla, uvědomila si, že nemá proč.

ZÁTĚŽ ROZVODU

9. *Jak moc to bylo pro vás těžké období po odchodu?*

Po rozchodu bylo pro mě nejtěžší asi dát se psychicky dohromady. Manžela jsem znala dobře, poměrně přesně jsem dokázala odhadnout dopředu jeho další chování, ale po té, co se seznámil se současnou přítelkyní, měla jsem hodně těžké období. Najednou z hodiny na hodinu měnil rozhodnutí a rušil, co jsme si domluvili. Všechno bych dokázala zvládnout, ale bála jsem si, že mi odláká holky. Úplně bezostyšně si je začala kupovat. Starší slibovala společné návštěvy diskoték, mladší stále lákala na přespávání u ní v bytě a společné víkendy s jejími dětmi. Holky byly natěšené a já měla strach, velký strach. To bych už nezvládla, kdyby se mi odcizily. Naštěstí na diskotéky nikdy nedošlo a malá přespala jen jednou a víckrát nechtěla. Ze strachu, že bude muset znovu, přestala jíst. To trvá dodnes. I když ho předtím jedla, teď už nedá maso do pusy. Taky si třeba hrála, a najednou přiběhla za mnou, chytila mě za ruku, nebo vzala kolem krku a ptala se: že nebudu muset u taťky spát?

10. *Jaké byly vaše pocity?*

Bála jsem se, že to nezvládnou finančně, už dlouho jsem byla bez práce a starší dcera má cukrovku. I když jsem se na odchod připravovala a nějaké peníze jsem si předem našetřila. Zároveň se mi ulevilo, že jsem se manžela zbavila. Taky jsem byla na sebe pyšná, že jsem dokázala odejít. Manžel se mi totiž často vysmíval, že na to nemám, že ho nikdy neopustím. Nevěřil tomu, ani když ho kartářka varovala, ať změní svoje chování, nebo že mu jinak uteču.

11. *Vyskytly se nějaké potíže? psychické, fyzické, ekonomické, sociální*

Velké problémy přišly až po půl roce – spolu s přítelkyní manžela. On mi začal vyhožovat, že mi holky vezme, že je bude chtít k sobě. Co mi taky ublížilo, byla moje máma. Stále za

mnou chodila a říkala mi, že o holky přijdu. Navíc mi tou dobou na poslední chvíli nevyšla už domluvená práce v Rakousku. To dohromady mě dostalo až na dno. Bylo to před váno- ci, já brečela do cukroví, začala jsem trpět nespavostí, kterou jsem řešila léky. A pak se rozešli, přestal vyhrožovat, holky jsou pořád se mnou a já jsem si našla práci, brigádu na zkrácený úvazek, stále jsem vedená na pracovním úřadu. Jenže, poněkolkáté se opět man- žel s přítelkyní dali dohromady, on se k ní opět nastěhoval a v září vydrancovali náš spo- lečný byt. Teda potom, co řekl, že ho nechce a domluvili jsme se, že ho necháme starší dceři.

12. Kdo a co vám pomohlo zvládnout tyto stavy?

Největší oporu jsem našla ve víře v duchovno a vesmírné síly. Můj soused a kamarád z dětství mi ukázal a učil jak naslouchat vlastní intuici, číst znamení a karty, jak si vyčistit čakry a čerpat sílu z vesmíru. Držely mě taky dcery, mladší mi stále opakovala: maminko, mám tě moc ráda a budu pořád s tebou. Taky starší dcera tím, že udělala maturitu, dostala se na vysokou školu a navíc si našla brigádu. Pomáhaly mi i kamarádky, radily mi a pomá- haly kolem rozvodu i s praktickými záležitostmi, a hlavně jsem se jim mohla vypovídat, kdykoliv zavolat, když se něco špatného dělo.

Co mi taky hodně pomohlo, bylo pochopení a podpora moje tchýně. Trochu jsem se bála, jak bude reagovat; vždycky jsme se měly rády a dobře spolu vycházely. Po finanční strán- ce mi pomohlo bydlení u mámy, i když máme každá svoji domácnost, dělíme se o inkaso. Pořád jsem nevzdala hledání práce, našla jsem si možnost zaměstnání v Rakousku, jenže tam vyžadují kurz, který v České republice zrovna nikdo neposkytoval. Dokázala jsem dotazem a dopisem na ministerstvo práce a sociálních věcí a potom i na školicím středisku dosáhnout vypsání kurzu a jeho akreditace. Momentálně se chystá jeho zahájení. Já sama se zatím aspoň se soukromou učitelkou zdokonaluju v němčině. Když to shrnu, pomohlo mi, že jsem poznala svoji vlastní vnitřní sílu.

Svým způsobem mi pomohly i problémy mezi mým manželem a jeho přítelkyní. Ta ho opakovaně vyhazuje a bere zpět. V době, kdy nejsou spolu, se manžel vůči mně i dcerám chová slušně a dá se s ním domluvit. Během jednoho takového rozchodu se mi s manželem podařilo sepsat u právníka dohodu o vyrovnání SJM a dluhů, za které manžel převzal zod- povědnost sám a uznal i můj nárok na byt výměnou za jeho vydrancování a rozprodání zařízení.

13. Co vám naopak přitěžovalo?

To, že jsem byla a stále jsem bez práce. Pomáhám si krátkodobýma jednorázovýma brigádama a myslím si, že přesto holky mají vše, co potřebují. Taky občas moje máma, která místo, aby mě podpořila, spíš mi podrývá sebevědomí katastrofickými scénáři a občas také straní bývalému manželovi. Co mi taky škodí, je přítelkyně manžela. Potom, co spolu krátce žili, se vehementně dožadovala setkání a chtěla znát důvod, proč jsem odešla. Nevěřila mi, nakonec přešla k urážkám a dodnes popouzí manžela nejen proti mně, ale i proti dcerám.

14. Jak celou situaci vidíte dnes?

Byla jsem blbá, že jsem neodešla dřív. Nechtěla jsem si přiznat, i když mi to lidi říkali, že to nikam s alkoholikem a gamblerem nepovede. Manžel si vedl svůj pohodový hospodský život, a já při mateřské běhala po brigádách, abych měla co dát holkám jíst a aby měly kde bydlet. Taky, abych zaplatila jeho dluhy. A nebyl jeden a nebyly malé. Dokonce tak, že jsem z vyčerpání dostala zápal plic a doktoři mi řekli, že jsem utekla hrobníkovi z lopaty. Ani potom se manžel nezměnil a já až dneska vidím, že vlastně s náma nikdy nežil. Nikdy se o holky nestaral, jen jim sliboval co všechno jim koupí a zatím strkal peníze do kamarádů a automatů. Přesto, že dokázal vydělat opravdu pěkný peníze, po dvaceti letech jsme vlastně neměli nic víc, jen staré auto a zařízení obecního bytu. Dneska zpátky nechci ani za nic, přes všechny problémy nelituju, že jsem odešla. Spíš lituju jen ztracenýho času, měla jsem to udělat dřív.

