

Koučka Mária Melková

Netreba mať rád všetky deti rovnako

ZALOŽILA PROJEKT ZOŠÍVANEJ RODINY A VNÁŠA PROSTREDNÍCTVOM NEHO SVETLO DO PROBLEMATIKY RODÍN, DO KTORÝCH SI PARTNERI PRINIESLI DETI Z PREDOŠLÝCH VZŤAHOV. ČOHO SA VYVAROVAŤ, AKO ZVLÁDAŤ KONFLIKTY A PREČO JE V PORIADKU, AK NEMÁTE PARTNEROVE DETI HNEĎ RADI? AJ O TOM SME SA ROZPRÁVALI S MÁRIOU MELKOVOU.

Odkiaľ sa vzalo slovné spojenie zošivaná rodina?

Vymyslela som ho ja, lebo na Slovensku neexistuje oficiálny názov rodín, kde jeden z partnerov alebo obaja už majú deti z predchádzajúcich vzťahov, ktoré sa akoby „zošijú“ do jednej. Zvyknú sa nazývať aj zmiešané, to však môže zastrešovať aj rodiny, kde sa spájajú iné národnosti. Už samotný fakt, že neexistuje oficiálne pomenovanie, znamená, že tieto typy rodín nie sú v spoločnosti vnímané ako niečo štandardné. Neexistujú ani štatistiky, ktoré by vyčíslili, koľko ich je. Našla som však údaje, že v zahraničí tvoria 20 až 25 percent všetkých rodín, a myslím si, že Slovensko kráča v podobnom trende.

Spájanie partnerov s deťmi z predošlých vzťahov prináša určite mnoho zmien. Vieme pomenovať fázy, ktorými si takáto rodina bežne prejde?

Áno, ako každý vzťah, aj tento má svoje fázy. Podľa psychologičky Patricie Papernow je ich sedem a odhaduje sa, že proces, kým sa rodina „zošije“, trvá dva až štyri roky. Všetci jej členovia si potrebujú zvyknúť na nové usporiadanie a na to, ako budú fungovať. A možno preto to trvá tak dlho, lebo nikto nevie, ako to má fungovať. O „normálnej“ – oficiálne takzvannej nukleárnej – rodine existuje mnoho literatúry. O tom, ako sa majú správať rodičia, aká je úloha mamy či otca... V prípade zošivaných rodín to však nevieme. Ako vieme, že je to dobre? Možno aj preto si každá rodina hľadá svoju cestu, čo pre nich fungovať bude a čo nie.

Vieme si tie fázy aj priblížiť?

Začína sa to zoznámením, všetci sú nadšení, majú ružové okuliare, myslia si, že všetko bude skvelé. Potom sa začnú objavovať prvé konflikty, lebo tie prídu vždy, a to je fáza, keď sa trochu zlaknú, čo sa deje, keď ešte včera boli všetci spokojní a dnes sa hádajú.

Asi aj zvažujú, či to bol dobrý nápad, nie?

Áno. Potom prichádza fáza uvedomovania si, že sú tu určité konflikty. Začne sa pátrať po tom, prečo vznikli, získavajú informácie, ako ich riešiť, a podobne. V ďalšej fáze prichádzajú ešte väčšie konflikty, ale to je už dobré, lebo to znamená, že členovia rodiny už majú voči sebe dostatočnú dôveru na to, aby vedeli prejavíť, čo sa im nepáči. Takže to, že konflikty vznikajú, nie je zlé, to je práveže dobré, dáva nám to totiž priestor na ich riešenie. V tejto fáze sa začínajú riešiť konflikty medzi nevlastnými rodičmi a nevlastnými deťmi a veľa rodičov sa pri tom zlakne, že keďže spolu nevyhádzajú, rodina nebude fungovať. Ale tak to nie je. Treba ich nechať, aby si vzťah medzi sebou vyriešili, lebo aj medzi biologickým rodičom a dieťaťom vznikajú konflikty a vzťah sa posilňuje tým, že tým spolu prechádzajú. Takto sa to postupne vyvíja až do momentu, keď sú všetky roly ustálené, všetci vedia, čo od seba navzájom očakávajú, a sú s tým v pohode.

