

VĚDOMÝ ROZCHOD

JE JEN MÁLO VĚCÍ SLOŽITĚJŠÍCH NEŽ ROZCHOD, POTAŽMO ROZVOD. OBOJÍ PATŘÍ MEZI NEJSTRESOVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ SITUACE, DRŽÍ SE TĚSNĚ ZA ÚMRTÍM BLÍZKÉHO ČLOVĚKA. A UŽ PROTO JE PRO ZÁCHRANU VZTAHU POTŘEBA ZKUSIT PROSTĚ VŠECHNO! ALE KDYŽ ANI TO „VŠECHNO“ NEZABERE, JE NAMÍSTĚ NETRÁPIT SE. JAK SE ROZEJÍT LIDSKY, ZPŮSOBEM, KTERÝ ZBYTEČNĚ NIKOHO NEZRANÍ A VÁM I DĚTEM UMOŽNÍ DÁL VĚŘIT V RODINU I LÁSKU?

PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ

Znám hodně párů, které se rozešly. Ale jen jeden jediný, který se po 14 letech manželství a celkem 16 letech vztahu rozešel v klidu. Který před soudkyní v den rozsudku plakal nad ztrátou toho druhého. Který se dál navštěvuje, děti i majetek vyřešil bez právníků a který byl oboustranně schopný přijmout i nového partnera svého bývalého protějšku. Až si říkáte, proč se rozešli, že? Ale pravdou je, že pro každodenní život byli neslučitelně rozdílní. Ona se vydala cestou velkého osobního růstu, on neunesl, že se mu změnila před očima a vnímal to jako zradu. Naráželi na to pořád a pokaždé jako by je znovu bodl nůž do břicha. Chodili na terapie, více než rok. Nic nepodcenili. Odcházení proběhlo postupně, tak, že děti takřka

nic nepoznaly – jen maminka najednou bydlela v novém domě kousek od táty, se kterým se mohou vídat kdykoli a který chodí k mamince na návštěvu a ona zase k němu...

Povstat jako fénix

Ne, neobešlo se to bez slz, bolesti, hádek. Ale toho všeho nebylo tak nějak „normálně“. Žádné urážky ani agrese. Byl to rozchod páru, který si byl vědomý toho, že jsou pro sebe důležití, ale také se nechťel trápit tím, že každý začali chtít od života něco, co se se soužitím neslučovalo. Rozchod, během kterého oba jako osobnosti neskutečně dozráli. A přesně tak o rozchodu, o tom, že máte vlastně možnost uchopit ho jako příležitost, mluví také Katherine Woodward Thomasová ve své knížce Rozcházení,



když říká: „Přestože rozchody mohou být plné bolesti, představují i významné životní křižovatky. Okamžik ztráty lásky od vás vyžaduje statečné rozhodnutí. V zajetí zoufalství se buď můžete rozhodnout rezignovat a stáhnout ze života, abyste se v budoucnu před podobnou bolestí ochránili (čímž se už navždycky odsoudíte k neplnohodnotnému životu), anebo najdete způsob, jak tragickou zkušenost využít jako příležitost k dosažení větší moudrosti, dospělosti a hlubší schopnosti milovat a být milován.“ Protože i na jednu z nejtěžších životních etap – pokud se ukáže být skutečně nezbytnou – se můžete s odstupem času dívat s klidem v srdci a vědět, že jste tu šílenost dokázali využít a přeměnit v něco, co je dobré. Pro všechny.

Už je opravdu čas?

