

Dokud nás ROZVOD nerozdělí

TÉMA

* ROZHOVORY
* ZKUŠENOSTI
* NÁZORY

„Společné krájení svatebního dortu představuje spolupráci manželů v následujícím životě. Ten ovšem vždycky nechutná po šlehačce, a když zhořkne na jazyku, víc než třetina manželství končí rozvodem,“ otevírá dnešní téma Anna Bortlová.

Přesně třináct a půl roku. Tak dlouho v Česku trvá průměrné manželství. Zajímavé je, že ve většině případů ho návrhem na rozvod ukončují ženy. A protože připraveným štěstí přeje, rozhodli jsme se, že nebude na škodu přecíst si následující rozhovory, i když zrovna prožíváte líbáňky. (Na druhou stranu na líbáňkách bych s tím přece jenom nezačínala.)

Rozvodovým procesem vás krok za krokem provede advokátka Věra Kovandová. Co znamená rozvod nesporný? Co všechno spadá do společného jmění manželů? A jak se vypočítává výše výživného? „Právní asistenci bych doporučila vyhledat všem párům, a to hned za začátku. Advokát by měl pomoci najít smírnou cestu, ještě než celý rozvodový proces vůbec začne,“ vysvětluje. I tak je ale každý rozchod náročný, bez ohledu na to, jestli vztah trval třináct a půl roku, nebo skončil po pár měsících. „Důležitější než jeho délka je hloubka citové investice. Velkou roli hraje taky způsob ukončení. Pokud je rozchod náhlý a nečekaný, je spojen s velkou deziluzí a obecnou ztrátou důvěry,“ dodává vztahová koučka Dagmar Kožíňová, která své klienty provází rozchodovým rituálem. Symbolické zakončení vztahu ale může mít mnoho podob a jednou z nich jsou i rozvodové prsteny. Ze slitků těch snubních je vyrábí šperkařka Magdalena Štátníková. „Roztavení prstenů může být náročnější krok než podpis dokumentů u soudu. Ani mně není příjemné ničit práci jiného designéra,“ přiznává Magdalena, přestože nově vytvořené šperky vnímá jako odměnu za zvládnutí náročného období.

Překonávání překážek v manželství symbolizuje i společné zametání střepeň na svatbě. Jestliže je ale už delší dobu uklízíte sama, možná nemá smysl lepit je dohromady. ➔

FOTO: GETTY IMAGES

Konec vztahu není selhání VLASTNÍ IDENTITY

„Pokud má člověk pocit, že ať přijde cokoli, bude to lepší než současný stav, vztah dospěl ke svému konci,“ tvrdí Dagmar Kožinová, koučka a autorka knihy Rozchod jako nový začátek. Rituál, jímž své klienty provází, jim pomáhá líp uzavřít jednu životní kapitolu. Jak totiž říká, ukončení partnerství jsme schopni popírat i několik let.

Existuje dobrý rozchod? Takový, který proběhl v klidu, partneři si neublížili a ani si nenesou traumata? Existuje, ale neznamená to, že je bezbolestný. Určitá míra emočního prožívání ho vždycky provází. Za dobrý považuju rozchod, kdy spolu obě strany dokážou komunikovat, respektovat se a převzít svůj díl zodpovědnosti, místo aby určovaly viníka. Důležité je to hlavně, když jsou ve vztahu děti, protože bývalí partneři se musejí stále chovat jako rodiče. I když cítí emoce a bolest, neměla by se vytrácet důstojnost, respekt a vzájemná úcta. Projít rozchodem zodpovědně není vůbec jednoduché a zejména ze začátku se to nemusí dařit.

Dočetla jsem se, že v naprosté většině rozvodů se jako důvod uvádí „rozdílnost povah a názorů“ a například nevěra je zastoupená jen marginálně. Vykrystalizuje takhle rozdílnost až v průběhu času?

Často tomu tak může být, protože na začátku vztahu funguje filtr růžových brýlí i naše silná projekce. Jednoduše řečeno, vidíme partnera spíš takového, jakého bychom ho chtěli mít, než jaký reálně je. Až když spolu začneme sdílet běžný život, všimneme si, že má třeba jiné hodnoty, jinak řeší konflikty nebo je jinak zodpovědný. Další zátěžové zkoušky přicházejí se založením rodiny. Z toho plyne, že rozdílnost povah není obvykle náhlý problém, ale spíš dlouhodobý proces vzdalování se. Lidi si nechťejí přiznat, že si špatně vybrali nebo že partner byl takový už na začátku, protože do vztahu investovali naději, čas, energii a mnohdy i peníze a společné plány na budoucnost. Pak bývá těžké se všeho vzdát a odejít.

