

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

Pozitivní důsledky těžkých životních událostí

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Vypracovala:

Kateřina Kopečná

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Pozitivní důsledky těžkých životních událostí“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 19.4.2012

.....
Kateřina Kopečná

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc. za vstřícné jednání a za velmi užitečnou odbornou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji své rodině, při zpracování mé bakalářské práce mi byla velkou oporou, děkuji dětem za trpělivost.

OBSAH

Úvod	2
1. Rozvod manželství	4
1.1 Historický pohled a statistické údaje.....	5
1.2 Legislativní rámec	8
1.3 Společenský kontext.....	9
2. Rozvod jako životní událost	11
2.1 Rozvodový potenciál.....	12
2.2 Rozvod a stres	13
2.3 Konstruktivní řešení rozvodu a zvládnání porozvodové situace.....	14
3. Faktory ovlivňující pozitivní transformaci traumatizujícího zážitku	16
3.1 Pozitivní psychologie	17
3.2 Osobní perspektivy.....	18
3.3 Přehodnocení životních postojů a cílů	20
4. Poradenství a pomoc při rozvodu manželství	22
4.1 Manželské poradny	23
4.2 Krizová centra a azylové domy	24
4.3 Porozvodová péče	25
5. Výzkum – praktická část	27
5.1 Příprava – cíl, hypotézy, použitá metoda	27
5.2 Průběh výzkumu.....	28
5.3 Charakteristika výzkumného vzorku.....	30
5.4 Vlastní výzkum	32
5.5 Výsledky výzkumu.....	38
Závěr	41
Resumé	43
Anotace	44
Seznam použité literatury	45

Úvod

Téma pozitivní důsledky těžkých životních událostí mne zaujalo proto, že obdivuji schopnost lidí i přes překážky jít dál. Zvířata tuto vlastnost mají vrozenou, i když už jsou se silami u konce, nikdy to nevzdají a do poslední chvíle se snaží vstát a pokračovat. U lidí je takové chování nejvíce patrné v dětství. Je fascinující pozorovat malé dítě, jak znovu a znovu zkouší tu samou věc, nenechá se odradit neúspěchem, věří, že to dokáže. Čím je člověk starší, tím méně má sil, a také má méně víry ve zdárný konec svého snažení. Samozřejmě je to individuální, co jednoho člověka téměř nevyvede z míry, druhého může tak srazit k zemi, že se už nedokáže zvednout.

Ve své bakalářské práci se budu věnovat těžké životní události, kterou je rozvod. Podle hodnocení psychologů je rozvod (hned po smrti blízkého člověka) druhou nejvíce stresující životní událostí v životě jedince, která zanechává velmi bolestné, a často i dlouhodobé následky. O to obdivuhodnější je, pokud z ní člověk dokáže vytěžit něco pozitivního, něco ve svůj prospěch, nebo ve prospěch někoho dalšího.

S nadsázkou by se dalo říct, že rozvod je v dnešní době úplně běžným jevem. Česká republika patří k zemím s nejvyšším výskytem rozvodovosti, dle statistických údajů se u nás rozvádí 40% manželství. Hodnocení rozvodu závisí od subjektivních postojů či osobního osudu. Pro rozvádějící se partnery a blízké okolí znamená rozvod většinou větší či menší narušení životní rovnováhy. Proto bývá hodnocen jako životní neúspěch a rozvodovost, resp. její růst, považujeme za sociálně patologický jev. Rozvod je samozřejmě velmi těžkou životní událostí, na druhé straně je to však šance začít znovu, jinak, lépe. I tak traumatizující událost, jakou je rozvod, může vést k pozitivním důsledkům, kde „zisky“ převažují „náklady“ – pocit osvobození, nové zodpovědnosti a samostatnosti, změnu hodnotového systému, změnu vztahu k sobě i k jiným lidem...

Hlavním cílem mé práce je přispět k poznatkům o tom, co rozvod jako traumatizující událost partnerům přináší a zjistit, o co je obohacuje. Objasnit vliv takového stresoru na člověka, jeho příznaky, strategie a možnosti zvládnutí této těžké životní situace, možný posttraumatický růst a jeho subjektivně vnímané projevy. Zjistit, jakými různými způsoby se dá negativní zážitek z rozvodu využít pro další život, jak ho lidé dokáží zúročit a přetavit v něco prospěšného buď jim samotným nebo někomu dalšímu. Zaměřit se na kvalitu života rozvedených jedinců, jejich zpětný pohled na prožité trauma a vyrovnávání se s ním.

Součástí bakalářské práce je výzkum zaměřený na význam emočního hojení po rozvodu. V něm používám metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tyto rozhovory jsem provedla s deseti respondenty, kteří si ve svém životě touto traumatickou zkušeností prošli. Podle výzkumů má rozvod manželství jiné dopady na ženy a jiné na muže. Muži jsou často zvýhodněni ekonomicky, na druhou stranu však rozvodem často ztrácejí rodinu a domov. Ženy zpravidla materiálně ztrácejí a tím, že jim zůstává i porozvodová péče o děti, mají potíže s ekonomickým zajištěním rodiny. S tím souvisí i další problémy, včetně snížení předpokladu k vytvoření dalšího partnerského vztahu, který naopak muži po rozvodu navazují často hodně rychle. Proto mne zajímalo, zda může mít tak bolestná životní událost, jako je rozvod, pozitivní důsledky.

1. Rozvod manželství

Rozvod manželství představuje v životě manželů i celé rodiny zásadní změnu. Pro každého zúčastněného je to událost, která mění směr jeho další cesty životem. V průběhu let se mění instituce manželství. Oba partneři hledají v manželství nikoli jako v minulosti ekonomickou instituci, ale spíše emocionální záležitost.

„Rozvody jsou předmětem silně emočně nabitých předsudků jak u neprofesionálů, tak u lidí, kteří se jimi z titulu své profese zabývají. Každý rozvod vznikl jinou souhrou vyvolávajících činitelů. Rozvod je trauma, které se často projevuje generalizovaným nepříznivým názorem o příslušnících opačného pohlaví. Nápadně mnoho návrhů na rozvod podaných ženami (v současnosti u nás více než polovina) není důkazem o zvláštní lehkomyšlnosti žen. Ženy jsou rodinným soužitím stresovány více než muži, jsou v rodině více emočně angažovány než muži, proto reagují na konflikty častěji rozvodovým návrhem.“ (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.133)

Rozvod – je formálně právním ukončením manželského vztahu dvou jedinců, krajním řešením v procesu rozvratu manželství. Je deklarován, a to tím, že je podán návrh na rozvod, že proběhne rozvodové řízení a do celého děje, který byl předtím pouze součástí rodinného života, vstupují úřední instituce, jako např. soudy, právníci, orgán sociálně-právní ochrany dětí a jiné.

„Rozvod manželství a rozpad rodiny představují jedno z nejsvízelnějších období, a to nejen pro přímé účastníky rozvodu, tj. pro rodiče a děti, ale často pro celou širší rodinu. Má své aspekty sociální, etické, právní, emoční a pochopitelně velmi důležité aspekty psychologické. Rozvod není v našich zemích ojedinělým jevem, ba právě naopak, počet rozvádějících se rodin se drží na vysoké úrovni. Je to období naplněné stresem, a frustrací důležitých lidských potřeb. Je to období, jehož důsledky mohou ovlivňovat účastníky rozvodu po celý další život.

Mnoho autorů řadí rozvod mezi projevy tzv. sociální patologie. Rozvod má četné rozporné charakteristiky, protože může být považován za určité základní společenské sanační opatření, které má zamezit nesouladu a těžkým konfliktům mezi manželi, má skončit problematické spolužití a umožnit další životní perspektivy. Tyto základní předpoklady, pro které je rozvod obecně akceptován, se však ne vždy naplňují a očekávané pozitivní změny se neobjeví, naopak dochází k další frustraci, stresu a konfliktům i v době po rozvodu.“ (Z.Matějček, Z.Dytrych, Krizové situace v rodině očima dítěte, 2002, s.39)

„Pravděpodobnost rozvodu je nejvyšší v prvních letech manželství, vrchol rozvodové vlny je mezi druhým a čtvrtým rokem – a k faktickému selhání soužití dochází samozřejmě ještě o něco dříve.“ (P.Řičan, Cesta životem, 1990, s.287)

1.1 Historický pohled a statistické údaje

Na přelomu 18. a 19. století se utváří instituce rozvodu, kterou si v celé západní společnosti vynutilo postupné zvyšování počtu rodinných rozpadů a vznik nových manželství (druhých, třetích,...). I v České republice spolu s modernizací rodiny přichází vzestup rozvodovosti, který přetrvává dodnes.

Již v období první republiky byla úroveň rozvodovosti v českých zemích považována za relativně vysokou, ročně se pohybovala okolo 4500 rozvodů. V této době se sezdané páry mohly buď rozvést, bez možnosti dalšího sňatku, nebo provést tzv. rozluku, ta jim povolovala najít si nového partnera.

Po druhé světové válce stoupala křivka rozvodovosti jen mírně, její rychlejší nárůst se projevil až v polovině šedesátých let, kdy se udává průměrně 10 500 rozvodů ročně. Od počátku šedesátých do počátku devadesátých let se ukazatele rozvodovosti zvýšily téměř na dvojnásobek.

V 90.letech se u nás rozvodovost rozmohla hlavně z důvodu nově nabyté svobody. Prvenství v počtu rozvodů drží rok 1996, kdy se rozvedlo 33 113 manželství (3,2 rozvodů na 1000 obyvatel). V dalších letech rozvodovost mírně poklesla, ovšem počínaje rokem 2001 je opět nad hranicí 30 000 rozvodů ročně (kromě roku 2009). Tyto údaje jsou podrobně rozepsány v tabulkách na následujících stranách.

Tabulka č. 1: Údaje o rozvodech v ČR od r.1989 do r.1996

	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
Rozvody	31	32	29	28	30	30	31	33
z toho podle délky trvání manželství (v letech):								
0-1	2 825	2 834	2 668	2 274	1 855	1 724	1 388	1 372
2-5	9 178	9 727	8 850	8 657	9 423	9 366	9 342	9 091
6-9	5 623	5 781	5 523	5 596	6 135	6 283	6 541	7 441
10-14	5 561	5 448	4 749	4 531	4 797	4 935	5 180	5 683
15-19	4 142	4 221	3 843	3 710	3 937	4 029	3 926	4 128
20 a více	4 047	4 044	3 733	3 804	4 080	4 602	4 758	5 398
Průměrná délka trvání manželství (roky)	10,3	10,1	10,1	10,2	10,3	10,5	10,5	10,6
Podíl rozvedených manželství s nezletilými dětmi (v %)	72,1	72,2	71,7	71,7	72,0	72,0	71,0	70,8
Úhrnná rozvodovost (v %)	37,2	38,0	34,8	33,9	36,2	37,5	38,4	41,8
Rozvody na 1000 obyvatel středního stavu	3,0	3,1	2,8	2,8	2,9	3,0	3,0	3,2

Zdroj: Český statistický úřad

Tabulka č. 2: Údaje o rozvodech v ČR od r.1997 do r.2004

	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
Rozvody	32	32	23	29	31	31	32	33
z toho podle délky trvání manželství (v letech):								
0-1	1 366	1 584	1 293	1 263	1 298	1 270	1 331	1 283
2-5	8 142	7 442	5 402	6 559	6 521	6 580	6 548	6 395
6-9	7 656	7 424	5 265	6 302	6 289	5 761	5 590	5 737
10-14	5 871	6 162	4 418	6 180	6 960	7 000	7 148	6 994
15-19	4 003	3 995	2 759	3 797	4 408	4 772	5 188	5 439
20 a více	5 427	5 756	4 520	5 603	6 110	6 375	7 019	7 212
Průměrná délka trvání manželství (roky)	10,7	10,8	10,8	11,0	11,3	11,5	11,8	11,9
Podíl rozvedených manželství s nezletilými dětmi (v %)	69,6	66,9	59,9	64,2	65,1	64,3	63,1	62,9
Úhrnná rozvodovost (v %)	42,1	43,1	32,5	41,4	44,7	45,7	48,0	49,3
Rozvody na 1000 obyvatel středního stavu	3,2	3,1	2,3	2,9	3,1	3,1	3,2	3,2

Zdroj: Český statistický úřad

Tabulka č. 3: Údaje o rozvodech v ČR od r.2005 do r.2010

	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Rozvody	31	31	31	31	29	30
z toho podle délky trvání manželství (v letech):						
0-1	1 157	1 280	1 376	1 555	1 523	1 358
2-5	5 984	6 066	5 767	5 889	5 462	6 035
6-9	5 245	5 578	5 330	5 126	4 700	4 768
10-14	6 089	5 681	5 424	5 148	4 771	4 997
15-19	5 521	5 479	5 480	5 493	4 933	5 098
20 a více	7 292	7 331	7 752	8 089	7 744	8 527
Průměrná délka trvání manželství (roky)	12,2	12,0	12,3	12,3	12,5	12,7
Podíl rozvedených manželství s nezletilými dětmi (v %)	61,4	60,5	59,1	58,1	57,8	57,3
Úhrnná rozvodovost (v %)	47,3	48,7	48,7	49,6	46,8	50,0
Rozvody na 1000 obyvatel středního stavu	3,1	3,1	3,0	3,0	2,8	2,9

Pozn.: Výkyv počtu rozvodů v roce 1999 způsobila novela zákona o rodině, platná od 1.8.1998. Při úrovni rozvodovosti roku 1989 by se rozvedlo 37,2% manželství, při úrovni rozvodovosti roku 2008 to bylo 49,6%.

