

Nebudú Vianoce ALEBO BUDÚ NA DVAKRÁT?

„Nie je dôležité, čo je pod stromčekom,“ hovorí jeden z citátov múdrych, „ale kto je okolo neho.“ Kým tam máme všetkých milovaných, berieme to ako samozrejmosť. Keď tam však zrazu nie sú, napríklad po rozvoze chýbajú, je to, akoby neboli Vianoce... Pomôže urobiť ich na dvakrát – najprv s jedným a potom aj s druhým rodičom?

ANNA ŽILKOVÁ

Keď som zazrela mamu s dcérou, plakala som

„Prvé Vianoce, keď som bola bez dcéry, mi slzy tiekli aj v obchode, keď som tam zazrela nejakú mamu s dcérou,“ spomína Mária Melková na novú životnú situáciu, s ktorou sa musela vyrovnávať po rozvoze.

Jej príbeh rozvedenej mamy sa začal pred trinástimi rokmi, keď jej dcéra mala päť rokov a v krátkom období sa jej doslova kompletne zmenil život. „Po rozvoze sme sa s dcérou presťahovali z Prahy do Bratislavy, našla som si novú prácu, byt a škôlku pre dcéru. Rozvod nikdy nie je jednoduchý, ale s ex-manželom sa nám to podarilo zvládnuť a zabezpečiť, aby naša dcéra mala funkčných oboch rodičov,“ hovorí Mária. Napriek tomu prišli chvíle, keď

to bolo nad jej sily. Najťažšie boli sviatky, keď musela prijať skutočnosť, že už nemá „ozajstnú“ rodinu. Že tradície, na ktoré bola celý život zvyknutá, bude musieť zmeniť. Už nebudú stavať stromček na Štedrý deň spoločne ako rodina, pri štedrovečernom stole nebudú sedieť všetci spolu... „Mala som veľké obavy, keď dcéra odchádzala na sviatky k otcovi, ako zvládnem svoje emócie tak, aby necítila nejaký pocit viny, alebo že mi spôsobuje smútok,“ spomína. Uvedomovala si, že pre jej dcéru je dôležité, aby trávila čas aj s otcom a mali spoločné zážitky. Rozum hovoril jedno, ale srdce matky veľmi bolelo. Svoj smútok sa jej podarilo zmieriť tým, že si v duchu opakovala, že predsa je lepšie mať ju na druhú polovicu prázdnin, lebo sa má na čo ešte tešiť. Na chvíľu jej to pomohlo, ale sviatky boli príliš dlhé.

FOTO: ARCHIV T. I. K., M. M. SHUTTERSTOCK

MAJSTRI V PLÁNOVANÍ

Po takmer dvoch rokoch od rozvodu Mária stretla svojho súčasného partnera, ktorý mal dve deti a začali si budovať svoju „zošivanú“ rodinu. „Vianoce sme trávili väčšinou spolu, buď s dcérou, alebo u mojich rodičov. Partnerove deti ostávali na Štedrý deň so svojou mamou a prišli k nemu až prvý alebo druhý vianočný sviatok. My sme sa rozhodli, že Vianoce sú iba jedny a sú vždy u toho rodiča, kde deti práve sú. Samozrejme, pod stromčekom mali darčeky aj u nás, ale väčšinou sme vymysleli nejaký program, aby sme nerobili ďalšiu štedrú večer,“ hovorí Mária o nastavení sviatočných pravidiel. Boli jedni z tých šťastne rozvedených, ktorí sa so svojimi ex-partnermi vedeli na termínoch dohodnúť. „Po toľkých rokoch sme majstri v plánovaní a hľadani kompromisov. Mój ex-manžel vždy pripravil excelovú tabuľku s termínmi, ktorú sme si odsúhlasili v priebehu januára a platila celý rok. Samozrejme, vo výnimočných prípadoch sme termíny mohli zmeniť, ale druhý rodič mal právo povedať nie. Nie je to síce veľmi flexibilné, ale vyhli sme sa mnohým konfliktom a vedeli sme sa zaradiť.“