PŘÍLOHA P II: BLANKA

MANŽELSTVÍ

1. *Věk, vzdělání, lokalita bydliště*

45 let, SŠ, bydlení na vesnici

2. *Délka manželství, počet dětí a jejich věk v době rozvodu*

Manželství trvalo 20 let, děti dvě; 12 a 20 let

3. *Jaký byl váš pocit z manželství?*

Původně dobrý manželství, ale hodně brzy, asi tak dva roky po svatbě, začaly neshody. Vlastně, když jsme se odstěhovali od manželových rodičů do vlastního bytu ve vedlejší vesnici.

4. *Jaký byl důvod podání žádosti o rozvod? A kdo ji podal?*

Po přestěhování manžel začal pít, sám si chodil za zábavou. Třeba odešel do hospody, prý na dvě piva, a vrátil se až druhý den odpoledne. Pak jsem se dozvídala, že s „kamarády“ objížděl tancovačky a diskotéky. Časem se to jen zhoršovalo, stal se z něj víkendovej alkoholik, ale to se opíjel vždycky až „na doraz“. Přes týden nepil, to chodil do práce. Pak se přidala i jeho bezdůvodná žárlivost a já se dozvěděla o jeho údajných nevěrách. O jedný ale vím jistě, sama jsem ho u dotčny našla. On nechtěl ani nic slyšet, ani nic řešit. Nezájímalo ho nic, ani problémy staršího syna ve škole a vlastně ani výchova obou. I když je sám šikovnej a umí spoustu věcí, kluky nikdy k ničemu ani nevzal, ani je k ničemu nevedl. Dokonce, když starší chtěl naučit chytat ryby, koupil mu sice prut, ale tím to skončilo, k rybníku pak chodil se sousedem. Já jsem, jen aby byl doma klid, byla s klukama doma, ani za kamarádkou jsem nejezdila, a když už jsem po pár letech za ní jela, volal mi 2x za půl hodiny, a vždycky se tvářil, že něco moc důležitýho potřebuje. Kluky jsem samozřejmě měla sebou. Nakonec mě kontroloval i na návštěvách u rodičů, kam se mnou odmítal jezdit. S tím, jak se na něm alkohol podepisoval, přestával být spolehlivej, hádali jsme se čím dál častěj a víc, chtěla jsem odejít. Jen jsem neměla kam. Až když jeho se jeho opilecký žárlivý scény stupňovaly, občas je viděl i mladší syn, začal mi říkat, že otce nenávidí a že chce bydlet se mnou sám. Tak jsme jednoho dne odešli a já jsem podala žádost o rozvod. Starší syn už v té době bydlet jinde se svou přítelkyní.

ROZVOD

5. *Jak probíhal odchod?*

Odchod sám byl v poklidu. Odstěhovala jsem nám věci, když byl manžel v práci. Vzala jsem nám osobní věci, pár věcí z vybavení kuchyně, co jsme dostali od mých rodičů a pračku, abych mohla synovi práť, protože v podnájmu, kam jsme šli, pračka nebyla.

6. *Jak jste se domluvili na péči o syna?*

Mladší syn byl se mnou, zpočátku ani za tátou jezdit nechtěl, až později ho jel navštívit se starším bratrem. Manžel mi dvakrát sám od sebe poslal 1.500 Kč, víckrát už nic.

7. *Jaké bylo chování manžela po odchodu?*

Začal pít ještě víc, když byl opilej, tak volal, psal smsky a meily, ať se vrátím. Potom, co se dozvěděl, že jsem podala žádost o rozvod, přestal. Osobně se mě kontaktovat nepokusil. Pak si přebarvil vlasy na blond, vybudoval si ve sklepě malou tělocvičnu a posilovnu, začal cvičit, odpovídat na inzeráty na internetu a jezdit na schůzky.

8. *Chování dětí po odchodu a po rozvodu.*

Mladší syn při odchodu nedal najevo žádné pohnutí, nic neřekl, ale myslím, že se mu taky ulevilo. On nemá rád konflikty a manžel poslední dobou nešel daleko ani pro urážky nejhoršího ražení. Starší syn nejprve nesouhlasil, nechtěl mít rozvedené rodiče. A především už vůbec nechtěl, že bysme v budoucnu oba mohli mít někoho jinýho. Bylo mu táty líto, a nejdřív za ním jezdil každý víkend. Jenže, jak se manžel opíjel, začal se litovat a tlačil na něj, ať mě přemluví, abych se vrátila. A tím svým chováním dosáhl akorát toho, že pak za ním nechtěl jezdit ani syn.

9. *Jak dlouho je nyní od vašeho odchodu?*

tři roky

POROZVODOVÉ OBDOBÍ

10. *Jak nyní zpětně vidíte svoje chování?*

Odejít jsem měla, ale mnohem dřív.

11. *Jak moc to bylo pro vás těžké?*

Napřed jsem byla ráda, že jsme pryč, ale později jsem nevěděla co dál. Takže hodně těžké.

12. *Jaké byly vaše pocity?*

Byla jsem nešťastná, zoufalá, chyběl mi domov, v podnájmu je všechno půjčené, nic není moje. Často jsem po nocích plakala, aby mě syn neviděl. Cítila jsem beznaděj, dostala jsem se do těžké finanční i citové situace.

ZÁTĚŽ ROZVODU

13. *Vyskytly se nějaké potíže? psychické, fyzické, ekonomické, sociální*

Psychické, ani fyzické ne. Problémy jsem měla s penězi, manžel mi nic nedával, a ta trocha úspor brzy došla. S tím, že by mě někdo odsuzoval, jsem se nesetkala, do místa bydliště jsem nejezdila, a v práci mi kolegyně fandily. Především ty, co věděly, co doma mám. Syn chodil stále do stejné školy, s tím také žádné problémy nebyly. Jediný problém byl s tím bydlením.

