

Dobrý rozvod NENÍ UTOPIE

Rozvod je jedna z těch životních změn, které si nikdo nepřeje. Týká se ale téměř poloviny manželství, a přestože ho častěji iniciují ženy, jsou to právě ony, na něž rozvod dopadá hůře. Nyní vyšel knižní návod, jak tenhle životní krok zvládnout s grácií a co nejmenšími ztrátami.

TEXT: HANA TROJÁNKOVÁ BIRICZOVÁ

Léto je období svatebních kytic, které létají vzduchem. V chumlu slavnostně oblečených žen to vře. Je to sice jen legrační tradice, ale přiznejme si, že chytit pugét někdy zatoužila asi každá z nás. A když ta zatracená kytky letí přímo naším směrem, stane se z nás nemilosrdný bojovník MMA v puntíkových koktejlkách. Zvláště pokud jsme zrovna zamilované. Faktem totiž je, že jen dvanáct procent Čechů a Češek si myslí, že manželství je zbytečná instituce. Vyplývá to z průzkumu, který v roce 2017 provedlo Centrum pro výzkum veřejného mínění. Zároveň byly tři čtvrtiny dotázaných přesvědčeny o tom, že pokud vztah nefunguje, rozvod je přijatelné řešení. Rad, jak uspořádat nejužasnější svatbu a mít to nejkrásnější manželství, najdete nespočetně. Ale krásně se rozvést? Co je to za hloupost?

„Nešetřete a opatřete si právníka, a to i tehdy, pokud jste sama právníčka.“

Rozvodová koučka Petra Svobodová a osobní koučka a terapeutka Michaela Tetzeli si myslí, že o hloupost rozhodně nejde. A tvrdí, že i rozvést se dá dobře. Jak to udělat, popsaly v letos vydané knize *NEzlomená rozvodem*. Jak název napovídá, je určena především ženám.

NEŽ SE ROZHODNETE

Je totiž fakt, že o rozvod žádají přibližně ze čtyřiceti procent ženy, a jen z dvaceti procent muži. Zbytek tvoří společné žádosti. Nejčastějšími důvody bývají nedostatek lásky či intimity, dlouhodobé neshody, nedostatek vzájemného respektu, nevěra, odcizení, alkoholismus a jiné závislosti nebo domácí násilí. Kniha Michaely Tetzeli a Petry Svobodové nabízí cosi jako manuál dobrého rozvodu: skutečné příběhy a empaticky formulovaná doporučení, ať už jde o samotné rozhodnutí, podání žádosti, rozvodové řízení, finanční stránku, opatrovnícký soud, nebo komunikaci s dětmi.

Do rozvodu ale neskáče rovnýma nohama. Autorky proto v úvodu nabízejí několik koučových technik, které pomohou ověřit, že opravdu děláme správné rozhodnutí, a nutí čtenářku k sebereflexi. „Sdílíš s ním své pocity a přání, dáváš mu najevo, že je v tvém životě důležitý? Přestože máte oba spoustu povinností a snažíte se trávit volný čas s dětmi, dopřejete si chvíle, kdy jste sami dva? Zajdete na večeři ve dvou, rande jako kdysi nebo na večerní procházku?“ ptá se například publikace a následuje několik příběhů, v nichž ženy odchodu od partnera zpětně z různých důvodů litují.

Rada nula by proto mohla znít následovně: „Začněte u sebe. Nenesete si s sebou emocionální zranění z předchozích partnerství nebo od svých rodičů? Pracujete na sobě v této oblasti? Jste zralá na vztah?“ Mnoho lidí totiž není. Víme přesně, od kdy jsme svéprávní, od kolika let můžeme pracovat nebo řídit auto, ale žádný

32 SRPEN 2022 | *marianne*

úřad nám neřekne, jestli jsme dostatečně emočně vyspělí na to, abychom se uměli dobře chovat ve vztahu.

CO S PENĚZI


Jednou z „rad nad zlato“, které autorky zformulovaly, je opatřit si právníka, a to i v případech, že máte samy právnícké vzdělání nebo nechcete utrácet finance navíc. V dlouhodobém horizontu se toto rozhodnutí vyplatí, protože s právníčkou, která vás rozvodovým řízením provede, je pravděpodobnější, že se snadněji a spravedlivěji dohodnete na péči o dětech včetně výše výživného a také rovnoměrněji „naporcujete medvěda“. Právě společné jmění manželů radí publikace

vyřešit ještě před samotným rozvodem. „První návrh nech na manželovi. Možná tě překvapí svojí velkorysostí,“ píše Svobodová s Tetzeli. Bohužel realita je často jiná, a proto další rada zní přidat všechny finanční dohody do soudního spisu a nebát se otázku alimentů otevřít znovu i po rozvodu. Například když se změní finanční nároky na péči o děti nebo se s nimi otec přestane pravidelně vídat z vlastního rozhodnutí. To je totiž opravdu jeho právo. Pokud se z každého druhého víkendy, na kterém jste se spolu dohodli, stane až každý třetí nebo čtvrtý, musíte potřeby potomků v neuskutečněné návštěvní dny zajišťovat vy, což jednoznačně zvyšuje vaše výdaje.