ZOŠIVANÉ RODINY

Hoci po rokoch sa už vedia rodiny dohodnúť, na začiatku bolo všetko iné. Vianoce, sviatky, prázdniny, ale i každodenný život, fungovanie úplne cudzích rodín zrazu spoločne, je úplne nová situácia pre všetkých. Pre rodičov aj pre deti. „Keď sa teraz spätne pozriem na naše začiatky, vidím, akí naivní sme boli a ako málo informácií sme mali. Obaja sme čakali, že zošivaná rodina bude rovnaká ako „normálna“, kde obaja partneri sú zároveň aj biologickými rodičmi, že deti budeme mať automaticky radi ako vlastné a ony sa medzi sebou tiež. Nechápali sme, že vytvorenie rodiny chce čas, boli sme frustrovaní, že aj po dlhej dobe sme stále mali mnoho konfliktov. Každý z nás prirodzene bránil svoje biologické dieťa a často sme boli v situácii, keď sme si museli vyberať medzi partnerom a deťmi. Mala som obrovské výčitky svedomia, snažila som sa byť „tá dobrá macocha“. Po čase som už to spolužitie nezvládala a rozdelili sme si domácnosť. Veľmi mi pomohla terapia, aby som lepšie pochopila, ako mať s partnerovými deťmi fajn vzťah a zároveň sa cítiť dobre v role nevlastnej mamy,“ zdôveruje sa Mária a práve táto vlastná skúsenosť ju inšpirovala k tomu, aby založila projekt Zošívanej rodiny, vďaka ktorému pomáha rozvedeným rodinám, ako majú spoločne fungovať. „Život v zošivanej rodine, kde je-

den alebo obaja partneri prinášajú deti z predchádzajúceho vzťahu, je iný, dynamickejší ako v pôvodnej rodine. Ale paradoxne, kým o výchove detí a partnerskom spolužití nájdete veľa zdrojov, o tom, ako zvládnuť komplexitu zošivanej rodiny, vzťahy medzi nevlastným rodičom a vlastnými i nevlastnými deťmi, fungovanie v každodenných situáciách i počas sviatkov či prázdnin, je informácií málo,“ hovorí Mária, čo ju motivovalo k tomu, že začala verejne písať na svojom blogu o vlastnej zošivanej rodine.

VŠETKO DEŤOM VYSVETLITE

Sama dobre vie, že najmä v období sviatkov je pre rozvedených rodičov náročné sa dohodnúť, kde a s kým ich budú deti tráviť. „Ak hrozia konflikty, je

„Mój ex-manžel vždy pripravil excelovú tabuľku s termínmi, kedy u koho dcéra bude, ktorú sme si odsúhlasili v priebehu januára, a platila celý rok.“

dobré, ak si ich rodičia vyriešia bez prítomnosti detí. Deti sa musia vyrovnáť s rozpadom rodiny a zvyčajne aj novým domovom, niekedy aj školou, netreba im pridávať ešte ďalšie stresy. Keď sa dohodnete, sad-



nite si s nimi, spolu alebo oddelene, a porozprávajte sa s nimi, ako budú Vianoce a Silvester vyzeraf, kde budú na Štedrý večer, aké budú zvyky. Čím lepšie si to deti budú vedieť predstaviť, tým pohodovejšie prijmu zmenu," radí rodičom Mária. Podľa nej najčastejšie vznikajú konflikty z dvoch dôvodov – rodičia sa budú dohadujú na poslednú chvíľu, alebo nezapájajú deti do diskusie. „Pre deti je veľmi dôležité, aby aj po rozvođe mali v živote istoty, aby vedeli, čo sa bude diať. Inak môžu cítiť neistotu, strach z neznámeho. V podstate sa vedia prispôbiť akémukoľvek variante, ale musia byť naň včas pripravené. Od určitého veku je dobré dať dieťaťu na výber, kde chce byť, a toto rozhodnutie potom rešpektovať. A samozrejme, nevenťovať pred dieťaťom svoje emócie typu: „Ty si budeš



„Obaja sme čakali, že zošívaná rodina bude rovnaká ako „normálna“, kde obaja partneri sú zároveň aj biologickými rodičmi.“

užívať Vianoce u ocka a mama bude sama doma smutná“. Je dôležité dohodnúť sa aj na darčekom, keďže deti z rozvedených rodín majú väčšinou darčeky pod viacerými stromčekmi a rodičia majú, žiaľ, tendenciu predháňaf sa, akoby množstvo či cena darčeka určovali, kto je lepší rodič. „Niekoľko prvých Vianoc dostala moja dcéra toľko darčekom, že niektoré ani neroz-

balila a našli sme ich ešte po pár rokoch pod posteľou. Neskôr sme sa už dohodli a dostala pár väčších darov, na ktoré sme sa zložili spoločne," hovorí Mária. A ponúka ešte jeden tip pre rodičov, ako zvládnuť samotu, keď je dieťa práve u ex-partnera. „Urobte si vlastný zvyk na sviatky, keď ste bez detí, môže to byť dovolenka v teple, alebo návrat na Vianoce k rodičom, kde sa na chvíľu vrátite do sviatkov svojho detstva. Prípadne si vytvorte nejakú tradíciu s novým partnerom. Urobte skrátka čokoľvek, čo vám pomôže si sviatky užiť. Aj vaše deti budú spokojnejšie s vedomím, že mama alebo ocko sa majú dobre.“

Rady rozvedenej mamy: Ako prežiť sviatky bez hádok?