14. *Kdo a co vám pomohlo zvládnout tyto stavy?*

Můj bratr mi půjčil na kauci, když jsem se stěhovala do podnájmu, pak mi nabízel, že mi pomůže zajistit půjčku a se všemi formalitami a zařizováním, abych si postavila svůj domeček. Dokonce i místo našel. Jenže, já jsem se necítila na to, sama stavět dům a neměla jsem ani za co. Já s mým platem se bojím vzít si hypotéku. Moji rodiče nevěděli do mého odchodu, v čem celé roky žiju. Nikdy jsem si jim nestěžovala, tak trochu jsem se styděla za manželovo chování. Pochopili mě, neodsuzovali, naopak mě podpořili, pomohli se stěhováním. I bydlení u nich mi nabídli. Jenže, syn k nim nechtěl, a já jsem ho nechtěla nutit. Navíc já jsem ho potřebovala, jsme na sebe dost vázaní, takže jsem ho potřebovala mít u sebe.

15. *Co vám naopak přitěžovalo?*

Obavy, že zůstanu bez peněz a bez domova a taky strach, že zůstanu sama. Měla jsem výčitky, že jsem synovi vzala domov bez toho, abych mu uměla zajistit nový.

16. *Jak jste tedy tuto patovou situaci vyřešila?*

Pomohla mi náhoda. To už jsme byli půl roku odstěhovaní, emoce už vychladly a manžel napsal, jestli se můžem sejít na kafe. To jsem přijala, sešli jsme se, trochu jsme to všechno probrali a on se zeptal, jestli se nechci vrátit. Tehdy jsem mu ještě neodpověděla, chtěla jsem si to rozmyslet. Doma jsme to probrali s mladším synem, i on už chtěl zpátky. Aniž jsme se domluvili, hned druhý den jsme se s manželem potkali v obchodě, společně jsme nakoupili, já mu dala nákup do auta a bylo vlastně rozhodnuto. Za týden už jsme byli nastěhovaní zpátky u manžela a já jsem žádost o rozvod vzala zpátky.

17. *Jak ten návrat proběhl?*

Trochu jsem se toho bála, ale byl to naprosto plynulý přechod, bez hádek a bez výčitek. Manžel nám pomohl se stěhováním, vymalovali jsme byt, koupili nový nábytek do dětského pokoje. Manžel se změnil, omezil pití alkoholu, i když si myslím, že spíš už nevydrží tolik, co dřív. I z práce jezdí unavený, občas odpoledne usíná, ale podstatný je výsledek, že

už tolik nepije a zároveň nedává najevo ani žárlivost. Dnes už nemám problém vyjet si s kamarádkama na chatu i na prodloužený víkend. Jen vztah je to spíš o zvyku a snad přátelství, bez sexu.

Co mě ale hodně mrzí, že se nezměnil přístup k mladšímu synovi. Na něm se celá ta situace podepsala v tom, že se drží jen doma, u počítače, přestal chodit ven a za poslední dva roky přibral víc než 20 kg. Manžel ve svém cvičení vytrval, změnil i jídelníček, ale syna si k sobě nepřibral, ani mu nic k jeho váze neřekne. Nevezme ho ani ke cvičení, ani k práci. Pokud syn potřebuje, nebo chce něco koupit, to mu táta sežene, koupí, a tím taky jeho starání končí.

18. Jak celou situaci vidíte dnes?

Nemyslím si, že můj odchod byla chyba. Chybou bylo, že jsem se rozhodovala tak dlouho, měla jsem to udělat už mnohem dřív. Dnes už jsou vazby mezi náma příliš pevný, a na nový začátky už se necítím. Pokud je náš vztah takto v poklidu, je jistější v něm setrvat.

PŘÍLOHA P III: CECÍLIE

MANŽELSTVÍ

1. *Věk, vzdělání, lokalita bydliště*

40 let, SŠ, bydlení ve městě

2. *Délka manželství, počet dětí a jejich věk v době rozvodu*

18 let, dvě děti ve věku 13 a 8 let

3. *Jaký byl váš pocit z manželství?*

Manželství bylo po celou dobu spokojené, bez problémů, vše jsme řešili společně, domlouvali jsme se na trávení volného času a i ten jsme ponejvíc byli společně. Manžel se zdržoval doma, děti ho měly hodně rádi. Jako rodina jsme fungovali sami pro sebe.

ROZVOD

4. *Kdo podal návrh na rozvod a z jakého důvodu?*

Návrh jsem podala já, protože manžel měl mimomanželský vztah. Nejprve jsem dva roky čekala, jestli se k nám vrátí a pak ještě rok jak situaci vyřeší. A celý ten rok jsem se zároveň rozhodovala, jestli mám ten rozhodný krok udělat já. Nakonec to alibisticky nechal na mě.

5. *Jak rozvod probíhal?*

Vše začalo soudem o děti, zůstaly se mnou, vnímaly jeho chování jako zradu. Chtěla jsem rozvod dohodou. Domluva byla ale hodně, hodně obtížná. Bylo to jak na houpačce, nahoru dolů, jednou souhlasil, pak se kroutil, hádali jsme se, hledali meze, za které už nešlo ustoupit. Dokonce tam bylo i vydírání ze strany manžela, vyvíjel nátlak. Těžce, ale nakonec jsme se dohodli sami mezi sebou. Dohodu jsme sepsali u mého právníka, manžel si ji vzal na konzultaci ke svému a pak ji podepsal. Dělala jsem všechno, abychom se dohodli, za žádnou cenu jsem nechtěla rozvod před soudem, tak jsem i já jsem udělala nějaké ústupky.

6. *Jak dlouho máte od rozvodu?*

rok a půl

7. *Kdo opustil společné bydlení? Jak vypadá péče o děti?(placení výživného)*

Byt byl manželův už před manželstvím, odstěhovali jsme se já s dětmi a se psem, kterého dcera dostala za vysvědčení, k mým rodičům. Děti mám já ve výlučné péči, manžel platí alimony, pravidelně, jedenkrát přispěl mimo. Když jsem po něm chtěla minulý týden polovinu na brýle pro syna, podmiňoval si příspěvek návštěvou dětí u něj a jeho přítelkyně.

Ony totiž děti za tátou chodí, ale tu paní vidět nechtějí. K tomu já děti nutit nemůžu, rozčílilo mě, že si klade podmínky a řekla jsem mu, ať si ty peníze nechá.

Při řízení o děti chtěl manžel dopodrobna rozepsat plán návštěv dětí, dnes už jej nedodržíme, jsme schopni domluvit dle potřeb a situace.

8. *Chování manžela po rozvodu.*

Nyní je chování manžela korektní, naše setkání probíhají v klidu, bez emocí.