Než se tak ale stane, musíte stejně tak vědět, že to bolet bude. Vědomý rozchod nepředstavuje instantní úlevu, není nutně rychlejší ani jednodušší. V určitém ohledu spíš naopak – protože od vás vyžaduje nenechávat věci náhodě, nenechat je „kysat“, „kvasit“ a „překypět“, ale systematickou, promyšlenou práci na ukončení vztahu. Bude od vás chtít práci na vás samotných, dospělou komunikaci, schopnost přijmout zodpovědnost, dozrát. A tomu by ještě navíc, naposledy, mělo předcházet ujištění se, že to tak doopravdy chcete nebo že je to jediná správná cesta. Ať už jste zkusili cokoli, je potřeba mít jistotu, že už to nejde jinak. A to s vámi rád projde každý párový terapeut anebo to můžete zkusit v péči tzv. párového mediátora. „Párová mediace je stále ještě poměrně nová disciplína, která zažívá obrovský boom a rozrůstá se napříč společností,“ vysvětluje Kateřina Bělková, přední česká párová mediátorka, která studovala v Británii. „Je to disciplína, která kloubí vysokou psychologii, unikátní komunikační dovednosti, schopnost vyjednávat a funguje především tam, kde se lidé ocitli v bludném kruhu, v hluboké spirále vyhroceného konfliktu. Uprostřed konfliktu nemůže vidět nikdo nic, ale mediátor jako velký odborník na konflikty, umí pár z takového problému vyvést. Umí jim pomoci najít rovnováhu v konfliktu mezi nimi navzájem i v jejich individuálních vnitřních konfliktech, které se jim často odehrávají mezi hlavou a srdcem,“ popisuje párová mediátorka. »

JAK DLOUHO U NÁS FUNGUJE MEDIACE?

První mediátoři u nás fungují už od doby těsně po sametové revoluci. Tehdy Český helsinský výbor vyslal pár budoucích mediátorů do USA. Ale až v roce 2013 byl schválen tzv. zákon o mediaci, který umožnil rozšíření mediace na takovou úroveň, že na služby mediátorů vás mohou nasměrovat i soudci či OSPOD. A skvělé je, že se do výcviku mediace, resp. vlastně do kurzů nového komunikačního kódu či správného řešení konfliktů, můžete pustit i vy. Více zjistíte na katerinabelkova.cz

POZOR, EMOCE!

Vědomé, klidné nebo chcete-li prostě lidské rozcházení má potenciál nenechat zbytečně rozjité emoce. A těch je. Nejen jeden vůči druhému. Ale cílíte i proti sobě. Pociť, že jste zklamali, že jste to měli prostě ještě zkusit – i když jste absolvovali terapii, koučink, mentoring, mediální sezení, všechno! Hlavně my ženy se svou tendencí donekonečna odpouštět, hledáme možnosti, cesty, i tam, kde už žádné nejsou. Chceme tu kompletní rodinu, stydíme se za to, že jsme to nedaly, že jsme ji neudržely. A taky – co na to řeknou lidi? „Někteří klienti řeší, jak to sdělí nejbližším přátelům nebo svým původním rodinám. Každý přichází s jinou bolestí, jiným emocionálním zásekem, různorodými pocity selhání, které je potřeba ošetřit,“ říká k tomu přední česká párová mediátorka Kateřina Bělková s tím, že je ale vlastně úplně pochopitelné, že si už tak náročnou situaci komplikujeme nesukutečnou náloží emocí. Chystá se nám změnit celý svět a každý z nás se v takové chvíli „zasekne“ na jiné zdánlivě drobnosti. A navíc, jak ve své knize Rozcházení píše Katherine W. Thomasová: v naší společnosti se rozvod a rozchod považují za synonymum neúspěchu a selhání. Ti, co se rozejdou, nota bene ti, co odcházejí, se musí po těžkém rozhodnutí vystavit ještě obecnému hodnocení. Ve své zranitelnosti jsou snadno napadnutelní. Přicházejí o spoustu známých, často je odsoudí nejbližší... I když chtějí udělat to, co je pro ně správné, jsou za ty „zlé“. A pak jsou tu další emoce. Vzteky. Zlost. Na to „proč to nevyšlo zrovna nám“?! Na sebe i toho druhého. A je neuvěřitelné, že v tom posledním případě podle Thomasové zase stojíme sami proti sobě, protože mozek je vlivem společenského nastavení na „žili šťastně až do smrti“ připravený stůj co stůj uchovávat vazbu za každou cenu. Jen jí překlápí z lásky v nenávisť, která pak trvá klidně po zbytek života – když s ní nepracujete. Čistě ze zvrácené potřeby mozku ten vztah pořád udržovat. A stejně tak v sobě můžeme nést nenávisť vůči tomu druhému při nenadálém rozchodu, příliš rychlém rozchodu, z něhož si odneseme doslova zlomené srdce. Což při vědomém rozchodu, ideálně s párovým terapeutem či mediátorem za zády, hrozit nemusí.