1. DARČEKY

Predstavte si dvojicu, kde každý z partnerov má dieťa z predchádzajúceho vzťahu a zároveň majú spoločné dieťa. To dostane darčeky iba raz, na Štedrý večer. Ostatné deti dostanú ďalšiu várku u druhého rodiča. Je dobré kúpiť mu ich viac? A ako sa vysporiadame s tým, ak sa finančné situácia detí líši? Majú dostať všetky deti darčeky v rovnakej hodnote, alebo každý z rodičov kupuje podľa možnosti? Na tieto otázky nie je jednoduchá a už vôbec nie jednoznačná odpoveď. Ale je dôležité sa o tom dostatočne včas dohodnúť a nájsť spôsob, ktorý vyhovuje práve našej rodine. Napríklad stanoviť finančný limit na darček pre každé dieťa a oboznámiť s tým i širšiu rodinu.

2. TRADÍCIE

Nezabudnite sa o nich rozprávať s deťmi. Čo je pre ne dôležité, ako by chceli sviatky prežiť a skúste nájsť

kompromis. Alebo si vytvorte svoje vlastné, nové tradície, ktoré budú typické len pre vás ako rodinu. Môže to byť nejaký špecifický druh koláča alebo aktivita, ktorú budete robiť spolu. Ak deti budú môcť povedať svoj názor, budú mať pocit dôležitosti, zodpovednosti a hlavne spolupatričnosti k rodine.

3. TERMÍNY

Prí zošívanych rodinách je ešte dôležitejšie mať dohodnuté termíny dlho dopredu, aby sa všetci vlastni, nevlastní i starí rodičia vedeli zaradiť, kedy a kde kto bude.

4. BUĎTE CHĀPAVÍ

Vianoce a Silvester sú sice sviatky radosti a veselosti, ale deti (ale i dospelí) môžu zažívať smútok za druhým rodičom (dieťaťom), hnev z rozpadu pôvodnej rodiny, strach z neznámeho. Nechajte ich prejavíť emócie bez trestu, pomôžte im ich pomenovať a nebrať ich osobne.



Ako to prežíva dieťa?

Deti vnímajú zmeny v rodine oveľa intenzívnejšie ako dospelí. Odlúčenie rodičov v čase Vianoc môže byť pre niektoré z nich traumou na celý život. Ako prežívajú sviatky deti v rozvedených rodinách podľa skúseností viceprezidenta a generálneho manažera Rady pre práva dieťaťa PhDr. Jozefa Tinku, PhD. a členkou jej prezidia Ivety Kačkovičovej?

Sú sviatky kameňom úrazu pre deti z rozvedených rodín?

PhDr. Jozef Tinka, PhD.: Vianoce môžu byť niekedy väčším problémom v úplnej rodine, než v tej rozpadnutej. Všetko je o rodičoch. Pre dieťa je najdôležitejšia emočná pripútanosť k blízkym osobám. To, akú pozornosť dostáva, akú intenzitu emočného bezpečia prežíva. Ak na Vianoce vidí, že mama s otcom na seba kričia, alebo síce dostane darčeky, ale rodičia sa navečerajú, sadnú si k televízii a deti k mobilom, nemusí ísť o šťastné Vianoce. A podobne to platí aj pre rozpadnuté rodiny. Naša pomoc prichádza v situáciách, keď rodičia dieťa vnímajú

ako svoje právo, zneužívajú ho na akúsi pomstu za krach vlastného vzťahu, alebo žijú v presvedčení, že len oni vedia najlepšie, čo dieťa chce a čo má cítiť. Ak teda rodič strčí dieťaťu mobil do ruky a venuje sa sám sebe, alebo ak bráni dieťaťu v kontakte s druhým rodičom, veľký rozdiel v tom nevidím. Ak by som mal pomenovať najväčší problém, potom je to nedostatok empatie.

Uvedomujú si toto všetko aj deti samotné? Je to pre tie z rozvedených rodín ťažšie?

