

Patchworkové rodiny

„Od té doby, co se nám narodila dcera, nemůžu snést manželovy děti z prvního manželství. Když mají přijet, dva dny nespím, mám stažený žaludek, jsem podrážděná. Vím, že oni za to nemůžou, ale nejsem schopná to změnit.“

„Už společně bydlíme přes rok, ale naše starší děti se začaly nesnášet a postupně se nám naše nová rodina bortí. Ani my už nejsme schopní spolu normálně mluvit a přestáváme společně trávit čas.“

„Jsme spolu už rok a půl, a chtěli bychom se sestěhovat. Moje děti jsou s tím srozuměné, ale partnerovy děti jsou zásadně proti a vůbec se o tom nechtějí bavit. Chtěli bychom na to všechny postupně připravit, chceme to udělat co nejšetrněji.“

„Dcera nesnáší moji novou partnerku a je to peklo. Nevím, zda mám raději vztah ukončit, i když ji miluji, ale bojím se, že dceru ztratím.“

„Rozvod nebyl snadný, ale už jsme se s tím všichni nějak vyrovnali. Ale teď má bývalá žena nového partnera, děti ho nesnáší a já odmítám, aby cizí chlap vychovával naše děti.“

Takto mohou znít úvodní věty lidí, kteří se přišli poradit o tom, jak se postavit k výzvě nově složené rodiny. Už to, jak o těchto rodinách hovoříme, ukazuje na jisté složitosti. V češtině nemáme jednotné označení těchto typů rodin (jako např. v angličtině běžně užívané step-family, step-mother, step-father), naopak se můžete setkat s mnohými termíny: nová, druhá, složená, znovu-složená, smíšená, patchworková, sešívaná, slepovaná, puzzle rodina atd. Taktéž pojmenování nevlastních rodičů je v našem jazyce různorodé – otčím zní neutrálně, ale macecha má dosti negativní konotaci zakořeněnou už v pohádkách, maceška je snahou o zmírnění této konotace, nevlastní rodič je poněkud dlouhý, bonusový rodič zase implikuje, že je to jenom výhoda, a to mnohým nejde přes pusku, neutrální „třetí rodič“ někoho může dráždit tím, že nejde o „pravé“ rodičovství.

Je třeba si říci, že mezi biologickou rodinou a patchworkovou rodinou jsou rozdíly, které je potřeba reflektovat a přijmout. Vzhledem k rozvodovosti však tento typ rodin není vůbec výjimečný, mnoho rodičů žije nejen s vlastními dětmi a mnoho dětí se musí vyrovnat nejen s rozvodem rodičů, ale i s novými partnery, a dokonce novými sourozenci. Prvním velkým rozdílem je rychlost, s jakou se vztahy vyvíjí. Obvyklý scénář, že se dva dospělí lidé se seznámí, zamilují, poznávají se i v běžném životě a pak až většinou mají děti, je v patchworkových rodinách značně urychlen – jeden nebo oba dospělí jsou již rodiči, již si prošli nebo teprve procházejí rozchodem/rozvodem, jsou zranění, zklamaní, jejich důvěra je nalomená. Zároveň se potýkají se single rodičovstvím, které není snadné, možná ještě se spory s druhým rodičem. Ve chvíli, kdy se zamilují, mají pocit, že lze začít znovu a lépe – jenže neprochází pozvolna fází „před dětmi“, těhotenstvím, sžíváním s narozeným dítětem... najednou mají různě velké děti, které neznají, nerozumí jim, a přes veškerou snahu je milovat jsou konfrontováni s mnoha zádrheli. A jak teprve to vnímají jejich děti – nový partner rodiče většinou není považován za přímá dospělého, ale za soka, rivala, kterého je potřeba se nějak zbavit. Děti ztrácejí část rodičovského času pro sebe, takže pochopitelně žárlí. V nové rodině jsou nové role, pozice, je to vlastně více rodin v jedné složité struktuře – je tam více subsystemů (nejen rodičovský a sourozenecký), je možné uzavírat více koalic, které spolu mohou rivalizovat. Zároveň nedílnou součástí těchto rodin je druhý rodič, s nímž je třeba se domlouvat, nějak kooperovat, vycházet si vstříc. Na složenou rodinu dále působí více širších vlivů – více prarodičů a dalších příbuzných, kteří nemusí být s novým uspořádáním vůbec v souladu. U všech zúčastněných je třeba počítat se silnými emocemi, které mohou i nejlepší úmysly zhatit.