Zdroj: Český statistický úřad

Česká republika patří mezi země s největší rozvodovostí v Evropě. Rozvodem končí zhruba polovina dříve uzavřených manželství. V přepočtu se tedy ročně rozpadá kolem třiceti tisíc manželství.

Podle studií Sociologického ústavu AV ČR až dvě třetiny žádostí o rozvod podávají ženy. To, že jsou ženy aktivní v iniciování rozvodu, souvisí i s jejich rostoucí ekonomickou silou a schopností postarat se o sebe i o své děti.

Z rozpadu svazku viní svého partnera 64,5% dotázaných žen a 36,1% dotázaných mužů. Vlastní odpovědnost za krach vztahu cítí jen 2,8% žen a 16,9% mužů.

Nejčastějším důvodem rozvodu manželství je nesoulad povah, odlišné názory a vzájemné odcizení. Na krachu svazku se toto podílí z více než 64%. Druhým nejčastějším důvodem rozpadu manželství je nevěra, kterou jako příčinu uvedlo 45,5% mužů a 41% žen. S odstupem následuje nedostatek vzájemné pozornosti, neschopnost povídat si, vzájemně komunikovat,

kteřou jako příčinu rozvodu uvedlo 24% mužů a 25% žen. Jako příčinu rozpadu manželství uvedlo dále 28% žen a 9,7% mužů alkoholismus, drogovou závislost nebo závislost na automatech. 14,3% žen uvedlo jako příčinu rozpadu manželství násilí mezi partnery. Problémy s penězi jako důvod rozpadu svazku uvedlo 16% mužů a 17% žen. (<http://www.novinky.cz/domaci/231612-dve-tretiny-zadosti-o-rozvod-podavaji-zeny.html>)

1.2 Legislativní rámec

Právní úprava rozvodů je v našem právu upravena Zákonem o rodině - z.č. 94/1963 Sb. Podstatně byla změněna až novelou č. 91/1998 Sb., účinnou od 1.8.1998.

O rozvodu vždy rozhoduje soud. Manželství zaniká právní mocí rozsudku o rozvodu. V oblasti osobních vztahů mezi manžely zanikají všechna práva a povinnosti. Zanikají také všechny majetkové vztahy mezi manžely.

Důvodem rozvodu může být pouze objektivní existence tzv. kvalifikovaného rozvratu. Nejnovější právní úprava rozlišuje situace, kdy je třeba:

- existenci rozvratu soudu prokázat – tj. sporný rozvod
- za určitých podmínek soud i přes prokázanou existenci rozvratu žalobu o rozvod odmítne, prokáže-li druhá strana existenci tzv. tvrdostní klauzule
- existence rozvratu se presumpuje – tj. smluvený rozvod

Sporný rozvod (§ 24 ZOR)

Sporný rozvod je základní úpravou rozvodu manželství. Soud může manželství na návrh některého z manželů rozvést, jestliže je manželství tak hluboce a trvale rozvráceno, že nelze očekávat obnovení manželského soužití, přitom bere v úvahu příčiny rozvratu. Je však otázkou, do jaké míry je soud vůbec schopn skutečné příčiny rozvratu poznat a do jaké míry jsou rozvádějící se manželé ochotni skutečné příčiny rozvratu soudu vyjevit.

Ztížený rozvod (§ 24b ZOR)

Ztížený rozvod (rozvod s tvrdostní klauzulí) znamená, že ačkoliv jsou splněny zákonné podmínky pro rozvod, tj. existence kvalifikovaného rozvratu, soud manželství nerozvede,

jsou-li zároveň splněny podmínky tvrdostní klauzule. Jedná se o zpřísnění rozvodu z důvodů zvýšení ochrany manžela, který s ním nesouhlasí. Soud nevyhoví návrhu na rozvod, pokud s ním nesouhlasí manžel, který se na rozvratu porušením manželských povinností převážně nepodílel a jemuž by byla rozvodem způsobena zvláště závažná újma, pokud mimořádné okolnosti svědčí ve prospěch zachování manželství.

Smluvený rozvod (§ 24a ZOR)

Smluvený rozvod je označován také jako nesporný rozvod. Nejedná se o dohodu manželů, ale o rozvod bez prokazování příčin rozvratu. Musí být splněny tyto podmínky:

- manželství trvalo alespoň jeden rok
- manželé spolu nejméně šest měsíců nežijí
- druhý manžel se k návrhu na rozvod připojí, buď již v okamžiku podání návrhu na rozvod nebo kdykoliv v průběhu řízení

(M.Kejdová, Z.Vaňková, Právo a sociální politika, 2010, s.144-145)

1.3 Společenský kontext

Přizpůsobování se jinému sociálnímu statusu bývá často velmi bolestné, především proto, že rozvod doprovází stigma. *„Křesťanská věrouka přikazuje člověku, aby nerozlučoval to, co Bůh spojil. Toto církevní tabu je také jedním z důvodů, který vede k apriornímu odsuzování rozvodů.... Přes všechny dobře známé negativní důsledky rozvodů není třeba dívat se na ně jako na jev nenormální či dokonce tragický.“* (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.133)

Rozvod je stále v naší společnosti vnímán jako velké zlo. Někteří lidé jej v mnohých případech odsuzují a radí vztah zachránit za každou cenu. Zvláště pro ženy tak může být rozvod společenskou sebevraždou. *„Představa toho, že žena zůstane s dětmi sama a bude je vychovávat bez mužské přítomnosti, je u mnohých lidí nemyslitelná. V české společnosti stále platí to, že žena má vyšší společenský statut, pokud je vdaná, než rozvedená. Pokud se tedy žena bude chtít rozvést, mnozí ji budou konejšit a přesvědčovat, aby si to ještě rozmyslela. Okolí bude jakoby přehlížet její utrpení v nefunkčním vztahu. V ten moment může*

být pro ostatní důležitější vydržet, pokořit se a nést důsledky svého špatného rozhodnutí,“ upozorňuje Lenka Černá ze serveru Můj-vztah.cz. (<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/247945-najcastejsi-duvod-y-proc-lide-zbytecne-odkladaji-rozvod.html>)

Při rozhodování, zda se rozvést, nebo ne, hraje důležitou roli i názor rodičů manželů. Ti se s danou situací mnohdy vyrovnávají hůře než samotní rozvádějící se manželé.

Samozřejmě nesrovnatelný je rozvod bezdětného manželství nebo rozvod manželství, ze kterého vzešly děti. Pokud v manželství figurují děti, je pro ně rozvod jejich rodičů velice těžké období. Toto si většina aktérů rozvodů uvědomuje, a o to více je pro ně rozvod traumatizující událostí.

„Všichni rozvedení rodiče chtěli mít šťastné manželství a mnozí se jen neochotně vzdávali naději, že rozpad svazku není trvalý. Přes široké rozpětí problémů, jež se téměř nevyhnutelně vynoří v důsledku rozvodu – včetně nedostatku peněz a zátěže hlavní odpovědnosti za výchovu a blaho dětí - , sedm z deseti rozvodů iniciují ženy. Mohli bychom se pozastavovat nad tím, proč tolik žen začne považovat své manželství za nesnesitelné a vydá se cestou, která jen znásobí jejich obtíže, přinejmenším v krátkém časovém horizontu. Mnohé se k tomu odhodlají po opakovaných pokusech o smíření.

Poměrně často se stává, že před definitivním rozchodem jeden partner odejde a vrátí se, někdy i několikrát, a partneři vyhledávají pomoc manželských poraden. Z toho jasně vyplývá, že rozhodnutí o rozchodu se nepřijímá lehce, zvláště jsou-li ve hře děti. Můžeme předpokládat, že tak bolestné rozhodnutí lidé činí po dlouhých úvahách. Toto rozhodnutí patrně nebude ovlivněno snahami prodloužit a znesnadnit samotný proces rozvodu. Člověk investuje do manželství citovou energii, jež tvoří velkou část jeho já, a proto není snadné vzdát se toho všeho a začít nový život.“ (H.Smith, Děti a rozvod, 2004, s.15)

„Dnešní manželství a partnerství jsou uzavírána s vědomím, že je lze snadno ukončit. Dávno zmizelo společenské stigma, jež bylo kdysi spojováno s rozvodem, soužití bez svatby je dnes společensky přijatelné , ba dokonce módní. Vzrůstá však povědomí, že rozchod se dotýká dětí, a kvůli starosti o city dětí je emoční vypětí spojené s rozchodem ještě větší. Obtížnost změny navíc stupňuje skutečnost, že pro všechny zúčastněné bude širší rodina méně dostupná než dosud.“ (H.Smith, Děti a rozvod, 2004, s. 16)

2. Rozvod jako životní událost

Rozvod je traumatická, velmi bolestná a dlouhodobé následky zanechávající událost, nejen pro rozvádějící se manžele, ale i pro jejich okolí. A jaké to má následky? Zhoršení zdraví, nadváha, neklid, nefunkční vztahy, nezdravý životní styl,... Kromě těchto krátkodobých důsledků rozvodu manželství jsou zde i dlouhodobé, které si lidé mnohdy ani neuvědomují.

Z.Bakošová k tomu uvádí: „Rozvodem všichni něco, resp. někoho ztrácejí – partneři navzájem jeden druhého, děti jednoho z rodičů, ten, kdo opouští rodinu, ztrácí domov, byt. Nejtěžší ztráty jsou však citové. Rozvod je proces zátěže na celé roky. Stabilita po rozvodu nastupuje až po 3-5 letech. Rozhodnutí uskutečnit rozvod předchází „krize manželství“. V ní se uskutečňují pokusy o smíření.“ (Z.Bakošová, Sociální pedagogika jako životní pomoc, 2008, s.115)

„Rozvod je proces, dění. A není rozvod jako rozvod. Jeden končí oboustrannou úlevou, podáním ruky – a dokonce celoživotním kamarádstvím s příležitostnými milostnými epizodami. Druhý – a takových je většina – končí celoživotním nepřátelstvím, do kterého jsou bezohledně zataženy i děti. Rozvodový návrh chápe druhá strana jako smrtelnou urážku a výzvu ke rvačce ve volném stylu. Podání rozvodového návrhu je však často ještě komunikace ve vztahu, ultimatum, zoufalá výzva.“ (P.Řičan, Cesta životem, 1990, s.291)

Stadia rozvodu

Průběh rozvodu (respektive průběh manželské krize, která končí rozvodem) můžeme rozdělit do několika fází. Tyto fáze na sebe navazují, mohou se vzájemně prolínat. Podle autorů Matějčka a Dytrycha rozlišujeme tři stadia rozpadu manželství. (Z.Matějček, Z.Dytrych, Krizové situace v rodině očima dítěte, 2002, s.39) Prvním z nich je **manželský nesoulad**. Jedná se o sníženou schopnost řešit různé spory, z hlediska fungování manželství podstatné i nepodstatné. Ve většině případů je to běžné v každém manželství, trvání a kvalitu manželství to málokdy ohrozí. Může však v některých případech přejít do druhého stadia, a tím je **manželský rozvrat**. Jeho délka bývá různá, od akutního po dlouholetý. V této fázi již bývá narušena některá ze základních rodinných funkcí (emoční, ekonomická, rodinná). Rodinný rozvrat je znakem toho, že manželství již neplní ve všech směrech svoji úlohu, pro alespoň jednoho z partnerů je to období naplněné stresem. Pokud jsou v manželství děti, na jejich zdravý vývoj má tato situace negativní vliv. Ve velkém množství případů

pak přichází třetí stadium, kterým je samotný **rozvod**. Ten vzhledem k tomu, co jsem popsala výše, bývá často nejlepším řešením dané situace.

2.1 Rozvodový potenciál

V jakém z výše uvedených stádií se manželství nachází a zda opravdu spěje k rozvodu, bývá pro samotné aktéry obtížné si ujasnit. Rozhodování se pro rozvod je obzvlášť těžké, pokud jsou v manželství děti. Řada manželů se i přes nefungující vzájemný vztah právě kvůli dětem rozhodne v manželství setrvat, aby děti tzv. netrpěly. Toto rozhodnutí však často bývá paradoxně ještě horší, než kdyby se manželé přiklonili k rozvodu. Není neobvyklé, když právě tyto děti, na které byl brán ohled, svým rodičům v budoucnu jejich jednání vytýkají.

Dalším z důležitých aspektů při rozhodování o rozvodu je také ekonomická situace, kdy většinou ženy mívají obavy ze zvládnutí své finanční situace bez přispění manžela. Bývají to právě ony, které často raději žijí v neuspokojivém citovém vztahu, než by se vystavily finančním problémům.

V neposlední řadě bývá, většinou ze strany mužů, důvod pro setrvání v nefungujícím manželství obava z narušení nebo dokonce ze ztráty kontaktů se svými dětmi.