Kompikované je to určite aj z hľadiska žien, ktoré sú s deťmi nejaký čas samy a zrazu v podstate cudzí muž zvýši na ich deťi hlas.

Je to rovnaké tak u žien, ako aj u mužov. U mužov je to dokonca niekedy ešte silnejšie, keďže je to umocnené pocitom viny.

To si vysvetlíme.

Pocit viny z rozpadu rodiny a toho, že akoby deti nechal u mamy. Veľakrát to totiž u nás funguje tak, že deti ostávajú u matky a s otcom sú kratší čas. Takže aj s týmto sa muž musí vyrovnávať. Navyše, keď už je s nimi, často nechce žiadnu dramatickú výchovu, chce, aby si užili spoločný čas, takže sa nedá paušalizovať, že iba mamy sú ochránarske. Obaja rodičia majú túto tendenciu, čo je prirodzené.

Ako sa s tým vyrovnávať? Určite totiž prichádza k momentu, keď jeden partner vyčíta druhému, že sa mu nepáči, ako sa správa k jeho dieťaťu.

V prvom rade treba povedať, že je to normálne, vznikne to určite všade. To, čo musia dvaja dospelí v tomto prípade urobiť, je sadnúť si spolu a porozprávať sa o tom, čo jeden od druhého očakáva. Čo ja ako biologická mama čakám od neho ako nevlastného otca voči svojmu dieťaťu. Chcem, aby sa zapájal do výchovy, chcem, aby ho upozorňoval na jeho chyby, alebo iba chcem, aby bol jeho kamarát, a zodpovednosť za výchovu a všetko ostatné bude na mne a biologickom otcovi? Toto je niečo, čo si obaja musia vyjasniť, aby nenastávali konflikty. A čo napríklad ja, ako nevlastný rodič, očakávam od partnera v súvislosti s jeho deťmi. Čo potrebujem, aby som s nimi mohla mať dobrý vzťah? Toto by bolo ideálne si vyjasniť ešte pred tým, ako sa zoznámia s deťmi, aby sa čo najviac vyhli nedorozumeniam.

Áký je najkritickejší vek deťi, v ktorom sa partneri rozhodnú žiť ako rodina?

Skôr než vek je dôležitejšie, ako bol ukončený predchádzajúci vzťah a ako majú biologickí rodičia nastavený vzťah medzi sebou. Ak sú nastavení dobre a obaja majú spracovaný rozchod, deti ľahšie prijímajú nového partnera. Ak to spracované nemajú, dieťa veľakrát vidí v novom partnerovi príčinu rozpadu vzťahu rodičov. Navyše ak biologický rodič neakceptuje partnera druhého rodiča, dieťa to často vycíti a môže nového partnera odmietať. Určite sa však s menšími deťmi pracuje lepšie ako s pubertiakmi, ale platí to, čo sme spomínali.

Ako sa má potom správať partner, ktorý vstupuje do rodiny, kde tie vzťahy neboli vysporiadané, respektíve nie sú dobré a deťi cítili akúsi nespravodlivosť, že otec alebo matka si našli niekoho iného?

V prvom rade treba túto situáciu nechať na biologického rodiča a nemiešať sa do toho. Druhá vec je, že by sa mal vyhnúť akýmkoľvek negatívnym komentárom na adresu druhého biologického rodiča. Deti prirodzene ochraňujú rodičov a považujú ich za najväčšie authority a osobnosti v ich živote. Keď hovoríte o nich niečo zlé, aj keď oprávnené, dieťa ho automaticky začne obraňovať a vy budete „ten zlý“.

Existujú aj ďalšie zásady, ktorých sa oplatí držať?

Samozrejme, treba sa s partnerom rozprávať o tom, ako riešiť určité situácie. Ak je napríklad expartner manipulatívny a snaží sa škodiť prostredníctvom detí, poradila by som možno stretnutie so psychologom, aby to malo na ne čo najmenší vplyv, keďže je to pre ne naozaj ťažká situácia.