9. *Chování dětí po rozvodu a po odchodu.*

Děti, hlavně starší dcera vnímala, že se něco nedobrého děje, snažila jsem se dětem vše vysvětlovat, rozebírat s nimi co cítí, dlouhodobě jsem je na rozvod připravovala, přesto přišla lítost a smutek. Už v počátcích manželova vztahu se u dcery objevovalo obsedantní mytí rukou, to se nám podařilo zvládnout. Po stěhování se lítostivé stavy u obou dětí ještě nakrátko vrátily, u syna, který zpočátku vypadal, že je v pohodě, později navíc přišel vzdor a výbuchy vzteku, ale vlivem nových zážitků a přítomností babičky a dědečka brzy odezněly.

POROZVODOVÉ OBDOBÍ

10. *Jak nyní zpětně vidíte svoje chování?*

Neměla jsem čekat. Měla jsem celou tu situaci řešit rázněji a dřív. Jenže, chtěla jsem zachovat dětem úplnou rodinu, taky jsem se bála, co bude, jak budu řešit praktické, a hlavně finanční otázky.

11. *Jak moc to bylo pro vás těžké?*

Těžší to pro mě bylo rozhodně před rozvodem, dlouhodobě jsem žila v hrozně nejistotě stran manželova chování. Trápily mě otázky naší budoucnosti, nevěděla jsem, co bude. Těžké bylo i rozhodování, zda zůstat s manželem, který o mě nestál, anebo odejít a nemít kam jít, nevědět, zda budu schopna uživit děti, vždyť jsem byla nezaměstnaná a pak jsem měla práci na půl úvazku, ... Bylo to hrozné.

12. *Jaké byly vaše pocity?*

Před rozvodem zklamání, lítost, smutek, beznaděj, nejistota z budoucnosti, pocity viny, že manžel raději chodí jinam, sebeobviňování, že dětem беру tátou. A po rozvodu jsem stále přemýšlela kudy jít dál, kde hledat tu správnou cestu, stále jsem uvažovala, co by bylo kdyby, jestli jsem něco mohla udělat jinak, jestli opravdu byla ta chyba ve mně.

ZÁTĚŽ ROZVODU

13. Vyskytly se nějaké potíže? psychické, fyzické, ekonomické, sociální

Potíže se objevily před rozvodem, před podpisem dohody. Po fyzické stránce – jednak jsem díky nechutenství poměrně rychle zhubla 7 kg a taky se začala trpět kožními problémy, které jsem musela řešit medicínsky, brala jsem antibiotika. I psychicky to bylo špatné, k potížím se situací doma se přidaly i problémy v zaměstnání, kdy jsem, dá se říct, vlastně dostala vyhazov. Výsledkem toho všeho bylo, že mě začaly napadat myšlenky, že to musím skončit, dokonce jsem i promýšlela způsob.

Po finanční stránce jsem se připravovala dopředu, už když začaly problémy mezi námi, jsem si začala odkládat peníze stranou, ale dlouho bysme nepřežili. Mým jediným příjmem v té době byly přídavky na děti. Dokud jsme bydleli s manželem, tak na provoz domácnosti přispíval.

14. Kdo a co vám pomohlo zvládnout tyto stavy?

Rodiče. Vzali nás bydlet k sobě, nechtěli platit nájem, pouze energie, navíc maminka vaří pro nás všechny a pomáhali a pomáhají s péčí o děti. Fyzické potíže vymizely i po psychické stránce jsem se dala dohromady. Velký podíl na opětovném nalezení mé psychické rovnováhy a sebedůvěry má můj nový partner. A potom fakt, že obě moje děti ho přijaly velice dobře, dnes mají kamarádský vztah.

15. Co vám naopak přitěžovalo?

Děti - pocit, že jim беру tátu, výčitky a velké obavy z budoucnosti.

Manžel – možná ne tolik jeho nevěra, jako spíše jeho nerozhodnost, neschopnost vybrat si, a za svým rozhodnutím si stát. Rozhodnutí stále odkládal s tím, že právě není vhodná doba, nebo se vylouval, že nemá čas něco řešit. Stále se snažil udržet zdání vzorné rodiny, později byl dokonce ochoten vzít ten fakt, že mám jiného partnera a měl na to „úžasný“ argument, prý až mě to přejde, bude to jednodušší, všichni se můžeme skamarádit, budeme jezdit na pikniky, dětem se otevřou obzory a budou mít život zajímavější. Po našem odchodu začal záměrně hubnout, změnil životní styl i šatník, a říkal, že „chce začít žít“, udělal si řidičský průkaz, co jsme byli spolu tak jsem řídila já, a pořídil si melír.

16. Jak celou situaci vidíte dnes? Rozvedla byste se znovu?

Udělala jsem dobře, rozvodem jsem ukončila nejistotu, jsem ráda, že jsem to dokázala rozetnout. Navíc, měla jsem před sebou perspektivu jiného muže. Děti jsem na něj pomalu připravovala, seznámila jsem je už před naším stěhováním, a když si děti zvykly na nové prostředí, teprve potom se k nám přistěhoval i on. To bylo zhruba za ¾ roku. No a pak, za

další asi 3 měsíce jsme se vzali. Já mám nového partnera, děti úplnou rodinu a velkého kamaráda; syn partnera k počítači a introvertně zaměřená dcera partnera pro debaty o knížkách. Takže ano, rozvedla bych se znovu, jenom podstatně dřív.

PŘÍLOHA P IV: DANA

MANŽELSTVÍ

1. *Věk, vzdělání, lokalita bydliště*

Můj současný věk je 41 let, v době rozvodového řízení mi bylo 37 let; SŠ + doplňující pedagogické studium na pedagogické fakultě, obor vychovatelství; lokalita bydlení: městys.

2. *Délka manželství, počet dětí a jejich věk v době rozvodu*

Délka manželství 16 let (celková délka partnerství 18 let) Máme jednu dceru, v době rozvodu ve věku 10 let.

