

Rodičmi ostávame aj po našom rozchode alebo deti nás oboch potrebujú aj keď už nie sme spolu.....

S rozchodom partnerov sú spájané negatívne **emócie**, ktoré sú spravidla dôsledkom nenaplnených očakávaní vyplývajúcich z ich stroskotaného vzťahu. Tieto emócie môžu uistiť sklamaného muža alebo ženu o oprávnenosti jeho zlosti na svojho bývalého partnera, príkladom je odôvodňovanie zradou, odmietnutím, oklamaním, ponížením, alebo iným ublížením... Často si však tým len zakrývajú oči pred svojim podielom na problémoch a rozpade ich vzájomného spolužitia. Pokiaľ má však človek rozchod skutočne prekonať je nevyhnutné, aby získal nadhľad nad skončeným vzťahom, ktorý sa v teórii nazýva aj **psychosociálnym rozchodom**. K tomu je však potrebné si najprv prejsť prirodzeným smútkom zo straty pozitív spojených so životným spoločenstvom (manželstvom), ktoré aj Vám budú určite chýbať po vašom rozchode a definitívne sa s nimi rozlúčiť. Dôležité je nepodliehať ilúzii, že Vás zármutok oslabí alebo že jeho prejavy sú dôkazom, že Váš bývalý partner vyhral. Proces psychosociálneho rozchodu Vám pomáha sa zdržať aj nevedomeľého trestania bývalého partnera za „prehrešky“, resp. dôvody rozpadu Vášho vzájomného vzťahu. **Vnútorne zmierenie sa s ukončením vzťahu vyžaduje, aby si bývalí partneri svoje protichodné a rozporuplné pocity priznali.** Ide o nevyhnutný krok ku konštruktívnej komunikácii medzi bývalými partnermi. Pretože, pokiaľ rodič zvaľuje vinu za rozpad rodiny na bývalého partnera, vyjadruje tým neschopnosť prijať vlastný podiel na problémoch spoločného spolužitia. Takáto atmosféra medzi bývalými partnermi a rodičmi podnecuje dlhodobý konflikt medzi rodičmi, ktorý má na deti veľmi negatívny dopad. Pritom však v praxi bývalí partneri nemusia mať nevyhnutne viac konfliktov, ako mali predtým, počas spoločného spolužitia. Kvantitatívnu stránku konfliktnosti medziľudských vzťahov skôr ovplyvňuje miera úspešnosti riešenia nezhôd, ako skutočnosť či sa dostavili za trvania partnerského vzťahu alebo po ňom. **V prípade, ak sa miera úspešnosti riešenia Vašich konfliktov pohybuje v negatívnych číslach, Vaše deti sa nenaučia efektívne zvládať problémy, s ktorými sa budú nevyhnutne stretávať vo svojich vlastných medziľudských vzťahoch.**

Stratégie riešenia konfliktov v rodinných vzťahoch

Ľudia si väčšinou prirodzene volia za stratégiu riešenia napätých medziľudských vzťahov ľahšiu cestu, ktorá spočíva v tom, že sa snažia druhých meniť a prispôbovať ich svojim očakávaniam. **Priama snaha zmeniť správanie bývalého partnera je však ako boj s veternými mlynmi.** Pokiaľ však dokážete Vy zmeniť svoje vlastné správanie, nesporne zaznamenáte určitú zmenu i na strane bývalého partnera. **V našej moci je modifikovať aj nepríjemnú až konfliktnú interakciu s druhými, a to prostredníctvom zmeny vlastných reakcií a postojov.** Za tým účelom je vhodné si vyjasniť problematický spôsob komunikácie s bývalým partnerom takpovediac zoči-voči, **označiť konkrétne správanie (reakcie) bývalého partnera a tiež jeho dôsledky,** teda čo najdôkladnejšie opísať zraňujúce správanie bývalého partnera, ktoré Vám komplikuje život a hlavne detstvo Vášho spoločného dieťaťa. Z poradenskej praxe však prekvapivo plynie zaujímavé zistenie, že nezhody medzi partermi (aj s tými bývalými) sú často výsledkom vzájomných nedorozumení a ich opodstatnených obáv. Vzhľadom nato je potrebné po priamej konfrontácii s druhým rodičom ďalší krok, ktorým iniciátor „zmierovacieho konania“ uistí druhého rodiča, že on sám **nebude oplácať označené problematické správanie a ani inak podkopávať jeho vzťah so spoločným dieťaťom.** Potom spravidla bývalý partner začne prehodnocovať svoje správanie a meniť svoje vzorce interakcie
Spracoval Mgr. Pavol Koiš pre potreby realizácie projektu Procesno- organizačného auditu Ministerstva spravodlivosti SR a vybraných organizácií rezortu spravodlivosti a auditu výkonu súdnej moci v rámci operačného programu Efektívna verejná správa financovaného z Európskeho sociálneho fondu.

