

Netrapte se po rozvodu

Šárka Poupětová



**PRÁVNÍ ROZVOD A PSYCHOROZVOD
DĚTI ROZVEDENÝCH RODIČŮ
NOVÝ VZTAH, NOVÁ RODINA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



UPOZORNĚNÍ

Některé části lidských příběhů jsou vybrané z mé poradenské praxe. Identifikující okolnosti jsou však pozměněny z důvodu ochrany klientů. Pokud někomu určitý příběh připomene konkrétního člověka, je to náhoda. Pokud někomu připomene některý z příběhů jeho vlastní situaci, náhoda to být nemusí.

MUDr. Šárka Poupětová

NETRAPTE SE PO ROZVODU

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3523. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Koutná
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 176
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Obrázek na obálce © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2046-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6601-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

10 O AUTORCE

11 VÍTEJTE NA CESTĚ

Trocha teorie

15 PRÁVNÍ ROZVOD A PSYCHOROZVOD

- 18 Rozvod a zátěž
 - 21 Rozvod, ztráta, truchlení a hojení
 - 22 Smysl psychorozvodu
 - 24 Fáze psychorozvodu
 - 34 Potřebné aktivní kroky
 - 36 Uváznutí
-

39 ODDĚLENÍ RODIČŮ A OCHRANA DĚTÍ

44 ODPOVĚDNOST ZA HOJENÍ

Emoce a hojení ve vnitřním světě

49 PROSTĚ TO BOLÍ

- 49 Bolest ze ztrát a truchlení
- 51 Komplikace truchlení

- 52 Nedivte se projevům truchlení
53 Bolest starých zranění
56 Bolest ze zraňování
59 Bolest pochopení
60 Bolest z konfrontace s vlastním stínem
-

63 **ŠPATNĚ SE MI FUNGUJE, NEZVLÁDÁM
PRÁCI A SVÉ POVINNOSTI**

67 **RADOST? CO TO JE?**

69 **JÁ TO BEZ NĚJ NEZVLÁDNU**

72 **JÁ TO NEZVLÁDNU**

74 **JÁ TO BEZ NÍ NEPŘEŽIJU**

75 **OKAMŽITĚ NA INTERNET!**

78 **MÁM NOVÝ ÚŽASNÝ VZTAH A UŽ SE
NETRÁPÍM**

82 **TO PRÁZDNÉ MÍSTO...**

84 **KDO ZA TO MOHL?**

87 **NĚCO MI DLUŽÍ!**

88 **NENÁVIST ... TO SILNÉ POUTO**

91	POMSTA?	
93	ROZVEDENÍ – NEROZVEDENÍ ANEB „NEVER ENDING STORY“	
96	NĚJAK TRÁVÍM VÍČ ČASU V HOSPODĚ	
98	UJEDU PRYČ	
99	POŘÁD PRACUJU	
100	GENERÁLNÍ ÚKLID DOMA I V DUŠI	
103	POCITY VINY	
103	Pocity viny – reálná vina – odpovědnost	
106	Sebeobviňování jako strach z definitivní ztráty	
107	„Zbytečné svědomí“ namísto zlosti	
108	Pocity viny namísto truchlení	
110	Pocity viny místo strachu	
112	Problémy dětí jako připomínka viny rodiče	
117	Odčinění a odpuštění viny	
119	JSEM TAK OSAMĚLÁ	
129	DEPRESE	
132	SEBEVRAŽDA?	

