5 KRÍZA V PARTNERSKÝCH VZŤAHOCH

Vzťahy sú súčasťou života takmer každého dospelého človeka a majú v jeho živote dôležité miesto. Kvalita partnerského vzťahu je v centre záujmu odborníkov. Meria sa prostredníctvom vzorcov interakcií medzi partnermi ako sú konflikty, vzájomná komunikácia, behaviorálne reakcie voči partnerovi, ale i prostredníctvom subjektívneho hodnotenia vzťahu a jeho jednotlivých dimenzií každým z partnerov.

Hassebrauck a Fehr (2002) navrhli určiť kvalitný vzťah ako nejaký prototyp sýtený dimenziami. Kvalitu jednotlivých vzťahov navrhujú určovať porovnávaním dimenzií. Čím je viac podobnosti medzi dimenziami vzťahu a prototypom, tým je vzťah kvalitnejší.

Určili tieto **centrálne dimenzie kvality vzťahu:**

- **Intimita** charakterizovaná dôverou, úprimnosťou, otvorenosťou, trávením spoločného času, počúvaním partnera
- **Vzájomná zhoda** reprezentovaná premennými ako sú podobnosť partnerov, spoločné aktivity, spoločné ciele, harmónia, málo hádok, pocit bezpečia a p.
- **Nezávislosť** predstavujúca zachovanie individuality oboch partnerov, osobnú slobodu, autonómiu. Autori uvádzajú, že táto dimenzia bola prekvapivým výsledkom analýzy, lebo máloktorí autori ju zaraďujú medzi centrálne a dôležité dimenzie kvality vzťahu. Plzák (1998) časť teórie porúch manželského spolužitia založil na miere závislosti a nezávislosti od vzťahu
- **Sexualita** predstavuje významnú súčasť partnerského vzťahu a je sýtená charakteristikami ako sexuálna spokojnosť, harmónia, fyzický kontakt

Vzhľadom k stále sa zvyšujúcej rozvodovosti (i viacnásobnej – rozvod dva i viac krát za život) je veľká snaha určiť, čo vlastne určuje úspech a zotrvanie vo vzťahu a čo stojí za zlyhaním vzťahu. V nasledujúcej kapitole priblížime tie atribúty, ktoré by mohli participovať na kvalite vzťahu, i keď nie celkom napĺňajú dimenzie kvality vzťahu identifikované Hassebrauckom a Fehrom (2002).

5.1 Samostatné bývanie a viacgeneračné spolužitie

Oproti minulosti, kde boli samozrejmosťou veľké rodiny dvoch a viacerých generácií žijúcich spolu pod jednou strechou, nastalo v dnešnej dobe jej zúženie na nukleárnu alebo manželskú rodinu, ktorú tvoria najčastejšie manželia a ich deti. Ostatní príbuzní s nimi zväčša nebývajú a takisto nastalo obmedzenie vzájomných vzťahov.

Dnes sa v súvislosti s počtom členov žijúcich v jednej domácnosti môžeme čoraz častejšie stretnúť s rodinami, kde manželia žijú sami len so svojimi deťmi. Takéto spolužitie prináša manželom istú nezávislosť (čo je jedna z dimenzií kvality vzťahu), viac osobného voľna a súkromia, viac času pre seba navzájom, menej konfliktov kvôli rozdielnosti názorov, ktoré vyplývajú z generačnej priepasti (Cibulec, 1980).

Stále však fungujú rodiny, v ktorých žije viacero generácii. Viacgeneračná rodina je podľa Matejčeka a Dytrycha (1997) tvorená nielen manželmi a ich deťmi, ale aj starými rodičmi alebo inými príbuznými. Ako uvádzajú spomínaní autori na vidieku je spolužitie takejto rodiny častejšie ako v meste. Najčastejšie sa môžeme stretnúť s viacgeneračnými rodinami, v ktorých žijú dve generácie dospelých jedincov a to rodičia, ktorí sa už často nachádzajú v úlohe starých rodičov a ich dospelé dieťa v manželskom zväzku, ktoré zostalo u nich bývať a má väčšinou svoje deti.