„Odhaduje sa, že proces, kým sa rodina ‚zošije‘, trvá dva až štyri roky. Všetci jej členovia si potrebujú zvyknúť na nové usporiadanie a na to, ako budú fungovať.“

Mária Melková

Certifikovaná koučka so zameraním na gestalt princípy, čiže vnímanie človeka ako celku: jeho myšlienok, pocitov, vnímania, gest, správania. Problematike zošivaných rodín sa venuje viac ako desať rokov, inšpirovala ju k tomu vlastná životná skúsenosť. Sama je vlastnou mamou 17-ročnej dcéry a nevlastnou mamou dvoch tínedžerov. V problematike zošivaných rodín vzdeláva, poskytuje poradenstvo, koučingy a píše blogy. Pomáha rodičom a rodinám zvládaf celú komplexitu a dynamiku novej životnej situácie.

S akými témami sa pri zošivaných rodinách v praxi najčastejšie stretávate?

Jednu z dvoch najčastejších je – ako mať rovnaký meter na všetky deti (smiech).

Dá sa to?

To závisí od toho, čo berieme ako rovnaký meter. Myslím si, že sa na to dá pozeraf dvoma spôsobmi. Prvý je, že ku všetkým deťom sa správam úplne rovnako, a druhý, že ku všetkým deťom sa správam tak, ako potrebujú. Prikláňam sa k tomu druhému, lebo si nemyslím, že je možné sa ku všetkým deťom správať úplne rovnako, keďže každé má úplne iné podmienky.

Povedzme si to na príklade.

Rozdiel je napríklad v čase, ktorý deti trávajú v rodine. Sú deti, ktoré v rodine žijú väčšinu času a je to ich primárny domov. Nedá sa k nim správať úplne rovnako ako k dieťaťu, ktoré tam chodi každý druhý víkend a primárny domov má u druhého rodiča. Každý z nich potrebuje inú pozornosť. Alebo v súvislosti s finančnými podmienkami. Do životnej úrovne detí zasahujú aj finančné záležitosti expartnerov, je veľmi ťažké zachovať rovnaký štandard pre všetky deti. Radšej by som sa teda pozrela, čo jednotlivé deti potrebujú, a tak sa k nim treba aj správať. Sú tu však aj oblasti, ako napríklad domáce pravidlá a domáce práce, kde by mal byť rovnaký prístup pre všetky deti a takisto, ak niektoré pravidlá porušia, mali by dopredu vedieť, aký za to bude následok, a mali by ho mať rovnaký.

Takže sme pomenovali prvý častý problém, aký je ten druhý?

Vplyv expartnerov. To je asi jeden z najväčších rozdielov oproti nukleárnym rodinám. Stále tam sú a sú súčasťou rodiny, či sa nám to páči alebo nie. Nie vždy sú tie vzťahy vysporiadané a nie vždy majú účastníci rovnaký pohľad na vec, takže je tam dosť veľký potenciál na vznik konfliktov.

Streli ste v rámci svojej praxe aj rodiny, ktorým sa vám nepodarilo pomôcť? Respektíve – dá sa pomôcť všetkým? Niekedy majú partneri natoľko odlišné predstavy, že nie je pre nich zdravé pokračovať vo vzťahu. Veľmi dôležitý je cieľ a to, ako sa na to obaja pozerajú.



Takže cieľ je, aby zdravo fungovali, nie aby ostali spolu?

Áno, v podstate ide o to, nájsť čo najlepší spôsob, ako spolu fungovať, ale môže sa stať aj to, že prídu na to, že to jednoducho nejde.

Kedy zistíme, že to nepôjde?

Keď sme skúsili všetko možné a nič sa nezlepšilo, vtedy by som začala zvažovať, či sme kompatibilní. Druhý prípad je, keď partner nemá záujem nič meniť.

Pracujete len s rodičmi, alebo aj s deťmi?

Len s rodičmi, deti potrebujú špeciálny prístup, zameraný na ne, ale spolupracujeme aj so psychologičkou, ktorá sa na ne špecializuje.

Viem si povedať nejaké základné rady a pokyny v súvislosti s deťmi v zošivaných rodinách?