Toto všechno a ještě mnoho dalších faktorů hraje roli při konečném rozhodnutí o uskutečnění rozvodu. K tomu může napomoci i výčet významných skutečností, které podle Nováka a Průchové signalizují, že manželství je již nevratně rozvráceno. (T. Novák, B. Průchová, Předrozvodové a rozvodové poradenství, 2007, s.38-39) Jedná se o tzv. rozvodový potenciál, jehož znaky jsou:

- podání návrhu na rozvod jedním z manželů nebo kontaktování advokáta
- oba manželé mají mimomanželský vztah
- oba manželé mají konkrétní představu o rozvodu a potřebných krocích
- oba manželé uvažují o rozvodu i v období relativního klidu
- jejich postoj k partnerovi vychází z lhostejnosti a nezájmu
- žena má dlouhodobý mimomanželský vztah
- žena má konkrétní představu o rozvodu a potřebných krocích
- manželé bydlí odděleně v samostatných bytech
- manželé spolu déle než šest měsíců sexuálně nežijí
- u ženy se vyskytuje doteková averze vůči manželovi
- muž má konkrétní představu o rozvodu, rozvádění a potřebných krocích
- u muže se vyskytuje doteková averze vůči manželce

2.2 Rozvod a stres

Stres je dle Novotného definován následovně: „*Pokud je míra (intenzita, velikost, tlak) stresogenní situace větší, než schopnost člověka tuto situaci zvládnout, tak hovoříme o stresové situaci, nebo o stresu.*“ (J.S.Novotný, Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, 2009, s.19)

Podle definice Křivohlavého je stres „*vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ (J.Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s.10)

Přiměřená intenzita stresu nám při překonávání různých překážek pomáhá a motivuje nás k vyššímu výkonu, jedná se o eustres, který patří k hlavní hnací síle lidského jednání. Pokud je stresu příliš nebo trvá dlouho, prožíváme nadměrnou zátěž, distres, který nás naopak sráží a projevuje se negativními důsledky, ty mohou v krajním případě vést až ke smrti. To, jak ke zvládnutí stresu jednotliví lidé přistupují, záleží na jejich subjektivním zhodnocení možností konkrétní situace. Stres se dá řešit snahou o odstranění jeho příčin, nebo způsobem, jak k němu budeme přistupovat.

Stresové situace mají řadu negativních důsledků ohrožujících psychické i tělesné zdraví člověka. „*Za důsledky stresu v oblasti psychiky lze považovat zejména úzkostnost, zmenšenou sebeúctu a depresivní ladění.*“ (M.Nakonečný, Motivace lidského chování, 1996, s. 135) „*Stresové stavy jsou spojeny zejména s chronickou úzkostí, ale i s potlačovaným vztekem, s erotickými problémy, s problémy v zaměstnání, se sociálními bariérami, s nadbytkem stimulace i s jejím nedostatkem, s nedostatkem spánku a odpočinku, s ustavičným neklidem, stálými starostmi atd.*“ (M.Nakonečný, Motivace lidského chování, 1996, s.136)

Podle Nakonečného jsou dvě funkce zvládnutí stresu: jedna je orientována problémově a směřuje k řešení situace, druhá je orientována emocionálně a směřuje ke zmírnění důsledků této situace. Důležitou roli zde hraje také sociální zázemí stresované osoby. Znamená to kromě jiného zejména možnosti pomoci. Lidé, kteří se mohou spolehnout na pomoc svého okolí, jsou vůči stresujícím situacím odolnější. (M.Nakonečný, Motivace lidského chování, 1996, s.138-139)

Rozvod je období naplněné stresem. „*Po rozvodu se předpokládá zásadní obrat v permanentně konfliktní situaci, která byla v období rozvratu – očekává se tedy uklidnění, obnovení duševní rovnováhy a zlepšení podmínek psychického zdraví celé rodiny. Ukončení manželského vztahu rozvodem nelze chápat jako jeho prosté přerušení a zmizení, nýbrž jako postupné uhasínání, jako citovou i sociální, někdy velmi pomalou a svízelnou transformaci.*“

Rozvodová praxe však ukazuje, že v naprosté většině manželství pokračuje atmosféra plná napětí a stresu, která se formálně projevuje v často nekonečně opakovaných soudních řízeních o určení styku s dítětem, v soudních sporech o výživné, o majetek aj. Dítě se opakovaně dostává na vyšetření k soudním znalcům, je těžce frustrováno, má-li se vyjadřovat, ke komu projevuje větší příchyllost, koho z rodičů si více váží, s kým by chtělo žít. Je obecně známo, že dítě je jakýmsi prostředníkem, přes kterého si rodiče vyřizují své účty.“ (Z.Matějček, Z.Dytrych, Krizové situace v rodině očima dítěte, 2002, s. 43)

2.3 Konstruktivní řešení rozvodu a zvládání porozvodové situace

„Pod pojmem konstruktivní rozvod se rozumí rozvod zralých, dospělých lidí, těch, kdož se dokáží domluvit tak, aby předešli vyhrocení a násobení ztrát, traumatizaci dítěte i jiným, ne zcela nezbytným, záporným vlivům.“ (T.Novák, B.Průchová, Předrozvodové a rozvodové poradenství, 2007, s. 52)

Na zvládání porozvodové situace má vliv množství okolností. Je velký rozdíl, zda manželství trvalo dva roky nebo např. dvacet let. Rozdílně také na rozvod reaguje ten z partnerů, který o něm delší dobu přemýšlel, postupně se na něj připravoval a následně ho inicioval, než ten partner, který byl „postavený před hotovou věc“. Rozdílný průběh rozvodu a hlavně období po něm bude u bezdětného manželství a u manželství, ve kterém figurují nezletilé děti. Oddělit končící partnerství a zachovat fungující rodičovství je jeden z nejdůležitějších a také nejtěžších úkolů rozvádějících se manželů. Celospolečensky přijímaný názor, že muži mají po rozvodu nevýhodnou pozici, protože odchází od rodiny, nemusí být vždy pravda. Pro mnoho mužů rozvod představuje impuls, po kterém se o své děti začnou více zajímat a paradoxně s nimi tráví více plnohodnotně naplněného času, než tomu bylo dříve.

Adaptace na rozvod je složitý dlouhodobý proces. Jak bude tento proces probíhat a s jakým výsledkem, to záleží na mnoha osobnostních i sociálních faktorech. Nejlepší je nalezení nového životního stylu vnímaného jako lepší, než život v předchozím manželství. Pro úspěšné překonání rozvodové situace je žádoucí kladný přátelský vztah k bývalému partnerovi, což je ovšem většinou velice těžké. Mnoho lidí proto takového stavu nedosáhne a to jim brání v postupu za znovunalezením životní spokojenosti a duševní rovnováhy. Rozvod je jimi stále vnímán jako velmi zraňující událost, která navždy poznamenala jejich život. K bývalému partnerovi je stále pojí silné emoce, bohužel však velmi negativní, které

v nich vyvolávají touhu po potrestání, nebo strach z bývalého partnera, a nebo pocit, že bývalý partner představuje nebezpečí pro jejich děti. To vše svědčí o nevyrovnaní se s rozvodem.

Společnost Bross Bennett Solicitors z Londýna provedla průzkum, z jehož výsledků vyšlo najevo, že rozvod snášejí muži emocionálně, finančně i fyzicky hůře než ženy. Rok po rozvodu se muži stravují hůře, mají horší zdravotní stav, cítí se osaměleji a mají větší problémy s financemi. Zatímco psychicky špatně se rok po rozvodu cítí 35% žen, mezi muži je to 48%. Ženy se dokáží lépe pohnout dál. Muže trápí především finanční ztráty, které pro ně rozvod znamená. Většinou jsou to oni, kdo se musí stěhovat ze starého domova a zařizovat si nový, což je stojí peníze. Zároveň musí podporovat svou starou rodinu a platit především na děti. A nová partnerka je také něco stojí. Ženy se s rozvodem dokážou lépe vyrovnat emocionálně. Mají širší síť přátel, snadno se jim ze všeho vypovídají, a ačkoliv na tom nejsou vždy lépe finančně, většinou pro ně rozvod znamená začátek nových příležitostí. Muži na druhou stranu mají problémy s vyjadřováním svých pocitů a jsou kvůli rozvodu často mnohem zahořklejší. (<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/244486-rozvod-zvladaji-muzi-hure-nez-zeny-i-kdyz-si-lide-mysli-pravy-opak.html>)

3. Faktory ovlivňující pozitivní transformaci traumatizujícího zážitku

Rozvody jsou předmětem mnoha psychických problémů. Každý rozvod vznikl za jiných okolností souběhem různých činitelů. Ženy jsou nefunkčním rodinným soužitím stresovány víc než muži, jsou v rodině více angažovány než muži, a proto reagují na konflikty nebo nezáměr partnera nebo jeho neochotu podílet se na domácnosti rozvodovým návrhem častěji. To, co se z pohledu muže může jevit jako dobré manželství, pro ženu může znamenat děsivou životní etapu. Vedle negativních změn rozvod umožnil mnoha ženám a jejich dětem uniknout před domácím násilím a u mnohých byl příčinou osobního růstu a změny životního stylu k lepšímu.

„Rozvod je životní změna, kterou výrazně cítíme, která výrazně mění náš způsob života a fungování. Nová životní situace přináší mnoho změn. Změnu v režimu dne a zajišťování péče o děti, změnu finančního rozpočtu, změny v trávení volného času, řešení problémů bez partnera, ... Záleží na konkrétních podmínkách, ve kterých po rozvodu jsme. Situaci také výrazně ovlivňuje, se kterým rodičem žijí děti, nebo zda je péče společná či střídavá. To, jaká bude porozvodová situace, ovlivňuje také náš zdravotní stav, věk, životní fáze (životní úkoly, které přináší), jestli máme práci a jakou je nám životní oporou, jestli nás zatěžují břemena z minulosti (dluhy, nedořešené rozdělení majetku, nedokončené emoční záležitosti, ...), zda žijeme sami nebo s novým partnerem... Záleží také na tom, jaké máme kolem sebe další vztahy, jakou v nich máme podporu, na tom, jak změnu snášíme, jakými způsoby zvládáme obtížné situace, jaké máme zdroje energie a jak si energii obstaráváme.“ (Š.Poupětová, Netrapte se po rozvodu, 2009, s.141)

Zatímco formální stránka rozvodu je relativně rychle ukončená, fáze psychického vyrovnání se s rozvodem trvá většinou více let. *„Když se zkušené kliničtí pracovníci pokoušejí určit, za jak dlouho po rozvodu se z něj lidé vzpamatují, docházejí k odhadům mezi dvěma až pěti lety. Podle šetření pracovníků bývalého Výzkumného ústavu psychiatrického z Prahy se ještě šest let po rozvodu třetina žen a pětina mužů s rozvodem psychicky nevyrovnala.“ (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.132)*

Rozhodující vliv na úspěšné vyrovnání se s rozvodem má psychická odolnost daného jedince a zvolení smysluplných životních cílů. Zde má velkou roli naděje, kterou Říčan vystihuje jako *„nejhlubší a nejmocnější sílu, která je v nás a která nás neopouští“*. (P.Říčan, Cesta životem, 1990, s.419)

Důležité jsou také reakce a podpora blízkého okolí, rodičů, přátel, spolupracovníků,... Ne vždy okolí reaguje empaticky a vstřícně, o to cennější je přítomnost nějakého „spojence“. Iniciátoři rozvodu se zpravidla dočkají menší psychické podpory a pomoci, protože společní přátelé mohou stranit druhému partnerovi. Musejí se vyrovnávat se selháním a často i s odmítáním.

3.1 Pozitivní psychologie

Existuje spousta knih a příruček, které pomáhají lidem v překonání těžkého životního období. Jsou založeny na principu práce s vlastními myšlenkami, jejich formulací a opakováním. I když to vědecky není nijak podloženo, tato práce s podvědomím opravdu funguje. „*Cílem těchto přístupů je pomoci lidem k dosažení vyrovnaného postoje k negativní emoci, kterou zažívají, hlubší poznání vlastního emociálního stavu a jeho vhodné slovní vyjádření a sdělení, tj. takový přístup k negativnímu emocionálnímu stavu, který by dovolil snížení nežádoucího napětí (distresu).*“ (J.Křivohlavý, Pozitivní psychologie, 2004, s.173)

Dalším ze způsobů vyrovnávání se s rozvodem může být i metoda zvaná rodinné konstelace, kterou ve své práci využívá i řada psychologů. Rodinné konstelace jsou terapeutická metoda, která pracuje s rodinou jako systémem. Každý člen v ní má své místo, proudí v ní skryté síly a působí skrytá pouta mezi členy různých generací. Následkem těchto spojení mohou být obtížné vzorce chování, které komplikují partnerské, pracovní a rodinné vztahy. Lidé při rodinných konstelacích získávají jiný náhled na situaci, která je trápí.

