

Pocity viny jako brzda v hledání dohod

Manželé Hynek a Johana se objednali s přáním zjistit, jak dětem co nejšetrněji sdělit, že se chtějí rozvést. Mají tři děti ve věku 9 až 16 let, a jejich vztah procházel krizí, která asi před rokem vyvrcholila mužovým paralelním vztahem, o němž žena nyní asi půl roku ví, předtím měla tušení. Sdělují mi, že už se se situací celkem vyrovnali, hádky a emoční turbulence již mezi nimi nejsou. Dohodli se, že se rozvedou a nyní stojí před tím pro ně nejtěžším – jak to říct dětem a jak jim pomoci to zvládnout bez velkých šrámů.

Na první konzultaci se snažím zjistit, jak moc opravdové a oboustranné rozhodnutí k rozvodu je, jaká je možnost, že by chtěli na svém vztahu ještě zapracovat a pojmout ho jako krizi, nikoli konec. Ačkoli jejich racionální rozhodnutí je celkem jasné a ve shodě, do hovoru se poměrně dosti vrací výčitky i obrany z obou stran, trochu se cyklí v argumentaci, a emoce rozhodně nejsou zpracované. Na závěr se shodujeme, že potřebujeme trochu více času, ani oni sami nespěchají s tím, kdy s dětmi budou o rozvodu mluvit – počkalo to půl roku, počká to pár týdnů.

Na druhou konzultaci přicházejí s tím, že jsou opravdu pevně rozhodnutí, muž je zamilovaný a žena je přesvědčená, že by nedokázala s nevěrou žít, i kdyby muž vztah ukončil. Sama má zkušenost z původní rodiny, kdy otec byl matce opakovaně nevěrný a ona byla dokonce tichým spojencem otce – náhodně ho s milenkou potkala, což byl šok, a otec ji zavázal mlčením, „aby nezničila rodinu“. Splnila to, ale otce si přestala vážit a cítila pocity viny vůči matce. Vypořádávala se s tím v rané dospělosti pomocí terapie a došla k vyrovnání a zároveň rozhodnutí, že takhle nikdy ona žít nechce.

Mluvíme tedy spolu o tom, jak mluvit s dětmi, respektive o tom, co děti v rozvodové situaci potřebují – jistoty, klidu, shodný postoj rodičů. Ptám se jich, zda si myslí, že děti v hlavách představují o jejich situaci a záměru se rozejít vůbec nemají? Oba se shodnou, že před půl rokem asi jejich spory nemohli neslyšet, ale teď už se situace třeba tři měsíce srovnala a myslí si, že teď už o tom děti nepřemýšlejí. Žádného z nich se děti neptaly na možnost rozvodu, jen nejstarší dcera se trochu stáhla, je uzavřenější, nesvěruje se matce jako dřív, ale spíše to přičítá dospívání, než domácí situaci.

Ve chvíli, kdy hledáme shodnou formulaci toho, jak dětem svůj záměr sdělí, narážíme na překážku – žena chce, aby otec dětem jasně řekl, že si našel milenkku, a to je důvod k rozvodu. Muž tohle ale nechce, má celkem oprávněné obavy, že by ho děti zavrhlly a že by o ně přišel, že by se s ním nechtěly vídat, nebo alespoň ne tak, jak by si představoval. Zároveň jejich představy o porozvodovém uspořádání poměrů dětí také nejsou ve shodě – shodnou se na představě střídavé péče, nicméně matka striktně odmítá, aby děti chodily k otci do bytu milenkky a trávily s ní čas. Jiný byt si však muž nemůže dovolit.

