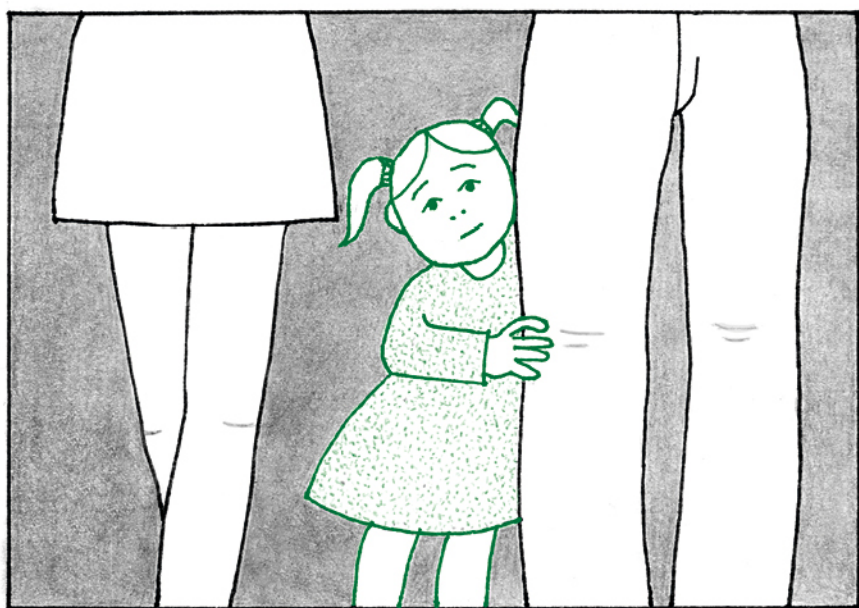


Milena
Mikulková
a kol.

HLAVU VZHURU



Po ROZVoDu?!

Cesta k fungujícímu
RODIČOVSKÉMU TÝMU

Milena
Mikulková
a kol.

HLAVU VZHŮRU Po ROZVODU?!

Cesta k fungujícímu
RODIČOVSKÉMU TÝMU

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**.*

Mgr. Milena Mikulková a kol.

Hlavu vzhůru po rozvodu?!

Cesta k fungujícímu rodičovskému týmu

Kolektiv autorů:

Mgr. Milena Mikulková

Dipl.-Übers. Markéta Nováková

Mgr. Pavla Poláková

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: 234 264 401, fax 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 8272. publikaci

Ilustrace Olga Pazerini

Realizace obálky Vojtěch Kočí

Sazba Jan Šístek

Odpovědné redaktorky Ing. Michaela Průšová, Ing. Kateřina Patková

Počet stran 232

První vydání, Praha 2021

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4554-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-4553-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-1702-4 (print)

Ilustrace v této knize byly podpořeny v rámci projektu

Hlavu vzhůru po rozvodu! A myslíte na děti

č. 2021/a/C/III/001 z grantu Města Veselí nad Moravou.



VESELÍ
NAD MORAVOU

Obsah

Věnování	7
Úvod	9
1. Proč? Co? Jak?	13
Otázky dozadu, otázky dopředu	14
2. Židličková metoda aneb život na dvou židlích	19
3. Jdeme od sebe. Co nás čeká?	29
Proces rozpadu partnerství/manželství	30
Jak zvládnout rozvod/rozchod?	32
4. Co se to se mnou děje?	39
Emocionální rozvod	40
5. Co všechno mám jako rodič vědět?	55
Rodičovské vzdělávání	56
6. Jak postupovat při rozvodu?	59
Rozvod a rozchod	62
Jak probíhá rozvod manželství?	67
Opatrovnické řízení – o čem se rozhoduje?	72
Konstruktivní rozvod/rozchod přispěje k uzavření životní etapy	92
7. Práva a povinnosti rodičů	97
Rodičovství	98
Rodičovská odpovědnost	101
Výchovné předpoklady rodičů	102
Rodičovské kompetence	104
Porozvodové (porozchodové) rodičovství	105
Konstruktivní rozvod/rozchod se podaří přetavit do konstruktivního rodičovství, když...	110
8. Právo rodičů rozhodnout o porozvodovém uspořádání	117
Zapojení rodičů v životě dítěte – rozhodování o péči	119
Když je dohoda nemožná	122
Ne, že nechci, ale nemohu	123
9. Děti a rozvod/rozchod rodičů	125
Děti vnímají víc, než si myslíme	126
Co děti v této situaci potřebují?	127
Jak dětem sdělit, že se rozvádíme/rozcházejíme?	127
Vnitřní dialog dítěte	131
Jak děti reagují na rozvod/rozchod rodičů?	131
Rizikové chování dítěte jako důsledek složité rodinné situace	135
Minimální práva dětí v (po)rozvodové situaci	137
Nejlepší zájem dítěte	138

Jak zabránit nejčastějším chybám rodičů v rozvodové situaci?	141
Jaké jsou služby pro děti?	141
10. Rodičovský tým	147
Nefungující týmy	149
Fungující rodičovský tým	150
Specifické rodičovské kompetence v porozvodovém rodičovství	151
Rozšířený rodičovský tým	159
11. Rodičovský plán v porozvodovém rodičovství	165
Rodičovský plán	166
Rodičovský plán v praxi	169
12. My (po rozchodu/rozvodu) a naše širší okolí	177
Jakou roli mohou hrát v našem rozvodu/rozchodu naši rodiče?	178
Jak je to s mými/našimi přáteli?	178
Jak ovlivňuje porozvodovou situaci nový partner rodiče?	179
13. Mýty a fakta	183
Mýty a fakta o péči o děti po rozchodu/rozvodu rodičů	184
14. Hlavu vzhůru... jak dál?	203
Emoce	204
Komunikace	209
Potřeby člověka v kontextu rozvodové/rozchodové situace	210
Kdopak to mluví?	218
Doslov	224
Pár slov o autorkách	225
Použitá literatura a další zdroje	227

Věnování

Tuto knihu věnuji všem rodinám (partnerům – rodičům, dětem i prarodičům), které potkal rozpad rodiny. Věnuji ji i malé Karolínce, která mi dovolila zahlédnout upřímnou dětskou touhu a vynalézavost být navěky pojítkem mezi rodiči navzdory rozpadu jejich manželství. A chci ji věnovat i vám a všem těm, na kterých vám záleží.

Milena Mikulková

Já bych chtěla knihu věnovat všem rodičům. Od doby, co se rozvody intenzivně zabývám, se často ptám sama sebe, jestli bych i přes to všechno, co vím a znám, já sama obstála. Jestli bych dokázala zkrotit své emoce, upozadit své zájmy a zvládla své děti provést svým rozvodem bezpečně, a umožnit jim tak být dál dětmi.

Jeden soudce řekl: „Na rozvodu je blbý, že jsou tam dva, kdyby byli aspoň tři, už by se dalo hlasovat...”

Přeju vám, abyste zvládli být i po rozvodu dál DVA (rodiče) pro své dítě a nezapomínali dát prostor pro hlas třetího, čtvrtého... nebo kolika vašich milovaných dětí se to týká.