Osvobozující je vyrovnání se s hněvem, se zlobou, kterou bývalí partneři mohou cítit jeden ke druhému, nebo i sami k sobě. Pokud dokáží sobě i bývalému partnerovi odpustit, jakými těžkostmi si prošli, často to je samotné posune k lepšímu náhledu na celý život. „*Kushner (1996) píše: Odpouštění je nejvyšší druh způsobů zvládnání nevyhnutelných životních těžkostí, psychických zranění, frustrací a útoků. Často přináší klidnější a láskyplnější způsob života.*“ (J.Křivohlavý, Pozitivní psychologie, 2004, s.155)

Pro mnoho rozvedených lidí je důležité nějak si tento nový stav vysvětlit a pochopit. Často je pro ně těžké vyjasnit si, co a proč prožívají. V tom jim může pomoci spiritualita (duchovnost). „*V řadě publikovaných psychologických článků se zjišťuje, jaký vliv má spiritualita na naše zdraví – a zvláště na naše duševní zdraví, jakou roli hraje spiritualita v sociálním životě, v mentální hygieně, jak pomáhá lidem zvládat nejtěžší životní situace, s nimiž jsme si doposud nevěděli dost dobře rady, jaký je vztah spirituality ke kvalitě života, naději, radosti, celkové životní pohodě atp.*“ (J.Křivohlavý, Pozitivní psychologie, 2004,

s.176) „Jsou definovány tři hlavní psychologické problémy spirituality: hledání toho, co nás přesahuje, objevování toho, k čemu máme úctu, a udržování kontaktu s tím, co považujeme za to nejvyšší, nejhodnotnější a nejzácnější.“ (J.Křivohlavý, Pozitivní psychologie, 2004, s.177)

Podle německé autorky Klugeové je nejdůležitější být optimistou, nenechat se nepříznivými životními událostmi vyvést z rovnováhy a nezůstat pasivní. „*Optimisté pohlíží na vlastní krize také jako na šance k pozitivní proměně a nikoli jen jako na překážky, které jim v blízké době hrozí zlomením vazů. Navíc chápou, že nejcennější životní poznání nepochází z harmonického a málem věčného životního stereotypu, ale že se naopak rodí z krizí a negativních událostí, kterými je nutno projít, jež je třeba beze zbytku vyřešit. Při řešení krizí lze totiž sáhnout až na dno vlastních schopností a lze se rovněž dozvědět, kam až se rozprostírají hranice naší osobnosti. Lidé často zjišťují, že právě po absolvování vypjaté krizové situace v sobě objevili výrazně pozitivní vlastnosti, které by jinak zůstaly neobjeveny a nevyužity.*“ (H.Klugeová, Optimisté žijí déle, 2000, s.114)

Další z důležitých podpůrných aktivit pomáhajících při znovunabytí duševní rovnováhy je relaxace. Relaxace je záměrné uvolňování se, kterého můžeme dosáhnout pomocí různých technik, tyto lze procvičovat krátkodobě i dlouhodobě. „*Řada studií totiž potvrdila pozitivní vliv pravidelné relaxace na psychickou pohodu, psychické i fyzické zdraví, schopnost koncentrace, ale i změnu hodnotové hierarchie a různých postojů i názorů, hlubší pochopení vlastního smyslu života a další složky osobnosti.*“ (J.S.Novotný, Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy, 2009, s.92) Nejvíce používané techniky relaxace jsou kontrola dechu a fyzického napětí, progresivní svalová relaxace, autogenní trénink, imaginace, meditace a technika zakotvení.

3.2 Osobní perspektivy

V porozvodovém období si člověk nejprve musí projít procesem odpoutání se od partnera, dále je potřeba, aby se vyrovnal s přechodem od manželského stavu ke stavu rozvedenému. Adaptace na tento nový stav je z velké části podmíněna konkrétními osobnostními rysy, kdy velmi výhodné jsou sebeúcta, nezávislost, vstřícnost vůči změnám.

„*Krize rozvodu, přestože to může být nejtěžší životní situace, nám také pomáhá zrát a silnit. Přestože bolí, konfrontuje nás s nevyřešenými problémy, stíny, strachy. Když před tímto procesem neutěčeme a projdeme jím, stáváme se zkušenější, silnější a svobodnější. Může nám to pomoci žít spokojeněji.*“ (Š.Poupětová, Netrape se po rozvodu, 2009, s.79)

Pro některé partnery bylo jejich manželství příliš mučivé a rozvod je pro ně úlevou. Jiní zase mají pocit, že zpretrhání dlouholetých vazeb znamená zničení všeho, co roky budovali, a důvěrně známé věci, i když o ně postupem času už nestáli, postrádají. Dokonce i ti, kteří rozvod chtěli, často prožívají pocity smutku obvyklé při úmrtí blízké osoby. Ztráta pocitu jistoty je často doprovázena pocity viny z vlastního selhání. Každý člověk potřebuje čas, aby si vytvořil novou identitu a novou životní koncepci.

„Poměrně často se stává, že před definitivním rozchodem jeden partner odejde a vrátí se, někdy i několikrát, a partneři vyhledávají pomoc manželských poraden. Z toho jasně vyplývá, že rozhodnutí o rozchodu se nepřijímá lehce, zvláště jsou-li ve hře děti. Můžeme předpokládat, že tak bolestné rozhodnutí lidé činí po dlouhých úvahách. Toto rozhodnutí patrně nebude ovlivněno snahami prodloužit a znesnadnit samotný proces rozvodu. Člověk investuje do manželství citovou energii, jež tvoří velkou část jeho já, a proto není snadné vzdát se toho všeho a začít nový život.“ (H.Smith, Děti a rozvod, 2004, s.15)

Vyrovňávání se s rozvodem je dlouhá a složitá cesta. Špatenková ji přirovnává k výstupu na vysokou horu. *„Jestliže byl váš základní tábor zrušen (jestliže se vaše manželství rozpadlo), můžete sama setrvávat opuštěná v slzavém nehostinném údolí a utápět se ve své bolesti. Můžete se ovšem také rozhodnout pro cestu na vrchol. Pomalu se začínáte ze svého slzavého údolí dostávat ven. Cesta truchlením – výstup na onu „horu hoře“ je ovšem těžká fyzická i psychická práce a není neobvyklé, že tu a tam znovu spadnete do slzavého údolí a ponoříte se do svého zoufalství a smutku.“* (N.Špatenková, Jak řeší rodinné krize moderní žena, 2006, s.81)

„Nejvíce se obohacujeme prostřednictvím předchozí ztráty, předchozích chyb, protože palčivé ztráty a bolestivá pochybení jsou nejlepším návodem k úspěšnému a efektivnímu příštímú jednání.“ (H.Klugeová, Optimisté žijí déle, 2000, s.86) Vyšší míru zralosti v průběhu života člověka přináší podle Křivohlavého zralá zkušenost a neustálé úspěšné potýkání se s těžkostmi a překážkami. *„Když se podaří zvládnout těžkou situaci, objeví se řada projevů, které jsou příznačné pro vyšší stupeň moudrosti, např. nahléd nad paradoxní situací, vyšší míra pokory, otevřenost k novým pokusům a zkušenostem, zlepšení integrity osobnosti, vyšší míra tvořivosti a často i radikální restrukturalizace priorit (žebříčku či hierarchie hodnot).“* (J.Křivohlavý, Psychologie moudrosti a dobrého života, 2009, s.96)

3.3 Přehodnocení životních postojů a cílů

Přesně podle rčení „co tě nezabije, to tě posílí“, tak i každá životní krize a její překonání má svá pozitiva. Důležité je, aby člověk krizi opravdu zvládl. Dle Špatenkové zvládnutí krize znamená:

- že jedinec získá energii potřebnou k dalšímu „normálnímu“ fungování
- že obnoví vazby s ostatními lidmi
- že bude opětovně schopen cítit uspokojení nebo radost
- zjištění, že potíže nejsou nekonečné, ale že se třeba při vzpomínce mohou na čas vrátit. (N.Špatenková, Krize: psychologický a sociologický fenomén, 2004, s.47)

Pokud se člověk úspěšně překlenul přes všechna úskalí rozvodu, je prospěšné pozastavit se a ohlédnout se za touto těžkou životní zkouškou. Mnoho lidí si najednou uvědomí, co všechno dokázali. Do doby, než jejich manželství přestalo fungovat, byli zvyklí na dělení starostí a povinností mezi sebe a partnera. Najednou se postavili na vlastní nohy, nejen ekonomicky, ale hlavně psychicky. Pro většinu z nich je to tak osvobozující pocit, že jsou na sebe právem hrdí. Zažívají dobrý pocit z nově získané svobody, s tou však úzce souvisí i velká míra odpovědnosti. Uvědomují si, že v první řadě musí zajistit základní podmínky pro kvalitní život. „*Ke stabilitě potřebujeme mít na prvním místě zajištěné bezpečí pro přežití – nějakou míru jistoty bydlení, zdraví a zdroje financí.*“ (Š.Poupětová, Netrapte se po rozvodu, 2009, s.142)

Překonání tak těžké životní události, jakou je rozvod, sebou většinou nese i jiný pohled člověka na svůj život, na cíle, které si stanovil a na význam toho, co je pro něj důležité, naučí se lépe rozlišovat podstatné od nepodstatného a vytěžit z toho maximum. Pro spoustu lidí zvládnutí situace a osamostatnění se posílilo jejich sebevědomí, které v průběhu rozvodu bývá často velmi nízké, v některých případech skoro žádné.

Každý člověk má svůj žebříček hodnot poskládaný jinak, při jeho sestavování hraje velkou roli věk, vliv sociálního prostředí, prožité zkušenosti. V průběhu života se hodnotový žebříček mění, často s příchodem prvního dítěte nastává velká změna v jeho uspořádání. S pořadím hodnot také velmi otřese nějaká zásadní událost, většinou to bývá událost negativní. Proto také prožití rozvodu znamená větší či menší změny v hierarchii životních hodnot.

Dalším důležitým bodem v jejich osobní rekapitulaci by mělo být poučení z toho, co k rozvodu vedlo, jaké chyby dělali a jak se jich v budoucnu vyvarovat. Na základě toho pak do případného nového partnerského vztahu vstupují lépe vybaveni. V dnešní době je celkem běžné, nejenom že rozvedení lidé vstupují do dalšího manželství, ale také že zakládají

nové rodiny, taková nová rodina se nazývá rekonstruovaná rodina. „*Ta se skládá z jádra, obvykle matky pečující o vlastní dítě (děti), a z dalšího dospělého, obvykle otce, který případně také má své vlastní děti, o něž nepečuje, ale s nimiž se stýká. K osobám, které fungování rekonstruované rodiny významně ovlivňují, patří proto také bývalá žena manželova, případně i její rodiče, i bývalý manžel ženy, případně jeho rodiče. Je evidentní, že hlavním problémem rekonstruované rodiny je otázka, kdo je s kým loajální..... Rekonstruovaná rodina tedy stojí a padá se schopností zvládat střety zájmů, s ochotou ke kompromisům, s tolerancí.*“ (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.138)

4. Poradenství a pomoc při rozvodu manželství

K tomu, aby děti i rodiče byli co nejméně zasaženi rozvodem, slouží instituce, které se věnují rozvodové problematice. Mohou rodinu vést takovou cestou, aby vztahy mezi jednotlivými členy byly i nadále dobré. Členové rodiny do těchto institucí přicházejí jak před rozvodem, tak během rozvodového řízení, následně i po skončení rozvodu manželství.

Posláním těchto organizací je poskytovat odborné poradenství a pomoc lidem, kteří se ocitli v obtížné životní situaci, řeší osobní, rodinné a jiné vztahové problémy a aktuálně je nejsou schopni zvládat vlastními silami. Svými činnostmi posilují psychickou odolnost a stabilitu klientů a podporují jejich schopnosti optimálně se zapojit do běžného občanského i rodinného života. Pomoc vychází z individuálně určených potřeb klientů, působí na ně aktivně, rozvíjí jejich samostatnost a podporuje činnosti, které nevedou k setrvání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace.

Právě zde vidím velký prostor pro využití sociální pedagogiky a jejích poznatků. Sociální pedagog může hrát velkou roli při nápravě narušených vztahů mezi rozvádějícími se manžely, snižovat rozvodovou zátěž, pomoci mediací otupit hrany při rozvodových střetech. Náplní jeho práce může být pomoc klientům při zorientování se v jejich těžké situaci a vedení k návratu do samostatného a plnohodnotného života.

Jednou z nejdůležitějších činností sociálních pedagogů je práce s dětmi, které procházejí etapou rozvodu svých rodičů, a zdaleka ne všechny jsou bez potíží. *„Děti mívají po rozvodu rodičů pocity zavržení, trpí depresemi, upadají do zmatku, vytvářejí si fantastické hypotézy vysvětlující rozpad manželství rodičů, nekriticky se staví po bok jednomu z rodičů a k druhému zaujímají nepřátelský postoj.“* (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.137). Proto je úspěšné zvládnutí tohoto období velice důležité pro další formování jejich názorů a postojů a pro harmonický vývoj jejich osobnosti.

Při práci s rodinami po rozvodu je důležité *„podporovat schopnost bývalých manželů dobře komunikovat a vyjednávat o sporných záležitostech bez vlivu negativních emocí. Tato práce vyžaduje zvláštní dovednosti a zvláštní výcvik.“* (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, s.137). Významnou úlohu zde hraje stát, který by měl zajišťovat vzdělání sociálních pedagogů, kteří by byli odborně proškoleni a následně schopni řešit vzniklé problémy, do kterých se rodina v různých složitých životních situacích dostane. Pokud vzroste počet kvalifikovaných a zkušených odborníků působících v rozvodových institucích,

kvalita těchto institucí se zvýší, a tím se zmírní negativní dopady rozvodu na jednotlivé členy rodiny.