134 **PROTIMUŽSKÉ A PROTIŽENSKÉ OBDOBÍ**

135 **CO TĚ NEZABILO, MOŽNÁ TĚ POSÍLÍ**

137 **UŽ SE NEBOJÍM**

Změny v kontaktu s vnějším světem

141 **STAV: ROZVEDENÝ/Á**

142 **STABILIZACE NOVÉ SITUACE**

144 **ZDROJE SYCENÍ**

144 Prostředí

146 Volný čas

150 Společenství, podpůrné vztahy, kontakty

150 Komunikace

151 Sycení v ženském a mužském světě

151 Hra s dětmi

153 Kvalitní strava

154 Není nutné držet hladovku

155 **UŽ NEJSME PARTNERY, ZŮSTÁVÁME
RODIČI (ALE KDO TO MÁ VYDRŽET)**

157	DÍTĚ NENÍ PARTNER
<hr/>	
158	ODCIZENÍ DÍTĚTE S RODIČEM A HRA O SYNDROM ODCIZENÍ
159	Válka rodičů a válka kolem odcizení
160	Dítě uprostřed konfliktu rodičů
161	Rodič pečující o dítě
162	Odcizený rodič
163	Posouzení a řešení problému
<hr/>	
165	NOVÝ PARTNER
<hr/>	
168	DĚTI A NOVÝ PARTNER
168	Počáteční seznamování
168	Co na to druhý rodič?
<hr/>	
170	NOVÁ RODINA
171	Co potřebuje v nové rodině dítě?
172	Co potřebuje nový partner?
172	Narození nového dítěte do rekonstruované rodiny
<hr/>	
175	ZÁVĚR
<hr/>	
176	LITERATURA

O AUTORCE

MUDr. Šárka Poupětová (1969)

Autorka je samostatnou manželskou a rodinnou poradkyní a rodinnou terapeutkou. Absolvovala výcvik v Rodinné terapii psychosomatických onemocnění a v Transakční analýze.

Ve své praxi se od roku 1995 zabývá především manželským a rodinným poradenstvím. V letech 2004–2006 pracovala v projektu „Dítě má dva rodiče“, zaměřeném na pomoc rodinám v těžkých porozvodových situacích. V současnosti pracuje v soukromé praxi; kromě poradenství a terapie se zaměřuje na preventivní péči o vztahy, protože věří, že prevence pomáhá předcházet těžkým vztahovým problémům. Vede kurzy zaměřené na podporu a rozvíjení partnerských a rodinných vztahů.

VÍTEJTE NA CESTĚ

Život mě jednou za čas něčím překvapí. V souvislosti s touto knihou mi dal zažít zvláštní souběh okolností. Dostala jsem nabídku k jejímu napsání v den, kdy jsem se rozloučila se svojí životní láskou a věděla o trápení velmi mnoho. Že by bylo všechno zlé přece jen občas k něčemu dobré? To se mému rebelujícímu „Já“ stále ještě příčí uznat, ale mé tvořivé „Já“ už pochopilo, jaké dary ta bolest může přinést – např. zkušenosti, o které je možné se podělit.

Měla jsem za sebou dlouhé období, kdy jsem si nedovedla představit, jak by mohlo trápení z mého života odejít. V době, která těsně předcházela nabídce k napsání knihy, se mi začala v hlavě vynořovat nesmělá představa, že to možné je. Nevynořila se náhodou. Předcházelo tomu dlouhé hledání, jak pracuje moje duše, a zjištění, že mě některé její nevlídné části do trápení vedou. Potřebovala jsem se naučit, jak se chránit před nebezpečnými a zraňujícími situacemi ve vztazích i ve vztahu k sobě. Důležitým krokem bylo také definitivní vnitřní rozloučení se se ztraceným partnerem a s posledními zbytečky příjemného kontaktu s ním, jenž náš bolestný vztah stále udržoval. Kroky k rozloučení byly pro mě těžké a trvaly mi dlouho. Pomohla mi také podpora blízkých lidí, kteří přes všechnu moji skepsi, nedůvěru a nedostatek sil měli se mnou trpělivost a s vlídností mi dávali najevo, že mě mají rádi a věří, že mám naději žít spokojeně. Já jsem to pomaloučku začala sama sobě dovolovat a zkoušet, zda to půjde. Začala jsem objevovat cestu z trápení ven a vytvářet ve svém životě prostor spokojenosti. Nešlo to hned. Bolest, úzkost, skepse, trápení a mnohé z toho, co budu popisovat v dalších kapitolách, se ještě mnohokrát vrátily. Ta bolest, přestože jsem ji nenáviděla a nechtěla, mě donutila pochopit o sobě některé věci, které jsem si do té doby neuvědomovala. Zjistila jsem, jak přistupuji k sobě a ke světu, k blízkým vztahům a jak nevědomky napomáhám svému trápení. Jsem ráda, že jsem našla podporu, která mi pomohla to změnit.