Markéta Nováková

Knihu bych chtěla věnovat nejen rodičům, ale všem dospělým, kteří se ocitají v blízkosti dětí, jejichž rodiče se rozcházejí nebo se již rozešli. Věřím, že jim může být užitečná v tom, aby lépe pochopili obtížnost životní situace, ve které se děti a jejich rodiče v souvislosti s rozpadem rodiny ocitli. Zároveň jim může dodat odvalu a optimismus.

A dovolím si použít slova své kolegyně a kamarádky Markéty Novákové, která dodávají naději a optimismus nejen rodičům, ale i mně při práci s nimi: „Dali to jiní, i vy to dáte!”

Pavla Poláková

Ilustruji už čtvrtou knihu Mileny Mikulkové. Oslovila mě, protože má ráda moje obrázky, a já jsem v ní zase poznala vtipnou a moudrou ženu, která umí dobře řešit problémy. Myslím, že si rozumíme i lidsky, navzájem se doplňujeme. Já ji něco nakreslím a ona doplní text. Někdy si řekne (nebo mi ukáže) svou představu a já se ji snažím výtvarně ztvárnit. I když se jí snažím vyhovět, občas dojde k jemné konfrontaci. Podle mě se text, byť vysoce odborný, lépe čte a vnímá, když se odlehčí kresbou, někdy i vtipnou. Můžeme si přitom uvědomit, že i přes vážné životní problémy se lze na věc podívat s odstupem času někdy i s nadhledem, když připustíme, že i druzí (expartner, odborníci, okolí) možná mají v něčem pravdu. Je umění „nehnat věci do krajnosti“, chránit své zdraví, vnímat a mít ohled především na děti, které rozpadem rodiny trpí nejvíce.

Přestože titul knihy směřuje k lidem, kteří řeší rozvod či rozchod, myslím si, že text osloví i mnohé jiné čtenáře. Může se pro nás pro všechny stát podnětem, jak se naučit zvládat „ty naše“ problémy, byť jsou z jiného soudku. Každý máme něco. Knihu věnuji lidem dobré vůle.

Olga Pazerini

Žijeme v době, kdy se rozvádí téměř každé druhé uzavřené manželství a rozpadá se více než padesát procent nesezdaných soužití. Z tohoto stavu se vlastně stal běžný sociální jev. V mnoha případech přitom mají rozcházející se páry nezletilé děti. Je až s podivem, kolik neznalosti, mýtů a nepravd panuje v problematice úpravy poměrů k nezletilým dětem pro dobu po rozvodu či rozchodu jejich rodičů. Jaká forma péče je pro dítě nejlepší? Jak vysoké má být výživné? Jak často by se dítě mělo vidávat s nerezidentním rodičem? ...

V soudních řízeních apelujeme na rodiče, aby se o záležitostech svého dítěte domluvili. Vycházíme z toho, že oni znají své dítě, jeho potřeby, osobnost, mají tedy všechny předpoklady pro to, aby jednali v jeho nejlepším zájmu. Nezbytnou podmínkou pro uzavření dohody rodičů, která má být v nejlepším zájmu dítěte, je též dostatek relevantních informací.

V knize, kterou držíte, rodiče právě takové informace naleznou, a bude záležet již jen na jejich ochotě, zda vybudují rodičovský tým a dopřejí svým dětem spokojené dětství.

Vladimír Polák,
soudce zavádějící interdisciplinární spolupráci
ve věcech péče soudu o nezletilé inspirovanou
cochemskou praxí

Úvod

Před několika lety jsem napsala knihu *Hlavu vzhůru, rodiče! Na výchovu selským rozumem*. V jedné z kapitol jsem se zmiňovala o rodičovství v (po)rozvodové situaci. A uvedla jsem drobnou poznámku: „*Téma porozvodové situace a limitovaného rodičovství by sneslo samostatnou knihu*“¹. Tak tady je!

Zůstávám věrná ediční řadě *Hlavu vzhůru...!* Ale copak to jde, mít *Hlavu vzhůru po rozvodu*? Vždyť rozchod či rozvod není žádná legrace a to, co mu předchází, nás zasáhne na nejcitlivějších místech. A především, pokud skončí partnerství, jak najít sílu pokračovat v rodičovství? Jak zůstat rodiči, když chceme, aby naše partnerství skončilo?

Rozvodem či rozchodem *něco končí, něco začíná a něco zůstává*. Tato kniha neslouží k tomu, aby vám vaše rozhodnutí rozmlouvala, přemlouvala vás k tomu – *no tak to ještě spolu zkuste, dejte si šanci*. Vycházíme z toho, že minimálně jeden z vás dospěl k rozhodnutí, že *takto už to dál nejde, jdeme od sebe*.

Když se podíváme poctivě na to, *co končí*, pak je to obvykle *partnerství nebo manželství*. Nic víc? Možná ano, možná ne. Někomu se vynoří spousta nepříjemných zážitků, které přispěly k hledání cesty z náročného soužití. Věřím tomu, že u mnoha párů to tak je. Více či méně závažné důvody, ke kterým se mnohdy ani nechceme vracet. Škoda, že s tím horším mnohdy končí i to hezké, co kdysi bylo. Možná společné chvíle, kdy jsme si s partnerem rozuměli, kdy jsme něco budovali, kdy jsme se těšili na potomky. Končí etapa, kdy šlo říci: *MY. Naše rodina. U nás doma*. Prostě je to *pryč*. Rozchod i rozvod jsou události omotané emocemi. V několika kapitolách vám chceme přinést potřebné informace, které mohou výrazně přispět k odpovědnému rozhodování a *zvládnutí toho, co končí*. Představíme vám cestu, jak dospět do fáze, pro kterou by stačilo stručné vyjádření: *Uff, máme to za sebou*. Jak dospět ke konstruktivnímu rozchodu a rozvodu.

Když něco končí, obvykle i *něco nového začíná*. Rozhodně začíná nová etapa vašeho života. Ze všech příběhů, se kterými jsem se ve své praxi setkala, sálala potřeba a touha, aby bylo lépe. Aby se lidé mohli znovu nadechnout, nově si uvědomit svoji hodnotu i sílu zvládat obtížné životní situace.

Máte-li spolu děti, obvykle chcete i pro ně zajistit dobré rodinné zázemí, prostě domov. Navzdory rozpadu vašeho páru je pro vaše děti více než důležité vědět a zažívat, že se nerozvádíte s nimi, že hledáte cesty a způsoby, jak i těžké chvíle v životě zvládnout. Že se i jako dospělí chcete a potřebujete učit a v nových podmínkách fungovat nově. Pro rodiče *začíná nová etapa jejich rodičovství* – rozhodně bude v něčem jiná než ta dosavadní. Nově pojaté rodičovské roli, porozvodovému či porozchodovému rodičovství věnujeme podstatnou část této knihy.