3. *Jaký byl váš pocit z manželství?*

V podstatě skoro hned po svatbě jsem začala mít neodbytný dojem, že manželství byla chyba, že jsme se neměli brát, když jsme nemuseli. Už předtím mne můj partner vlastně nikdy nepodpořil, když jsem měla na něco jiný názor než ostatní a týkalo se to mne, ale to byly jen takové záblesky, kterým jsem nepřikládala váhu. Vždycky říkal, že nejsme manželé a že je mu blbě plést se do záležitostí naší rodiny, když do ní nepatří. To jsem ještě dokázala akceptovat, ale to, co se začalo dít po svatbě, to můj rozum už naprosto nebral, nezajímal ho můj názor, můj postoj, nikdy jsem nebyla rovnocenný partner. Jako kdyby tou svatbou ve mně získal bezplatný 24hodinový servis pro svou osobu a já byla jen inventář, který fungoval tak, jak on chtěl. Jak se říká, raději "jsem držela hubu a krok", aby byl doma klid. Pokud ne, následovaly nadávky, urážky, postupem času i fyzické napadání (zpočátku v opilosti, po narození dcery i ve střízlivém stavu). Ze začátku jsem doufala, že je to věkovým rozdílem mezi námi, dělal 17 let, a že se to časem srovná, ale mýlila jsem se. Vše se vystupňovalo po narození naší dcery, to už jsem nesměla nic a nikam, hlavně ne za svými přáteli, o kterých věděl, že by mne podpořili a snažili by se mi pomoci.

Takže, abych to uzavřela, naše manželství byla chyba. Krize v podstatě s kratšími přestávkami byla přítomná po celé manželství a s časem se stupňovala. I manželovo chování ve špatném slova smyslu nabíralo na síle, nejdříve to byly občasné slovní urážky a ponižování, které se postupem času staly běžnou součástí dne. Poté se k tomu přidalo fyzické napadání, nejdříve v opilosti, postupem času i za střízlivá. A v konečné fázi útočil i na naši dceru, když se mne snažila bránit.

4. *Kdo podal návrh na rozvod, z jakého důvodu?*

Návrh na rozvod jsem podala já, poprvé v necelých třech letech naší dcery, ten jsem po jeho úpěnlivých prosbách stáhla a cca půl roku byl u nás relativní klid, dokonce jsem směla jít na vysokou školu doplnit si pedagogické vzdělání, které jsem potřebovala k výkonu svého povolání. Jenže po tom půl roce pak bylo všechno mnohem horší než kdy před tím. A mně trvalo dlouhých sedm let, než jsem ten návrh na rozvod podala znovu. Celou dobu jsem doufala, že se změní a že budeme fungovat jako rodina, ale nešlo to. Když pak málem zabil i moji dceru, věděla jsem, že to udělat musím a v necelých dceřiných deseti letech jsem návrh na rozvod podala znovu a tentokrát jsem to dotáhla do konce. Poslední kapka bylo to, že ohrozil na životě i naši dceru. Věděla jsem, že to udělat musím, abych ochránila ji i sebe.

ROZVOD

5. *Jak probíhal rozvod?*

Průběh rozvodu nebyl lehký, sice jsme nakonec podepsali "dohodu o rozvodu", ale to, co tomu předcházelo, bych nepřála zažít nikomu. Nechtěl se rozvést, přísahal, že mne zničí, dcerka chodila spávat s mobilem, obě jsme se zamykaly ve svých pokojích nejen na noc, ale i přes den. Číslo 158 dcerka už vytáčela v podstatě automaticky. Nesčetněkrát u nás zasahovala policie. Paradoxně právě díky tomu všemu jsem nakonec rozvodu dosáhla, on byl totiž policista a těch oznámení na něj bylo už tolik, že mu náměstek ředitele osobně doporučil, ať si urychleně urovná své osobní záležitosti, jinak že mu důrazně doporučí hledat si jiné zaměstnání. A tak jsme nakonec po 3/4 roce podepsali dohodu o rozvodu.

Co se týká rozdělení majetku, neřeším, zda bylo spravedlivé nebo ne, nejdůležitější pro mne bylo, že nás rozvedou a už nebudeme bydlet pod jednou střechou. Ve společném vlastnictví jsme měli byt, stavební pozemek, auto, vybavení domácí stolařské a elektrikářské dílny a třípokojového bytu. Pro mne bylo podstatné, abychom s dcerkou měly kde zůstat bydlet, takže nám zůstal byt, i když jsme přišly o pračku, televizi, vybavení jednoho pokoje a bývalému manželovi připadlo také vše ostatní (pozemek, automobil, vybavení dílny). A vyplácela jsem mu rozdíl mezi odhadem bytu a pozemku. Je na posouzení ostatních, zde to dělení bylo spravedlivé nebo ne, pro mne bylo důležité, že jsem dosáhla rozvodové dohody a on se zavázal, že se do určitého data vystěhuje. Z bytu se odstěhoval týden před uplynutím data, dokdy se odstěhovat zavázal.

6. *Jak dlouho máte od rozvodu?*

19. listopadu 2013 to byly čtyři roky, co jsme se rozvedli.

7. *Jak vypadá péče o děti?*

Dceru mám já ve své péči, bývalý manžel má vyživovací povinnost. Teď už platí pravidelně, ale rok po rozvodu asi půl roku neplatil, proběhl soud, musel vzniklý dluh na výživném uhradit. Nyní už platí pravidelně a včas.

8. *Chování manžela po rozvodu.*

Můj bývalý manžel už v době rozvodu přísahal, že mne zničí a protože po rozvodu už nemohl na mne, tak se bohužel mstil přes dceru. Psychicky ji terorizoval takovým způsobem, že se nakonec zhroutila, skončila na dětské psychiatrii a na lécích, na radu lékařky a právničky jsem žádala soud o úpravu styku.

9. *Chování dcery po rozvodu.*

Dcerka byla statečná, po rozvodu se jí ulevilo, že jsme samy, ale věděla, že podle rozsudku bude určité dny bývat u něj. Ze začátku se bála, pamatovala si, co se u nás dělo. Naštěstí jí pak už fyzicky neohrožoval. Problém byl jinde, dával jí najevo, že k němu musí, jinak, že bude zle. Když ho např. prosila, aby si pro ni přijel až druhý den, že by chtěla ke kamarádce na oslavu narozenin, tak ji kategoricky odmítl. Dcerka plakávala, bála se, napětí se natolik stupňovalo, že se sesypala. Zůstala 6 týdnů doma na lécích, ve škole jsem se domluvila, že pokud bude potřeba, požádám o individuální studijní plán. Ale tím, že v té době na doporučení lékařů ke svému otci nemusela, dala se celkem slušně dohromady a nakonec školu dokázala dohnat. Počítala jsem, že se jí zhorší prospěch, ale ani to se nestalo. Vlastně byla úžasná, statečná. Potom proběhl soud o úpravu styku, dělali i znalecký posudek. Soud nám dal v podstatě za pravdu, exmanžel se za ten půlrok, co k němu dcerka nechodila, zklidnil, asi si uvědomil, že když se k ní takhle bude chovat i nadále, začne jej odmítat úplně. Nakonec se postupem času vše zklidnilo, po téhle anabázi k němu pak ze začátku chodila jen na jeden den a večer se vracela domů. Až se přestala bát a věděla, že se nic nestane, tak si zase postupně zvykala na víkendy u svého otce. V současné době k němu chodí pravidelně na celý víkend jednou za 14 dní, a pokud je někdy potřeba udělat změnu (např. kvůli oslavě narozenin), tak se na ní v klidu domluví. Konečně.... Nikdy mi náš rozvod ani slovem nevyčetla, naopak to zhodnotila slovy, že *je u nás konečně klid a slovy, mami, já mám taťku ráda, ale občas se ho bojím a je dobře, že je pryč*. Takže v podstatě, to, že jsme od sebe, hodnotí pozitivně.