s druhým rodičom. Nezriedka sa stane, že takýmto prvotným „očistným“ stretnutím sa nedosiahne požadovaná zmena vo vzťahoch s Vaším bývalým partnerom. Preto je vhodné takéto „očistné“ stretnutie zopakovať aj za účasti detí, ktoré môžu prispieť k väčšej kontrole druhého rodiča a aj Vás samých. Taktiež ich účasť na stretnutí má nesmierne pozitívne výchovné účinky na Vaše deti, pretože Vás môžu znova vidieť spolupracovať, ako sa patrí na rodičov. Pokiaľ sa v očiach detí Vaša diskreditácia dostala do stavu, keď už Vaše deti uzavierajú spojenectvo s druhým rodičom je potrebné, aby boli aj ony požiadané o ukončenie participácie na problémovom správaní druhého rodiča. **Identifikácia problému a jeho vynesenie na svetlo v pokojnom ale otvorenom duchu obvykle deštruktívne spojenectvo detí a druhého rodiča ukončí.**

Ako predísť novým...

Vyššie uvedená stratégia „očisty“ od problémového správania môže pomôcť k odstráneniu určitých špecifickým problémov v porozchodovom vzťahu ex post. **Efektívnejšie je však nezhodám predchádzať vytvorením konštruktívneho komunikačného kanálu, pri ktorom už nevznikajú konfliktné vzory správania.** V prvom rade sa musia rodičia v záujme svojich detí zamyslieť nad potrebami spoločných detí a neventilovať si pred nimi napätie plynúce z rozpadu ich spoločného vzťahu. Bohužiaľ tomu tak vždy nie je, resp. dnes čoraz častejšie dochádza práve k opačným situáciám. Vo väčšine prípadoch sa rodičia aj pomocou odborníkov takpovediac „uvedomia“, do toho času sú však ich deti vystavované negatívnym vplyvom zo strany rodičov. V praxi sa stretávame aj s takými rodičmi, ktorí sa napriek pomoci zo všetkých strán neuvedomia a naďalej sa zakopávajú do konfliktov s druhým rodičom, väčšinou v snahe potrestať bývalého partnera. Pričom sa neštítia zneužiť na svoju misiu spoločné deti, napríklad deštrukciou vzťahu ich vzájomného vzťahu rôznymi prostriedkami, niektorými aj na hrane zákona. **Neúspešnosť riešenia vzťahových problémov spočíva predovšetkým v skutočnosti, že jeden alebo obaja rodičia nemajú snahu prijímať kompromisy.** Postupne rastie medzi rodičmi hlboká nedôvera, negatívne emócie potom pretrvávajú aj roky po ukončení súdneho procesu a zdá sa, že už niet cesty späť. Ale vždy je, pokiaľ sa o to aspoň jeden začne snažiť. Úspešné riešenie problémov medzi rozchádzajúcimi a rozídenými rodičmi je založené na nasledovných princípoch:

I. Ochrany detí:

V prvom rade je potrebné, aby si rodičia **priznali skutočnosť, že dlhodobé rodičovské spory deťom škodia** a v nadväznosti nato **prijali záväzok, že rodičia ukončia konflikty alebo aspoň budú deti pred ich dopadom chrániť.** Nestačí však tento záväzok v prospech detí prijať, ale je potrebné sa ho dôsledne držať. Pomôžu k tomu rôzne techniky a metódy ako je koncept ostrova duševného bezpečia a pod., ale predovšetkým je to o Vašej silnej disciplíne sa za každých okolností ovládať v prospech Vášho dieťaťa a neoplácať „rovnakou mincou“ pri provokáciách a podnecujúcich konfliktných prejavoch druhého rodiča.

II. Ukončenia konfliktu vhodným gestom:

Tento princíp má za cieľ obmedziť nárast intenzity napätia pri interakciách s druhým rodičom, aby sa komunikácia nevymkla kontrole. **Gesto je ochranný mechanizmus prostredníctvom ktorého konfliktnú komunikáciu rodičia môžu jednoducho ukončiť ešte predtým, ako začne byť interakcia nadmieru emotívna.** Dôležité je, aby rodičia dôsledne dodržiavali signál (gesto), ktoré by malo okamžite ukončiť diskusiu na konfliktnú (emotívnu) tému. Obaja

rodičia po geste prestanú o danej téme hovoriť na 5 minút. Po ich uplynutí sa môžu dohodnúť, či budú o danej téme ďalej hovoriť, či radšej o niečom inom alebo zatiaľ rozhovor ukončia. Prestávka má zabrániť eskalácii napätia a emócie medzi rodičmi. V prípade, že **obaja partneri rešpektujú gesto a jeho účinky získavajú tak kontrolu nad vzájomnou komunikáciou a v konečnom dôsledku aj vzťahom s bývalým partnerom**. Pokiaľ tomu tak nie je, môže stres z konfliktnej interakcie u rodiča vyvolať kritické a deštruktívne konanie. Vďaka eliminácii konfliktného správania deti získavajú väčší pocit istoty počas rozchodu rodičov, keď sa pred nimi ich rodičia nehádajú.