A *co zůstává*? Ať chceme nebo nechceme, minulost je natrvalo součástí našeho příběhu. Zůstane jednou z životních etap, kterými jsme prošli. Zůstane náš příběh, zůstanou vzpomínky, zůstane poučení. Pokud máme děti, pak *natrvalo zůstáváme jejich rodiči*, protože právě ony jsou pokračováním nás obou – svých rodičů.

¹ Mikulková, M. (2015, s. 51).



Možná lze tuto knihu chápat jako *manuál porozvodového rodičovství, sdíleného rodičovství* nebo jako *příručku pro fungování porozvodového rodičovského týmu*. Přispěli do ní i přizvaní odborníci, kteří k danému tématu rozhodně mají co říct:

V poslední době často školím odborníky v tom, jaké informace by měli předávat rodičům v rozvodové situaci, jakou formou je možné to dělat a proč je to důležité. Jsem přesvědčená o tom, a je to i ověřené v praxi, že důležité informace, správné porozumění, předvídatelnost a transparentnost procesu rozvodu umožňují rodičům ho lépe zvládnout.

Pokusím se přinést důležité informace a vysvětlit jednoduše a srozumitelně odborné termíny, abyste mohli lépe porozumět tomu, co vás čeká, pochopit, na co všechno máte vy společně vliv a jaké důsledky přinesou některá vaše rozhodnutí.

Vždycky, když mám před sebou nějaký úkol, nějaký problém, který je potřeba řešit, postupuji následovně:

- *hledám a shromažďuji si informace*
- *snažím se zorientovat v tom:*
 - *co mě čeká;*
 - *kolik času mi to zabere;*
 - *jaké dovednosti a schopnosti k tomu potřebuji;*
 - *jaké investice budu muset udělat – co mě to bude stát – finance, něčí pomoc, aj.*
- *ověřuji si, zda správně rozumím tomu, co je cílem – čeho mám/chci dosáhnout*
- *ptám se na očekávání ostatních (při pracovním úkolu kolegů a spolupracovníků), zda chápu jejich očekávání a rozumím tomu, co je pro ně důležité ve vztahu ke mně a mému výkonu při řešení společného problému.*

Pak už mi zbývá zodpovědět si tři hlavní otázky. Můžu? Umím? Chci? A následuje rozhodnutí. Zmíněné otázky objevíte i v této knize. V několika kapitolách najdete důležité informace, které vám pomohou se v celé situaci zorientovat. Díky nim jste obeznámeni s možnými souvislostmi a důsledky vašich rozhodnutí. S nimi se můžete odhodlat k vědomým rozhodnutím. Že vás čeká mnoho důležitých oblastí k rozhodování, určitě víte. Jedno z prvních rozhodnutí bude, jestli chcete o svém životě rozhodovat společně, sami, nebo toto rozhodnutí přenecháte jiným – soudu.

Rozpad rodiny je pro všechny zúčastněné – dospělé i děti náročnou životní událostí. Většina rodičů se tak snaží z různých zdrojů – formálních (úřadů, institucí, odborníků) i neformálních (kamarádů, rodiny, internetu) – získat informace, které jim mají pomoci se v jejich situaci zorientovat a připravit na věci příští – rozchod, nastavení péče o děti, rozdělení majetku. Bohužel ne všechna sdělení, která se jim dostanou, jsou pravdivá, a rady užitečné. Zkreslené informace pak nepřispívají k podpoře rodičů v hledání funkčních řešení jejich situace, ale naplňují je strachem či jim dodávají munici k boji, ve kterém se nedá vyhrát. V kapitole Mýty a fakta vám přináším vyjasnění těch nejobvyklejších.

Pavla Poláková

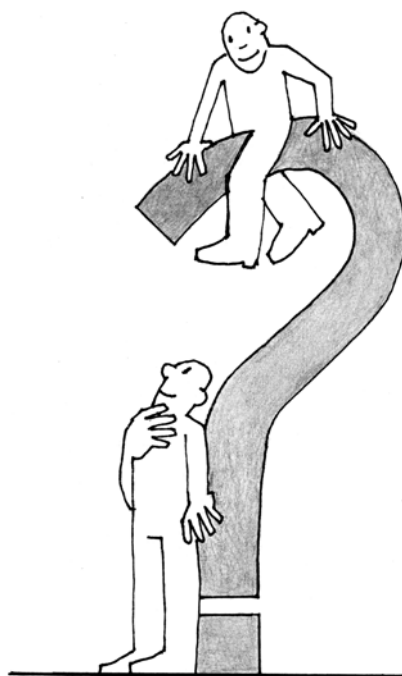
Kniha má jeden **cíl: aby znovu bylo dobře – pokud možno všem**. Máme-li na mysli tento cíl, pak vše, co zde napíšu, k tomuto cíli bude směřovat. Je možné, že cesta bude mít svá úskalí a temná zákoutí. Proto chci tuto knihu **nabídnout jako průvodce** v situaci, kdy směřujete k rozvodu či rozchodu, kdy řešíte, **jak dál**, a kdy **bytostně toužíte po tom, aby znovu bylo dobře**.

Výrok *Hlavu vzhůru!* poskytuje podporu a povzbuzení. Rozvodem či rozchodem chcete směřovat k něčemu lepšímu. Chcete, aby nefunkční, zraňující nebo znevažující partnerství skončilo. Aby se vám ulevilo.

Když *Hlavu vzhůru* řekneme sami sobě nebo nám to sdělí někdo z našeho okolí, vyjadřuje to podle mě naději, odvalu, statečnost a zdravou sebedůvěru. Dále to znamená porozumění širším souvislostem a kontextu. Vnímání sebe i druhých. Zaměřenost na cíl a vědomí posloupnosti jednotlivých kroků, které k tomuto cíli míří. S *hlavou vzhůru* jsou lidé schopni spojit rozum i srdce. Zvládnout obavy a nejistotu s odhodláním a nadějí. Odvrátit se od sebelitosti a potřeby dát tomu druhému *za vyučenou*. Přijímat minulost, zvládat přítomnost i plánovat budoucnost.