Dynamické řešení v krizi

A jak se mediace liší od terapie? „Je dynamičtější, obvykle přináší úlevu již při prvním sezení, protože už při prvním setkání dokáže lidem umožnit popsat, na čem se jejich vztah zasekl. Používám speciální komunikační kód a více než sto konkrétních mediálních technik a dovedností, které mým klientům pomáhají zpracovat jejich emoce, klienti dokážou lépe porozumět tomu, co se v nich a mezi nimi odehrává... A spíše než na minulost, cílí mediace na budoucnost. Především pro muže bývá tak trochu úlevné, že nechodí na psycho-



terapii – samo slovo s předložkou ‚psycho‘ pro ně bývá mírně stigmatizované, kdežto mediace nikoli,“ říká Kateřina Bělková. Při takovém rekapitulování, které nakonec víceméně rozhodne o rozchodu, nebo setrvání, můžete s terapeutem nebo mediátorem vyhodnotit i to, jaké nástroje vám (ne)pomohly řešit situaci v minulosti, jestli jste nepodcenili možnosti intervence, jestli opravdu důstojně odcházíte, nebo jste naplnění zoufalstvím, bezmocí a pocity, že jste v pastí, a spíše utíkáte.

Polovina zůstává, polovina odchází

Párová mediace vám tohle pomůže identifikovat. A ještě mnohem víc: dá vám reálnou šanci na to, že svůj vztah zachráníte. A dá vám šanci celkem velkou, 50 : 50! Což je takřka neuvěřitelné, když uvážíte, že většina párů k terapeutovi či mediátorovi dorazí s pusou plnou konce. „Lidé jsou totiž většinou ve svých konfliktech tak zaklesnutí, že již nejsou schopni vidět ani to, že vlastně oba chtějí to stejné, jen si to prostě již neumějí říct. Často ke mně přijdou páry, které už ve dveřích hlásají: „Chci od něj pryč, prosím vás jen nám dohodněte ten rozvod a my jdeme...“ a o pár hodin později s nimi sedím, oni oba pláčou, protože si uvědomili, že si život bez toho druhého vlastně vůbec nedovedou představit, jen je nesmírně tíží forma a způsob či kvalita jejich vztahu,“ popisuje párová mediátorka s tím, že pokud se na tom shodnou oba, restartovat se dá každý vztah. Ale musí být motivováni skutečně oba dva. „Pokud je jeden z partnerů již ve fázi, že už je rozhodnutý, že nechce, pak už se ten druhý může stavět na hlavu a stejně nic nezmuže. Alespoň bazální vůle, víra, úsilí či ochota u obou jsou nesmírně důležitým vstupem pro záchranu vztahu,“ dodává ještě s tím, že pak je svědkem mnoha nečekaných obrátů, kdy jí lidé doslova

FOTO: ISTOCK.COM A ARCHIV



roztávají před očima, mění se, ve velkém tempu se se správným přístupem mění jejich ochota postavit se ke vztahu jinak, víra ve vztah i sebe samotné. Vrací se jim autenticita a zároveň pod vedením mediátora získávají nové dovednosti, které jim pomohou i do budoucna. Takové páry pak čeká buď další práce s mediátorem, nebo přesun do péče párového terapeuta. Podle vlastní volby. Ale páry, které už jsou opravdu u konce s dechem, čeká ono vědomé rozcházení...