Ptají se vás klienti, jestli už je načase to doopravdy utnout? Jak jim na takové dotazy odpovídáte?

Já vždycky říkám, že pokud má člověk pocit, že ať přijde cokoli, bude to lepší než současný stav, vztah už asi opravdu dospěl ke svému konci. Ale samozřejmě, když se mě ptají, jestli se mají

rozejít, nemůžu jim dát rozhřešení, to by bylo neprofesionální. Místo toho společně hledáme odpověď na otázku, proč v daném vztahu zůstávají. Je za tím strach, nebo je to skutečně jejich svobodná volba? Vztah řešíme komplexně a pochopitelně není pokaždé primárním cílem ho ukončovat. Chci lidem spíš pomoci udělat vědomé rozhodnutí a nést jeho důsledky.

Řešíte s nimi všechny možnosti stejným způsobem, i když jsou ve vztahu děti?

Děti samozřejmě situaci zásadně mění, ne však v tom smyslu, že by rozchod neměl být možný. Někdy spolu lidi zůstávají jenom kvůli nim, děti přitom nepotřebují úplnou rodinu za každou cenu. Co skutečně potřebují, je bezpečné prostředí a emocionálně dostupní rodiče, kteří jsou ideálně sami v klidu. Klientů se proto ptám, jaký vztah si pro ně přejí. V případě, že je doma dlouhodobě napětí, chlad, konflikty, nebo naopak nezájem, pak si pochopitelně takhle vztahový model přebírají i ony do svého vlastního života. Výzkumy i praxe přitom ukazují, že pro děti je nejvíc zátěžový právě chronický a dlouhodobý stres, konflikt a emoční nejistota. Samotný rozvod není tou největší hrozbou, pokud ho rodiče zvládnou.

Mnohem častěji než v minulosti dnes taky končí manželství párů, kde je oběma přes padesát let. Hraje v tom roli syndrom prázdného hnízda?

Může to tak být. S odchodem dětí z domu končí jeden společný projekt, který manžele držel pohromadě. Když se potom partneři ocitnou sami se sebou, někdy zjistí, že už jsou spíš spolubydlíci. Faktem taky je, že se prodlužuje délka života i jeho kvalita. A v padesáti si můžou lidi klást i otázku, jak a vedle koho chtějí prožít dalších dvacet nebo třicet let. Ženy už ani nebývají tak ekonomicky závislé na mužích, jak tomu bylo dřív. A tohle všechno dohromady může vést k vyšší rozvodovosti lidí, kteří spolu strávili třeba i půlku života. ➔

DAGMAR KOŽINOVÁ (49)

Vystudovala ekonomii a řadu let působila jako manažerka obchodních týmů. Později vystudovala ještě psychologii na univerzitě v Bratislavě, kde pokračuje v doktorandském studiu. Klientům v různých životních situacích pomáhá jako koučka a psycholožka. Vydala šest knih zaměřených na osobnostní rozvoj, jednou z nich je i Rozchod jako nový začátek. Ve svém volnu ráda cestuje, tráví čas v přírodě a se svou rodinou. Má dvě děti a dvě vnoučata.





Dá se říct, za jak dlouho se člověk oklepe z rozchodu? Třeba v závislosti na délce vztahu?

Asi sama tušíte, že univerzální odpověď neexistuje. Prožívání rozchodu nesouvisí s tím, jak dlouho jsme byli ve vztahu. Důležitější než jeho délka je hloubka citové investice, láska, kterou jsme k protějšku chovali. Velkou roli hraje taky způsob ukončení. Pokud je rozchod náhlý, nečekaný, je spojen s velkou deziluzí a obecnou ztrátou důvěry. Je jasné, že se s ním pak vyrovnává hůř, než když už několik let pozorujeme, že se partnerství hroutí. Někdy si lidé myslí, že mají dokonalý vztah, a těžko akceptují, že žili jenom ve vlastní představě. Problematické jsou i všechny nevysvětlitelné rozchody, kdy nám ten druhý zmizí ze života, aniž bychom věděli, co se stalo. Takzvané „vyghostování“ je nepříjemné i po krátké známosti.