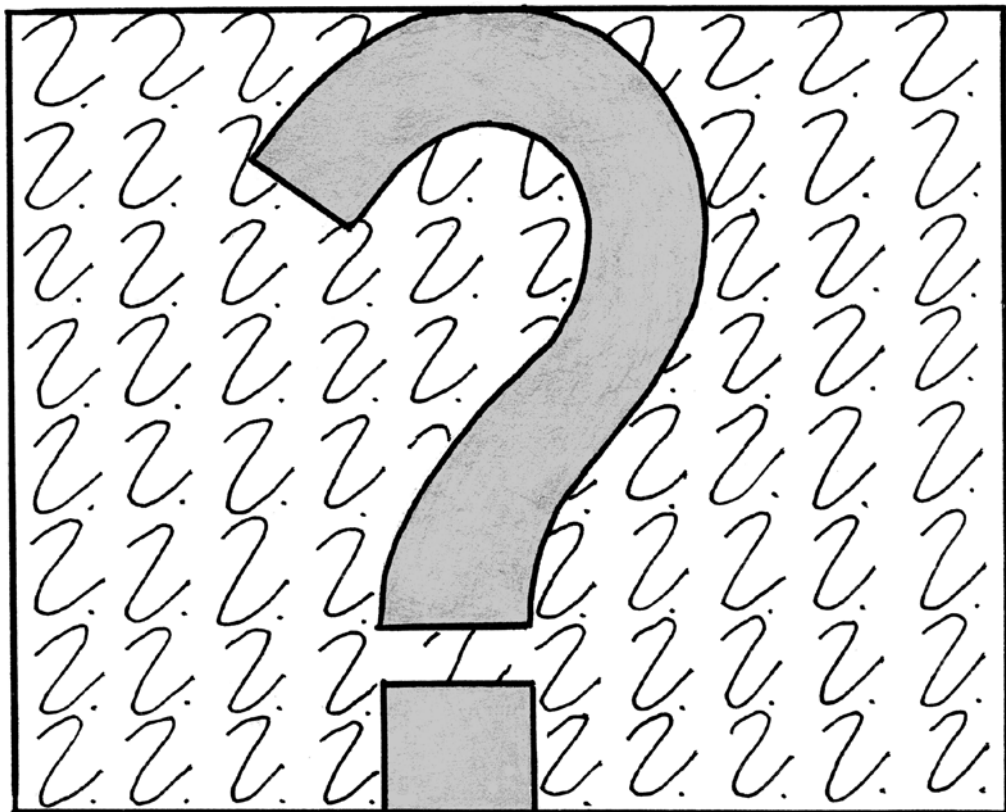
S *hlavou vzhůru* se odvážíme klást si otázky – *Jak dál? Proč? Co? Jak? Co je podstatné?* – a díky tomu snáze provázat *vím – umím – chci*. Ve své praxi jsem orientovala spíše na rodiny v rozvodové situaci, kdy dochází k rozpadu rodičovského páru, a přesto bývalí partneři nemožnou jednoduše udělat za minulostí tlustou čáru. Protože pro ně, navzdory rozvodu a rozchodu, pokračuje role rodičovství. O to je možná těžší oddělit od sebe úroveň partnerství, které zaniklo, a úroveň rodičovství, která pokračuje.

Mám pro vás dobrou zprávu! **Jde to!** Mnoha rodičům se to podařilo. Našli novou formu rodičovství, respektu, komunikace a spolupráce. Obrovsky si cením toho, že si přivlastnili onu pověstnou větu z knihy Malý princ: „*Stáváme se navždy odpovědnými za to, co jsme k sobě připoutali.*“



Takže – hlavu vzhůru!

1. Proč? Co? Jak?



*Pro změnu potřebujeme mít dobrý důvod a zodpovězenou otázku **Proč?***

*Pro rozhodování potřebujeme mít informace a zodpovězenou otázku **Co?***

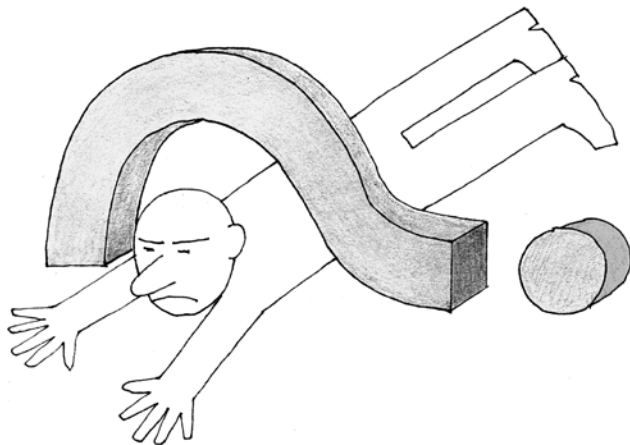
*Pro jednání potřebujeme umět a učit se díky otázce **Jak?***

Otázky dozadu, otázky dopředu

Existují otázky, které mnohým z nás nedávají spát. Nevím, jestli lze na všechna důležitá *proč* najít uspokojivou odpověď. Zejména pátráme-li po příčinách, po důvodech, máme nutkovou potřebu přijít až k samotnému jádru a podstatě věci. K vysvětlení, které nám dává smysl a umožní uzavřít tu vtíravou potřebu vědět. Dozvědět se pravdu. Zkuste si sami pro sebe sepsat, jaké věty vás v poslední době v souvislosti se slůvkem *proč* napadaly. *K čemu směřovaly? Po čem pátraly? Co bylo jejich cílem? A pokud jste měli to štěstí, že jste se dobrali konce, k čemu to přispělo? V čem vám to konkrétně pomohlo?*

Proč mířící do minulosti

Jedna oblast otázek se slovem *proč* obrací pozornost do minulosti. Zaměřuje se na počátek, na příčiny, na nesrovnalosti, na odchylky od očekávání, na chyby a selhání. Na přehlížené maličkosti nebo na podivné náhody, které jsou podnětem pro fantazie a hledání souvislostí. Nežřídká se stává, že se lidé v moři těchto otázek utápí dlouhá léta. Marně hledají přesné vysvětlení. Je to hon na hledání viníka. Obrací se do sebelítosti. Tyto otázky se nekontrolovaně pohybují v naší hlavě a berou nám čas, okrádají nás o radost z přítomnosti a prohlubují neklid, pocit křivdy a nespravedlnosti. I této problematice dáme alespoň nějaký prostor. Třeba najdete odpovědi, třeba porozumíte souvislostem z jiného úhlu pohledu, třeba dospějete k úlevnému „aha“ a tušené odpovědi do sebe zaklapnou a konečně najdete tolik očekávaný klid. Třeba díky tomu rozluštíte záhadu, co v partnerství hledáte a nenacházíte, co očekáváte, a nenaplní se, nebo co vás ovlivnilo kdysi dávno a promítá se to až do vašich současných partnerských vztahů. Je však možné, že se vám podaří probudit další a nové otázky. Ptát se je přirozené. Ptát se patří k člověku.



Proč mířící do budoucnosti

Druhá oblast, ve které se vyskytuje stejné slovo *proč*, má jiný obsah i jiný směr. Míří do budoucnosti. Ptá se po motivech, po cílech, zaměřuje se na podstatu, která dává smysl našemu rozhodování a jednání. Mít uspokojivě zodpovězenou otázku, proč se rozhodnout nebo jednat

právě takto, k čemu je to dobré, kdo a co z toho bude mít, je jeden z nejdůležitějších momentů lidského života. Právě to jsou důvody, které mne vedou k tomu, abychom věnovali pozornost nejdříve právě oblasti a otázkám proč. Abyste měli dobrý důvod a motiv. Abyste nejen museli, ale i chtěli a mohli. A právě toto je oblast, na kterou se chci v první části knihy zaměřit. Zásadní poselství této knihy spočívá v podpoře rodičů k vytvoření a fungování tzv. rodičovského týmu. Lidí blízkých dítěti, kteří mají ve svých rukou jeho minulost, přítomnost i budoucnost. Nechejte se touto knihou inspirovat. Hledejte vlastní cesty prospěšné vašemu dítěti. Seznamujte se s novými informacemi anebo ty, které znáte, upevňujte. Ověřujte si, co umíte, zvládáte, co funguje. Buďte vnímaví k tomu, co můžete dělat lépe nebo jinak. Někdy se zastavte a vžijte se do svého dítěte a dívejte se na některé situace jeho očima. Při tom všem si dovozte mít hlavu vzhůru. Přestože je téma této knihy nelehké. Mít hlavu vzhůru znamená sebeúctu, respekt k druhým, je to symbolem odvahy, nezlomnosti a naděje.