Nabízí se zde i činnost církve, která i když s rozvodem nesouhlasí, chápe, že někdy se mu nelze vyhnout. Proto potřebným poskytuje tzv. pastorační pomoc. Ta je v době rozvodu a těsně po něm zaměřena na překonání krizové a traumatizující situace, adaptování se na nové podmínky, někdy zahrnuje také materiální pomoc. V dlouhodobějším časovém horizontu pečuje o rozvedené, pomáhá jim vyrovnat se s touto událostí, soustředí se zejména na toho z manželů, který se rozváděl nedobrovolně a prožil rozvod jako prohru a ponížení.

4.1 Manželské poradny

Manželskou poradnu využívají klienti nejčastěji v období před rozvodem. Většinou je to v době, kdy si s myšlenkami na rozvod teprve pohrávají, kdy ještě pro rozvod nejsou zcela rozhodnutí. V období manželské krize je komunikace a ochota ke kompromisům velmi snížena. Přitom většina problémů vzniká kvůli nedostatečné komunikaci a neschopnosti vyjádření vzájemných citů. Partneři obvykle nejsou schopni vzájemné otevřenosti a upřímnosti a proto své problémy nejsou schopni sami vyřešit. Do návštěv u odborníků manželské poradny potom vkládají naděje na uzdravení svého manželství. Lidé by si však měli uvědomit, že neexistuje žádné okamžité řešení manželské krize, že léčba vztahu vyžaduje určitý čas a především ochotu i úsilí obou partnerů problém vyřešit. Je potřeba spolupráce obou partnerů, pokud však jeden z nich o tento typ pomoci nemá zájem a návštěvy v poradně odmítá, může to být známka neodvratnosti rozvodu.

„Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy - Tento typ poradny se nachází v každém regionu. Klientem se může stát člověk v každém věku, pokud má problémy s nějakým typem vztahu, může jít o rodinné vztahy – dítě s rodiči, rodiče s dítětem, nebo o vztahy mezi generacemi – děti, rodiče, prarodiče. O vztahy milenecké, partnerské, manželské. Do tohoto typu poradny může jít člověk sám nebo s partnerem či členem rodiny, kterého se to týká. Také může přijít celá rodina.“ (K.M.Porterfieldová, Jak se vyrovnat s následky traumatu, 1998, s.114)

„Protože partneři nedospějí k rozhodnutí ukončit manželství rozvodem vždycky současně, ten z nich, který se ještě nerozhodl, se dostává do závislé pozice a je to on, kdo obvykle vyhledává pomoc. Za těchto okolností je velmi obtížné motivovat nezávislejšího partnera ke kontaktu se stejným zdrojem pomoci. Oba rozvádějící se manželé si totiž vytvářejí síť svých spojenců (členů původní rodiny, přátel, spolupracovníků) a profesionál, který vstoupil

do kontaktu s jedním z nich, je samozřejmě považován za spojence toho, kdo jej první vyhledal.“ (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.135)

4.2 Krizová centra a azylové domy

Krizová centra a azylové domy jsou útočištěm pro jedince v akutní nouzi. Jejich služeb často využívají lidé, kteří jsou bezprostředně ohroženi. Jedná se např. o rodiče s dětmi, které se druhý rodič pokusil fyzicky napadnout, nebo o jednoho z manželů, kterému ten druhý neumožňuje vstup do společných obytných prostor a podobně. V těchto zařízeních mohou znevýhodnění jedinci strávit nejkritičtější dobu, než se jejich situace alespoň částečně vyřeší.

„Krizové centrum je pracoviště zaměřené na pomoc lidem v naléhavých životních situacích. Jeho provoz bývá nepřetržitý. Do krizového centra je možné přijít dle vlastního uvážení kdykoliv. Pracovníky krizového centra bývají zkušené psychologové, psychiatři, sociální pracovníci nebo zdravotní sestry, tito odborníci jsou zároveň psychoterapeuty a jsou dobře vyškoleni pro práci s klienty, kteří se ocitli v krizi.

Důležité je vědět, že pro každého člověka znamená krize něco jiného, neexistuje měřítko, které by označovalo míru krize.“ (K.M.Porterfieldová, Jak se vyrovnat s následky traumatu, 1998, s.112)

Svépomocná skupina

Na půdě azylových domů se většinou setkávají lidé, které spojuje podobný problém, musí řešit stejné nebo téměř stejné těžkosti. Vždy je lepší, když na překlenutí těžkého období člověk není sám, když vidí, že není jediný, kdo musí takové situaci čelit. Není proto výjimkou, že zde vznikají svépomocné skupiny.

Obecně se jedná o skupinu lidí, kteří mají něco společného (nejčastěji nějaký okruh problémů, potíží, nemoc,...). Svépomocnou skupinu mohou vytvořit přímo lidé, kteří sami řeší nějaký problém, nebo třeba i jejich příbuzní a přátelé, kterých se problém také dotýká. Tito lidé se snaží pomoci sami sobě. Na schůzkách skupiny není přítomen žádný odborník (pokud si ho skupina nepozve). Člověk v tomto prostředí pomoc a podporu nejen přijímá, ale současně i poskytuje, což jej zbavuje pocitů bezmoci. Sounáležitost s takovou skupinou má důležitý vliv na začlenění do společnosti.

Přínosy svépomocné skupiny jsou:

- přísun informací
- podpora od lidí, kteří jsou na tom podobně
- společenský styk s jinými lidmi bez vyčlenění ze „své“ skupiny
- přednášky o jejich problémech s odborníky
- tráví zde svůj volný čas (dělají společné akce, výlety,...)

4.3 Porozvodová péče

V porozvodové péči se velice osvědčuje spolupráce s psychology nebo s psychoterapeuty. Klient se pod jejich dohledem učí hledat pozitivní stránky nastalé situace, s jejich pomocí nabývá sebeúcty a sebevědomí, které jsou většinou v troskách, zvláště pokud byl rozvod náročný a zdoluhavý. Tito odborníci zbavují klienta pocitu viny z vlastního selhání, učí ho dívat se na jeho život s nadějí na lepší budoucnost, společně hledají pozitivní životní scénář. Psychologové jsou většinou zaměřeni na krátkodobou pomoc – mohou pomoci vidět problém jinak nebo mohou dát nějakou užitečnou radu. Psychoterapeuti pomáhají s vážnějšími problémy, jejich práce s lidmi je dlouhodobější – trvá několik měsíců nebo i roků. Rodinný psychoterapeut se zaměřuje na práci s celou rodinou. Je to proto, že problémy se většinou týkají více členů rodiny najednou. Málokdy má problém jen jeden člověk z rodiny – někteří psychologové tvrdí, že je to prakticky nemožné.

„Poradce vám pomůže pochopit možnosti, které máte a které si možná neuvědomujete, a najít nový způsob, jak uvidět váš problém a řešit vaši situaci. Také vám pomáhá přijmout vaše pocity – zejména pokud se cítíte špatně, provinile nebo zahanbeně.“
(K.M.Porterfieldová, Jak se vyrovnat s následky traumatu, 1998, s.117)

Psychoterapie a poradenství postavené na pozitivní metodologii jsou mocnými nástroji zvládnání stresů různého původu. Uplatňují se zde všechny základní klinické přístupy: relaxační, reorganizační i kognitivně modifikační.

„Práce s rodinami po rozvodu vyžaduje zvláštní dovednosti a zvláštní výcvik. Odborná porozvodová pomoc, porozvodové poradenství, či jak se jinde říká, porozvodové usmiřování, se u nás začíná rozvíjet z prvních zárodků. Tam, kde se provádí kvalifikovaně, přináší pozitivní efekt údajně dvěma třetinám rodin, které tuto pomoc využijí. Efektem jsou nejen těžko měřitelné lepší vztahy mezi členy bývalé rodiny, ale i úbytek soudních pří mezi bývalými manželi, snadno statisticky sledovatelný. Rodinné usmiřování se zabývá těmito oblastmi

společného zájmu: výchova dětí a styk rodičů s nimi (to je pochopitelně oblast nejkonfliktnější), otázky bydlení, majetkové dělení, finanční hospodaření, informování dětí o příčině rozvodu, posilování vztahu dětí k oběma rodičům.... Porozvodová pomoc by se měla vždy zabývat dětmi. Psychické reakce dětí na rozvod bývají často skryté, ale ne méně vážné než u dospělých.“ (O.Matoušek, Rodina jako instituce a vztahová síť, 2003, s.137)

5. Výzkum – praktická část

5.1 Příprava – cíl, hypotézy, použitá metoda

Cíl

Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, jak se jednotliví lidé vyrovnávají s rozvodem, jak se jim podaří tuto traumatizující událost zvládnout, jak velké následky si nesou do dalšího života a jak ji s odstupem času hodnotí. Zajímal mne pohled žen i mužů, zda se liší nebo je stejný. Dalším cílem bylo najít různé okolnosti, které vedou k rozdílnému prožívání této těžké životní zkušenosti, a také vliv těchto okolností na kvalitu života rozvedených jedinců.

Hypotézy

V začátku jsem si stanovila tři hypotézy, které má na podkladě výzkumu a zjištěných informací moje bakalářská práce potvrdit či vyvrátit:

H1: Specifické problémy, které přináší rozvod ženám a mužům, jsou odlišné

H2: Rozvod znamená pro ženy i pro muže nutnost změny osobní i rodičovské identity

H3: Rozvod jako těžká životní událost může mít pro člověka i pozitivní důsledky

Použitá metoda

Pro získání dat pro ověření mých poznatků z teoretické části bakalářské práce jsem si zvolila metodu rozhovoru. „Rozhovor používáme jako metodu k získávání informací o poznávaném člověku všude tam, kde chceme poznat ty stránky osobnosti, které jsou nedostupné přímému pozorování, nebo jiným metodám. Jde především o vnitřní prožitky osoby a vnitřní podmínky její činnosti, jako jsou názory, potřeby, motivy, zájmy, přesvědčení, ideály, hodnotová orientace, postoje, osobní zkušenosti, ...“ (F. Vízdal, Sociální psychologie I, 2010, s.22). Vzhledem k tématu, o které se jedná, se mi jako nejpříjemnější jevila metoda polostrukturovaného rozhovoru. Očekávala jsem, že citlivé údaje budou lidé raději sdělovat

někomu konkrétnímu, někomu, komu mohou důvěřovat, že tyto informace nezneužije. Navození důvěrné atmosféry v nemalé míře pomohlo i to, když jsem vždy na začátku rozhovoru respondentovi sdělila, že s rozvodem mám osobní bolestnou zkušenost.

5.2 Průběh výzkumu

V počáteční fázi jsem každého z respondentů telefonicky kontaktovala a nastínila, oč jej žádám. Vždy jsem odpovídajícímu zaručila anonymitu a zdůraznila, že na co nebude chtít odpovídat, nemusí. Rozhovor jsem dělala s každým z respondentů zvlášť, vždy jsme u toho byli jen my dva. Většinou jsme se sešli na neutrální půdě (restaurace, škola), ve třech případech se rozhovory odehrávaly u mne doma. Až teprve při osobním setkání jsem předkládala předem připravené otázky, odpovědi jsem si zapisovala a dodatečně vyhodnotila.

Zde uvádím seznam otázek:

- 1/ Jaký je váš věk?
- 2/ Jak dlouho jste spolu byli před manželstvím?
- 3/ Jak dlouho manželství trvalo?
- 4/ Vstupoval/a jste do manželství s představou, že bude trvat celý váš život?
- 5/ Před kolika lety proběhl rozvod?
- 6/ Jaký byl důvod rozvodu?
- 7/ Co vedlo k tomu, že jste nebyli schopni řešit své manželské problémy?
- 8/ Byl pro vás rozvod chtěný či nechtěný, plánovaný či neočekávaný?
- 9/ Rozvedli jste se po vzájemné dohodě, anebo byl jeden z vás proti (kdo)?
- 10/ Měl/a jste zájem manželství udržet, anebo byl rozvod pro vás vysvobození z nesnesitelné situace?
- 11/ Jak moc stresující byl rozvod?
- 12/ Litujete rozvodu?
- 13/ Pociťujete rozvod jako vlastní selhání?
- 14/ Musel/a jste si po rozvodu najít nové přátele?
- 15/ Zůstal/a jste s manželem/manželkou v přátelském vztahu anebo spolu vycházíte špatně?
- 16/ V současné době jste zadaná/zadaný? Pokud ne, je to vaše rozhodnutí?
- 17/ V koho péči zůstalo dítě (děti)?

- 18/ Jak se po rozvodu partner podílí na péči o děti?
- 19/ Máte anebo měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti adekvátně materiálně zajistit?
- 20/ Způsobil rozvod narušení či oslabení kontaktů mezi dětmi a jedním z rodičů?
- 21/ Jaký je váš názor na střídavou výchovu?
- 22/ Musel/a jste si po rozvodu najít nové bydlení?
- 23/ Jak spokojený/spokojená jste se svým bydlením?
- 24/ Měl rozvod negativní dopad na vaši ekonomickou situaci?
- 25/ Máte dost peněz na to, abyste uspokojila své osobní potřeby?
- 26/ Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života v době před rozvodem (velmi špatná, špatná, ani špatná ani dobrá, dobrá, velmi dobrá)?
- 27/ Jak často jste po rozvodu měl/a negativní pocity jako špatná nálada, zoufalství, úzkost, deprese?
- 28/ V čem vidíte největší přínos rozvodu?
- 29/ Máte pocit, že jste rozvodem něco ztratil/a?
- 30/ Souhlasíte v souvislosti s vaším rozvodem s tvrzením, že „všechno zlé je k něčemu dobré“?
- 31/ Co se ve vašem případě rozvodem vyřešilo či zlepšilo a co je naopak horší?
- 32/ Při srovnání doby před rozvodem a doby po rozvodu – co je jiné?
- 33/ Změnily se rozvodem vaše životní hodnoty?
- 34/ Za jak dlouho po rozvodu se život ustálil?
- 35/ Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života v současnosti (velmi špatná, špatná, ani špatná ani dobrá, dobrá, velmi dobrá)?
- 36/ Jak moc vás baví život? Do jaké míry má váš život podle vás smysl (vůbec ne, málo, přiměřeně, velmi, v obrovské míře)?
- 37/ Chcete k tomu něco dodat?