Z hlediska fází společného bytí hovoříme o seznámení dospělých a jejich sbližování. Poté dochází většinou k seznámení s dětmi a dětí navzájem. Další fází je nastavení soužití – běžného provozu (jídlo, spánek, hra, učení, rituály, tedy ono „jak to u nás děláme“), nových pravidel, hranic, trávení volného

času, vymezení rolí a místa v rodině, způsoby komunikace, zvyklosti a tradice (oslavy, významné dny – např. Vánoce atd.). Adaptace na tuto změnu může trvat klidně dva roky, a fáze konsolidace a vytvoření dobrých vztahů je uváděna jako období 5 – 7 let. Je třeba počítat s tím, že ve všech fázích se objevují různé potřeby, očekávání, problémy, krize. Bývá výhodné si o svých očekáváních a představách, ale i o tom, jak to chceme dělat, předem a hodně povídat a své představy se snažit sbližovat. A to nejen mezi dospělými, ale i s dětmi.

V nově konstituovaných rodinách se setkáváme s řadou výzev. První bychom mohli nazvat domácí – hosté (v ang. literatuře insider x outsider). Jde o to, že nevlastní rodič se mnohdy cítí sám, vynechaný, neviditelný (což se zesiluje, pokud sám nemá děti), zatímco vlastní rodič je drcený mezi dvěma mlýnskými kameny, tedy mezi partnerem a dětmi. To se pochopitelně děje i v primárních rodinách, vazby se proměňují, nějaký čas má dítě blíž k jednomu rodiči, pak zase k druhému. Vše ale drží pouto k dítěti a partnerské pouto. V nové rodině je však partnerské pouto slabší (vzniká rychle, „za jízdy“), pouto biologického rodičovství nevlastnímu rodiči chybí úplně. Co pomáhá? Páry potřebují čas bez dětí, aby vydržely. Jsou to i každodenní drobné rituály, pozornosti, intimní chvíle – ale pozor: ne před očima dětí! Zároveň rodič potřebuje být sám se svým dítětem/děti, a nevlastní bezdětný rodič potřebuje být také sám (dát si pauzu). Výhodné je, pokud jsou tomu především děti nakloněny, aby nějaký čas trávili společně i jen s nevlastním rodičem, aby i oni měli čas a prostor se poznat, sbližít.