Proč stojí za to věnovat pozornost porozvodovému a porozchodovému rodičovství?

Mám potřebu na první proč odpovědět příběhem, který mě osobně neuvěřitelně zasáhl a stal se pro mě jednou z nejdůležitějších odpovědí, mající vliv na směřování mé práce, pochopení souvislostí.

Možná teď budu znít naivně, divně, neprofesionálně, ale ty zásadní vhledy a možnosti řešení mi vždy napověděly děti. Obdivuji jejich čistou a nezatíženou mysl. Smysl pro spravedlnost. Přímocharost citů. Bezmeznou oddanost, důvěru a hloubku bezpodmínečné lásky. Prostá řešení. Jsou to děti, které se v mnoha životních situacích stávají našimi učiteli.

Nedá mi, abych zde nevzpomněla příběh jedné dívky. Ve svých šesti letech se stala na tři dny mojí průvodkyní světem dětí. Děti, které zažívají rozpad rodiny a partnerství rodičů. V tomto příběhu jsem měla šanci dotknout se pravdy, která nasměrovala moji pomoc dospělým i dětem. Okouzujícím způsobem, a vlastně bez jediného slova, vysvětlila několik teorií potřeb, teorii přílnutí, teorii rodiny jako sociální dělohy, fáze psychosociálního vývoje, copingové strategie, resilienci a mnohé další odborné a vědecky podložené poznatky o člověku. Tím, co dělala. Tím, jak se chovala. Tím, co snad i nezáměrně vyjadřovala a vyzářovala.

Tady je její příběh.

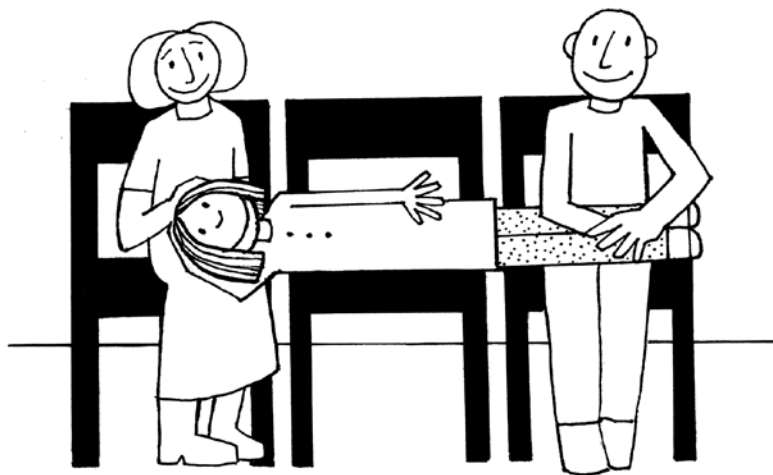
Karolínka přijela s rodiči na víkendové setkání rodin, ve kterých se rodiče rozešli nebo rozvedli. Její rodiče se rozešli, když jí byly tři roky. Otec si našel novou ženu, čekali spolu dítě. Pro její mámu to bylo těžké, protože s ním byla v minulosti také těhotná, ale o dítě přišla. Nějakou dobu trvalo, než se s touto situací vypořádali. Otec s Karolínkou udržoval kontakt a matka, sice zrazená a zraněná, tento kontakt podporovala. Karolínka byla jeho holčička. Snesl by jí modré z nebe a máma neměla to srdce ji od otce odstříhnout, byť měla sto chutí ho za jeho zradu vytrestat. Tak to běželo asi dva roky. Rodiče Karolínky věděli, že spolu už nechtějí žít, ale soustředili se na to, jak jí zajistit bezstarostné dětství. Proto se přihlásili na zmiňovaný víkend pro rodiny.

Karolínka přijela s mámou v pátek v poledne. Viděla jsem spokojené, přátelské dítě. Pozorné a slušné. Velmi rychle si získala oblibu jak u animátorů, tak u vrstevníků. Prostě dítě k zulíbání. Těsně před večerí přijel táta. Z jejich přivítání mi až vyhrkly slzy do očí. Neskrývaná radost, bezprostřední nadšení ze setkání. Přes celou jídelnu Karolínka volala: „Mami, mami, táta už je tady!“ a se zvonivým smíchem tátu postrkovala za mámou. Seděla jsem u vedlejšího stolu a nešlo si nevšimnout rozpaků maminky. Pozornost všech se upírala k nim. Setkali se pohledem. Pozdravili se skoro neslyšně. Ale Karolínka byla jako živá. Obíhala okolo stolu, pusinkovala

maminku, lechtala tátu – vypadalo to, že je chce rozveselit, že chce rozbit ten divný krunýř ostychu a rezervovanosti. Šibalsky na tátu mrkala. Bylo to dojemné, nesmírně přirozené, pravdivé.

Po večeri byl krátký program. Všichni seděli v kruhu. Každý z účastníků měl představit, s kým tam je, odkud přijíždí a říct nějaké slovo, které je charakterizuje. Rodiny se postupně představovaly, a když přišla řada na ně, Karolínka si vzala slovo. „Toto je moje maminečka“, laškovně se pohupovala, opírajíc se o její nohy. Po očku přitom sledovala, jak se maminka tváří. Asi v pořádku, protože hned přešla k tátovi a s hrdostí v hlase vykřikla: „A toto je NÁŠ táta!“ Vyskočila mu do náruče a pusinkovala ho po celém obličejí. Vřelost a oddanost z ní sálaly na sto honů. Pak si sedli všichni zpět na svá místa. Mámá, Karolínka, táta.

Za několik minut to začalo. Karolínka položila hlavu do klínu mámě, zadeček měla na své židli, nohy položila na tátu. Tak vydržela asi dvě minuty a pozici obrátila. Hlavu položila na nohy tátovi a nožky přehodila přes nohy mámě. Takto to dělala do konce prvního setkání. Stejně to probíhalo i druhý den, kdykoliv seděli pospolu.