Pochopenie, sociálna prispôsobivosť, ohľaduplnosť a tolerancia sú atribúty, ktoré vyžaduje spolužitie v takejto rodine od každého člena rodiny. Ako uvádza Cibulec (1980) činitele, ktoré tvoria a ovplyvňujú vzťahy medzi generáciami sú altruizmus, empatia, láska k blížnemu, umenie odpúšťať, sociabilita, osobnosť jedinca, spôsob života, hodnoty, osobná morálka. Tieto činitele môžeme zaradiť ku kladným a tým, ktoré prispievajú k celkovo dobrej atmosfére vo viacgeneračnej rodine. Naopak ku činiteľom, ktoré svojím pôsobením prispievajú k narušeniu vzťahov medzi členmi viacgeneračnej rodiny patrí egoizmus, neznášanlivosť, netolerantnosť, kverulantstvo, miešanie sa do záležitostí iných, prílišná pedantnosť, nezáujem, antipatia voči iným, honba za majetkom a ďalšie. Kvalita viacgeneračnej rodiny závisí od zastúpenia týchto činiteľov v osobnostnej štruktúre príslušníkov rodiny.

Mladí ľudia uvažujú po uzavretí manželstva o vlastnom bývaní. Chcú sa osamostatniť od rodičov, mať súkromie a môcť rozhodovať o každodenných záležitostiach po svojom. Najväčším problémom pre uskutočnenie tohto kroku je však finančná situácia mladých manželov. Keďže každý pár si nemôže dovoliť hneď po svadbe vlastný dom či byt, zostávajú manželia najčastejšie bývať u rodičov jedného z nich. Podľa zistení Šmolku a Macha (2008)

zhruba každá druhá snúbenecká dvojica v Českej republike je po svadbe nútená aspoň k dočasnému spolužitiu s rodičmi. Pokiaľ si môže mladý manželský pár vybrať u koho rodičov bude bývať po sobáši, tak sa ako jednoduchšie javí spolužitie s rodičmi ženy aspoň po dobu adaptačného štádia. Dôvodov je viacero a jedným z nich je, že matka s dcérou majú predsa len podobnejšie návyky, než nevesta so svokrou. Najviac rozporov je práve spojených s bežnými záležitosťami v domácnosti. Vo všeobecnosti sa ženy o niečo ľahšie emancipujú zo závislosti na rodičoch a viac sa snažia o budovanie vlastnej domácnosti. Naopak u mužov, ktorí zostanú bývať u svojich rodičov je častá tendencia vytvárať jednu veľkú rodinu bez jasne definovaných hraníc. Ďalším z dôvodov môže byť aj žiarlivosť svokry na nevestu. Samozrejme, spolužitie s rodičmi ženy je výhodné a možné len vtedy, ak sú podmienky, týkajúce sa bývania oboch rodín manželov zhruba rovnaké a pár si môže vybrať u koho bude bývať. Pri výbere zohrávajú rolu aj osobnostné vlastnosti členov rodín a kvalita vzťahov medzi nimi (Šmolka & Mach, 2008).

Bývanie po sobáši je závažné nielen z hľadiska stability manželstva, ale taktiež z hľadiska harmonického rozvoja a celkovej socializácie príslušníkov rodiny. Vyžaduje si stanovenie niektorých základných pravidiel. Je nevyhnutné, aby obidve strany navzájom rešpektovali svoj spôsob života rovnako ako postoje a názory na život. Nevyhnutnou podmienkou by mala byť jednoznačná prednosť koalície s manželským partnerom pred koalíciou s rodičmi. Rolu zohráva i časový faktor. Je podstatné, či otázka spoločného bývania bude mať charakter dočasný alebo trvalý. Predsa len v dlhodobejšom horizonte je predpoklad nárastu napätia a závažnejších konfliktov. Existujú aj prípady, kde práve skutočnosť budúceho odlúčenia zlepšuje vzťahy medzi spoločne žijúcimi generáciami. Spoločné bývanie natrvalo sa odporúča u tých rodín, kde naozaj vládne priateľská atmosféra, vzájomné pochopenie a tolerancia. Inak sa takéto spolužitie môže zmeniť v doživotné trápenie. Okrem časového faktora je potrebné brať do úvahy aj veľkosť a vhodnosť bytovej jednotky, a charakter bývania. Veľkosť a vhodnosť bytovej jednotky je chápaná ako to, či sa jedná o rodinný dom alebo byt. Charakter bývania vyjadruje, či je to v meste alebo na vidieku. Do úvahy je potrebné vziať aj mieru dobrovoľnosti pri rozhodovaní o spoločnom bývaní s rodičmi. Všetky uvedené faktory môžu ovplyvňovať celkovú úroveň spoločného bývania. Podstatné je, aby bolo od začiatku zrejmé, že aj napriek spoločnej streche nad hlavou ide o dve samostatné rodiny so svojimi právami a povinnosťami (Šmolka & Mach, 2008).