J. T.: Strata rodiča je vždy bolestivá. Je notoricky známa vedecká teória o tom, že dokonca ani deti, ktoré čelia zlým rodičom, nechcu o nich prísť, chcú iba to, aby boli dobrí. Dieťa je svojbytná entita, individualita, ktorá má svoj vlastný svet, preto neexistujú schémy a vzorce, ktoré by platili pre všetky deti rovnako. Každé sa snaží nájsť pocit šťastia v niečom inom. Veď aj deti bez rodičov dokážu nájsť vždy podnety, ktoré ich odpútajú od trpkéj reality a aspoň na chvíľku ich vynesú k Perinbabe.

Sviatky sú teda obdobím, keď to na ne viac dolieha?

J. T.: Áno. Sviatky, a tie vianočné špeciálne, majú zvláštnu atmosféru. Na každého dolieha clivota a túžba po emočnom naplnení. Dospelí by preto



PhDr. Jozef Tinka, PhD.
Viceprezident a generálny manažér Rady pre práva dieťaťa. Je sociálny vedec, emeritný vysokoškolský pedagóg, zakladateľ Rady pre práva dieťaťa a dlhoročný aktivista ochrany práv detí. Autor mnohých domácich a zahraničných publikácií (odborných článkov), metodológ vedy, zaoberá sa auditom znaleckých posudkov v poručníckom súdnictve. Je členom medzinárodnej vedeckej komunity PASG (Parental Alienation Study Group) v Nashvile (USA).

mali byť aspoň v čase Vianoc o čosi vnímavejší a pozornejší k deťom. Mali by viac počúvať ako poučať, nemali by detskú myseľ zaťažovať vysvetľovaním a presvedčaním, len pokorne načúvať a pripustiť, že aj dieťa môže mať pravdu, že môže prežívať to, čo hovorí.

„Dieťa si nepamätá technické detaily, ale to, ako sa cítilo.“

Ako naložiť s tým, čo sa rodič dozvie? Dokáže aj jeden rodič urobiť sviatky takými ako bývali, keď boli rodina?

J. T.: Radosť v rodine môže dieťa zažívať aj vtedy, ak niektorý z rodičov chýba. Rozhodujúce je ako neprítomnosť druhého rodiča dokáže prítomný rodič s dieťaťom emočne odkomunikovať. Niekde je namieste mlčanie a presmerovanie vnútorného sveta dieťaťa na silnejšie citové prežívanie, inokedy pomôže súciteľne zdieľať detské emócie a hľadať cestu k participatívnej spolupatričnosti. Je to jednoduchá schéma, približuje sa k prežívaniu dieťaťa a postupne posunúť jeho citové nastavenie k iným, silnejším emočným podnetom.

Čo však, keď sú vzťahy rodičov narušené natoľko, že si navzájom bránia, aby dieťa bolo aj s druhým, čo asi obzvlášť bolí v sviatočných chvíľach?

Iveta Kačkovičová: Deti v týchto rodinách potom musia skrývať svoje city k rodičovi, s ktorým nemôžu byť. Pritom smútok zo straty rodiča by mal byť prirodzeným uvoľnením po strate dôležitej osoby. Zakrývanie týchto emócií je dôkazom toho, ako die-



ťa nedokáže spracovať situáciu a musí „vypnúť“ svoje prežívanie pri téme rodiča. Často sa to prejavuje tým, že ak sa hovorí o rodičovi, ktorého stráca, tvári sa dieťa, že mu to neprekáža, alebo dokonca ho povýšenecky odmieta.

Ako by na to mal rodič reagovať?

I. K.: Aj počas Vianoc pripomínajte svojmu dieťaťu toho druhého rodiča. Napríklad, ako sa tešíte na to, že mu ukáže darčeky. Alebo, že ste zvedaví na to, čo si od neho prinesie. A je ešte jedna vec, ktorú potrebuje počuť: Ak som s mamou, otcovi je teraz dobre, ak som s otcom, mame je teraz dobre. Stáva sa tiež, že dieťa je u otca a mama smutným hlasom hovorí, alebo sa pýta, či mu nie je smutno za ňou. Tým dieťa stráca pocit istoty.

Existuje vôbec nejaká spravodlivá dohoda, ako tráviť sviatky, aby nikto netrpel?