5.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Konečný počet respondentů, se kterými jsem dělala rozhovory, je deset. Z toho je šest žen a čtyři muži. Všichni tito lidé si prošli rozvodem.

Tři ženy a dva muži jsou moji dobří přátelé, ostatní respondenti jsou buď kolegové nebo mi byli doporučeni mými přáteli. Tento fakt se ukázal velice důležitý při rozhovorech. Zatímco respondenti, se kterými se znám opravdu dobře, na otázky odpovídali ze široka, otevřeně, někdy zacházeli do až překvapivých niterností, ostatní respondenti, které znám jen okrajově nebo chvíli, ve svých odpovědích byli mnohdy strozí, nešli do hloubky, v několika případech nechtěli odpovědět vůbec.

Kategorizace respondentů

Jak jsem již uvedla, mého výzkumu se zúčastnilo celkem deset respondentů. Pro větší přehlednost jsem každému z nich přidělila označení Ž (žena) nebo M (muž), a číslo od jedné do šesti (u žen) a od jedné do čtyř (u mužů). Zde uvádím základní informace o jednotlivých respondentech, které jsem čerpala z otázek č. 1-3, 5, 16:

Ž1

- žena, věk 33 let
- manželství trvalo 10 let, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 2 lety
- v současnosti nezadaná, ne z vlastního rozhodnutí

Ž2

- žena, věk 33 let
- manželství trvalo 5 let, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 8 lety
- v současnosti stálý vztah

Ž3

- žena, věk 38 let
- manželství trvalo 1 rok (předcházelo mu devítileté partnerství), vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 5 lety
- v současnosti nezadaná, ne z vlastního rozhodnutí

Ž4

- žena, věk 41 let
- manželství trvalo 17 let, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před rokem a půl
- v současnosti nezadaná, ne z vlastního rozhodnutí

Ž5

- žena, věk 49 let
- manželství trvalo 27 let, vzešly z něj dvě děti
- rozvod proběhl před 3 lety
- v současnosti stálý vztah

Ž6

- žena, věk 49 let
- manželství trvalo 15 let, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 15 lety
- v současnosti stálý vztah

M1

- muž, věk 35 let
- manželství trvalo 3 roky, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 5 lety
- v současnosti stálý vztah

M2

- muž, věk 35 let
- manželství trvalo 5 let, vzešlo z něj jedno dítě
- rozvod proběhl před 10 lety
- v současnosti stálý vztah

M3

- muž, věk 38 let
- manželství trvalo 11 let, vzešly z něj dvě děti
- rozvod proběhl před 2 lety
- v současnosti stálý vztah

M4

- muž, věk 39 let
- manželství trvalo 16 let, vzešly z něj dvě děti
- rozvod proběhl před půl rokem
- v současnosti stálý vztah

5.4 Vlastní výzkum

Subjektivní hodnocení rozvodu

- čerpáno z otázek č.4, 11-13

Osm respondentů (pět žen a tři muži) uvedlo, že do manželství vstupovali s představou, že bude trvat celý život, kromě Ž5 a M4, ti ne. Drtivá většina respondentů (pět žen a čtyři muži) rozvodu nelituje, pouze Ž4 uvádí, že lituje, protože: „...rozvod je prohra“. Ž3 k tomu dodává: „Nelitovala jsem nikdy, ale hrozně jsem se styděla, že jsem rozvedená.“ Tento její názor reflektuje obecné smýšlení společnosti, že být rozvedený je špatné.

Jako vlastní selhání vidí rozvod pouze dva muži, M1 a M2. M1 dodává: „...s ohledem na syna si to dodnes vyčítám.“ Další dva muži (M3 a M4) a ani jedna z žen rozvod jako vlastní selhání nehodnotí.

Při určení míry stresu z rozvodu byly nejčastější odpovědi slova: velmi, dost, hodně. Tento komentář použili čtyři ženy a tři muži. Pouze Ž5 uvádí: „nijak zvlášť“ a M4 „vůbec“. Ž3 na otázku, jak moc stresující byl rozvod, odpověděla: „Vzhledem k předchozím problémům v soužití to byla pohoda, třesinka na dortu.“

Okolnosti rozvodu

- čerpáno z otázek č.6-10

Jako důvod rozvodu se nejčastěji objevuje nevěra, a to u čtyř žen a dvou mužů. Tento výsledek koresponduje s výkladem v teoretické části mé práce, kde je nevěra (ve většině případů mužská) uváděna jako jedna z nejčastějších příčin rozvodu. Další častou příčinou bývá nesoulad povah a vzájemné odcizení, to dokládají odpovědi Ž2: „neshody ve všem“ a M4: „celkové odcizení“. M2 uvádí: „bydlení s tchyní, nevlastní dítě z manželčina prvního manželství“, Ž5 na otázku neodpověděla. Pro šest respondentů (čtyři ženy a dva muži) byl rozvod nechtěný a neočekávaný, čtyři respondenti (dvě ženy a dva muži) rozvod plánovali. Pro koho byl rozvod nechtěný a neočekávaný, ten měl zájem manželství udržet, v opačném případě byl rozvod pro dotyčného vysvobozením. Bez ohledu na to se kromě Ž5 a Ž6 všichni rozvedli po vzájemné dohodě.

Na otázku, co vedlo k tomu, že jste nebyli schopni řešit své manželské problémy, Ž1, M2 a M4 odpověděli „špatná komunikace“, Ž2 a M1 „mládí a věkový rozdíl“, Ž3 „...partner mě postavil před hotovou věc“ a Ž4 „...manžel se rozhodl a odešel“. Ž5 neví, Ž6 zmiňuje nevěru. M3 odpovídá: „Její chuť k alkoholu a neschopnost odolat zátěžové situaci, jakou byla rekonstrukce koupeneho domu.“

Sociální vazby

- čerpáno z otázek č.14, 15, 17-21

Jedním z nejbolestivějších důsledků rozvodu bývá narušení či dokonce zprětrhání dosud fungujících vztahů. Rozvodem samozřejmě končí manželský svazek, někteří bývalí manželé však spolu i nadále zůstávají v přátelském kontaktu. Naopak u mnoha manželských párů rozvodem končí i veškerá jejich komunikace, pokud je z nějakého důvodu nutná (většinou ohledně společných dětí), bývá často velmi špatná. Z mého výzkumu vychází, že převážná většina respondentů (pět žen a dva muži) současný vztah s expartnerem vnímá jako velmi špatný, bez komunikace. Ž3 úroveň vztahu se svým bývalým manželem popisuje jako „normální“: „Přátelé nejsme, nepřátelé taky ne. Držím si odstup. Bez emocí jsme schopni bavit se o synových potřebách, o víc nestojím, snahy o návrat tvrdě odmítám.“ Dokonce i tam, kde je praktikovaná střídavá péče o děti, vyplývá, že komunikace je „nic moc“ (M1), „v rámci povinností k dětem přiměřeně, jinak bez komunikace“ (M3).

Dalším zraňujícím momentem se může stát odliv přátel, kteří mohou rozvod pochopit jako jednostrannou záležitost a začít se od jednoho z partnerů odklánět, naopak stranit tomu druhému. Z odpovědí respondentů však vyplývá, že tento jev není častý. Osm z nich (čtyři ženy a čtyři muži) odpovědělo, že po rozvodu si nemuseli najít nové přátele. Pouze Ž2 uvedla, že si nové přátele najít musela, a Ž4 k tomu dodala: „Někteří mne odepsali, což jsem nečekala a hodně mě to zranilo... Naštěstí většina zůstala.“

Nejvíce frustrující se však stává změna ve vztahu s vlastním dítětem. Obava ze změny k přístupu rodičů k dítěti, ale hlavně z přístupu dítěte k rodičům, pro mnoho manželů často bývá důvodem k setrvání v nefungujícím manželství. Je celkem logické, že ten z rodičů, kterému dítě zůstane v péči, narušení vztahu s ním neudává. Naopak rodič, který rozvodem o dítě „přijde“, si velmi dobře uvědomuje oslabení vztahu mezi nimi. Všem ženám z mého výzkumného vzorku zůstalo dítě (nebo děti) i po rozvodu v jejich péči, všechny shodně uvádějí, že otec se na výchově podílí málo nebo vůbec. Ž1 odpovídá: „Nepodílí se nijak zvlášť, jednou za 14 dní o víkendu, kdy se věnuje svým aktivitám a syn většinu času tráví

u televize. “ Ještě smutnější je odpověď Ž3: „Pravidelně platí alimenty a do výchovy naprosto nezasahuje. Navštěvy 1x za dva měsíce víkend.“ Dva muži (M1 a M3) mají dítě (děti) ve střídavé péči, z čehož vyplývá, že na péči se podílí matka i otec stejnou měrou. Zbývající dva muži (M2 a M4) uvádějí, že dítě zůstalo v péči matky, oni sami se snaží pečovat, jak jim to časové možnosti dovolí. Z výše uvedeného jasně vyplývá, že v drtivé většině případů péče o dítě (děti) zůstává na straně matky, u otce, i když se s dítětem stýká, o péči v pravém slova smyslu nejde. Narušení či oslabení kontaktů mezi dítětem (děti) a jedním z rodičů udávají všechny ženy, naopak muži v tomto problému nevidí. Ž6 dokonce přiznává, že: „...dítě se s otcem přestalo stýkat.“ Kromě Ž4 všichni shodně vypovídají, že po rozvodu neměli problém sebe a své dítě (děti) adekvátně materiálně zajistit.

V této souvislosti mne také zajímal názor respondentů na střídavou péči, která je v současné době velmi diskutovaným tématem. Dva respondenti (M1 a M3) tuto formu péče praktikují, M1 k tomu dodává: „Vzhledem k tomu, že nám to funguje, tak v pohodě. Proč by dítě nemělo mít stejně mámu i tátu...“ M3 má na střídavou péči názor: „kladný, rodiče však musí bydlet blízko sebe, je velmi nepříjemné a stresující každotýdenní stěhování.“ Ostatní respondenti (šest žen a dva muži) s ní v zásadě nesouhlasí, pro příklad uvádím některé jejich argumenty: „Střídavá péče je možná, pokud rodiče jsou schopni domluvit se a dítě navštěvuje stejnou školu a má stejné kamarády, jinak bych ji nedoporučovala. Je to pro dítě podle mě velmi stresující stále měnit prostředí.“ (Ž1), „Ta nejhorší varianta – děti se jako bezdomovci zmitají mezi dvěma byty a rozdílně nastavenými zvyklostmi, většina dětí, co znám, se rapidně zhoršila ve škole, přestala navštěvovat zájmové kroužky a je objektem dohadování mezi rodiči.“ (Ž4), „Jedině v situaci, kdy spolu rodiče dokáží perfektně komunikovat – a to by se nemuseli rozvádět.“ (Ž5), „Dítě by mělo mít jeden domov“ (M2). Pouze Ž3 uvádí: „Nevím, toto téma jsem dosud nepotřebovala blíže prostudovat, u nás nepřipadalo a nepřipadá v úvahu.“

Materiální stránka

- čerpáno z otázek č.22-25

Velice důležitou změnou při ukončení manželství je ekonomická situace rozvedených jedinců. Vždy si jeden z manželů musí najít nové bydlení, oba mají omezený přísun finančních prostředků. U někoho je to dočasné, některý člověk se s tímto neutěšeným stavem potýká ještě řadu let po rozvodu. Pro některé samoživitelky (ve výjimečných případech i pro samoživitele) se tato překážka stává výzvou, která je po úspěšném zvládnutí povzbudí

na jejich cestě k samostatnosti. V mnohých to však může posílit pocit zmaru a beznaděje, který je pro jejich už i tak těžce zkoušenou psychiku velkou zátěží.

Šest z mých respondentů (čtyři ženy a dva muži) si po rozvodu nemuselo hledat nové bydlení, čtyři respondenti (dvě ženy a dva muži) ano. Bez ohledu na to jsou všichni se současným stavem svého bydlení spokojeni, někdo více, někdo méně.