5.2 Výhody a nevýhody viacgeneračného spolužitia

Názory odborníkov sa v otázke spolužitia mladých manželov s rodičmi rozchádzajú. Jedni odporúčajú, aby manželia bývali, čo najďalej od svojich rodičov, iní preferujú bývanie v tesnom susedstve alebo pod jednou strechou. Optimálne riešenie bude závisieť od viacerých faktorov, a to podľa toho, ako sú generácie od seba vekovo vzdialené, podľa toho, či manželia majú deti, podľa spoločenskej vrstvy, podľa osobnostných vlastností a podľa toho, aké boli doposiaľ ich rodinné vzťahy (Říčan, 2006).

Spoločné bývanie manželov s rodičmi má svoje pozitívne aj negatívne stránky. Výhodou takéhoto spolužitia je to, že prarodičia nie sú k dispozícii len deťom, ale aj rodičom v ich neľahkých životných úlohách. Môžu pomôcť pri výchove dieťaťa. Z psychologického hľadiska má dieťa vo viacgeneračnej rodine pri sebe vždy dospelého resp. starnúceho človeka, ktorý mu môže slúžiť ako vzor a model správania. Úloha starých rodičov spočíva vo vytváraní emocionálnej istoty. To sa však nemôže realizovať pokiaľ sa starí rodičia presadzujú hádkami, výčitkami, ak sa miešajú aj do záležitostí, do ktorých by nemali. Takýmto spôsobom sa často stanú príčinou rozpadu manželstva svojich detí. Neprimeraným správaním, preberaním zodpovednosti a sebapresadzovaním ničia vzťahy medzi partnermi. Tým, že sa stavajú medzi partnerov, vyžadujú pozornosť, nerešpektujú ich súkromie, snažia sa riadiť všetkých členov rodiny môžu zničiť rodinu úplne. Postoj a správanie starých rodičov žijúcich vo viacgeneračnom spolužití výrazne ovplyvňuje fungovanie celej rodiny a vývoj detí.

Pozitívom takéhoto spolužitia je skutočnosť, že mladí manželia sa môžu od svojich rodičov učiť korigovať svoje niekedy neúmerné požiadavky na život a naučiť sa tolerovať správanie iných ľudí. To platí len v prípade, pokiaľ nejde o toleranciu, ktorá by znamenala ustupovanie v takých oblastiach, kde by sa naopak mali viac angažovať. Priaznivým prínosom starých rodičov v rodine je upevňovanie kladných životných hodnôt a poskytovanie životných skúseností a to nielen mladým manželom, ale aj vnúčatám. Rovnako aj pre starnúcich rodičov je viacgeneračné spolužitie obohatením, lebo práve v manželskom a rodinnom živote svojich dospelých detí môžu vidieť vlastné chyby alebo naopak, potvrdiť si pozitívne životné hodnoty v svojom partnerskom spolužití. Majú možnosť predĺžiť si mladosť tým, že spoločne prežívajú radosti a strasti mladých manželov a ich detí. Niektorí odborníci sa zhodujú na tom, že trvalá prítomnosť starých rodičov v rodine napomáha ku zmierňovaniu rodinných konfliktov. Za rozhodnutím pre spoločné

bývanie s rodičmi môže byť aj dôvod zvýšenia ekonomického statusu spoločne bývajúcich generácii, v prípade, že dochádza ku vzájomnej finančnej výpomoci (Cibulec, 1980).

Nevýhodu viacgeneračného spolužitia predstavuje zladenie záujmov jednotlivých členov rodiny a to hlavne v priestorovo menšej obytnej jednotke. Dochádza tu ku vzájomnému obmedzovaniu a členovia domácnosti si nemôžu robiť čo chcú, lebo musia brať ohľad na ostatných spolubývajúcich. Okrem toho, u rodičov manželov môže byť prítomný dojem, že si ich deti neváżia to, čo pre nich vykonali, a že nemajú úctu k veciam, ku ktorým si oni vytvorili citové puto. Naopak, ich dospelé deti často nevedia pochopiť správanie svojich rodičov, neuznávajú ich hodnoty a zvyky. Napätie je vyvolané aj tým, že sa staršia generácia snaží za každú cenu pokračovať v doterajšom spôsobe života a nechce v ničom ustúpiť, pričom mladí pristupujú k životu občas až veľmi progresívne a chcú presadiť bezohľadne svoju samostatnosť. Zdrojom konfliktov sa môže stať situácia, keď starí rodičia podkopávajú autoritu dospelých manželov tým, že v očiach vnúčat bagatelizujú ich príkazy a nevhodne zasahujú do výchovného procesu dieťaťa (Cibulec, 1980).

