

Manželství aneb jak se (ne)rozvádět

Lucie Grůzová



Rozvod

- rozvod chápeme jako krizovou situaci
- Emoční vyrovnanost rodiče po rozvodu značně usnadní dítěti smířit se s rozvodem (může trvat až 2 roky).

Rozhodující faktory

Matějčka a Dytrycha (1999) rozhodují tři kategorie faktorů:

Intrafamiliární faktory: trvání manželství, kolik dětí bylo v manželství a v jakém věku dětí k rozvodu došlo, jaké byly vztahy a konflikty mezi manžely, kdo z partnerů dal počáteční impulz k rozvodu a jak byl rozvod přijat.

Extrafamiliární faktory: jak se k rozvodů staví příbuzní, přátelé rodiny, mimomanželský partner, jaký názor má společnost, ve které se rodina nachází, na rozvod.

Individuální faktory: Zde záleží hlavně na osobnostech manželů, na jejich toleranci a adaptabilitě, atraktivitě, zdravotním a duševním stavu a jejich názorech a postojích (etické a náboženské).

Stupně zvládání rozvodu

Matějček a Dytrych (1999) podle míry zvládnutí:

Nejhorším stupněm **tzv. maladaptace**, kdy rozvod zasáhne život jednoho z partnerů natolik, že není schopen začít znovu. Rozvod vnímá jako životní prohru a nedokáže se s ním smířit a svůj život této situaci přizpůsobit.

Dalším stupněm **špatná adaptace**. Jeden z rozvedených manželů nedokáže přerušit pevnou citovou vazbu k bývalému manželovi, proto není schopen nového pevnějšího vztahu s jiným partnerem. Rozvod považuje za životní omyl, který připisuje sobě nebo bývalému partnerovi.

Problematické adaptaci se ještě poměrně výrazně projevují dopady rozvodu na rozvedeného jedince, který již usiluje o vytvoření nového života, ale role bývalého manžela v jeho životě je stále značná.

Adaptace - smíření s rozvodem velmi dobře, necítí žádnou zahořklost vůči bývalému partnerovi a jsou spokojeni se svým novým životem. S bývalým partnerem vychází dobře, a dokonce jsou schopni přátelského vztahu.

Dopady na dítě

- Rodiče se dítě často snaží zapléstat do vyřizování svých účtů. (Matoušek, 2015).
- Dítě se dostává do různých rolí: prostředník, důvěrník, informant, viník, rozmazlenec.

Dopady na dítě

Každé dítě reaguje na rozvod **jiným způsobem**.

Běžně dítě pociťuje smutek a beznaděj, může se cítit vinno za rozchod rodičů.

Další projevy: poruchy spánku, psychosomatické zdravotní problémy nebo zhoršení prospěchu ve škole, v krajních případech únik pomocí sebepoškozování, užívání drog a alkoholu, útěků z domova a chození za školu. Rozvod může vyvolat u dětí stejné příznaky jako fyzické nebo psychické týrání (Matoušek, 2015).

Špaňhelová (2010) uvádí tyto symptomy: noční děsy, pomočování, psychosomatické zdravotní problémy, nechutenství, koktání, zhoršení prospěchu ve škole, útěk z domova, členství v partě, pocit viny, nadměrná ukázněnost nebo naopak neposlušnost, užívání sprostých slov, lži, krádeže, zhoršení vztahů s vrstevníky, zamlklost, popření a rozmazlenost.

Předpoklady pro šťastné manželství

enlivost partnerů

(Giddens, 1999).

asu.

a

investicemi do něj (Neff & Morgan, 2014).



Čtyři druhy separace pro vytváření nového sebepojetí

- emocionální nezávislost - osvobození se od emoční podpory a souhlasu rodičů
 - funkční nezávislost - fyzická a ekonomická účast rodičů
 - postojová nezávislost - stupeň odlišnosti postojů a hodnot, přesvědčení
 - konfliktová nezávislost - absence pocitů viny, hněvu a resentimentů ve vztazích mezi rodiči a dospívajícími.
- (Plaňava, 2000)