Příměří je základ

„To první, co pak já jako mediátor udělám, je, že mezi partnery pomyslně zapíchnu bílý praporek příměří a začnu pracovat s jejich rozjitřenými emocemi. Partneři přicházejí zranění, často ve velmi silných ego pozicích, mají za sebou nějaké konflikty, naschvály, trucey... A na mně je, abychom už nepřihlíželi dalším škodám. Což znamená, že se zorientujeme v tom, co už se stalo, a kde se pár momentálně nachází. Pracuji se speciálními technikami anatomie konfliktů, které umí rozmotat spirálu konfliktů tak, že se partneři dokážou vědoměji zorientovat na ose příčiny – důsledky – následky jejich konfliktu, a tím tak lépe porozumět. Umí je pak rozlišit, znát jejich souvztažnost a pomalu je v souvislostech zvládat rozmotávat,



ČESKÉ ROZCHODY VS. SVĚT

Už z principu naší české povahy, která ráda remcá, dělá, že všechno ví a všechno zná, ale ve skutečnosti se pere s nízkým sebevědomím a nedostatečnou sebeláskou, jsou naše rozchody a rozvody v ledascem jiné než v ostatních zemích. „Například ve Velké Británii jsou páry zvyklé pracovat na problémech preventivně, nebo hned, jak se objeví. To se u nás zatím teprve obrací k lepšímu. Jiní jsme například i v tom, jak vnímáme instituci rodiny, jak spolu umíme komunikovat, jak přistupujeme k emocím, jak řešíme konflikty. Do značné míry postrádáme správné komunikační dovednosti, opravdové naslouchání, ohleduplné a nenásilné formulování bez zraňování druhého, asertivitu, empatické vcitování, schopnosti nastavovat hranice, zdatnost dobře umět řešit konflikty, které třeba právě v Británii nasávají děti už od mala, protože tam je získávání těchto úžasných mezilidských kompetencí automatickou součástí osnov už na základních školách,“ vysvětluje Kateřina Bělková, kde máme slabiny a možnost začít dohánět svět. Ne proto, že ze své české povahy strašně neradi „prohráváme“ nějaké mezinárodní srovnávací, ale proto, abychom kvůli nedostatku v do značné míry elementárním vzdělání neprohráli to nejdůležitější, co máme. Sebe, své vztahy a své rodiny.

lépe chápou, co se opravdu stalo. Ideálně až do chvíle, kdy se navzájem pochopí,“ popisuje párová mediátorka. Práce je to individuální, ale úleva přichází opravdu hned. Už proto, že pojmenujete, definujete, co se všechno mezi vámi odehrálo, co se zhroutilo, jednotlivost po jednotlivosti, uleví se vám. Protože upřímně, k rozchodu nás často tlačí jen těžko popsatelné »

INZERCE 338611/17

ZASTAV NEČAS!

Na Děčku se zbláznilo počasí! Stromdřed Počas, který od nepaměti košatěl hustým listovím, je najednou dočista holý. Přírodní moudrost nepsaná do jeho listů se rozletěla do všech stran, dokonce i k nám na Zem. Kdo teď zabráni počasí v dalším bláznění? Jen dobrodruzi, kteří pomohou listy posbírat a vrátit zpět na Děčko...

Vydejte se o prázdninách s dětmi na tři výlety, sbírejte soutěžní hesla a piňte úkoly. Nejenže tím pomůžete Děčku zastavit poblázněné počasí, ale můžete vyhrát některou z 1110 cen! Mapu výletů, informace o odměnách a vše ostatní, co potřebujete vědět, najdete na www.zastavnecas.cz.

Česká televize

PRÁZDNINOVÁ SOUTĚŽ ČESKÉ TELEVIZE
WWW.ZASTAVNECAS.CZ



Víte, že...

...jako první označení „vědomý rozchod“, za využití služeb párového mediátora, použili Gwyneth Paltrow a Chris Martin? Ti na sociálních sítích nechali společný vzkaz: „Se srdci plnými smutku jsme se rozhodli rozejít. Došli jsme k závěru, že přestože se milujeme, budeme nadále žít každý zvlášť. Vždy jsme však byli a budeme rodinou a v mnoha směrech teď k sobě máme blíže než kdy dříve.“

pocity, že je „všechno špatně“. Ale ono je důležité popsat co. Pro vás samotné je to důležité! A rozmotat to kousek po kousku dokážete už během párové mediace.