V súvislosti s viacgeneračnou rodinou sa vynára problém starostlivosti o chorého člena rodiny, ktorým je zväčša jeden alebo aj obaja rodičia, s ktorými manželia bývajú. V rodine, kde sú rodičia manželov po zdravotnej stránke spôsobilí a dokážu sa postarať nielen o seba, ale aj o chod domácnosti sa stáva spolužitie s nimi skôr prínosom. Horšie je to však v prípade, keď starí rodičia potrebujú nevyhnutnú starostlivosť a tak sa manželia musia okrem svojich detí starať aj o svojich rodičov. Kým v minulosti bolo akousi samozrejmosťou postarať sa o chorého starnúceho člena rodiny, dnes nastáva presun tejto povinnosti na inštitucionalizované zariadenia (Sak & Kolesárová, 2012).

V prípade, že v domácnosti žije už len jeden zo starých rodičov, tak sa u tejto osoby, ktorá zostala sama prejavuje istá sociálna závislosť na manželskom páre. To môže taktiež značne narúšať ich manželské a rodinné spolužitie.

Na to, aby viacgeneračná rodina mohla zdravo fungovať je potrebné v nej určiť hranice, pozície a spôsob vplyvu jednotlivých členov. Rodičia dospelých manželov by mali zastávať rolu poradcu, ktorý svojimi životnými skúsenosťami, triezvym pohľadom na kritické situácie a životnou filozofiou pomáha upevňovať rodinné vzťahy a zlepšovať celkovú atmosféru v rodine (Cibulec, 1980).

Na spoločné bývanie so starými ľuďmi sa treba pozerať v celej šírke, tak aby to prispievalo k posilneniu a nie k narušeniu vzťahov medzi generáciami v rodine.

5.3 Rozvod manželstva

Rozvod manželstva je náročná životná situácia. Tento proces je vyústením dlhodobých konfliktov v manželstve. Rozvod je zákonné ukončenie manželstva na základe „Návrhu na rozvod manželstva“, o ktorom rozhodne súd (Zákon o rodine č. 36/2005).

Demografické trendy v Slovenskej republike v súvislosti s rozvodovosťou ukazujú, že v roku 2011 bolo rozvedených 11 000 manželstiev. Znamená to pokles počtu návrhov na rozvod oproti roku 2008, ktorý zrejme znamenal strop v rozvodovosti na Slovensku. Súhrnná rozvodovosť dosiahla hodnotu 0,37, čo znamená, že rozvodom u nás končí v súčasnosti 37% uzavretých manželstiev.

Rozvod patrí medzi náročné životné situácie, akými sú smrť partnera, iných blízkych ľudí, ublíženie na zdraví. Náročné životné situácie ak prídu náhle a jedinec nemal čas sa na nich pripraviť, majú svoje špecifické fázy, akúsi postupnosť, s akou sa ľudia s nimi vyrovnávajú.

Spravidla sa dostavuje: šok, popretie, prijatie reality, vyrovnanie sa so situáciou.
Pre každú fázu sú typické určité spôsoby prežívania a správania. Môže sa stať, že v niektorej z týchto fáz sa človek zasekne, teda vyrovnávanie sa s krízou neprebieha podľa všeobecne známeho modelu. Hrozí, že náročná situácia ostane nespracovaná.

Wolfová (1992) vypracovala pyramídový model prežívania rozchodu a rozdelila ho do štyroch fáz:

Prvá fáza **popierania,** zdráhania sa uveriť nepríjemnej skutočnosti tvorí základňu pyramídy, údolie, širokú temnotu, do ktorej je klient ponorený. Má pocit, že ide o zlý sen a verí, že sa z neho prebudí. V okamihu, keď si pripustí, že je to skutočnosť, prechádza do druhej fázy.