5 nevědomých očekávání

- Richter (1970) - Teorie vztahů a myšlenky Freuda
 - na základě předchozích zkušeností si za partnera volíme:
 - 1) náhražku významné osoby z dětství (rodič, sourozenec..), umožňuje to nápravu traumatizujících zkušeností
 - 2) při ustrnutí na narcistní fázi svého vývoje jedinec vyhledává kopii sebe sama tak, aby se co nejvíce blížil představě, kterou má sám o sobě
 - 3) ideál, kterého by chtěl jedinec sám dosáhnout
 - 4) negativní ideál, opak sebeobrazu
 - 5) spojenec proti potencionálním nebezpečím světa a společnosti

1. Chodte spolu na rande

Svatbou romantika nekončí. Vytvářejte si pravidelné romantické oázy. Je láska všední a do jisté míry stereotypní, ale ...

2. Vybírejte si své bitvy

Popřemýšlejte, o čem skutečně stojí za to se hádat a o čem ne. Budte tolerantní.

3. Dlouhodobým mlčením se problémy nevyřeší

Zatímco o prkotinách nemá smysl se dokola hádat a prudit, pokud vás něco skutečně trápí, komunikujte a nedejte pokoj, dokud se k tomu druhý nějak konstruktivně nevyjádří a nedojdete ke kompromisnímu řešení. Chraňte sami sebe – svou vlastní sebelásku a důstojnost – a otevřeně sdělte a vysvětlete, co vás trápí.

4. Občas si prohodte domácí povinnosti

Existuje rozumná dělba práce, jejíž koncept vychází z předpokladu, že když něco umím lépe než druhý, udělám to daleko efektivněji. Dělba práce je skvělá věc, ALE... povinnosti, které dlouhodobě, bez možnosti oddechu na něčích bedrech leží jako mrcha, mohou být zdrojem frustrujících tíživých pocitů..

5. Poproste a poděkujte

K tomu snad není co dodat, i manželé jsou lidi a nic není samozřejmost....

6. Někdy se nebudete mít rádi

I manželé jsou lidi, lidi chybují a lidi také mají celou širokou škálu vlastností, pocitů a prožitků. Můžete druhého nechtěně zranit, naštvat, můžete mít v životě divné období, budete mít dny na houby, kdy budete k nesnesení. Nikdo na světě není dokonalý, ani váš muž nebo vaše žena, ani vy. I když se milujete, nastanou chvíle, kdy si polezete na nervy, budete se nesnášet, na něco v chování druhého budete alergičtí apod. Normální je světlo i stín.

7. Snažte se být pro sebe stále atraktivní

Jako v písni od Noname: "Ty změň parfém a já vodu po holení."

Hezky se oblékejte, pečujte o své tělo i ducha – i sebevzdělávání a zájem o nové věci je sexy.

8. Posilujte a prohlubujte intimitu

Intimita je základní lidská potřeba a musí se ve vztahu cíleně posilovat a dotvářet. Existují rozdíly, jak potřebu intimity vnímají ženy a muži. Je dobré o preferencích v rámci projevování intimity navzájem vědět, aby se společný repertoár údržby vyladil ku spokojenosti obou. Když se intimita vytrácí, nezřídka se vkrádají tendence jít hledat o dům dál.

9. Dejte si vzájemně prostor pro své individuální oblíbené aktivity

Manželství není klec, manželství je svobodná věc. Nechte druhého volně dýchat, dejte mu šanci, aby se věnoval svým koníčkům, udržoval svá přátelství, dělal si někdy jen to, co chce. Budte spolu a milujte se, ale ujistěte se, že oba můžete volně dýchat.

10. Nikdy nezapomeňte, proč jste se vdala za svého muže / proč jste se oženil se svou ženou

Čas od času si uvědomte, čím vás váš muž zaujal / vaše žena zaujala, co vás na nich bavilo, co přitahovalo, v čem vás motivovali k růstu, v čem vás dokázali podpořit, poradit, čím obohatili váš život a co jste na nich milovali a milujete.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. (2010) Dítě a rozvod rodičů. Praha: Grada, Pro rodiče.

PLAŇAVA, Ivo. (1994) Jak se (ne)rozvádět. Praha: Grada, 1994.

MATOUŠEK, Oldřich. (2015) Děti a rodiče v rozvodu: manuál pro zúčastněné profesionály a rodiny. Praha: Portál.