POROZVODOVÉ OBDOBÍ

10. *Jak nyní zpětně vidíte svoje chování?*

Moje chování. Možná jsem se měla snažit víc se prosadit a ne jen ustupovat pro klid rodině, možná jsem se měla rozvést mnohem dříve, ale hlavně, nikdy jsme se neměli brát. To byla chyba. Jenže já byla mladá, blbá, zamilovaná a neslyšela jsem to, co mi o něm ostatní říkali. A on když chtěl, tak uměl okouzlit.

11. *Jak moc to bylo pro vás těžké?*

Já se nepotřebovala s rozvodem smířit, nic nemohlo být horší, než to peklo, co jsme měly za sebou. Já jsem si vyčítala, že jsem to neudělala už dávno před tím. Spíš bych tu uvedla, že asi rok nám trvalo, než jsme si uvědomily, že žijeme, než jsme se vrátily do normálního života se vším všudy. Že je jenom na nás, jak to bude dál.

12. *Jaké byly vaše pocity?*

Když nás konečně rozvedli, tak jsem cítila obrovskou úlevu, i když jsem věděla, že jednoduché to nebude.

ZÁTĚŽ ROZVODU

13. *Vyskytly se nějaké potíže? psychické, fyzické, ekonomické, sociální*

O psychických potížích jsem už mluvila, nastaly u dcerky a následně i u mne, s dcerkou jsem chodila za dětskou psychiatrickou a její dětskou lékařkou a sama jsem šla ke své obvodní lékařce a následně na její doporučení i k psychiatrice. Obě jsme braly antidepresiva. Dcerka naštěstí kratší dobu než já.

Co se týká somatických potíží, když se postupem času všechno uklidnilo, zjistila jsem, že je dcera mnohem méně nemocná, než kdy bývala v době trvání mého manželství. I já jsem se cítila po tělesné stránce lépe, než kdy před tím. Je vidět, že psychika má vliv na celkový zdravotní stav. Ten klid u nás doma nám jen prospěl. Pokud jsme spolu s dcerou něco řešily, tak v klidu, bez křiku a nadávek. Ví, že když bude potřebovat, může přijít s jakoukoliv starostí.

Spousta lidí mi řekla, že se divila, že jsem si ho vzala, další, že se diví, že jsem se nerozvedla už dávno, další, že jsem tím rozvodem udělala dobře. Ale největší zadostiučinění mám v tom, že i lidé, kteří mne nejdřív za ten rozvod odsuzovali, začínají vidět, proč jsem to udělala. Takže v globálu jsou jejich reakce po těch teď už skoro 5ti letech pozitivní.

14. *Kdo a co vám pomohlo zvládnout tyto stavy?*

Pomáhalo mi vědomí, že to co dělám, je to nejlepší, co můžu pro dceru i sebe udělat. A co se týká ostatní podpory, hodně mi pomohli moji kamarádi, manželé, které znám už od

svých 17ti let, např. tím, že když jsme přišly o pračku, tak splátkovou smlouvu nechali napsat na sebe, protože jsme věděli, že mně by ji neschválili. Papíry byly na ně a splátky jsem platila já. A takových věcí je spousta, někdy maličkosti, někdy to byly i zásadní věci. Důležité pro mne bylo vědomí, že když budu potřebovat, můžu se na ně obrátit a pokud to bude jen trochu možné, tak nám pomůžou. Jsem vděčná, že je znám a že je můžu považovat za své přátele.

15. Co vám naopak přitěžovalo?

Přitěžující.... Chování mé vlastní rodiny, mých rodičů. Matka je podobná povaha jako můj bývalý a ve svém zeti se viděla. Nechtěla nic vidět, nic slyšet, odmítala si vyslechnout důvody, které mne k rozvodu vedly. Prostě mne odstříhla, musela jsem odevzdat klíče od jejich bytu. Vlastně se ze mne stala černá ovce rodiny. Ze začátku to hodně bolelo, ale časem se mi vlastně ulevilo. Když se chování mých rodičů dnes někdo podiví, tak si uvědomím, jak velkou pravdu mají dvě rčení "v nouzi poznáš přítele" a že "příbuzné si člověk nevybírá". Oboje se potvrdilo.

16. Jak celou situaci vidíte dnes?

Jsem přesvědčená, že rozvod byl to nejlepší, co jsem pro dcerku a mne mohla udělat. Jediné, co bych si měla vyčítat, je to, že jsem se nerozvedla už dřív.

PŘÍLOHA P IV: EVA

MANŽELSTVÍ

1. *Věk, vzdělání, lokalita bydliště*

35 let, SOU, bydlení na vesnici

2. *Délka manželství, počet dětí a jejich věk v době rozvodu*

Samotné manželství trvalo 6 a ½ roku, ale žili jsme spolu celkem 13 let.

Máme dvě dcery, tehdy 5 a 8 let.

3. *Jaký byl váš pocit z manželství?*

Nebylo nejhorší, střídaly se lepší a horší období; ale manžel si stále dělal, co chtěl, občas popíjel, já jsem se starala o dcery, on s náma vlastně ani nebyl.

ROZVOD

4. *Kdo podal žádost o rozvod a z jakého důvodu?*

Manžel. Jenže já sama vlastně nevím proč, dodnes jsem nepochopila proč vlastně. Ani on sám soudci neuměl říct důvod, jen pořád opakoval, že rozvod chce. Soudce napsal, že důvod nebyl zjištěn. Mně, celé rodině, celý vesnici doposledka tvrdil, že on rozvod nechce a žádost přitom nestáhl. Taky měl teorii, že manželství nám zničilo vztah, že se rozvedem a všechno bude zase v pořádku. Že po rozvodu se nic nezmění, pořád budeme bydlet a žít spolu. Poukazoval na naše známé, kteří se rozvedli a pak se znova dali dohromady a klape jim to.