Druhá fáza je obdobím **záplavy citov,** v ktorom sa striedajú okamihy zlosti a nenávisti k partnerovi so spomienkami na chvíle lásky a šťastia. Toto striedanie nálad je vyčerpávajúce a vyústi do úvah, čo som mohol urobiť lepšie, kde som mal konať inak, až sa objavia pocity viny a menejcennosti. Pridruží sa obava, strach až úzkosť zo zmeny, z nového usporiadania života, zúfalstvo z ireverzibility situácie. Dostaví sa pocit osamelosti, prázdne večery, záchvaty plaču, apatia. Nasledujú psychosomatické reakcie, napr. bolesti hlavy, poruchy koncentrácie, poruchy schopnosti zapamätať si, nechutenstvo až váhové úbytky, alebo naopak prejedanie sa a neprimerané priberanie na váhe. Pridružuje sa strata sexuálnej apetencie, zažívacie problémy, bolesti žalúdka, búšenie srdca, tlak v hrudi, zvýšený krvný tlak, nadmerné potenie, ľadové ruky a nohy, časté prechladnutia. Ku koncu druhej fázy prichádzajú

myšlienky na pomstu, rozmýšľa sa o správaní, ktorým by bolo možné partnera zraniť, z ponoru do seba prechádza klient do reality.

V tretej fáze **novej orientácie,** znovu preberá zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk. Dostavia sa okamihy i dlhšie trvajúce obdobia, keď skĺzne do druhej fázy, v podstate ale nastupuje uzdravovací proces. Klient je schopný pripustiť si, že jeho život sa môže ďalej odvíjať. Dokáže občas myslieť optimisticky, dokonca prežiť okamihy radosti a šťastia. Spočiatku sa viažu na blízke osoby, deti, priateľov. Neskôr vidí teoretickú možnosť nového vzťahu. Vzdal sa myšlienky na obnovenie predchádzajúceho vzťahu, ktorý bol brzdou vyrovnania sa so situáciou. Došlo k odpútaniu sa od partnera, čo vlastne umožnilo uvažovať o nových priateľstvách i nadväzovať ich. Objavuje sa nový pocit vlastnej hodnoty. Umožní to prechod k štvrtej fáze.

Štvrtá fáza **nového životného konceptu** je vlastne uvedomením si, že rozchod nebol trestom za jedincovo zlyhanie. V predchádzajúcom vzťahu zlyhali obaja, i keď miera zlyhania je pravdepodobne rôzna. Vnútorne si vypracuje nový koncept partnerského zväzku. Ten mu umožní slobodné rozhodnutie v tom, či chce nadviazať iný vzťah alebo nie. Dôležitým momentom je znovu obnovená schopnosť dôvery vo vlastné sily ale i schopnosť dôverovať iným.

Pyramídový model vyjadruje dosiahnutie svetlého vrcholu, ktorým je sloboda rozhodovania sa. Tento model prekonania všetkých štyroch fáz predstavuje optimálnu formu vyrovnania sa s rozvodovou situáciou. Časovo trvá približne rok, kým človek dosiahne tretiu fázu, dva až tri roky potrebuje väčšina ľudí k vybudovaniu novej životnej koncepcie. Nie každému sa podarí dostať sa cez všetky štyri fázy k vrcholu a dosiahnuť psychickú vyrovnanosť. Niekto sa neustále vracia do minulosti, smúti za stratou, neprekoná štádium pomsty partnerovi a po zvyšok života sa venuje iba jej. Iní uviaznu v nenávisti a depresiách. Niektorí pred dosiahnutím štvrtej fázy, čiže predčasne, nadviažu nový partnerský vzťah (Wolfová, 1992).

Rozvod patrí k jednej z najbolestnejších a najkomplikovanejších životných udalostí, aké ľudia prežívajú. Spretrháva vzťahy, ruší vedomie kontinuity života, dotýka sa samej podstaty ľudskej identity.

Rozvod s čo možno najmenším počtom strát je dosiahnuteľný. Znamená konštruktívne, civilizované, plánované a riadené ukončenie manželstva, ktoré je šetrné k rodičom i deťom. Bolesť a dopady rozchodu je možné minimalizovať, ale musíte byť pripravení a ochotní porozumieť emóciám, ktoré sa môžu v procese rozvodu objaviť.

Tri úlohy pri dosahovaní šetrného rozvodu:

- **Citové odpútanie**

Ide o najkritickejšiu etapu. Partner, väčšinou ten opúšťaný, ale do určitej miery i ten, ktorý opúšťa sa totiž potrebuje citovo odpútať od partnera, nechať odznieť pocit spolupatričnosti. Proces vymaňovania sa zo vzťahu je bolestivý, aj keď ste boli nespokojní a ste plní hnevu. Častá je ambivalencia v pocitoch. Podobný proces odpútania čaká aj deti. Prijať skutočnosť, že budú súčasťou dvoch oddelených rodinných systémov je ťažké. Je potrebné prezentovať túto skutočnosť ako definitívnu, pretože deti si aj tak vytvárajú konštrukcie o tom, ako dať rodičov dohromady. Pomôcť im môžu rodičia a to najviac tým, že sami zvládnu proces odlúčenia. Hnev je rovnako silná emócia, ako láska.