A tehdy mi to sepnulo. Karolínka zcela nezámyslně, intuitivně a bezelstně vyjádřila podstatu dětského světa. Poselství této malé holčičky se stalo první a základní odpovědí na otázku *proč?* S úžasem a možná i s otevřenými ústy jsem tuto scénu pozorovala, běhalo mi hlavou (snad až chaoticky) mnoho teorií, souvislostí, příběhů a na konci tohoto pobytu jsem toto „zjevení“ ztvárnila do tzv. **židličkové metody**.² I když je toto spojení spojováno s mým jménem, bylo by fér přiznat, že autorkou je vlastně Karolínka, šestiletá holčička, která do mé praxe přinesla fascinované „aha“. Hned v úvodu si dovoluji představit záměr a poselství této knihy právě prostřednictvím židličkové metody. Tato prostá metoda ukazuje cíl, nejhlubší motiv. Ukazuje základní potřeby dítěte. Co pro něj znamená rodina. Rodiče. Domov. Jak prožívá pohodu i nepohodu v rodině. Co s ním dělá soulad a nesoulad mezi rodiči. Jak se staví k rozpadu rodiny a co je jeho nejlepším zájmem. Co ještě zvládne, i když už se z režimu trvalé ostražitosti *vypne*. V tomto duchu se odvíjí i celá kniha podporující po-rozvodové či po-rozchodové rodičovství. Chci přiblížit a potvrdit z mnoha rozhovorů jejich vnímavost, usilovnou snahu o nastolení míru v rodině, potažmo v nich samotných.

² Mikulková, M (2015, s.208)

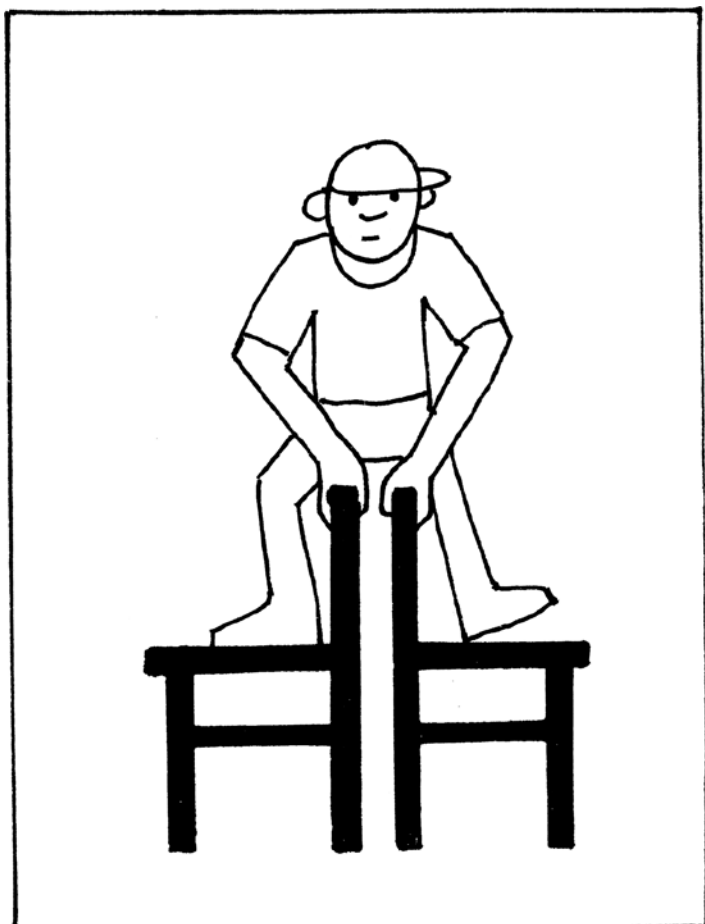
Pokusíme se tedy ve slovech i ilustracích znázornit dětský svět a potřeby dětí v situaci rozpadu rodiny. Poselství pro dospělé, pro rodiče. Poselství inspirované dětmi. Náhled na potřeby dětí, ale také na jejich starost o pohodu rodičů. Na život předtím a poté. Na život spolu a od sebe. Sdílené rodičovství³, jak ho představují ve svém konceptu Ptáček a Pemová, představuje model porozvodové spolupráce rodičů v péči o dítě. Ve stejném smyslu zde využíváme termín rodičovský tým, jak ho ve své knize popisuje Ballnik.⁴

Pokud hledáme srozumitelné vysvětlení potřeb dětí, pak stačí dívat se na ně. Pozorovat je. Slyšet, co neříkají. Vidět, co přímo neukazují. Tehdy pochopíme. Už zbývá jen jednat.

³ Pemová, T., Ptáček, R. Sdílené rodičovství, www.sdilenerodicovstvi.cz.

⁴ Ballnik, P. Otcem i po rozvodu (2012).

2. Židličková metoda aneb život na dvou židlích



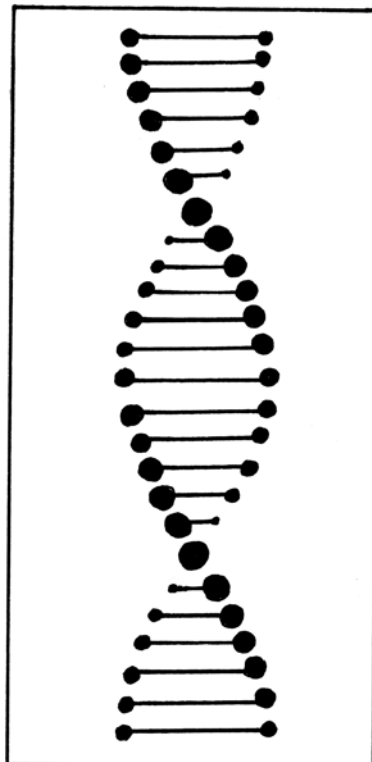
Díky rodičům je dítě na světě. Vezmeme-li v úvahu přirozené početí či asistovanou reprodukci, vždy je na počátku buňka otce a buňka matky, ty buňky, ze kterých dítě pochází. To ony tvoří ten záhadný genetický propletenec. Dítě tak má matku i otce vepsané do každé své buňky. Tento biologický základ je jednou ze tří úrovní rodičovství. Jedná se o úroveň biologickou, právní a sociální.

Biologické rodičovství nabízí dítěti kořeny, ukotvení v linii rodu, vsazení do konkrétní příbuzenské skupiny. V dítěti se jeho rodiče stávají skutečně dva v jednom. Tato úroveň nabízí odpovědi na tak zásadní otázky jako *Kdo jsem? Ke komu patřím? Kdo patří ke mně?*

Právní úroveň rodičovství souvisí s tím, že k dítěti se hlásí a právně přiznávají matka a otec. Jsou zapsáni v rodném listě dítěte. Tato úroveň odpovídá na otázky: *Kdo je za mne a vůči mně odpovědný? Čí jméno nesu? Kdo ke mně právně jako rodič patří?*

Sociální úroveň rodičovství znamená, že dítě s touto osobou zažívá každodennost, která mu poskytuje ochranu, péči, podílí se na jeho výchově. Nabízí mu vzor a životní obsah. Je nejbližším svědkem jeho vývoje, směřování, radostí i starostí.

Převážná většina rodičů poskytuje rodičovství tzv. tři v jednom. Biologické, právní i sociální. V tomto kontextu je pojímáno i rodičovství v porozvodové situaci, jemuž se zde věnujeme. Ať už rodiče spolu žijí, či nikoli. Jejich rozchod na této skutečnosti nic nezmění. I když si oni dva ublížili, ukončili své partnerství, **i když se rozešli, zůstali bytostnou součástí dítěte.**



■ Život na dvou židlích

Většina z nás se setkala se známým pořekadlem: „*Nemůžeš sedět na dvou židlích*“. Židličková metoda inspirovaná malou Karolínkou představuje pomyslné zneplatnění uvedeného výroku. Čím to? V několika sděleních a obrazech se chci s vámi ponořit do dětského světa a nabídnout odpověď.