5. *Jak dlouho máte od rozvodu?*

2 měsíce, ale v rozvodovém řízení jsme byli přes rok, celkem jsme měli 4 stání

6. *Jak probíhal rozvod?*

Žádost podal v prosinci 2012, a když mi přišly papíry, tak je schoval. Dal je úplně dolů pod hromadu dopisů a novin. Celou dobu jsme bydleli spolu, fungovali jsme, spali jsme spolu, společně jsme chodili na návštěvy po rodině, i na zábavy. Prostě chtěl udržovat zdání, že jsme spořádaná rodinka, a když se ho někdo přímo zeptal na rozvod, tak říkal, že on se rozvádět nechce a nebude. Všichni si mysleli, že to chci já. Navíc jsem se později dozvěděla, že snad měl pustit, že já někoho mám. I na soud jsme jeli spolu, prostě jsme se nasnídali, oblekli a společně jsme autem jeli k rozvodu. A u soudu pořád tvrdil, že se rozvést chce, já jsem byla proti. Za každou cenu jsem nechtěla být rozvedená. Jednak proto, že jsem ho pořád milovala a taky proto, že jsem se bála, jak to naši přijmou. Oni jsou dost konzervativní. Taky na to manžel hrál, že nebudu mít kam jít, říkal mi, že všichni mě odsoudí,

prostě mi pořád podkopával sebevědomí. Do návrhu na rozvod si manžel napsal svědka, naši společnou kamarádku, taky proto soudce stání odročil, přestože se manžel dožadoval okamžitého rozvodu. Já netuším, co vlastně měla dosvědčit, jen vím, že to, že musí jít svědčit, nesla dost těžce. Tím, že jsem nakonec s rozvodem souhlasila, soudce ji nevyslychal a poslal ji domů.

7. *Co tedy bylo důvodem, že jste souhlasila s rozvodem?*

Když jsem zjistila, že o rozvod zažádal, prosila jsem ho, ať to nedělá, že mi tím moc ublíží. V té době jsem mu pomáhala v hospodě, protože jsem po mateřské neměla práci. Prý i to je důvod, že máme málo peněz, a že žádost stáhne, až si práci najdu. Vzala jsem první nabídku, jsem v práci celý den až do večera, a občas celý víkend. A on slib nesplnil. Naopak si myslím, že si něco měl s tou paní, jeho bývalou spolužačkou, co si po mně vzal na výpomoc do hospody. O loňském Štědrém dnu jsem taky měla službu, slíbil, že se o holky postará a na večer všechno připraví. Když jsem v 8 přijela, holky chystaly stůl a on obaloval řízky. A když jsem konečně v 10 večer chtěla vzít holky ke stromečku, tak si prosazoval napřed večeři a chtěl ji absolvovat v montérkách. No, a když jsme se konečně dostali k dárkům a já koukala na holky, jak si to užívají, došlo mi, že já nedostala vůbec nic. I starší dcera si toho všimla, holky vybraly něco ze svých dáreků a přinesly mi to. Dokonce mě utěšovala: maminko, tobě asi donesl Ježíšek dárek k babičce, on se spletl. V tu chvíli mi to všechno došlo, že už mu nestojím ani za obyčejnou kazetu z drogerky za dvě stovky.... Takže jsem se rozhodla dát mu taky pěkný dárek a na dalším stání za 3 týdny jsem mu na rozvod přistoupila.

8. *Jak se chová manžel po rozvodu? Kdo opustil společné bydlení?*

Ve chvíli, kdy jsem řekla, že na rozvod přistupuju, jsem na manželovi uviděla, jak se mu změnil výraz, a věděla jsem, že veškeré příměří skončilo. Od té chvíle je manžel uraženej, přestal komunikovat, zrušil mi telefon, který mi předtím platil, nechtěl mi to číslo přepsat. Záměrně nevyzvedává děti ze škol, když jsem v práci, tvrdí, že mu to nikdo neřekl a nechce ani podepsat souhlas se zapsáním dětí na školu v místě, kde teď bydlíme, ani souhlas s tím, aby mohly samy jezdit autobusem a nemusely tak odpoledne čekat, až je někdo vyzvedne. Tak je každé ráno musím posadit do auta, odvést je 12 km do školky a do školy, jen aby bylo po jeho.

Těsně po rozvodu jsme stále bydleli spolu. Pak si manžel k sobě do domu, do spodního patra do bytu po jeho mámě nastěhoval nějakého člověka, co byl, snad proto, že někoho napadl vidlema, zbavenej svéprávnosti. Nikdy mi neřekl, proč to udělal. Jenže, holky se ho bály, ani já jsem z něj neměla dobrou pocit. Probírala jsem situaci s našima, ti nás vzali

k sobě. Víím, že se s tím napřed museli sami smířit, že jsem rozvedená, ale jsem jim vděčná, že mi pomohli a pomáhají. Když jsem manželovi oznámila, že se stěhujeme, on jakoby se odstěhoval dolů, ale osobní věci si nechal nahoře, chodil si pro ně, jak potřeboval. Ale sám si dole zamknul. Měsíc jsme ještě přespávaly u manžela a pomalu jsem balila věci do igelitek, jezdily jsme na návštěvy k našim a odvážely věci sebou. Veškeré zařízení domácnosti jsem manželovi nechala, jen holkám jsem vzala psací stolky a sobě knihovnu s kolekcí knížek, co jsem si nasbírala po antikvariátech. To je moje sbírka, mám knížky vázaný v kůži. Ani kola, co holkám koupil k vánocům, jim nechce dát. Pak se taky stalo, že jsem měla podezření, že manžel začíná dělat dluhy, svým klíčem jsem si odemkla jeho kancelář a chtěla jsem se podívat na faktury. Jenže manžel mě tam našel, pohádali jsme se, já mu dala facku a on na mě zavolal policajty – že jsem mu vnikla do kanceláře a napadla ho. Stálo mě to tisícovku pokuty. To bylo poprvý, pak si je na mě pozval ještě jednou. Chtěla jsem s ním mluvit, on se přede mnou zamknul, a jak jsem zabouchala na okno, rozbila jsem ho. Tak asi můžu čekat další pokutu. Prostě, jak napřed tvrdil, že se nic nezmění, že můžem dál bydlet spolu, že nám to horní patro nechá, že mi dál bude platit telefon, že mi pomůže se vším, co budu potřebovat, po rozvodu otočil. Dneska, když mu o něco řeknu, posílá mě za všema jinejma, že se ho to netýká, a nebo říká, ať si poradím sama.