V této knize bych chtěla využít zkušeností svých klientů, přátel i své osobní. Přála bych si, aby pomohla lidem, kteří se trápí po ztrátě manželství či partnerského vztahu, k vědomí, že se svým trápením nejsou (a nemusí

být) sami. Že se nemusí za něj stydět, když uvidí, že postihuje mnoho lidí, i nás profesionály. Přála bych si, aby přispěla k posílení naděje, že trápení může skončit a může přijít nové, lepší životní období, aby inspirovala ke krokům, které k tomu mohou být nápomocné.

Každý neprožívá rozvod stejně. Neobsáhnu jistě všechny situace, které mohou po rozvodu nastat, a všechny druhy porozvodového trápení. Zaměřím se na ty, se kterými se setkávám při své práci nejčastěji. Výběr je také ovlivněn mojí osobní zkušeností s hojením po rozvodu a rozchodu.

Při psaní této knihy jsem se hodně naučila o rovnováze. Znovu jsem si uvědomila, jak jednotlivé části procesu hojení potřebují být vyvažovány ostatními. Žádná nefunguje jen sama o sobě. Myslím, že rovnováha rozdílných kvalit je obecný princip, důležitý pro fungování vztahů, společnosti i celého světa. Pokud je rovnováha porušena, objeví se problémy.

V úvodních teoretických kapitolách jsem se pokusila shrnout informace o vyrovnávání se s rozvodem, které ze svých zkušeností považuji za důležité. Není nezbytné začít čtení knihy od nich. Další část knihy – praktická – „o hojení ve vnitřním a vnějším světě“ není psána systematicky. Také není nutné, aby ji čtenář systematicky četl. Každý si může vybrat, které kapitoly ho osloví a v jakém pořadí je bude číst. Některé z nich jsem úmyslně pojmenovávala slovy, která slýchám od lidí po rozchodu. Při psaní používám někdy mužský, někdy ženský rod, někdy množné číslo, abych tím připomínala, že se rozvodové i porozvodové starosti týkají jak žen, tak mužů. Jednotlivé kapitoly jsou doprovázeny příběhy z praxe.

„Na počátku se mi zdálo neuvěřitelné, že by mohlo být někdy lépe. Uvěřila jsem tomu, až když jsem to zažila na vlastní kůži.“

Šárka Poupětová

Trocha teorie

PRÁVNÍ ROZVOD A PSYCHOROZVOD

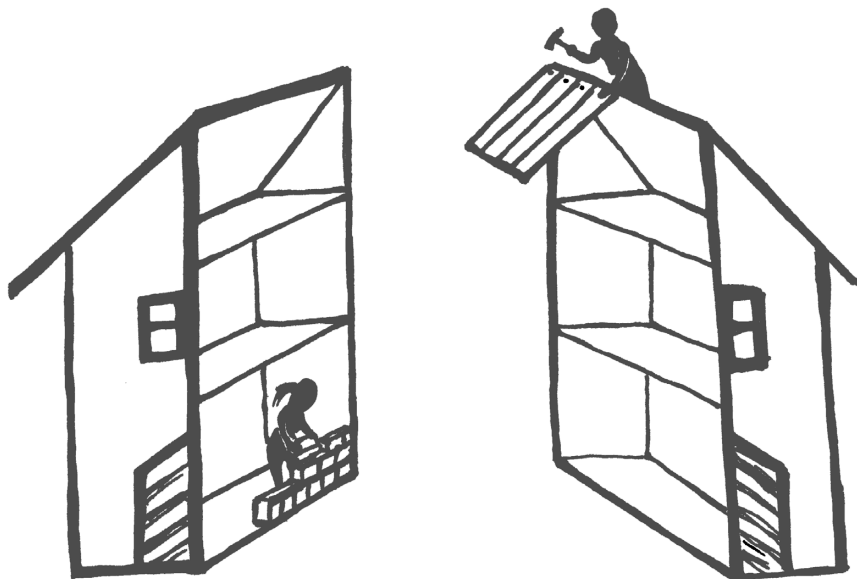
Rozvod není krátkodobý akt, ale část životní cesty. Ta nebývá ani přímá, ani jednoduchá. Není také bezbolestná, přestože v některých populárních knihách či na internetu můžeme najít řadu „návodů na bezbolestný rozvod“.