Veľmi dôležité je s deťmi otvorene komunikovať. Relatívne dobre sa vedia prispôbiť, ale musia čo najpresnejšie vedieť, čo sa bude diať. Nemajú rady neistotu. Rozpadla sa im rodina, takže nejakú neistotu už zažili, potom nejaký čas žijú s mamou alebo otcom a potom sa vytvorí ďalšia rodina, čo je pre nich ďalšia neistota. Takže s deťmi treba opatrne komunikovať a čo najviac im vysvetľovať, primerane ich veku, ako to bude fungovať a čo ich čaká. Napríklad o tom, aké sú pravidlá v našej novej rodine, že sa doma neldame, odnáša po sebe tanier... Ideálne je tie pravidlá niekde napísať, aby ich mali na očiach a pripomenuli si ich, keď prídu od druhého rodiča, ktorý môže mať iné pravidlá. Je to pre ne jednoduchšie, lepšie sa vedia adaptovať. Veľmi tiež pomáha zapojiť deti do tvorenia pravidiel našej rodiny, vypočúť ich názor. Ak dlhšie žili len s jedným »

rodičom, môžu mať dojem, že ich nový partner akoby oberá o pozornosť. Treba im dať najavo, že aj keď je tam nový človek, nemáte ich menej radi. Nie je to pre ne hrozba. Je to človek, ktorého máte radi inak. A treba si aj nájsť čas osamote s dieťaťom, zároveň nechať aj nevlastného rodiča, aby bol s dieťaťom sám, nech si vedľa vybudovať vzťah. Dieťa potom vidí, že rodič sa mi teraz trochu menej venuje, ale má tu ďalšieho človeka, ktorý sa mu, naopak, venuje viac, takže tým len získava.

Aké najčastejšie problémy nastávajú medzi deťmi a nevlastnými rodičmi? Kde sú trece plochy?

Najviac konfliktov vzniká pri disciplinovaní dieťaťa, keď urobí nejakú chybu. Napríklad my sme mali doma situáciu, pri ktorej dcéra sedela na stoličke, ja som stála pri skrini a poprosila ma, aby som jej podala zo skrine kufor, čo som aj urobila, partner to však vnímal tak, že si ten kufor vie vziať aj sama a mňa iba preháňa. On mal dobrý úmysel, chcel mi ušetriť prácu a ukázať dcére, že čo si vie urobiť sama, nech urobí, lebo ja toho mám na pleciah veľa. Ja som však zasiahla s tým, že pre mňa to problém nie je, a tým vznikol konflikt. Pre moju dcéru sa tak stal niekým, kto jej prikazuje niečo, čo ja od nej nechcem, a partner bol našťvaný. Ak by tá situácia nastala teraz, už vieme, že je potrebné urobiť dve veci: vopred si nastaviť očakávania od roly nevlastného rodiča, do akej miery má vychovávať, a najmä situáciu riešiť mimo detí. Deti veľmi rýchlo pochopia, že takýmito situáciami môžu medzi partnerov, ako sa hovorí, „vraziť klin“ (úsmev). A čo sa týka roly nevlastného rodiča, dôležité je, aby s pravidlami boli spokojní obaja partneri. Poviem to na príklade: otec má deti z predchádzajúceho manželstva a dieťa k nim pride na týždeň a od partnerky automaticky čaká, že sa chopí roly matky, pomôže mu s výchovou a podobne. Ona to však možno vôbec nechce, necíti sa na to a neurobí to. Keď sa neporozprávajú, že napríklad otec potrebuje pomoc s výchovou a ona sa na to necíti, vznikajú konflikty. Potom sú obaja nahnevani.

Podme teraz trochu k vám, prečo ste sa s týmto konceptom rozhodli začať? My sami v zošívanej rodine žijeme jedenaásť rokov a na začiatku ani jeden z nás netušil, čo ho čaká. Obaja sme do toho šli s tým, že vytvoríme akoby novú nukleárnu rodinu. Veľmi nás prekvapilo, že to tak vôbec nefunguje (smiech).

Prvé, čo mne napadne v tejto súvislosti ako ideál, je seriál Krok za krokom, kde spolu začínajú žiť partneri, z ktorých má každý tri deti z predchádzajúceho manželstva.