Využiji k tomu jednoduchou a srozumitelnou formu. I ve své praxi využívám věci denní potřeby. Věci známé nám umožní porozumět složitým jevům a procesům. Pro znázornění jsem použila dvě židle. Metafora rodiny s využitím židlí přiblíží potřeby dětí, jejich vnímavost, jejich prožívání i opatření, ke kterým se uchýlí, když cítí, že rodičům se nevede dobře. Jsou totiž vybaveny jedinečným radarem, který je informuje o tom, co se v nich a kolem nich děje. Vidí, slyší, vnímají, cítí a prožívají, třebaže jim někdy chybí slova a pojmenování. Jejich základní potřeby totiž je vidět své rodiče spokojené. Být součástí vztahů. Zažívat bezpečí a přijetí.

Odkazují znovu na *Karolínku a její inspiraci*. Ona a rodiče. Ona a dvě židle. Na jedné židli seděl táta, na druhé židli seděla máma. A ona měla jakousi nutkavou potřebu být najednou v kontaktu s oběma. Jako by se do nich vpíjela. Zkusme si tento obraz podržet ve své mysli. Rodiče v tomto obraze budou představováni židlemi.

Jedna židle je za mámu a druhá židle za tátu. Pokud budeme důslední ve své příměru, pak rodiče znají svoji vlastní existenci nezávislou na tom druhém. Předtím než vytvořili pár, žili a fungovali samostatně.

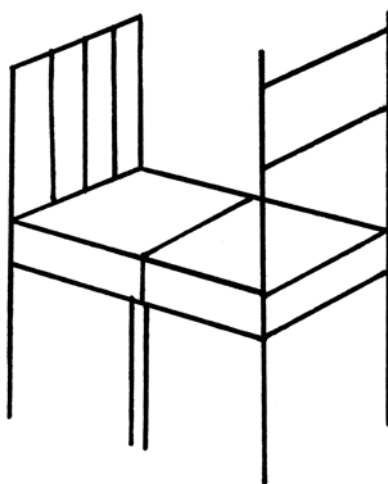
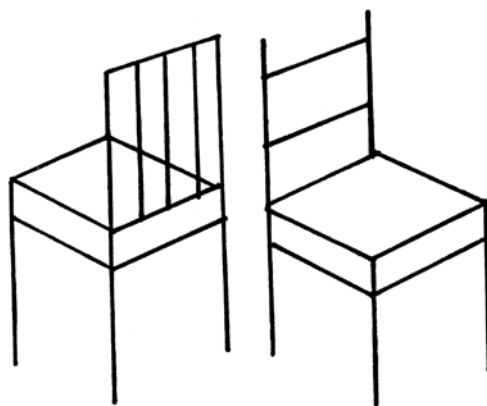
Jsou na sobě nezávislí. Je možné, že patřili určitému etapu života někomu jinému – svým rodičům, svým láskám.

Situace se změní, když se propojí. Když se najdou a vytvoří novou jednotku. Když dochází k jejich spojení, propojení a v jistém slova smyslu i splynutí. Poté, když si řekli *ano* ať už soukromě nebo s veřejným zpečetěním jejich manželství, vytvořili pár. Velmi ráda v tomto ohledu využívám nasměrování židlí k sobě. Vytvářejí zázemí, ohraničený prostor a bezpečí. Vytvářejí *my*.

Jakmile do jejich vztahu přijde dítě, jejich párové *my* se rozšíří o rodinné *my*. Máma, táta, dítě. A jak už jsem sdělila, dítě je součástí jich obou, jako by vyrůstalo z nich. Dovolím si to znázornit tak, že dítě postavím současně na obě židle. Chci tím podtrhnout, že dítě patří k oběma rodičům a oba rodiče patří k dítěti.

Vzájemná provázanost rodičů, pevná půda pod nohama – jejich stabilita, vymezený a chráněný prostor (opěradly židlí) představuje pro dítě bezpečné zázemí, hnízdo, domov. Tady je o něj pečováno, máma i táta jej chrání, naplňují jeho potřeby – možná každý jiným způsobem a v jiné míře. Je možné, že mají rozdělené role. Je možné, že jeden se angažuje více než druhý. Je pravděpodobné, že se na výchově v některých oblastech shodnou a v některých spíše ne. To vše je pro dítě jeho místo pro život. „Každý lidský jedinec je již od svého prenatálního vývoje instinktivně vybaven určitým očekáváním. Očekáváním toho, co bytostně potřebuje ve světě najít... Součástí jeho genetické výbavy jsou tedy jakási ideální očekávání či ideální vnitřní obrazy toho, co ve světě potřebuje najít. Nachází-li to, může se zdárně vyvíjet, realizovat, co je mu dáno, a mít pocit, že život má smysl...“⁵

Jiní autoři připodobňují rodinu k tzv. sociální děloze. „*Metafora sociální dělohy vznikla přirovnáním biologické funkce dělohy a vývoje plodu v ní od početí do narození ke změnám v rodině od narození dítěte do jeho osamostatnění.... Nepředstavuje snad rodina (od slova rodič) podobný chráněný prostor na nové psychosociální úrovni? Nemá snad také novorozené dítě před sebou úkol zmocnit se dovedností žít v lidském světě nezávisle na své původní rodině – sociální*



⁵ www.pbsp.cz

děloze, aby bylo schopno založit v dospělosti svou vlastní rodinu? Nemá snad vytvořit v prvních letech života základní „psychické orgány“, jejichž funkce se rozvíjí nejprve v chráněném prostředí vlastní jedinečné rodiny, než je dítě připraveno k samostatné konfrontaci s vnějším světem?“⁶ Myslím, že si umíme z těchto slov odborníků odvodit, co pro dítě znamená rodina, rodinné zázemí, přítomnost primárních pečujících osob a co je úkolem tohoto zázemí.

Je zajímavé, že toto zázemí pojme nejenom jedno dítě, je elastické. Je v něm dost místa pro všechny děti žijící v této rodině. Láska rodičů má podivnou vlastnost. Nezmenšuje se počtem dětí. A co víc, větší počet dětí přispívá ke stabilitě rodičovského páru, rodiny.

Jen v ojedinělých případech jsou rodiče schopni své dítě nemilovat. Odmítat ho. Převážná většina rodičů však každé ze svých dětí miluje.

Plné hnízdo – sourozenci mohou pro dítě představovat další spřízněné osoby. Lidi, kteří jsou blízko. Vrstevníky, kteří ho učí mnoha důležitým životním dovednostem. I když dochází často k sourozeneckým soubojům (z různých důvodů), všechny děti potřebují vnímat, že jsou pro své rodiče důležité, minimálně stejně jako jejich sourozenec. Že jejich rodiče jsou schopni vnímat je všechny. Je pravděpodobné, že se děti liší povahou, vzhledem, zájmy, dovednostmi. Vždycky však jde o jedinečné bytůstky, které jsou svým rodičům drahé. A říká se, že *rodičovská náruč* je neuvěřitelně plastická. Umí pojmout jedno dítě a třeba i jedenáct. Vypadá to, že rezervoár rodičovské lásky je nevyčerpatelný.