Negativní dopad na ekonomickou situaci neměl rozvod u poloviny respondentů (tři ženy a dva muži), Ž3 dodává: „*Neměli jsme společnou domácnost ani peníze před, natož v manželství. Jsem od začátku samostatná.*“ Naopak druhá polovina respondentů (tři ženy a dva muži) si rozvodem materiálně pohoršila, M3 dle svého vyjádření dokonce: „*velmi citelně*“, Ž1 uvádí: „*Ekonomicky jsem si velmi pohoršila. Táhnout z jednoho platu domácnost je doopravdy hodně těžké.*“, podobně reaguje Ž4: „*Jeden člověk nemůže zajistit rodinu tak jako dva.*“ Přesto jen tři respondenti (dvě ženy a jeden muž) uvádějí, že nemají dost peněz na to, aby uspokojili své osobní potřeby, např. Ž5: „*...z učitelského platu ani náhodou!*“. Ostatních sedm respondentů (čtyři ženy a tři muži) je s množstvím financí na uspokojení svých osobních potřeb spokojeno. Ve velké míře toto záleží na úhlu pohledu, což dokládá odpověď Ž1: „*Peníze vystačí, ale občas si nemůžu moc vyskakovat.*“

Rekapitulace zisků a ztrát

- čerpáno z otázek č.28, 29, 31-33

Jako každá významná životní událost, i rozvod sebou přináší spoustu změn. Obecně je rozvod vnímán negativně, samotným aktérům však přináší i změny pozitivní, v celkovém náhledu je pro ně často výhrou.

Při srovnávání doby před rozvodem a po rozvodu respondenti uváděli různá zjištění. Ž1 a Ž4 reagovaly podobně – Ž1: „*Po rozvodu jsem na všechno sama a musím si život organizovat jen sama.*“ a Ž4: „*Jsem na veškeré vyřizování a starosti sama, mám na vše velmi omezené finanční prostředky.*“ Rozdílně od nich to vnímá Ž2: „*Žiji si více po svém*“, Ž3: „*Já jsem jiná – jsem sama sebou a ne ustrašeným klonem mého ex...*“ a Ž5: „*Ted' jsem šťastná.*“. Ž6, M3 a M4 shodně vyzdvihují životní klid. M1 srovnává: „*...dřív rodina nefungovala, ted' funguje.*“ M2 přiznává: „*Dívám se na život jinak a vše směřuji na děti.*“

Většina respondentů (pět žen a tři muži) nemá pocit, že by rozvodem něco ztratili, vystihuje to komentář M3: „*Negativa nepocítuji, nebo jsou tak malá, že je nevnímám.*“ Ž1 dodává: „*...horší je, že člověk musí všechno řešit sám.*“. M1 a M2 se shodují na absenci

častějšího kontaktu s dítětem (M1 i přesto, že má syna ve střídavé péči). Opakem je odpověď Ž4: „*Ano, přišla jsem o manžela, syn o otce, o životní úroveň a o ideály. Zůstala jsem na vše sama, opotřebovaná a stará, bez peněz a zázemí, se špatnými vyhlídkami do budoucna...*“

Největším přínosem rozvodu je pro Ž1 „*klid a harmonické prostředí bez hádek a nadávek*“. Ž2 vyzdvihuje „*...nový život, větší životní volnost, uvědomění si více toho, jak důležitý je můj život.*“, podobně jako Ž3: „*Konečně jsem začala žít svůj vlastní život, plně se zotavuji – sebevědomí, klid na duši, rozhodnutí zvažuji jen s ohledem na mě a malého, jsem schopna čelit exmanželovým citovým výlevům, nebojím se vyjednávat s ním finance, uvědomuji si sebe sama, své potřeby...*“ Zcela opačný názor na otázku přínosu rozvodu má Ž4: „*Žádný nevidím – přínos pouze pro milenku.*“ Ž5 si nejvíce cení toho, že žije tak, jak chtěla, v tom se s ní shoduje Ž6: „*...v rozhodování, nikdo mi neříká, co mám jak dělat.*“ Pro M1 je nejprínosnější „*nová fungující rodina*“. M2 rozvod bere jako „*zkušenost do života, zamyšlení se nad sebou samým a svými chybami. ... Zlepšil se můj náhled na manželství, na určení priorit a dělání kompromisů.*“ Pro M3 jsou nejdůležitější „*...vyřešené vztahy, klid a pohoda.*“, podobně jako pro M4, který vyzdvihuje „*svoboda, free život, klid.*“

S tímto úzce souvisí změny v životních hodnotách, které potvrzuje sedm respondentů (čtyři ženy a tři muži), Ž1 dodává: „*...každého hodnotím o kousek jinak. Srovnávám exmanžela s dalšími možnými partnery.*“ M1 na otázku změny životních hodnot reaguje: „*Změnily, to je jasný, rodina je nejvíc!*“ . Oproti tomu u Ž5 a M4 se rozvodem životní hodnoty nezměnily. Ž4 odpovídá: „*Hodnoty ani tak ne, spíše postoj.*“

Pozitivní důsledky rozvodu

- čerpáno z otázek č.26, 27, 30, 34-36

Při srovnání kvality života v době před rozvodem a v době po rozvodu devět respondentů (pět žen a čtyři muži) uvádí zlepšení, pouze Ž4 z kvality velmi dobré klesla na kvalitu špatnou. Stejných devět respondentů souhlasí s výrokem „*všechno zlé je k něčemu dobré*“, odlišuje se pouze Ž4, která říká: „*Nevidím na tom nic dobrého.*“

Výskyt negativních pocitů po rozvodu (např. špatná nálada, zoufalství, úzkost, deprese,...) většina respondentů (pět žen a tři muži) udává v malé míře, jejich počet byl dle nich nepatrný, zanedbatelný. Ž3 odpovídá: „*To už je dávno, nevzpomínám si.....a navíc jsem byla sama na novorozence, psa, sebe samu.....navíc jsem bojovník a nevléčitelný optimista, věděla jsem, že horší než v manželství to být nemůže.*“ Naopak M2 přiznává: „*Téměř pořád, ale postupem*

času se to zlepšovalo.“ a Ž4 to rozvádí podrobněji: „Skoro pořád – permanentní stres, spousta Lexaurinu, prášků na spaní (poruchy spánku mám dodnes), nemohla jsem se na nic jiného soustředit... Čím víc času uplynulo, je to lepší, teď už jsem schopná rozumně vyhodnotit fakta, ovšem poznamená to člověka na celý zbytek života.“

Jak dlouho trvalo, než se život po rozvodu ustálil, respondenti hodnotí různě. Zatímco M3: „Téměř okamžitě, po vystěhování jejích věcí a přefinancování společných dluhů“, M4: „okamžitě“ a Ž5 dokonce: „ještě před rozvodem, další čtyři (Ž1, Ž6, M1, M2) se shodují na jednom roce. Ž3 uvádí: „Materiálně okamžitě, pro mě se rozvodem nic nezměnilo, naopak mi ex konečně začal platit alimenty. Psychicky jsem se začala srovnávat až po třech letech, vloni byl asi největší pokrok k mentální samostatnosti a sebeuvědomění.“ Ž2 udává cca pět let. Ž4 k tomu říká: „Je to velká změna, která bude vyžadovat delší čas. Z šoku jsem se probrala za rok, teď se zkouším postavit na vlastní nohy a utáhnout dítě a domácnost z jednoho platu.“

Když měli respondenti uvést, jak moc je baví život a do jaké míry má podle nich smysl, Ž4 uvedla „přiměřeně“. Všichni ostatní (pět žen a čtyři muži) z nabízených možností vybrali odpovědi „život mě moc baví, smysl má v obrovské míře“ M3 dodal: „...cítím se jako znovuzrozený.“. M2 odpověděl: „Hodně mě baví, žiji pro svou rodinu a těším se z jejich radosti, můj život má smysl v obrovské míře, podle mě...“ a Ž3 uvedla: „Život miluji a víc a víc si ho užívám - jak se mi vrací sebevědomí a pocit svobody a autonomie. Rozhodně smysl má. Jen jsem zmoudřela a zjistila, že není pořád nutné bojovat a štěstí si zasloužit, že je možné být šťastný jen proto, že jsem.“

Dodatek – volné odpovědi

- čerpáno z otázky č.37

Při sestavování svých otázek jsem jako poslední z nich uvedla „Chcete k tomu něco dodat?“. Tím jsem v závěru rozhovoru každému respondentovi dala prostor vyjádřit se k čemukoliv, co nezaznělo a z jeho pohledu k danému tématu zaznít mělo. Někteří neměli, co by dodali, jiní této možnosti využili. Jejich komentáře bych zde ráda zmínila.

Ž2: „Nelituji rozvodu. Můj život se hodně změnil, myslím si k lepšímu, problém je ale dítě. U nás je špatná komunikace a začíná být i mezi otcem a synem.“

Ž3: „Díky Bohu, že se to stalo a že to přišlo tak brzy a nezasáhlo to syna.“

Ž4: „Rozvod a rozchod po tolika letech ... nedoporučuji nikomu, ztrácí všechny strany a bohužel se to většinou děje po krátkém románu, kdy ten dotyčný „uteče“ od problému, který sám vyvolal. Ve svém okolí znám mnoho případů, většinou rodinu opouští muž, žena zůstává bez prostředků a s handicapem do budoucna. O postarší ženu, rozvedenou, s dítětem, si většinou nikdo neopře ani kolo. Pokud jsou nějakí potencionální muži, tak loví děvčata do 25 let a nebo jsou to zoufalci, kteří nejsou schopni žít v nějakém vztahu. Muž je pro ženu atraktivní v každém věku – viz starci s manželkami o 20-40 let mladšími a kojenci na stařeckých kolenou... Jsou pro pipiny zárukou, že už to nějak mají srovnané, většinou prověřeni bývalými manželstvími, tzn. schopni žít v rodině a nějak se o ni postarat... Starost o „bývalé“ děti nechávají na „bývalé“ manželce a ještě je rozčiluje, že by se snad měli nějak finančně podílet, i když v mnoha případech rozhodně hluboko do kapsy nemají. Stát tohle nijak neřeší, žena nemá šanci se dovolat tzv. stejné životní úrovně, která je někde v zákoně uvedena. Většinou se nedovolá ani výživného, které bývá směšně nízké. Nicméně se po ní chce, aby státu vychovala dalšího daňového poplatníka... Jsem z toho velmi znechucena...“

Ž6: „Kdo to nezažil, hůř to chápe.“

M2: „Určitě bych se nechtěl vrátit zpět nebo udělat něco jinak, aby se rozvod nestal.“

M3: „V mém případě byl rozvod výborným řešením naší neklidné situace.“

M4: „Mělo by to být po deseti letech legální a dělat všichni, obměna by prospěla všem.“

Na těchto názorech mne nejvíce zaujalo, jak ženy při svých odpovědích často zmiňují děti a dopad rozvodu na ně, zatímco mužům při hodnocení tématu postačí obecný pohled. Z toho vyplývá, že život dítěte je s životem ženy velmi provázaný, v jejím podvědomí je dítě zřídka na jiném než prvním místě.

5.5 Výsledky výzkumu

Všechna předešlá hodnocení odpovědí měla za cíl objasnit, zda se mnou stanovené hypotézy podařilo potvrdit, či naopak vyvrátit.

H1: Specifické problémy, které přináší rozvod ženám a mužům, jsou odlišné

Tato hypotéza se potvrdila.

Jako nejmarkantnější odlišnost v dopadu rozvodu na ženy a na muže vidím změnu v dalším prožívání jejich života. Muži jako největší přínos rozvodu vidí životní klid. Ve svých nových vztazích se více soustředí na rodinu, je pro ně důležitý čas, který s ní tráví. Naproti

tomu u žen je patrná výrazná touha po životě naplněném podle jejich představ, rozvodem se často vymanily z podřízené role, začaly si všímat samy sebe a své důležitosti, otevřely se jim nové možnosti v prožívání života. Jako velký přínos rozvodu vyzdvihují pocit samostatnosti, svobody, ztrátu závislosti na bývalém partnerovi. Tento nový rozměr života (u žen i u mužů) je zřejmě dán tím, že před rozvodem to bylo přesně naopak. Zatímco ženy největší pozornost zaměřovaly na péči o rodinu a děti, muži se více soustředili na sebe a své aktivity.

Každé ženě po rozvodu zůstalo dítě (děti) v její péči, postupem času se otec na výchově dítěte podílí málo, v některých případech vůbec. Dva muži praktikují střídavou péči, dva muži rozvodem dítě „ztratili“.

Při pohledu na výsledek nutnosti hledání nových přátel je zajímavé, že zatímco některé ženy si po rozvodu nové přátele najít musely, u mužů to ani v jednom případě nebylo potřeba.

Z mého výzkumu vyplývá, že ženy dokáží o starostech více hovořit, rozebírají vzniklou situaci ze všech stran a snaží se najít důvody a vysvětlení. Ke stabilizaci porozvodové situace potřebují minimálně rok, v některých případech i delší dobu v řádu několika let. Muži zdánlivě působí nezranitelně a „nad věcí“, i oni jsou však rozvodem zasaženi. Na rozdíl od žen však toto těžké období dokáží překlenout rychleji, nejdéle do jednoho roku. Všichni z oslovených mužů již měli nový stálý vztah, u žen pouze polovina dotázaných.

H2: Rozvod znamená pro ženy i pro muže nutnost změny osobní i rodičovské identity

Tato hypotéza se potvrdila.

Změna osobní identity u zpovídaných jedinců se projevila při odpovědích na otázky ohledně vnímání sebe sama, a hlavně při srovnávání doby před rozvodem a doby po rozvodu a hledání toho, co je jiné. Řada převážně žen se díky rozvodu „postavila na vlastní nohy“, co dříve řešil manžel, najednou automaticky převzaly za své. U mnoha respondentů (žen i mužů) se objevila změna při uvědomování si vlastní osoby, vlastních pohledů a požadavků na svůj život, které díky rozvodu začali naplňovat.