Nápomocné prvky pri odpútavaní:

- pomáha keď si dáme záležať na tom, ako to spolu dieťaťu vysvetlíme
- keď má istotu domova
- keď mu nespochybňujeme druhého rodiča ako človeka
- keď rešpektujeme dieťa ako samostatnú ľudskú bytosť, zaujímame sa o jeho pocity, myšlienky a názory. Pomáhame mu prijať pocity a veci z reálneho sveta

- **Rozvíjanie nových sociálnych väzieb**

Keď sa jedinec citovo odpúta od partnera, môže začať rozvíjať nové vzťahy. Je nutné počítať s tým, že sa spočiatku objaví pocit prázdna. Možno niektorí zanedbali vzťahy s priateľmi a príbuznými, lebo mali malé dieťa a venovali sa rodine. Je vhodné opäť rozvíjať staré väzby, ale i nadväzovať nové vzťahy. Deti by nemali byť vašim jediným kontaktom, hrozí možnosť ich zahltenia. Rovnako si ale treba dávať pozor, aby sa človek bezhlavo nevrhal do nových vzťahov, sú to väčšinou preklenovacie vzťahy. V zásade nemusia byť na škodu – pomôžu na druhý breh, sprostredkujú pohľad na seba ako slobodného človeka, pomôžu získať stratené sebavedomie. Tieto vzťahy však nemajú pevné základy, pretože sa zrodili zo strachu pred samotou. Je vhodné, aby rozvedený a opustený partner nechal čas pracovať pre seba. Minimálne rok poznával seba v novej role, kým je teraz, aké nadväzuje vzťahy, čo chce a očakáva vzhľadom k sebe a s ohľadom na deti. Väčšina rozvedených sa obracia na rodičov. V takom prípade je vhodné neupadnúť opäť do role dieťaťa, ustrážiť si hranice svojej dospelosti. Odporúča sa okrem rodinných väzieb obnoviť aj priateľstvá.

- **Stanovenie nových rodičovských rolí**

Zachovanie častých kontaktov detí s obidvoma rodičmi je prvým faktorom, ktorý významne ovplyvňuje adaptáciu detí po rozvode. Zostať rodičmi, keď už nie sú manželmi je ťažká úloha. Jej dôležitú zložku tvorí oprostenie sa od nepriateľských pocitov k partnerovi, ukončenie boja a konštruktívna spolupráca. Svoj vzťah potrebujú partneri pretvoriť a predefinovať ako spolu rodičovský.

Platí pravidlo, že spolu, ale nie s deťmi si stanovia nakoľko sa budú podieľať na školských, športových, voľno časových aktivitách, ako skoordinujú prázdniny, ako sa budú sláviť narodeniny, sviatky s deťmi. Dôležité je, aby sa nenarušili vzťahy s prarodičmi a ostatnými príbuznými (tety, ujovia, bratranci, sesternice z oboch strán). Príbuzným treba zdôrazniť, že sa majú správať nestranne a nepreberať s deťmi, prečo sa rodičia rozviedli.

Cieľom je vybudovať nový rodinný systém. Najskôr vzniknú dve samostatné rodiny každá s jedným rodičom, neskôr sa môžu meniť na nové rodiny. Čím lepšie to zvládnu dospelí, tým lepšie sa potom adaptujú deti.

5.3.1 Rozvod ako emocionálny proces

Rozvod je emocionálny proces, ktorý zasahuje niekoľko generácií rodinných príslušníkov – rodičov, detí, starých rodičov, súrodencov a aj priateľov. Čím viac členov rodiny porozumie, čo ich priviedlo do súčasnej situácie a kam smerujú, tým skôr sa im podarí uskutočniť a dosiahnuť šetrný rozvod.

Sedem etáp rozvodového procesu:

- **Pochybnosti, hádky, hrdzavenie vzťahu**

Manželia majú pocit, že sa spolužitie zhoršilo natrvalo. Prítomné sú pocity ambivalencie – dochádza k striedaniu negatívnych pocitov hnevu, zlosti a strachu s pocitmi pozitívnymi, keď sa dostavujú spomienky na pekné spoločné chvíle. V tejto fáze deti vnímajú napätú atmosféru a začnú pociťovať strach, i keď slovo rozvod ešte nebolo vyslovené.