Mění se prožívání konce vztahu v závislosti na tom, zda jsem ta, která „kopačky“ dostala, nebo naopak ta, která je někomu dala?

Lidi si přirozeně myslí, že líp je na tom ten, kdo odchází. Ale nemusí tomu tak být vždycky. Člověk, který se rozhodl ukončit vztah, se může potýkat s pocity viny a sebeobviňováním. Na druhou stranu o rozchodu nějakou dobu přemýšlel a aktivně ho inicioval, takže neprožívá šok a bezmoc jako opuštěný partner. Utrpení ale může být na obou stranách, mnohdy i dlouhodobě.

Dá se jednoznačně rozpoznat, kdy je člověk připravený začít nový vztah?

Takový okamžik přichází, když už nehledáme náhradu za utrpenou ztrátu. Nesnažíme se za každou cenu vyplnit prázdné místo a bývalý partner přestává být hlavním tématem. Cítíme se dobře i sami se sebou. Mám klientku, která si našla nového partnera po dvou týdnech a už přes rok jím to klapě. Ale někdo zůstává sám třeba i několik let. Kromě otevřenosti je potřeba taky trocha štěstí na seznámení.

Vy ve své knize Rozchod jako nový začátek popisujete několik fází zpracování konce vztahu. Které to jsou? Rozchod není jednorázovou událostí. První fází bývá popírání, kdy si člověk nechce připustit, že vztah končí. Tenhle stav může trvat několik dnů, ale i let, a někdo se z něj nedostane nikdy. Může mít řadu

podob. Někdy spolu partneři žijí už jenom jako spolu-bydlicí, jindy jeden z nich odešel a druhý doufá, že se vrátí. Stává se dokonce, že si lidi doma nechávají i expartnerův kartáček. Je to v podstatě obranný mechanismus naší psychiky. Na nějaké rovině nechceme uvěřit, že se to opravdu děje. Abychom se ale mohli posunout dál, musíme realitu přijmout.

V další fázi pak přichází velké množství emocí – od smutku přes vztek až po sebeobviňování, úzkosti, pocity selhání a strachu. Všechny bývají velmi proměnlivé, intenzivní a rovněž individuální. Lidi mnohdy dělají chybu a snaží se je potlačit, místo aby si je dovolili prožít. Aby mohli přejít do další fáze, je ideální emoce zvládnout a zpracovat je.

K čemu dochází potom?

K převzetí zodpovědnosti. Tehdy už přestáváme hledat viníka a vzájemně se obviňovat. Vždycky jsme ve vztahu dva a prostředí, ve kterém se věci dějí, vytváříme společně. Za rozchod téměř nikdy nemůže jenom jeden partner. Poté co přijmeme přiměřenou míru zodpovědnosti, můžeme se přesunout do fáze „přeformulování příběhu“. Každý rozchod nám něco bere, ale zároveň nám i něco dává, pokud jsme ochotní to vidět. Minulost pro nás nemusí být jenom zdrojem bolesti, ale i osobnostního růstu. Něco jsem se naučila, určité věci už dokážu líp rozpoznat... Rozchod se může z pohledu osobní proměny stát jedním z nejsilnějších momentů našeho života. Jestliže ho správně uchopíme, do nového vztahu vstoupíme zase o něco silnější. Když ale vůbec neporozumíme tomu, co se v předchozím vztahu dělo, budeme opakovat stejné chyby a vyhledávat podobné partnery. Vztahové vzorce se opakují.

Své klienty provázíte rozchodovým rituálem. Co přesně si pod tím mám představit?

Dělávám skupinové rituály. Společně se nejdřív zamyslíme nad tím, co nám vztah dal, co nám vzal, za co bychom chtěli poděkovat a co už bychom si nechtěli nést dál. Může to být i nenávisť k bývalému partnerovi, kte-

rou chceme pustit, protože součástí rituálu je taky odpuštění – sobě samým i tomu druhému. Jednou jsem dokonce při rozchodovém rituálu pracovala s oběma partnery. Vědomě se rozhodli, že se jejich cesty rozdělí, přesto mezi nimi bylo tolik lásky. Většinou ovšem zažívám dramatictější příběhy. Jedna žena se třeba jenom náhodou dozvěděla, že její muž založil další rodinu... Tohle jsou ty překvapivé rozchody, po kterých je těžké si znovu vybudovat k někomu důvěru.