Některé kroky rozvodového procesu mohou být těžké a bolestné. Pokud jimi projdeme, rána po rozvodu se zahojí a psychické břemeno související s bývalým vztahem a jeho ztrátou přestane ovlivňovat a zatěžovat náš aktuální život. Bolestná zkušenost přinese své plody porozumění, posílení a vnitřní svobody, které nám pomohou v dalším životě.

I když je rozvodová cesta pro každého trochu jiná, má fáze, kterými je potřeba projít. Když je obejdeme, problémy v nové životní situaci nás vracejí ke krokům, které jsou potřebné k zahojení. Např. nedokončený psychorozvod se může projevovat roky trvajícím strachem riskovat další partnerský vztah, obdobnými (či naopak přesně opačnými) obtížemi v novém partnerském vztahu, konfliktní rodičovskou komunikací rozvedených partnerů, problémovým vztahem k sobě samému...

Rozvést se znamená projít jednak institucionalizovanými kroky právního rozvodu a jednak individuálním vnitřním procesem psychorozvodu. Oba procesy se obvykle jen částečně časově překrývají.

Právní rozvod je institut, který slouží k vnějšímu řešení situace – oddělení manželů, kteří spolu již nechťejí či nemohou dále žít. Řeší způsob oddělení bydlení, rozdělení majetku, závazků a následnou výchovu společných nezletilých dětí. Je také informací pro okolní svět, že manželé už nepatří k sobě – nastala změna jejich stavu. Právní rozvod je však také krok důležitý pro vnitřní proces psychorozvodu. Pokud se manželé rozejdou a neprojdou právním rozvodem, nemohou úspěšně dojít ke konci psychorozvodu. A to i kdyby žili na opačném konci zeměkoule.



Psychorozvod je vnitřní psychický proces, v jehož průběhu se člověk vyrovnává se zánikem manželství a všemi jeho důsledky.

Při psaní této knihy mě překvapilo, jak dlouho mi trvalo, než jsem psychorozvod popsala tak, aby mi připadal srozumitelný. Opakovaně jsem se vracela k již napsanému, vkládala nové odstavce, ze kterých jsem po několika dnech některé části opět vymazávala. Mnohokrát jsem přesouvala věty, než jsem našla, do které části textu je nejhodnější je zařadit. Nedařilo se mi psát jednotlivé kapitoly postupně za sebou. Často jsem se vracela k již napsaným, neboť mi ty následující postupně ukazovaly, co v těch předchozích chybí. Dostávala jsem se do situací, kdy „to dál nešlo“ a musela jsem se přestat věnovat rozepsanému tématu, ale šlo pracovat na jiném. Opakovaně jsem hledala výstižná slova, která by nedávala příliš velký prostor pro nepochopení. Myslím si, že průběh psychorozvodu je tomu podobný. Opakovaně se vracíme k některým tématům, dokud je nepochopíme či nedokončíme. Vracejí se nám pocity, o kterých jsme si mysleli, že je už prožívat nebudeme. Někdy je pro nás nějaké téma příliš těžké či bolestné. Někdy nevíme, jak dál. Potřebujeme určité téma na chvíli opustit

a vracíme se k němu až za nějaký čas. Ale jsme schopni se mezitím věnovat jinému, méně bolestnému či obtížnému tématu. Zažíváme, jak se pohled na manželství, rozvod, jeho příčiny a smysl postupně proměňuje. Po roce bývá jiný než na začátku. Stojí to energii, čas a úsilí, než najdeme vnitřní klid a rozvodové období srozumitelně zapadne do pochopení naší životní cesty.