V tu chvíli se opět spouští kolo emocí, obviňování, ale i bezmoci. Dávám před pár čistý list papíru A4 s žádostí, zda by si mohli představit, že ten papír je 100% zodpovědností za to, v jakém stavu jejich vztah nyní je a poprosím je, aby si utrhlí každý takovou část, kterou považují za svůj díl zodpovědnosti. Muž si celkem bez velké rozmýšlení trhá asi 2/3 listu, žena váhavě uchopí zbytek, chvíli ho poměřuje a pak se ptá: „a můžu si nevzít celý ten zbytek?“. Ujišťuji ji, že ano, a ona si se zjevnou úlevou trhá výrazně větší kus ze zbytku. Ptám se, jaké to bylo, a zda je něco překvapilo? Žena začíná směrem k muži „myslela jsem si, že si vezmeš menší půlku, podle toho, jak mluvíš o tom, proč sis milenkku našel“. Muž reaguje tím, že to ne, rozhodně cítí vinu za to, že se vztah sem dostal. On je naopak překvapen tím, že si žena také vzala celkem velký kus – měl naopak dojem, že žena absolutně nepřipouští nějaký svůj podíl, podle toho, jak se vždy vehementně bránila. Žena tišeji reaguje tím, že si je vědomá, že jí mateřství úplně pohltilo, že byla na začátku hodně úzkostná, že si váží, že jí muž byl oporou. A po nástupu do práce že už se nedokázala „krájet“ mezi ni a děti, a vlastně si uvědomuje, že manžela a jeho náznaky přání po větší intimitě a párovém čase odmítala. Pak ještě tišeji dodává, že vlastně trochu čekala, že se tohle může stát, jen doufala, že později. Muž se k ní obrací a děkuje jí, se

slzami v očích. Sděluje jí, že jí velmi jako matku obdivuje, a že dětem hlavně ona udělala krásné dětství. Ptám se na onen zbytek listu – žena vysvětluje, že to jsou okolnosti, které nechce nikomu dávat za zodpovědnost – nemoci rodičů, finanční situaci, náročné období stavby rodinného domu, muž s tím souhlasí. Takto se loučíme, atmosféra je pohnutá, zklidněná.

Příště přicházejí se sdělením, že jim minule ta čtvrtka hodně pomohla a že se vlastně oba cítili velmi zaplaveni pocitů viny, které nebylo snadné vyslovit nahlas. Muž říká, že se rozhodl, že opravdu není pro děti výhodné hned vplout do střídavé péče, že je chce pomalu s novou partnerkou seznamovat, netlačit na ně, až budou oni sami chtít k nim přijít. Bude se snažit organizovat si čas tak, aby spolu jezdili hodně mimo domov na výlety, k prarodičům, na dovolené zatím bez nové partnerky. Ta s tím souhlasí, i ona má strach, jak ji děti přijmout. Bydlet budou děti s matkou, a víkendy zhruba v polovině budou s tátou. Kladou si otázku, jak tuto situaci, která se asi bude proměňovat, zakotvit do právního rozvodového jazyka? Edukuji je o zatímních třech formách péče - péče jednoho z rodičů, střídavá a společná. Probíráme výhody a nevýhody každé z nich, ujišťuji je, že společná péče nemusí probíhat ve společné domácnosti. Dávám jim odkazy na zdroje informací, nabízím taktéž možnost se poradit a případnou dohodu sepsat společně s naší právníčkou.

Manželé děkují, ještě si domlouváme dvě setkání, kde doladíme jak body dohody, tak může být prostorem na psychologické skutečnosti, které se objeví.

Je třeba říci, že rozvod je velmi náročná životní situace, která zacvičí s emocemi i velmi racionálních a zralých lidí. Pocit viny za rozbití domova dětem jsou silné, a dnešní rodiče jsou si dopadů na děti velmi dobře vědomi. Zároveň se oba bojí, že ztratí přízeň dětí, což velmi posiluje právě boj o zodpovědnost za to, že se rozvádí. Ujasnit si, jak to oba opravdu uvnitř cítí, může být pomocí tomu se posunout z emocí do vyjednávání o představách a možnostech.

Zdaleka ne všechny páry jsou takto uvědomělé, a naše služby v oblasti psychologického provázení rozvodem, edukace, hledání vhodných řešení, mediace i právními službami jsou schopny poskytnout komplexní pomoc v tom, aby rodiny touto nejtěžší zkouškou prošly co možná nejzdravěji.