Nemají lidi při skupinovém rituálu problém otevřít se před ostatními?

„Vždycky jsme ve vztahu dva a za rozchod téměř nikdy nemůže jenom jeden partner. Když přijmeme svou míru zodpovědnosti, můžeme se přesunout do další fáze.“

FOTO: MICHAL FANTA; STYLING: JIŘÍ HOFBAUER; MAKE-UP A VÍASY: SOŇA ŠAJDÁKOVÁ; PRODUKCE: IVANA DRÁBKOVÁ; DEKUJEME ZNAČCE TATUUM ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ NA FOTOGRAFOVÁNÍ A MATOKA GEORGIAN KODÁNSKÁ NA PRAZE 10 ZA UMOŽNĚNÍ FOTOGRAFOVÁNÍ

Většinou ne, někdy to překvapí i je samotné. Vlastně v tom je to kouzlo – sejdou se lidi, kteří se neznají, navzájem se nehodnotí. Každý přichází se svým příběhem, který je v něčem podobný těm ostatním – minimálně v tom, že skončil. A najednou mají pocit, že někam patří, že i ostatní procházejí rozchodem a zažívají podobné pocity. Dvakrát se dokonce stalo, že si tam někdo našel nového partnera! Ale rozchodový rituál může mít mnoho podob. Můžete například napsat sami sobě dopis, ve kterém vztah shrnete. Každopádně je dobré, když nějaké symbolické zakončení proběhne. Rituály jsou pro náš život velmi důležité, pomáhají nám lépe uchopit a zpracovat, co se děje.

V poslední době se pořádají i rozvodové party, v podstatě jde o opak rozlučky se svobodou. Tuhle formu oslav byste taky doporučila jako přechodový rituál?

Ano, může to být dobrý nápad, pokud ovšem nebudu uvnitř plakat a navenek se tvářit, že jsem v pohodě a radovat se. Cílem by nemělo být vytřít expartnerovi zrak, jak to zvládám. Proto si nemyslím, že je vhodné takovou party pořádat pár dní po rozvodovém řízení. Když ale už budu mít všechny emoce zpracované, vědomě projdu všemi fázemi rozchodu, může být oslava nového začátku moc hezká. Někdo se při té příležitosti setká s kamarády, jiný bude vítat novou životní etapu v tichosti. Všechny varianty můžou splnit svůj účel.

Může se z bývalého partnera stát kamarád? Koneckonců vy jste s otcem své dcery, s nímž už netvoříte pár, jela i na společnou dovolenou. Takhle jednoduché to ale asi hned nebylo...

Přátelství může být vedlejším efektem správného a zdravého uzdravení se z rozchodu, není to však cíl. A nemůže vzniknout tam, kde je nedořešená naděje a jeden za tím hledá něco víc. S mým expartnerem, otcem mé dcery, jsme spolu cestovali několikrát a myslím si, že ještě určitě budeme. Nebylo to ale hned, trvalo nám asi pět let, než jsme mohli společně vyrazit a užít si to bez negativních emocí. Vyžadovalo to nové nastavení našeho vztahu, abychom se nevraceli jako partneři s rozdílnými očekáváními, ale abychom k sobě přistupovali jako rodiče a přátelé. **Co všechno jste o sobě ze svých rozchodů dozvěděla vy sama?**

Nejcennější zjištění je, že konec vztahu není selhání vlastní identity. My si totiž svou identitu velmi často spojujeme s nějakou rolí – partnerky, matky. A když o ni najednou přijdeme, nevíme, kým jsme doopravdy. Rozchody mě určitě dovedly k tomu, že jsem začala víc zkoumat samu sebe. Naučily mě pracovat s emocemi, odpouštět druhým i sobě. A určitě mě naučily jistě pokoře vůči životu a vztahům, stejně jako považovat konce za zcela přirozenou součást života. ■

INZERCE

CHYTRÝ JEŠTĚ CHYTŘEJŠÍ

T Connecting your world.

**T PHONE 3
S MAGENTA AI**

**4 001 Kč
1 Kč**

Tarif **Next 12 GB s výhodou**
Při nákupu v eShopu



Platí do 30. 4. 2026 při uzavření smlouvy s tarifem Next 12 GB
s výhodou na 2 roky a jejím dodržení. Více na www.t-mobile.cz/telefony



powered by