Další dobrou radou, kterou vyznává i známá rozvodová právníčka hollywoodských hvězd a autorka podcastu o rozvodu *It's All Good* Laura Wasser, je mít plán. Je třeba vytvořit si scénář toho, co vás v následujících měsících po podání žádosti čeká. Kupte si šanon, fólie a všechno dokumentujte. Nenechte se semlít emocemi, držte si otevřenou mysl a chtějte se dohodnout. Pokud je toho na vás příliš, promluvte si s kamarádkami nebo se obraťte na psychoterapeutku. V krizových chvílích pomůže i linka důvěry. Například Aperio – společnost pro zdravé rodičovství provozuje na čísle 739 416 408 anonymní a bezplatnou Linku pro mámy a táty, na které každé pondělí a čtvrtek od 10 do 16 hodin můžete sdílet své problémy třeba i z rozchodu a rozvodu.

SILNÁ PRO DĚTI

Udržujte se fyzicky i psychicky fit, protože jen tak budete pevná v rozhodnutích a situacích, která jsou možná nejtěžší v životě, a nejen v tom vašem. Ta nejdůležitější rada v knize *NEzlomená rozvodem* se totiž týká dětí: „Musíte být silná a jednoznačná v tom, co říkáte a děláte. Děti se kvůli vlastnímu přežití přiklání na stranu silnějšího.“ Ne toho, kdo jim nakupuje drahé dárky, nechává je jíst ve fastfoodu a píše jim omluvenky, aby mohly jet na hory, ale toho, kdo je vychovává. Kdo jim nastavuje pravidla a vyžaduje je, protože to znamená být rodičem. S kým se cítí v bezpečí, protože vědí, že je nikdy neopustí, s tím, kdo respektuje jejich pocity a přání. V ideálním případě jste to oba a potom si gratulujte.

Ale možná ta role silnějšího rodiče zůstala na vás, na nemilosrdném bojovníkovi MMA v puntíkových koktejlkách. Vězte, že pokud se jí zhostíte, vaše děti vám jednou poděkují. 

MICHAELA TETZELI:

HLAVNĚ SI TO DOBRĚ ROZMYSLETE



Proč jste svůj „manuál na rozvod“ adresovaly přímo ženám?

Protože na ženy většinou dopadá hůře, především finančně. Ale je třeba říct, že rozvod samozřejmě negativně dopadá i na muže a je to i naopak: i ženy se na mužích dopouštějí různých křivd.

Ženám radíte dobře si rozmyslet, jestli se opravdu rozvádět chtějí.

Stává se, že páry rozvod nedokončí, protože došli k názoru, že je zbytečný?

Znám několik párů, kdy se partnerství obnovilo. Třeba už se ani nevzali, ale uznali, že je to lepší varianta než všechno ostatní, co následně zažili. Někdy by opravdu stačilo zabojovat, protože cesta zpátky je složitá.

Jednou z vašich rad je uvědomit si, že žena po rozvodu už nebude součástí života exmanžela. Proč je to tak důležité?

Protože jakmile se objeví nová životní partnerka, bude mít ve všem přednost a náš vliv klesá. Po rozvodu bude proto každá nová dohoda složitější, ať už jde o děti, bydlení, nebo finance. Proto je důležité i přes velké emoce zachovat chladnou hlavu a včas vykomunikovat všechno, co potřebujete a na co máte nárok vy a vaše děti.

Co je potřeba k tomu, abychom mohly mít úspěšný vztah?

Je toho vlastně docela dost. Potřebujete umět sdělit svoje potřeby tak, aby jim druhý člověk rozuměl. Musíte se navzájem respektovat, chtít společně překonávat překážky a bojovat s tendencemi svého partnera neustále měnit. Klientkám a klientům doporučuji přečíst si knížku *Pět jazyků lásky*, u které by si měli uvědomit, co pro svůj vztah dělají, a co ne. Velmi často zjistí, že jsou zatvrdlí v nějakém modelu, který nefunguje. Společně pak můžeme najít jiný.

Kniha *NEzlomená rozvodem* od Michaely Tetzeli a Petry Svobodové je k dostání na rozvodovymanuál.cz.