J. T.: Ak si rodičia nerobia zlomyseľne naproti, sviatočný režim medzi dvoma domácnosťami môže byť pomerne vyvážený. Som presvedčený, že nie je dôležitý ani tak čas, ktorý dieťa s rodičom strávi, ako kvalita spoločných chvíľ, intenzita zážitkov. Dieťa si nepamätá technické detaily, ale to, ako sa cítilo. Môže sa stať, že pobudne u otca možno aj celé Vianoce, ale prevažne s mobilom v ruke, pri televízii alebo v inej osamelosti a k mame sa vráti emočne vyschnuté. Ak však otec pripraví nápadité zážitky, sústred-

ne počúva, čo jeho potomok rozpráva, zaujíma sa o jeho pocity a zdieľajú spoločnú radosť a smiech, aj zopár hodín dokáže dieťa emočne uspokojiť na dlhé dni. Veľmi dôležité je však i to, čo sa deje po návrate k mame. Ak ona začne výsluch a tvári sa pritom kyslo, ak bagatelizuje zážitky s otcom, kritizuje ho, berie tým dieťaťu šťastie z rúk a akoby to šťastie vyhodila do odpadkového koša. Ak sa však dokáže s dieťaťom tešiť, ak nevypočúva, ale povzbudzuje, aby dieťa zdieľalo s ňou emócie zažité u otca, potom znásobuje radosť a silu zážitkov. Každého rodiča sa snažím priviesť k tomu, aby si uvedomil, že čím viac úcty a pochvaly voči druhému rodičovi preukáže, tým viac si dieťa pripúta k sebe. Čaro tohto zdanlivého paradoxu spočíva v tom, že dieťaťu dávame slobodu. Slobodu ľubiť, radovať sa a nebať sa svoje city prejaviť. A to je viac, ako iPhone pod stromčekom.

Môžu rodičia nechať na deti, s kým chcú stráviť sviatky?

J. T.: Je chybou preniesť na deti zodpovednosť za rozhodovanie vo vzťahových veciach. Názor dieťaťa je síce dôležitý, ale nedá sa vychádzať len z toho, čo dieťa povie v konkrétnej chvíli. Aj podľa Dohovoru o právach dieťaťa je zisťovanie názoru maloletého skôr proces ako jednorazová záležitosť. Rodičia by sa mali vopred zhodnúť v tom, v akom režime prežijú sviatky s dieťaťom. Mali by s ním hovoriť, pripravovať ho a vnímavo sledovať, ako reaguje. Iba empatia umožní, aby sa dieťa nesprávalo pod vplyvom emočnej korupcie, čiže na základe nejakej výhody, ktorú očakáva.



Iveta Kačkovičová
Členka prezidia Rady pre práva dieťaťa a dlhoročná zdravotníčka, odborníčka na vzťah matky a dieťaťa a na terapiu rodín. Zároveň je absolventkou mnohých domácich a zahraničných vzdelávacích kurzov a držiteľkou osvedčenia na prácu s traumou technikou TIR (Traumatic Incident Reduction), ocenená Cenou predsedu BSČ.

Ako situáciu mení nový partner rodičov?

J. T.: Je veľmi surové vziať dieťa za ruku a priviesť ho z večera do rána k novému partnerovi: Aha, toto je tvoj nový otec či matka. Psychológovia tvrdia, že dieťa by sa s novým partnerom malo zoznamovať postupne. Najskôr ako s kamarátom rodiča niekde na neutrálnom mieste, potom by malo dôjsť k častejším stretnutiam a možno o rok, o dva je dieťa pripravené akceptovať nového člena domácnosti. Môže sa však stať, že medzi dieťaťom a novým partnerom chémia vôbec nezačína. Nie je možné riešiť nové lásky spôsobom, že dieťaťu prikážete mať rado toho, koho práve milujete vy. Legendárny Sun - c', staročínsky autor umenia stratégie a taktiky tvrdí, že „víťaz získava víťazstvo už pred bojom, porazený sa snaží získať víťazstvo v boji.“ Presne takto by sa mal zodpovedný rodič správať, keď má v úmysle priviesť nového člena rodiny, pripraví dieťa na novú situáciu, inak sa vystavuje riziku márneho úsilia o priazeň svojho potomka.

„Nie je možné riešiť nové lásky spôsobom, že dieťaťu prikážete mať rado toho, koho práve milujete vy.“

Aké je teda riešenie?

J. T.: V posledných desaťročiach sa etablovala nová forma rodinných zväzkov, veľmi výstižne označovaných ako zošivaná (patchwork) rodina. Pomenovanie „patchwork“ pochádza z anglického jazyka a označuje látku, zošivanú z rôznych textilných materiálov. Zošivané rodiny sú bezpečným prostredím pre deti a je to jedna z alternatív, ako vyriešiť rozpad nukleárnej rodiny.