Zcela jasná byla i změna rodičovské identity u žen i u mužů. Všichni dotazovaní byli rozvodem postaveni před zcela novou skutečností – jejich dítě (děti) bylo najednou jen s jedním z rodičů, a proto mu alespoň částečně museli momentální nepřítomnost toho druhého rodiče kompenzovat. Ať už se jedná o ženy, kterým dítě po rozvodu zůstalo v péči, nebo o muže, kterým bylo dítě svěřeno do střídavé péče. Největší změnou rodičovské identity

si však prošli muži, kteří rozvodem o svoje dítě „přišli“. To, co dříve plynulo s každodenní samozřejmostí, se po rozvodu musí natěsnat do časově velmi omezeného prostoru. Zde je velmi těžké zachovat nastavená pravidla a zvyklosti a nesklouznout do přehnané péče a rozmazlování.

Další těžká zkouška přichází s příchodem nového partnera, následně i nového dítěte. Dítě z rozvedeného manželství má najednou dalšího rodiče, dalšího sourozence. A na biologickém rodiči záleží, jak mu s touto nastalou složitou situací dokáže pomoci, jak mu usnadní se v tomto novém uspořádání zorientovat.

H3: Rozvod jako těžká životní událost může mít pro člověka i pozitivní důsledky

Tato hypotéza se potvrdila.

Na to, jak se člověk dokáže vyrovnat s těžkou životní událostí, jakou je rozvod, má vliv hodně faktorů. Je to věk, délka trvání manželství, pocit spokojenosti v manželství, rozvod chtěný či nechtěný, životní plány a cíle, míra sebevědomí, smysluplnost života. Pro každého člověka je rozvod velkou životní změnou, každý ji však vnímá jinak. Velkou roli zde hraje čas. Z mého výzkumu vyplývá, že nejdříve po roce nastává návrat k normálnímu uspořádání vztahů a fungování bez emocionálních výkyvů. Většina rozvedených dokáže opět žít plnohodnotný život, velmi často se stává, že subjektivní hodnocení kvality života se po rozvodu zvyšuje. To dokládá i souhlasné přitakání respondentů na tvrzení „všechno zlé je k něčemu dobré“ (pouze jedna žena s tímto nesouhlasila).

Lidé často po zvládnutí zátěžových situacích rekapitulují svůj dosavadní život, snaží se najít možnosti, jak jej prožít lépe a plnohodnotněji. Zpětně vidí, co se dalo udělat jinak, co bylo zbytečné nebo naopak co neudělali a udělat měli. Pokud si z toho vezmou ponaučení, je to pro ně velmi cenná zkušenost.

Pozitivní důsledky rozvodu si jeho aktéři uvědomí většinou až po delší době, i zde však platí, že je posunou dopředu. Z mých deseti respondentů jich devět kvalitu svého života hodnotí lépe než v době před rozvodem. Stejných devět respondentů jejich život baví velmi nebo dokonce v obrovské míře.

Závěr

Rozvod, jakkoliv bývá vnímán negativně, se ve svém výsledku může stát pozitivem. Ve své bakalářské práci jsem se snažila tento fakt objasnit pomocí teoretických poznatků a následně potvrdit provedeným výzkumem.

Dané téma jsem si vybrala pro jeho vysokou aktuálnost, v současné době míra rozvodovosti dosahuje 50%, v přepočtu je to cca 30 000 rozvedených manželství ročně. Z toho pramení, že každý člověk, pokud není přímo sám rozvedený, má ve svém blízkém okolí někoho, kdo si touto těžkou životní událostí prošel. Proto je velmi potřebné zabývat se touto problematikou, snažit se o pochopení reakcí jednotlivých aktérů a způsobů prožívání této nelehké zkušenosti. Každý člověk je jiný, každý člověk si hledá svůj vlastní způsob, jak se s nepříznivou situací vyrovnat a co nejlépe se vrátit do plnohodnotného života. Existuje mnoho ukazatelů, které se dají z chování rozvedených jedinců vysledovat, a ze kterých vyplývá, že ženy a muži vzhledem ke svému odlišnému vnímání prožívají rozvod a následující porozvodové emoční hojení různě.

Cílem mé práce bylo zjistit, co rozvod jako traumatizující událost partnerům přináší a o co je obohacuje, nastínit možnosti zvládnání této těžké životní události, ukázat kvalitu života po rozvodu a jeho smysluplné naplnění. Porovnat specifické problémy, které rozvod přináší ženám a mužům, zjistit, zda pro ně rozvod znamená změnu osobní a rodičovské identity.

V souladu s poznatky z teoretické části jsem si při výzkumu ověřila, že nelehké období rozvodu bývá samotnými aktéry zpětně hodnoceno kladně, většina respondentů na ně nahlíží jako na obohacující prožitek, který jim otevřel cestu ke kvalitnějšímu životu, k uvědomění si svých opravdových priorit a cílů. U žen se k tomu přidává ještě velmi podstatný fakt, a tím je hodnocení dopadu rozvodu na jejich dítě. V mnoha případech je pro ně úspěšné vyrovnání se s rozvodem stejně důležité u sebe i u dítěte. Pro ženy je velkým kladem, že rozvodem získaly větší pocit odpovědnosti za svůj život a osamostatnily se.

V této souvislosti bych ráda zmínila vliv pozitivní psychologie na vypořádání se s traumatizujícím zážitkem. Síla pozitivní psychologie spočívá v uvědomění si své hodnoty, vyrovnání se s neúspěchy z minulosti a s nimi spojenými negativními emocemi, v naplnění potřeby existence životních cílů a s celkově pozitivním přístupem k vlastnímu životu.

Potvrdila jsem si obecně známý fakt, že v drtivé většině případů hlavní péče o dítě po rozvodu připadá ženám, muži rozvodem dítě „ztrácí“, frekvence jejich kontaktů s dítětem bývá často vzhledem k výchovnému působení nedostačující.

Při řešení nepříznivé situace vzniklé rozvodem se snaží být nápomocny různé instituce, které se touto problematikou zabývají. Jedinec procházející tímto těžkým životním obdobím má často pocit, že takové množství problémů, které musí vyřešit, je nad jeho síly. A proto je činnost těchto organizací velmi potřebná. Jejich posláním je poskytování odborné pomoci, jak v oblasti akutního řešení problému, tak i při dlouhodobém posilování psychické odolnosti. Velkou úlohu v přístupu ke klientům hraje sociální pedagogika. Právě na půdě těchto organizací se plně otevírá prostor pro praktické využití jejich poznatků. Pro samotné rozvádějící se manžele je tato pomoc velmi přínosná, i když jsou již z pohledu vývojové psychologie hotové osobnosti, kterými by i takto náročná zátěžová situace neměla otrást. Dětem, kterým se často momentem rozvodu rodičů zhroutí jejich dosavadní jistoty, se spolupráce s těmito odborníky z mého pohledu stává nutností. Je potřeba velmi citlivým přístupem zajistit, aby i v tomto těžkém období dokázali najít opěrné body, s jejichž pomocí mohou začít stavět nové pilíře svého života.

Závěrem své bakalářské práce si dovoluji tvrdit, že pozitivní důsledky rozvodu jsou neoddiskutovatelné. Každý člověk k tomuto zjištění potřebuje různě dlouhý čas, v naprosté většině však k němu nakonec dospěje, a stává se pro něj odměnou za prožité trápení.

Resumé

Ve své bakalářské práci nazvané „Pozitivní důsledky těžkých životních událostí“ se věnuji rozvodu a následné porozvodové situaci. Práci jsem obsahově rozčlenila do pěti kapitol, z nichž první čtyři kapitoly tvoří teoretickou část práce a pátá kapitola je částí praktickou.

První kapitola vymezuje pojem rozvod a pohlíží na něj z historického hlediska. Pomocí tří přehledných tabulek ukazuje statistické údaje o rozvodech v ČR od r.1989 do r.2010. Popisuje typy rozvodu podle nejnovější právní úpravy. Dále se věnuje rozvodu v rámci společenského kontextu, pojednává o názorech společnosti na rozvedené jedince.

Druhá kapitola má za úkol přiblížit rozvod jako těžkou životní událost. Vysvětluje pojem „rozvodový potenciál“, zaobírá se stresem, který při této životní etapě bývá nevyhnutelný, a věnuje se úspěšnému zvládnutí rozvodu a na něj navazující vyrovnání se s novým životním uspořádáním.

Třetí kapitola ukazuje faktory, které rozvedené jedince formují, a zmiňuje způsoby, které se dají využít pro úspěšné zvládnutí traumatizujícího zážitku. Vyzdvihuje sílu pozitivní psychologie při překonávání zátěžových situací. Soustřeďuje se na potřebu osobních perspektiv a životních cílů.

Čtvrtá kapitola přibližuje různé instituce, které pomáhají rozvádějícím se lidem a starají se jak o samotné aktéry rozvodu, tak i o jejich rodinné příslušníky. Ve stručnosti popisuje jejich činnosti v průběhu rozvodu i v porozvodovém období. Věnuje se také využití sociální pedagogiky při těchto aktivitách.

Pátá kapitola se věnuje výzkumu, který byl proveden s deseti respondenty metodou rozhovoru. Výsledky výzkumu porovnává se stanovenými hypotézami, které všechny potvrzuje a vyvozuje z nich závěry.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá těžkou životní událostí, kterou je rozvod, a pozitivním dopadem této události na život jedince. Stať práce se skládá z objasnění pojmu rozvod, z jeho vymezení v kontextu historie, statistiky a legislativy. Pozornost je věnována také faktorům, které ovlivňují jak vnímání této traumatizující události, tak i následnou porozvodovou rehabilitaci. Závěr teoretické části práce popisuje typy organizací zapojených do problematiky rozvodů. Součástí bakalářské práce je výzkum provedený metodou rozhovoru s deseti respondenty, který zobrazuje průběh rozvodu, následné vyrovnání se s ním a zpětné hodnocení celé situace.

Klíčová slova

hodnoty, krize, kvalita života, manželství, rozvod, stres, trauma, změna, životní událost

Annotation

This undergraduate bachelor diploma work deals with a serious event of a life – a divorce, and its impact on a person's life. The initial part of the work contains of a term clarification, its definition in a context of history, statistics, and legislation. Attention is paid both to some factors influencing perception of the traumatizing event as well as the divorce-following recovery. The work conclusion states agencies and organizations dealing with divorce-related issues. Another part of my work is the research conducted as interviews with ten respondents showing in each case the course of the divorce, respondent's coping strategy and his/her reverse evaluation of the whole situation.

Key words

values, crisis, quality of life, marriage, divorce, stress, trauma, change, event of life

Seznam použité literatury

BAKOŠOVÁ, Zlatica. Sociálna pedagogika ako životná pomoc. 3.vyd. Public Promotions, 2008. 251s. ISBN: 978-80-969944-0-3

KEJDOVÁ, Miroslava. VAŇKOVÁ, Zdeňka. Opravené vyd. Právo a sociální politika. Brno: IMS, 2010. 186s.

KLUGEOVÁ, Heidelore. Optimisté žijí déle. 1.vyd. Liberec: Dialog, 2000. 200s. ISBN: 80-86218-36-8

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. 192s. ISBN: 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Pozitivní psychologie. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 200s. ISBN: 80-7178-835-X

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie moudrosti a dobrého života. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 144s. ISBN: 978-80-247-2362-4

MATĚJČEK, Zdeněk. DYTRYCH, Zdeněk. Krizové situace v rodině očima dítěte. 1.vyd. Praha: Grada, 2002. 128s. ISBN: 80-247-0332-7

MATOUŠEK, Oldřich. Rodina jako instituce a vztahová síť. 3.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 161s. ISBN: 80-86429-19-9

NAKONEČNÝ, Milan. Motivace lidského chování. 1.vyd. Praha: Academia, 1996. 270s. ISBN: 80-200-0592-7

NOVÁK, Tomáš. PRUCHOVÁ, Bohumila. Předrozvodové a rozvodové poradenství. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 144s. ISBN: 978-80-247-1449-3

NOVOTNÝ, Jan Sebastian. Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy. Brno: IMS, 2009. 106s.

PORTERFIELDOVÁ, Kay Marie. Jak se vyrovnat s následky traumatu. Praha: NLN, 1998. 143s. ISBN: 80-7106-262-6

POUPĚTOVÁ, Šárka. Netrapte se po rozvodu. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 176s. ISBN: 978-80-247-2046-3

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 1.vyd. Praha: Panorama, 1990. 440s. ISBN: 80-7038-078-0

SMITH, Heather. Děti a rozvod. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 184s. ISBN: 80-7178-906-2

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Jak řeší rodinné krize moderní žena. 1.vyd. Praha: Grada, 2006. 148s. ISBN: 80-247-1567-8

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 129s. ISBN: 80-247-0888-4

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

Internetové zdroje

<http://www.czso.cz/statistiky/souhrnna-data-o-cr/vybrane-demograficke-udaje.html>

[cit. 19.3.2012]

<http://www.novinky.cz/domaci/231612-dve-tretiny-zadosti-o-rozvod-podavaji-zeny.html> [cit.

23.4.2011]

<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/244486-rozvod-zvladaji-muzi-hure-nez-zeny-i-kdyz-si-lide-mysli-pravy-opak.html> [cit. 13.9.2011]

<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/247945-najcastejsi-duvody-proc-lide-zbytecne-odkladaji-rozvod.html> [cit. 20.10.2011]