9. *Jak vypadá péče o děti?(placení výživného)*

V rozvodovém řízení jsme bydleli spolu, takže děti máme ve společné péči. Dneska, když s dcerama bydlíme u mých rodičů, stejně neplatí nic ani dcerám, ani mě na holky. Kromě školních obědů. Podala jsem návrh na svěřeni dětí do mé péče, soud měl být příští týden, ale moje advokátka nemůže, takže nevím, kdy bude další termín.

10. *Chování dětí po odchodu a po rozvodu.*

Mladší dcera vypadá, že se přizpůsobila, jen občas má plačtivé stavy. Navíc je ještě malá, a to manžel využívá. Poprvé po dvou měsících si ji o víkendu na 5 hodin vzal, koupil jí i nějaké sladkosti. Ale vše po jednom kousku, jen pro ni. Jakoby starší dcera ani nebyla. Ta nese rozloučení rodiny velice špatně. Nechápe, proč už nežijeme spolu jako rodina, a já jí to neumím a ani nemůžu vysvětlit, když to sama nevím. Na manžela reaguje odmítáním, a když se mu nemůže vyhnout, celá se třese, nemůže jíst, přesto je manžel jedenkrát týdně musí vyzvedávat. Naposledy to skončilo hysterickou scénou. Pomohla moje kamarádka, která si náhodou přišla pro svoji dceru, a moje holky odešly s ní. Minulý týden jsem s dcerou byla u dětské psycholožky, tam nás všechny čtyři nakreslila jako pejsky a pořád spolu, tak mi to ta psycholožka vysvětlovala.

POROZVODOVÉ OBDOBÍ

11. *Jak nyní zpětně vidíte svoje chování?*

Že jsem byla až moc tolerantní, nechala jsem ho, ať si žije po svém a pak, i když jsem dělala všechno co chtěl, už bylo pozdě. Mokrát jsem ho prosila, ať žádost stáhne, že ubližuje holkám, hlavně té starší, i mě. Opakoval jen, že se rozvést nechce, ale žádost nestáhl. Pak jsem navrhovala poradnu, na to říkal, že je to pořád dokola. Chtěl, abych si našla práci, to jsem udělala, stejně to nepomohlo. Spíš si myslím, že se mnou potřeboval manipulovat a nečekal, že budu s rozvodem souhlasit. To pak neuměl skousnout.

12. *Jak moc to bylo pro vás těžké?*

Hodně, opravdu hodně. Dlouho jsem bojovala a nevěřila, že to manžel udělá. On už byl jednou rozvedený, má dvě dospělé dcery, obě přes pětadvacet. I ode mě je starší, o 17 let.

13. *Jaké byly vaše pocity?*

Nejvíce nenávisť k manželovi, že nám dokázal tolik ublížit. Navíc, fakt skoro všichni okolo nás byli přesvědčeni, že ten rozvod jsem chtěla já. Pak mi kamarádka poradila, ať to na sobě nenechám, ať řeknu pravdu, jak to bylo. A měla pravdu, když jsem to pustila, bylo mi pak líp.

ZÁTĚŽ ROZVODU

14. *Vyskytly se nějaké potíže? psychické, fyzické, ekonomické, sociální*

Nemohla jsem spát, ani jíst, za dva měsíce jsem zhubla 14 kg. Byla jsem psychicky na dně, ale úplně. Pak jsem si sehnala prášky a napsala holkám dopisy na rozloučenou. Ty prášky jsem si i vzala, ale nějak nefungovaly.

Peníze mi chybí, z jednoho platu to sama neutáhnu, pomáhají mi naši; bydlíme u nich, mamka vaří a pomáhají mi i s holkama.

Většina známých mi zůstala, a ti, co se na mě divně dívají, to nebyli mí přátelé. Je to tak, že v nouzi poznáš přítele.

15. *Kdo a co vám pomohlo zvládnout tyto stavy?*

Jednoznačně kamarádka, kterou jsem si našla v té práci. Ona spíš říká, že jsem jí přišla do cesty, protože jsem potřebovala pomoc. Pomohla mi duchovně, učila mě věřit si a mít ráda sama sebe, pomáhá mi najít pro mě správnou cestu. Pomáhají mi rodiče penězma i podporou a hlídáním holek. Ze sociálky dávky neberem, tím, že máme trvalé bydliště u manžela a společnou péči, tak nic nedostaneme.

16. Co vám naopak přitěžovalo?

Naschvály manžela a potíže starší dcery. To, že jsem se bála, že nebudu mít kam jít, a že holky neživím.

17. Jak celou situaci vidíte dnes?

I kdybych mohla, nic bych nezměnila. Nelituju, že jsem tak dlouho bojovala, spíš bych si neopustila, kdybych to vzdala. Ale za žádnou cenu už se nevrátím. A trochu se bojím bývalého vidět, co by to se mnou udělalo.

PŘÍLOHA P VI: ROZVOD JAKO ŠANCE NA NOVÝ ŽIVOT

I rozvod může být důstojným přechodem do další životní etapy. Pokud jste zrovna ve fázi rozvodu, vymezte si dostatek času a najděte takovou formu rozvodového rituálu, která pro vás bude smysluplná. Účast obou zúčastněných stran při tom není důležitá.

Fáze, ze kterých se přechodový rituál skládá:

1. **rekapitulace** proběhlého období
2. **vyjádření emocí** vztahujících se k osobám a institucím, které opouštíme (např. formou dopisu), které je často na závěr doprovázeno prožitkem odpuštění a smíření
3. **rituální krok ukončení současného stavu**
4. **plán pro další životní etapu** (symbolický krok do další životní fáze); může mít i formu závazku pro další životní období

Tipy na rozchodový rituál

Vymezte si každý den 30 minut času, kdy budete vzpomínat a plakat nad fotkami nebo jiným emočně silným materiálem. Po 30 minutách běžte dělat předem připravenou manuální činnost. Opakujte tak dlouho, dokud je na co vzpomínat a dokud se objevují silné emoce.

Napište (ale neodesílejte) dopis osobě, s níž se rozcházíte, a následně si na tento dopis sami napište odpověď. Co byste chtěli a potřebovali slyšet? Nevadí, že si myslíte, že by vám to partner nikdy neřekl. Nejde o něj, ale o vás a váš prožitek odpuštění.

Rituálně zahod'te klíče do řeky, odevzdejte dopisy, které jste dostali, pokud takové máte, odevzdejte prstýnek nebo spalte symbolický předmět.

Udělejte si plán pro další životní etapu.