Chci ještě věnovat chvilku pozornosti židličkovému modelu. Nyní se zaměřením na opěradla židli. Rodinné zázemí má své ohraničení, limity, které zajišťují bezpečný prostor pro vývoj dětí. To je to DOMA. Tam se děti učí získávat dovednosti pro život, prověřují pevnost těchto hranic, připravují zatěžkávací zkoušky rodičům a očekávají, že je rodiče zvládnou. Proč? Protože jsou nebo mají být *velcí*. Děti obvykle přirozeně ctí hierarchii rodu. Potřebují vědět, že ti dospělí jim zajistí podmínky pro přežití – výživu, péči, ochranu, a to v mnoha oblastech.

Představte si znovu dítě stojící na židli, jak se vši silou opírá svýma nohama do opěradel. Ať už to časujeme do období vzdoru či puberty. Nebo může jít o situace s výchovně náročným dítětem, které si ověřuje spolehlivost zázemí, ověřuje svoje možnosti a sebeprosazení. To vše v bezpečném rodinném zázemí, které slouží jako tréninkový prostor. V tomto ohledu stojí za zmínku, že péče o partnerství bývá málo zdůrazňovaná. Obvykle ji překryje role rodičovská, ale z tohoto obrazu je patrné, že *péče o partnerství usnadňuje rodičovství*.

Jsmo-li pravdiví a realističtí, pak nezbyvá než připustit, že i v těch nejharmoničtějších rodinách dochází k tzv. *citové gymnastice*. Výměny názorů mezi rodiči, křivdy, nepochopení. Vypadá to, že se rodiče od sebe vzdalují. Dítě, jak už jsem předeslala, je s oběma rodiči srostlé. A toto přibližování a vzdalování prožívá s nimi. Nevím, kde děti mají umístěný citlivý receptor, ale velmi, velmi dobře vnímají, že se mezi rodiči „něco“ děje. Táta nespí v ložnici. Máma významně mlčí. Nedívají se na sebe. Táta nebo máma se spolu nesmějí, nebo dokonce jsou smutní.

Možná si to neuvědomujeme, ale toto vše děti zaznamenávají a v jejich hlavičkách se rozvíjí fantazijní filmy. *Co se děje? Co se může stát? Jak mám rodičům pomoci? Ze všech svých dětských sil se snaží nabídnout pomoc, a to hned několika způsoby: postarají se o citové sycení rodičů, nabídnou odreagování tím, že nabídnou nějaký svůj problém – i když mnohdy zcela nevědomě, nebo se příliš nápadně snaží, aby rodičům ulehčily v jejich trápení.*

Podaří-li se rodičům konflikt vyřešit, pojmenovat dítěti emoce, které konflikt doprovázely, ujistit ho o vyřešení a vzájemném respektu, dítě se uklidní a uleví se mu. Zvládnou-li to rodiče,

⁶ Chvála, V., Trapková, L. Rodinná terapie psychosomatických poruch – rodina jako sociální děloha (2004), www.sktlib.cz

zvládne tento diskomfort i ono. Potřebuje však vědět, že jeden i druhý jsou v bezpečí. Že se o sebe vzájemně postarají a ono může zůstat v dětské roli.

Žel, stává se, že spory oslabí jednoho, druhého nebo oba rodiče a životní základna dítěte se otřeše. V židličkové metodě to znázorňují převrácením židlí. Rodiče ztratili své životní jistoty. Jsou zaplaveni emocemi, které se promítají jak do partnerské, tak do rodičovské role. Soustředí se na to, aby jakž takž fungovali. Jsou v krizi a jejich myšlení i jednání je úzce zaměřené na zvládání základních rodičovských a pracovních úkonů.

Chtě nechtě rodiče v krizi nemají kapacitu zkoumat, co se děje s dítětem a v dítěti. A někdy je to i těžké rozpoznat, zvláště když dítě zvolí pózu v *pohodě* a do svého prožívání nikoho nepustí. V dítěti se dost často spustí sebezáchovný program – *dospěláci na to nemají, musím se o sebe postarat sám*. A stává se samo sobě autoritou. Obvykle je to doprovázeno změnou chování. Například problémovým chováním, zhoršením prospěchu, záškoláctvím, nerespektováním autorit, sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy aj. Nebo unikáním do virtuálního světa, kde má jakž takž nad situací kontrolu, alespoň něco může ovlivňovat. V neposlední řadě má dítě intenzivnější kontakt s vrstevníky, kteří ho z jeho myšlenek alespoň na nějaký čas vymaní. Nejčastěji uniká pozornosti dospělých stav, kdy dítě své trápení obrátí dovnitř sebe sama. Když narůstající napětí neventiluje. Když se odpojí od svého prožívání. Když se tváří, že se ho *divná situace doma* netýká. Nebo dokonce když se nápadně až úporně snaží. Všechno jsou to sebezáchovné mechanismy, kterými dítě reaguje na enormní zátěž, ve které se ocitlo, a jeho stávající mechanismy zvládání zátěže jsou nedostačující.



V mnoha rodinách při vleklých problémech v partnerství dochází ke zvýšení nestability jednoho nebo obou rodičů. Jak složité to pro děti je, se snažím obvykle rodičům zprostředkovat tím, že oni sami na těchto převrácených židlích stojí. (Je to dost riskantní, protože převrácené židle jsou skutečně hoooodně nestabilní!) Vžijí se do pocitů dítěte a zjistí, že jejich dítě se soustředí na to, jak rodinnou situaci *ustát*. A není divu, že pak nemá kapacitu zvládat ještě další obvyklé činnosti, učení a podobně.

Situaci ještě mnohdy zhoršují *dobré rady* známých či přátel. Ti (ve snaze postavit se za některého z rodičů) toto už tak nestabilní rodinné zázemí svými názory a radami ještě více ohroží. Rozkmitají. Destabilizují. Možná zapomínají na to, že dítě se nemůže od svých rodičů a jejich situace odštíhnout, protože jak v časech dobrých, tak v časech zlých je jejich součástí.

Za léta praxe práce s rodinami v rozvodu bylo jen minimum těch, kteří šli do vztahu s tím, že se stejně rozejdou. Naprostá většina věřila, že jejich láska se promění v pevné partnerství. Že dětem, které spolu mají, dopřejí úplnou rodinu. Že občasné bouřky zvládnou. Ano, to byl scénář skutečně valné většiny párů. Ale... přišlo první zklamání, druhé, postupné odcizení, až ve vzduchu visela ta obávaná věta: *Takto už to dál nejde! Rozvod!* Prostřednictvím židlí je možné znázornit i tuto událost v životě rodiny. Obvykle se říká: *Jdeme od sebe!* A židle od sebe odvrátíme. Najednou chybí to chráněné a uzavřené hnízdo rodiny. Tříští se to budované partnerské