- **Ochladnutie vzťahu**

Nespokojnejší partner sa nezúčastňuje spoločných aktivít. Nastupuje odpútavanie sa od partnera, strata záujmu o dotyky, intímne chvíle a sex. Druhý sa hnevá, má pocit ublíženia. Deti cítia ochladzovanie vzťahu. Sú v zmätku, boja sa spýtať čo sa deje. Prikláňajú sa na stranu toho, kto sa viac trápi. Citujú slová hádky. Ich vzťah k rodičom sa narušuje.

- **Odluka**

Je to obdobie citového ustrnutia, dostavujú sa separačné fantázie, zúčastnení čakajú kto čo urobí. Žijú vedľa seba, nie spolu. Niektoré dvojice žijú v tejto fáze celý život. Deti snívajú o tom, že je všetko v poriadku, že sa rodičia zas budú mať radi. Je nutné poznamenať, že pre deti je zdravšie reálne vnímanie vzťahu.

- **Fyzická odluka**

Najdramatickejšia fáza. Z hľadiska rozhodovacieho procesu ide o začiatok prechodu k rozvodu. Zvyčajne počas tejto etapy padne rozhodnutie a manželia začnú pracovať, alebo na psychickom aj fyzickom vzájomnom návrate, alebo na reálnom rozchode. Rozhodujúcim faktorom je atmosféra v rodine. Ak je príliš vypätá môže negatívne vplývať na psychické a fyzické zdravie detí a je pre nich zdravšie oddelené bývanie rodičov. Záujmy detí musia mať najvyššiu prioritu, takže ak je atmosféra veľmi napätá, tak je vhodnejšie pracovať na rozchode.

- **Pseudozmierenie**

Iba prekryje a oddiali skutočné problémy. Návrat je vyvolaný pocitom viny, straty a zlyhania, odsudzovania okolím, najmä rodičmi. Cykly návratov a odchodov nikomu neprospievajú. Deti dostali novú nádej, splnil sa im sen. Už ho tak ľahko neopustia. Po opätovnom zlyhaní rodičovského spolužitia hrozí úzkosť, depresie a vnútorné napätie. Ak problémy detí za pár týždňov neodznejú spontánne, treba vyhľadať profesionálnu pomoc.

- **Fantázie pred rozvodom**

Ide o obdobie, keď si partneri postupne uvedomujú, že rozvod je nevyhnutný. Zvyknú hovoriť, „nech robíme čo robíme, nejde to“. Čím viac sa blížia k rozvodu, tým viac dochádza k vychýleniu z rovnováhy. Obidvaja si zostavujú svoj rozpočet, šetria svoje peniaze, ten, kto chce odísť plánuje nové bývanie, fantázie sú praktické, nie romantické. Často ten, ktorý citovo odišiel z manželstva, nechce odísť aj z bytu. Buď nemá kam, alebo nie je schopný riešiť problémy a tlačí, aby vyštval partnera, ktorého opúšťa. Časté u alkoholikov, tyranov, „odíď keď sa ti nepáči.“ V tejto fáze je potrebná pomoc sociálnej a právnej siete. U detí vrcholí ich problematické prežívanie, niekedy prosia, hrozia, ochorejú. S láskou, trpezlivosťou sa im dá pomôcť. Najhoršie znášajú rozvod deti v období predpuberty a puberty. Opakovane sa potvrdzuje, že v adolescencii sa u týchto detí prejavujú poruchy správania. V dospelosti sa boja nadviazať dlhodobejšie vzťahy, sú presvedčené, že nemôžu vydržať.

- **Rozhodnutie rozviesť sa**

Je to bod obratu. Doteraz aj odchádzajúci partner spriadal fantázie o možnostiach pokračovania. Najnápadnejšou zmenou je, že pri šetrnom rozvode sa dostavoval nepísaný záväzok vzájomného ochraňovania. Manželia intuitívne poznajú najzraniteľnejšie miesto partnera a rešpektujú hranice toho kam až môžu zájsť, aj pri najprudších hádkach. Keď padne rozhodnutie rozviesť sa, ukončuje sa (dočasne?) tento ochranný záväzok. Znejú vety: „Ako si mi to mohol urobiť? Vlastne som ťa nepoznal, nikdy som nemyslela, že by si to mne a deťom mohol urobiť.“ Nastávajú často absurdné situácie. Na prekročenie záväzku si často sťažujú tí, čo spôsobili nefunkčnosť rodiny i rozvod – promiskuitní jedinci, tyrani, alkoholici, asociáli, pretože rodina je pre nich dobrým azylovým domom.