Vyjednávací pozice

Pak přichází na řadu vyjednávání o podmínkách rozchodu. Pravda, máme na to soudy, právníky, předmanželské smlouvy. Ale ty neřeší vůbec lidskou stránku rozchodu. Ani nepomáhají nesezdaným párům, pro které je mediace zvlášť skvělým způsobem, jak se vypořádat opravdu bez zásahu úřední moci, jež z něčeho tak osobního, jako je rozchod, dělá peklo plné paragrafů. Mediátor může dát rozchodu lidštější tvář, brát ohled na to, kdo pro sebe jste a kým pro sebe chcete být dál. Proto s vámi vyřeší i zdánlivé, ale často citlivé banality. Třeba komu případnou domácí mazlíčci nebo skleničky po babičce. „Nedávno jsem například řešila, kdo si ponechá cirkusovou zeburu a komu případně mobilní čistírna peří,“ vzpomíná Kateřina Bělková. Mediátor jde totiž po jednotlivostech, které skutečně tíží jeho klienty, bez ohledu na to, že objektivně se zdají být nepodstatné.

Velkorysý konec jedné životní kapitoly

A neřeší jen, co případně komu a kdy se kdo postará o želvy. „Společně vymyslíme i velmi citlivé věci. Někdo se bojí sdělit pravdu o konci svého vztahu přátelům, rodině – tedy vymyslíme, jak to může udělat. Někoho trápí, jestli se děti ve střídané péči budou nadále vzdělávat ve stejné škole, potažmo alespoň v podobném vzdělávacím systému. Probíráme pocity křivdy a napravujeme je. Zbavujeme pocitů viny a přinášíme smíření, pracujeme odpouštění. Pokud se klienti potřebují chránit navenek, vytváříme mediální prohlášení. A protože mediace vede lidi ke vzájemné velkorysosti, pomáhám rozcházejícím

se párům dojit k doslova gentlemanským dohodám,“ popisuje párová mediátorka s tím, že jdou do větších hloubek a detailů než všechny soudy světa. Připravují se tzv. zvykačí a nové uspořádací procesy – během stěhování, pro děti, pro rodinu. A nebere se na lehkou váhu nic z toho, na čem se jeden nebo druhý v páru „seká“. Snahou je vždycky maximální citlivost, které nemůžete jeden vůči druhému dosáhnout, když jste ze zraňování v minulosti v mnoha směrech otupělí. A i kdybyste se snažili sebevíc, mediátor má velkou statistickou zkušenost, neboť pomůže rozvést stovky párů ročně. Vy se budete rozcházet v ideálním případě poprvé a naposledy. Zkuste se nechat vést, aby to zbytečně nebolelo. A jen tak mimochodem, ani u mediace neplatí, že za vás odborník všechno vyřeší. Je tu jen od toho, aby vám kladl správné otázky. Vy se pak zařídíte podle svých odpovědí. ✕

Přečtěte si!

Katherine Woodward Thomasová: ROZCHÁZENÍ

Tahle knížka za vás rozchod neobstará. Ale přinese vám spoustu úlevných momentů, když naznačí, jak zvládnout situaci, kdy už nechcete žít spolu, ale přesto chcete být šťastní a vzájemně spolu vycházet v pohodě. Knižka s vámi projde emoce na začátku rozchodu, vrátí vás do okamžiků, kdy jste jeden druhému působili první zranění, aniž jste si to možná uvědomovali. Pomůže vám poskládat si emoce, nevinít se, netrestat se, ani se nechat tím druhým vtáhnout do „války Roseových“. A nakonec? Dojte i na citlivé řešení kolem dětí, dělení majetku, stěhování a podporu pro nový začátek mimo starý vztah.