Další výzvou je dětský zápas se ztrátami, loajalitou a velkým množstvím změn. To, co je pro dospělé často ziskem (nové, příjemné, vzrušující), je pro jejich děti zdrcující ztrátou. Dle výzkumů se ukazuje, že přizpůsobení se nové rodině je pro děti větší stres, než samotný rozvod. Ve výzkumech se opakovaně ukazuje, že nejtěžší je pro děti ztráta rodičovského času a pozornosti, o níž se najednou dělí s novým partnerem a případně nevlastními sourozenci. Snaha nového páru po množství „rodinného času“ vyvolává v dětech strach, úzkost, zklamání. Je třeba také počítat s tím, že normální, geneticky v nás zakódovaná, jsou pouta loajality. Tedy zjednodušeně řečeno – „když budu přátelský k nevlastnímu rodiči, zradím tím mámu/tátu“. Pouta loajality se svírají čím pevněji, čím větší je konflikt mezi rodiči. Většina rozvedených rodičů vám řekne, že podporovat dítě ve vztahu k druhému rodiči není mnohdy snadné (nakonec proč bychom se rozváděli, kdyby mezi námi bylo vše v pořádku). Ale podpořit dítě v tom, aby mohlo přijmout nebo dokonce mít rádo nového partnera druhého rodiče, to už je opravdu „vyšší dívčí“. A zároveň to je přesně to, co od rodičů děti potřebují – „povolení“ vytvořit si dobrý vztah. Co nám říkají závěry z výzkumů? Lépe se přizpůsobí děti mladší (pod 9 let), nejtěžší to bývá v období rané puberty (tedy mezi 9 a 11 rokem). Chlapci se hůře vyrovnávají s rozvodem, ale s novou rodinou se snáze sžívají, než dívky. Mladší dívky spíše otevřeně bojují, zatímco starší se spíše stáhnou a potíže mohou probíhat velmi skrytě. Nadějí je samozřejmě zlepšování s časem, ale chce to velkou trpělivost. A zároveň s pubertou to, co fungovalo, může se najednou zhoršit (což se děje i v biologických rodinách), a stoupá citlivost na výchovu od nevlastního rodiče. Přesto je pro prospívání dítěte důležitější vztah s vlastním rodičem a míra konfliktů, než rodinná struktura. Co situaci zhoršuje? Jednak upřednostnění partnerství před rodičovstvím a obviňování dítěte z jeho chování, nevděčnosti apod. Co naopak pomáhá? Na prvním místě bych řekla empatie – zkusit se vcítit do toho, co dítě prožívá, mluvit s ním o tom a své porozumění vyjádřit. A pokud to dítě není schopno vyslovit, můžeme i sami nabídnout, co dítě vlastně všechno může prožívat, čímž mu s tím dáváme „svolení“, pocit, že je to normální a v pořádku. Dále je to zvolnění tempa (seznámení na neutrální půdě, vyhnout se zapojení nevlastního rodiče do intimních chvílek mezi rodičem a dítětem, vyčkat se sestěhování). Dopřát dostatek času subsystému rodič – dítě (ne jen provozní čas, ale kvalitní, prožitkový, stmelující), a to i část dovolené. Pokud je v rodinném čase hodně napětí, bývá výhodnější jej zkrátit a dát více dyadickému (resp. subsystému rodičovskému a subsystému rodič-dítě/děti). Mluvte s dětmi o tom, co zůstane stejné, co se nebude měnit, a co naopak ano. Dbejte na vyvarování se intimních projevů před dětmi, ty totiž zvyšují pocity ztráty a pouta loajality k druhému rodiči. I držení za ruce může být moc! Pozor též na nahotu doma (a to i cestou z koupelny) – částečně totiž nese i řadu sexuálních konotací, nejsou zde bariéry incestu. Pro větší děti a dospívající naprosté tabu.

A tak, jak to vlastně platí vždy a všude, a zde ještě dvojnásob – dát si pozor na stěžování si na druhého rodiče. Mnohdy je třeba dětem pomoci s potížemi s nevlastními sourozenci – každý by měl mít svůj prostor, koutek, své věci, pokud spolu nevychází dobře, měli by mít prostor být bez sebe navzájem. V nových rodinách vyžadujeme zdvořilost, nikoli lásku. Ta může přijít, ale nemusí. Je třeba říct, že nevlastní rodič přináší i zdroje – naučí dítě něco, co rodič neumí, nemá trpělivost, nebaví ho to, v některých tématech (např. sex, drogy apod. u dospívajících) je nevlastní rodič méně svázán obavami a představami o vhodné výchově a může projevit více otevřenosti a empatie.

Třetí výzvou je to, že rodičovství dospělé polarizuje. Rychle vytvořené dobré blízké vztahy jsou mýtus. Z výzkumů plyne, že být nevlastním rodičem je méně uspokojujivé, než vlastním. Vztahy nevlastní rodič a nevlastní dítě bývají náročnější mezi ženami a dcerami. Zejména na počátku má negativní důsledky disciplinární úloha nevlastního rodiče. Autoritativní přístup selhává a pro vztah nevlastní rodič – nevlastní dítě je až toxický. Pomáhá aktivní naslouchání, otevřená komunikace, empatie, ocenění, pečující chování. Je výhodnější, když si nevlastní rodič drží trochu odstup, pauzy, čas pro sebe, a neočekává vděčnost a úctu. Klíčovým úkolem pro pár je vytvořit tým pro rodičovské úlohy, dětem jasně sdělit pravidla a očekávání a to, že v nepřítomnosti vlastního rodiče jej nevlastní zastupuje a vyžaduje to, co je obsahem těchto pravidel. Dobrý nevlastní rodič je spíše jako chůva, disciplínu alespoň první roky řídí rodič vlastní. A opět, jako všude – kontakt a vztah stojí před pravidly a disciplínou. Je třeba se zaměřit hlavně na jejich budování.