Ak sa tento záväzok vzájomného ochraňovania podarí aspoň sčasti zachovať, alebo po čase obnoviť, je základom šetrného rozvodu a následnej spolupráce rodičov. Aj desať rokov po rozvode sú schopní priateľsky si pomáhať.

Častejšie je ale opúšťaný partner plný bolesti straty a smútku a môže reagovať neočakávane. Časté je vzájomné ohováranie, vyťahovanie starých záležitostí, aj nepravdivých udalostí. Objavujú sa aj udania o sexuálnom obťažovaní detí jedným z manželov.

Najčastejšie sa to stáva, ak sa spúšťa boj o zverenie detí a frekvenciu stretávania sa s nimi. Pritom rodičia môžu byť obaja dieťaťu prospešní najmä vtedy, ak vyriešia svoje vzťahy, problémy a poradia si s negatívnymi emóciami. (Kusá, 2007, 2008).

Porozvodové obdobie sa vyznačuje „bojom“ o spoločne nadobudnutý majetok a dohodou alebo opäť „bojom“ o zverenie dieťaťa do výchovy jednému z rodičov. Súčasne prebieha určenie výživného na dieťa druhému rodičovi zároveň so zabezpečím jeho práva na stretávanie sa s deťmi. V súčasnosti je podľa platnej legislatívy možnosť zverovania detí do striedavej starostlivosti rodičov, čo prinieslo nové možnosti v starostlivosti o dieťa po rozvode manželstva. Je to však v našich podmienkach pomerne nová aktivita, ktorá vyžaduje splnenie viacerých podmienok zo strany rodičov a najmä ich ochotu vzájomne komunikovať v prospech detí.

Prípadová štúdia

Problém: nevera manžela
Vek klientky: 36 rokov
Vek manžela: 40 rokov
Stav: vydatá
Deti, syn 13 rokov, dcéra 4 roky

Klientka dobrovoľne navštívila poradňu. Prejavuje silné známky napätia. Nevníma na konzultácii reálny čas, po 45 minútach má pocit, že rozpráva najviac 10 minút. Svedčí to o silnom rozrušení. Zistila, že manžel v noci, keď zaspali odišiel z domu a prišiel pred piatou hodinou ráno. Došlo k hádke, manžel sa priznal k nevere a vyjadril túžbu odísť z domu a žiť s rozvedenou priateľkou a jej 7 ročnou dcérou. Manželka zažila šok. Hovorí: "manžela mám veľmi rada, bola som presvedčená, že prežijeme spolu celý život, som zúfalá." Navrhujeme terapiu spočívajúcu v emocionálnej opore a relaxácii. Klientka súhlasí, nevie si predstaviť, ako by situáciu zvládla sama. Manžela pozývame do poradne, na konzultácii priznáva viac ako rok trvajúci vzťah a pevné rozhodnutie podať návrh na rozvod manželstva. Súhlasí s našim návrhom odložiť podanie návrhu, pokiaľ manželku nepripravíme na fakt rozvodu. Klientka dochádza do poradne asi jeden rok, keď sama uznáva, že situácia v manželsve sa natoľko zhoršila, že rozvod je zrejme lepším, aj keď nie optimálnym riešením vo vzťahu k nej aj k deťom.

Súhrn

Kvalita partnerského vzťahu je v centre záujmu odborníkov. Centrálne dimenzie kvality vzťahu sú intimita charakterizovaná dôverou, úprimnosťou, otvorenosťou, trávením spoločného času, počúvaním partnera. Ďalej vzájomná zhoda reprezentovaná premennými ako sú podobnosť partnerov, spoločné aktivity, spoločné ciele, harmónia, málo hádok, pocit bezpečia a pod. Patrí sem nezávislosť predstavujúca zachovanie individuality oboch partnerov, osobnú slobodu, autonómiu a sexualita predstavujúca významnú súčasť partnerského vzťahu.

V osobných vzťahoch dochádza ku krízam. Najznámejšia je prvá vývinová a druhá vývinová kríza, ktoré autorka popísala v monografii Psychologické poradenstvo pre partnerov a rodiny (2013). K týmto možno pridružiť i viacgeneračné bývanie, aj keď má nesporne i svoje výhody a rozvod manželstva. Ten je v tomto texte doplnením úvah a výskumov o rozvode v spomínanej knihe. Dôležité je uvedomiť si, že rozvod je proces a dôležité z psychologického hľadiska je emocionálne odpútanie sa manželov, ktoré sa deje postupne.

.