A pritom to tak v realite vôbec nevyzerá. Napríklad v seriáli vôbec nefigurovali expartneri. U nás začali vznikať obrovské konflikty a nevedeli sme, ako ich riešiť a ako sa k nim postaviť. Ani sme nevedeli, o čom sa vlastne máme rozprávať, kde začať. Nevedeli sme tie situácie zvládať ani pred deťmi a stalo sa nám to, že sme na nejaký čas museli bývať s deťmi každý sám, lebo keď sme boli všetci spolu, nevládali sme to. Potom som sa snažila získať viac informácií o tom, čo sa nám vlastne deje, a zistila som, že nikto nevie. A keď som si uvedomila, aké množstvo rodín týmto žije a prechádza podobným vývojom, povedala som si, že je načase začať lu-

dom viac približovať, ako to funguje v takejto rodine, aké sú najväčšie konflikty a ako nastaviť roly a rovnaký meter pre deti. Začala som o tom písať blogy, robiť konzultácie a snažím sa o tom čo najviac hovoriť, aby mali rodiny kde získať informácie a aby spoločnosť pochopila, že to nie je jednoduché, a prestala ich odsudzovať. Aby spoločnosť viac podporovala také rodiny a rodičov.

Mnohí ľudia vstupujú aj do tretieho spolužitia či manželstva. Môže sa stať, že človek sa snaží takúto rodinu udržať, aj keď je nefunkčná, len preto, aby zase nezlyhal?

V mojom prípade to nebolo ani tak preto, aby som nemala pocit, že som zlyhala, ale aby som dokázala, aká som skvelá nevlastná mama, respektíve, že nie som tá zlá macocha. Tak som sa úporne snažila robiť aj veci, ktoré mi nie sú prirodzené, až som nakoniec vyhorela. A to bol moment, keď som už akoby s deťmi nemohla byť, keď mali prísť, mala som paniku už tri dni predtým, lebo som si uvedomila, že si zase cez víkend neoddychnem a zase budem robiť veci, ktoré robiť vôbec nechcem. Prítom to nie je chyba detí alebo partnera, to bol môj problém. Snažila som sa byť až taká perfektná, až som vyhorela. Potom som rok na sebe pracovala a teraz už dokážem byť s deťmi absolútne uvoľnene a nemusím sa snažiť nič dokazovať. Je to úplne iná úroveň a oddýchlí si všetci.

Skúsme teda na záver nejakú upokojiť rodičov, že nemusia byť perfektní...

... nemusia (úsmev).

A problémy, ktoré prekonávajú, prípadne deti, ktoré im prekážajú, a všetko okolo toho je normálne.

Všetko je to v pohode. Je to len mýtus, že človek má rád všetky deti rovnako, a, úprimne povedané, to, či mám alebo nemám okamžite rada partnerove deti, nie je až také podstatné. Ak áno, je to super, ak nie, nie je to dráma. Podstatné je, že som ochotný na vzťahu s deťmi pracovať, sústredím sa na budovanie rešpektu, zaujímam sa o ne a ten vzťah sa nakoniec vybuduje. Netreba očakávať, že sa k nim hneď budem správať ako k vlastným, tak to nefunguje. Sú výnimky, ale väčšinou to trvá niekoľko rokov.

Takže nemať vysoké očakávania. Skôr mať realistické očakávania.

Že ani partner, ani deti nebudú perfektné.

Presne tak. A pripraviť sa na to, že každý raz zlyhá. Aj partner, aj deti, aj ja. Ale netreba z toho robiť drámu. Akokoľvek si to nastavíme, je to dobre, nemusíme uvažovať, ako by to malo byť v ideálnom svete, tak, ako to vyhovuje nám, tak je to dobre.

To ma vracia na začiatok, keď ste spomínali, že zošívanej rodina nemá určené pravidlá, tak sa to dá vnímať aj ako výzva a priestor na to, urobiť si to podľa seba.

Presne. Na jednej strane to, že to nie je nijako definované, môže vyvolať chaos a očakávania, ale na strane druhej si to vieme spraviť po svojom, len sa treba rozprávať. ■

„Veľmi dôležité je s deťmi otvorene komunikovať. Relatívne dobre sa vedľa prispôbiť, ale musia čo najpresnejšie vedieť, čo sa bude diať. Nemajú rady neistotu.