Předposlední výzvou je to, že bývalí partneři jsou součástí rodiny, jak už bylo řečeno v úvodu. Je třeba říct, že hlavním problémem dětí není rozvod, ale konflikt. Ten je příčinou špatného prospívání dětí. Čím dříve po rozvodu, tím bývá hladina konfliktu větší. Nové partnerství jednoho z rodičů může i po zklidnění emocí hladinu konfliktu opět navýšit. Škodí nejen otevřený konflikt mezi rodiči, ale i různé sarkastické komentáře, poznámky, úšklebky (např. „táta tě chce, jen jak se mu to hodí“; „otec bojuje za širší styk“; „táta o tebe nemá takový zájem, má teď radši XY“, „máma má teď novou rodinu“... atd). Nezapomínejme na to, že děti většinou slyší daleko více, než si myslíme! Vztah matek a nevlastních matek je nejnabitější emocemi, protože mateřství je stále důležitou součástí ženské identity a sebevědomí, obě mají strach, že budou „špatné matky“. Pro obě je to výzva se poprat se svými nejistotami. Je třeba myslet na to, že obava, že dítě přijme nevlastního rodiče za lepšího, než je ten vlastní, je více než nepravděpodobná. Otcové a nevlastní otcové to mívají snazší, většina dětí si s nimi snáze vytvoří pozitivní vztah. Vztah dětí s otcem žijícím mimo domácnost, je zranitelný, a to zejména kvůli cyklům odpojení se, kontakt ob víkend s věkem dětí ustupuje školním povinnostem a vrstevnickým vztahům – teenager přestane chtít jezdit, a je to normální (ani s rodičem, s nímž žije, většinou nijak aktivně čas netráví, v pokoji se zavírá a komunikuje spíše úsporně). Tlak na četnost je většinou kontraproduktivní, zde vítězí kvalita nad kvantitou (na rozdíl od kontaktu s malými dětmi). Dělejte spolu tedy to, co vás baví, co děti rády, jedno kino a popovídání v oblíbeném fastfoodu udělá víc, než otrávený víkend doma.

Pokud je nový vztah důsledkem nevěry, je asi pochopitelné, že všechny výzvy jsou násobně silnější. Dospělí většinou vědí, že realita není černobílá (tj. viník a oběť), že rozpad vztahu se nějakou dobu chystá a bývá důsledkem mezer ve vzájemném porozumění a blízkosti, ale děti ještě v této fázi porozumění vztahům nejsou. Proto mají být „ušetřeny pravdy“, to není to, co potřebují slyšet. Pouta loajality jsou silnější, děti se často přiklánějí k rodiči, kterého vnímají jako zranitelnějšího. Někdy odmítají kontakt s rodičem, který odešel. Je pak dobré třeba alespoň napsat dopis: „Jsem pořád tady. Víím, že se na mě zlobíš a že jsem ti způsobil/a bolest. Víím, že jsi na straně mámy/táty, která/ý je zraněný. Rozumím tomu. Až ti bude lépe, jsem tu. Mám tě navždy rád/a.“ A výzvou pro opuštěné rodiče je: Milujete své děti více, než nenávidíte své ex?

Závěrem chci říct, že mám velký respekt k lidem, kteří se snaží tyto výzvy překonat, mají dost zralosti a odvahu říci si o pomoc, i když jejich emoce jsou mnohdy velmi komplikované. V Poradně pro

rodinu, manželství a mezilidské vztahy jsme připraveni jim poskytnout přijetí, podporu a větší porozumění spletitostem nově vytvořených rodin.

Napsala Renata Veselá, manželská a rodinná poradkyně, psycholožka a psychoterapeutka