III. Efektívna komunikácia:

Posledným pilierom úspešného riešenia konfliktov je efektívna komunikácia. V praxi jej zavedeniu medzi bývalými partnermi bráni fakt, že sa rodičia musia dohodnúť na starostlivosti o spoločné dieťa s človekom, ku ktorému cítia odpor, strach, nedôveru, pohrdajú ním,... Negatívne emócie sú ťažkou anabázou pre zvládanie komunikácie s bývalým manželom, partnerom. Nikto nečaká, že by Ste k bývalému partnerovi mali prechovávať pozitívne emócie alebo priateľskú náladu. **V záujme Vašich detí sa však musíte naučiť konštruktívnym a ohľaduplným spôsobom spolu komunikovať o záležitostiach Vášho spoločného dieťaťa**. Nič viac nie je treba, aby mohlo Vaše dieťa prežiť detstvo bez nevráživosti medzi jeho najbližšími ľuďmi, otcom a matkou. Takéto detstvo si nesporne zaslúži každé dieťa. K tomuto cieľu prispeje pokiaľ budete dodržiavať nasledovných 10 pravidiel efektívnej komunikácie:

1. *Prijatie zodpovednosti za svoj podiel na neúspechu v manželstve.*
Nedávajte vinu len partnerovi, neodmietajte jeho názory a postoje, netrvajte na tom, že práve vaše vnímanie udalostí je jediné správne.
2. *Venujte sa problémom, ktoré sú práve aktuálne, v danom okamžiku riešte len jednu vec.* Nevracajte sa k minulým problémom a nerozširujte aktuálny spor o ďalšie témy.
3. *Spory riešte iba medzi sebou.* Nezaťahujte do rozhovorov zmienky o priateľoch a príbuzných stojacich na vašej strane. *(Aj tvoja matka hovorila, že..)*
4. *Ako dar pre svoje deti sa k bývalému partnerovi správajte s úctou.* Požiadajte deti, obhajcov, nového partnera aj prarodičov, aby sa správali k nemu rovnako. Zdržte sa provokácií. Nekričte na ňu/neho, neurážajte sa, nepoužívajte hrubé výrazy ani sa neuchyľujte k nadávkam, aj keby sa tak choval Váš bývalý partner. Urážanie partnera problémy zhoršuje a na viac Vás ako rodičov znižuje v očiach detí.
5. *Na diskusiách sa aktívne podieľajte.* Ak sa chcete vyhnúť konfliktom, nesťahujte sa, neodchádzajte z miestnosti, ak by sa inak nedalo, najprv druhého rodiča varujte. Náhlý odchod obvykle napätie vyostčuje. Pokiaľ sa rozhodnete odísť, dajte najprv druhému šancu, aby zmenil svoje správanie. Napríklad povedzte:

„Dávam ti znamenie, ale ty nereaguješ. Ak o tom hneď neprestaneš hovoriť, odchádzam.“ Alebo *„Nepáči sa mi tvoj ponížujúci tón. Ihneď s ním prestaň a hovor so mnou slušne, lebo odídem.“*

6. *Dohodnite sa na čase a mieste rozhovoru.* Manželia s výbušnou povahou sa môžu zísť na verejnom mieste, ako je reštaurácia, kde je možnosť emocionálneho výbuchu značne znížená. Rozhovory nevedte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
7. *Sústredte sa iba na problémy, ktoré je potrebné vyriešiť.* Svojho bývalého partnera fyzicky nezastrašujte, ani nezneužívajte jeho slabé miesta.
8. *Pozorne si vypočujte názor druhého.* Nepredstierajte, že počúvate, pokiaľ druhému rodičovi nevenujete pozornosť a keď on rozpráva Vy si pripravujete vlastné protiargumenty.
9. *Hovorte o konkrétnom správaní bez pejoratívnych označení.* Napríklad *„Dnes si dcéru vyzdvihla o dvadsať minút neskôr.“* Je omnoho efektívnejšie ako *„vždycky ju vyzdvihneš neskôr.“* *„Na to, aby si myslela na niekoho iného než na seba, si príliš sebecká“.* Nepoužívajte zovšeobecňujúce výrazy typu *„ty vždycky“* alebo *„ty nikdy“*.
10. *Stanovte si znamenie, ktoré rozhovor v okamžiku, keď sa začne meniť na neplodný, stupňujúci sa konflikt , ukončí.* Keď vám druhá strana dáva znamenie, že na 5 minút prerušujete rozhovor, rešpektujte to a ďalej sa nedohadujte.

Pokiaľ ani tieto techniky nepomáhajú, jeden alebo obaja rodičia ich nedodržiavajú, komunikácia medzi rodičmi ostáva zväčša neefektívna, a tak neostáva nič iné ako **vyhľadať odbornú pomoc nestranného subjektu, ako je mediator, rodinný poradca, terapeut, orgán sociálnoprávnej ochrany detí,...**

Zdroje:

1. TEYBER Edward: *Děti a rozvod*, Praha: Návrat domu. 2007.
2. WARSHAK, Richard Ades. *Rozvodové jedy*. Praha: Triton, 2003
3. KRUK Edwar. What Exactly Is “The Best Interest of the Child”? The essential Beeds of Children After Parenal Diveorce. Dostupné na : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/co-parenting-after-divorce/201502/what-exactly-is-the-best-interest-the-child-part-2>