Psychorozvod začíná obvykle dlouho před podáním žádosti o rozvod (alespoň u jednoho z manželů) a pokračuje ještě po soudním rozvodu manželství. Pokud oba partneři již prošli vnitřním procesem psychorozvodu nebo alespoň jeho větší částí, bývá právní rozvod obvykle krátkou záležitostí bez vážnějších komplikací. Pokud se však proces psychorozvodu zastavil a jeden či oba bývalí partneři neudělají nezbytné kroky k jeho dokončení, projeví se to často komplikacemi právního rozvodu. Ten se pak může změnit na bitvu o majetek či děti, která nemusí skončit ani vynesením soudního rozsudku.



ROZVOD A ZÁTĚŽ

Kniha „Netrapte se po rozvodu“ je zaměřená na fázi dokončení procesu psychorozvodu a stabilizaci člověka v nové životní situaci po rozvodu. Proč považují za důležité zaměřit se na toto období? Rozvod je zátěžová situace. Dokonce jedna z nejtěžších. Je psychology považován za druhou nejtěžší životní situaci hned po úmrtí blízké osoby (viz tabulka 1). Vyrovnání se s touto zátěží vyžaduje svůj čas, prostor a porozumění. To bývá často obtížné pod tlakem vnějších i vnitřních nároků na fungování v práci, v domácnosti, v péči o děti... Setkávám se poměrně často s lidmi v rozvodové a porozvodové situaci, kteří považují za slabost či selhání, že několik měsíců prožívají bolestné emoce a mají nižší výkonnost (popřípadě je zachování obvyklého výkonu stojí obrovské úsilí na úkor jejich odpočinku a někdy i zdraví). Mají na sebe nároky, jako by byli ve stabilní a celkem spokojené životní situaci. Své pocity a potřeby týkající se hojení považují za nedůležité nebo dokonce nepřiměřené. Nezahojené rány jim pak ovlivňují další život i vztahy a přinášejí nové problémy, kterým by šlo dobrou rekonvalescencí předejít.

Zátěž způsobují ztráty (vztahové, psychické, majetkové) a změny (každodenního fungování, hospodaření...). Někdy však rozvod přináší i větší změny, jako např. přestěhování se do nového působiště, kde se člověk musí zorientovat, vybudovat si nové opory, vztahy a znovu stabilizovat svůj život. Čím více změn rozvod obnáší, tím větší zátěž představuje.

Zdálo by se, že ztrátám se vyhnou ti, kteří (ať už z čirého sobectví, či ze strachu) do vztahu neinvestovali. Neriskovali se naplno citově angažovat ani se vztahem nespojovali své osobní cíle. Neinvestovali do něj finance ani svoji péči. Mohou mít při rozvodu pocit, „že nejsou ztrátoví“. Možná si ale neuvědomili, že tím vztah učinili neživotným. Že si bezpečně znemožnili „být ziskoví“. Nedali sobě ani partnerovi naději vytvořit vztah, ve kterém by mohli být spokojeni.

Míru zátěže, kterou rozvodová situace přináší, lze orientačně odhadnout z údajů v tabulce 1. Přináší zajímavé srovnání se zátěží jiných životních událostí. Autoři tabulky Holmes, Rahe (In: Vodáčková a kol., 2002) uvádějí, že pokud součet bodů za poslední rok života je 250 a více, jde o tak

vysokou míru zátěže, že se organismus člověka ocitá na hranici svých možností a rezerv. Hrozí krize. Jestli nastane a jak bude vypadat, závisí samozřejmě na tom, jak se vzájemně propojí vyladění organismu s vnějšími stresujícími vlivy. K nejvýznamnějším vnějším stresorům, které hrají nebo mohou hrát roli při rozvodu, patří:

1. ztráta (rozchod, zrada, zklamání, nedostaví-li se, co bylo očekávané, přerušeni vazby na dřívější zdroje pomoci...),
2. změna (stavu rodinného, pracovního, zdravotního...),
3. volba mezi dvěma podobnými kvalitami (např. mezi manželkou a milenkou).

Tab. 1 Tabulka životních událostí

Událost	Body
Úmrtí partnera/partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39

Pokračování