

Posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu

Jana Mičková

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana MIČKOVÁ**
Osobní číslo: **H118192**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na posttraumatický rozvoj - nové pohledy a teorie
- na rozvod jako traumatickou událost
- na negativní i pozitivní změny v životě partnerů, které rozvod přináší
- na možnosti uplatnění poznatků sociální pedagogiky a sociálního pedagoga v pomoci a intervenci při krizi rodiny

Součástí práce bude kvalitativní výzkum zaměřený na zjištění negativních i pozitivních změn partnerů po rozvodu. Dále na to, jak rozvod působí na psychiku žen a mužů a kvalitu života ve vybraných oblastech.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Colorosová, B. *Krizové situace v rodině*. Praha: Ikar, 2008

Dvořáková Závodská, J. *Manželství a rozvody: praktický návod jak problémy řešit a jak jim předcházet*. Praha: Linde, 2002

Hinková, O. *Neúplná rodina: rozvodová adaptace a strategie poradenských intervencí*. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity, 1995

Křivohlavý, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994

Matějček, Z. Dytrich, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1.vyd. Praha: Grada, 2002

Vrtišková, M. *Teorie a metody sociální práce II.* Brno: Tribun EU, 2011

Warshak, R. A. *Revoluce v porozvodové péči o děti*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 1995

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

JANA MICHOVA

Jméno, příjmení studenta

V Brně 14.2.2014

Michová

Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užití-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce s názvem Posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu se zabývá problematikou posttraumatického růstu a možnými pozitivními dopady této události na život jedince. V práci je popsán proces posttraumatického rozvoje. Jsou zde vymezeny základní pojmy, historie a statistika rozvodovosti či nejčastější důvody rozvodu. Dále se zabývá oblastmi, ve kterých dochází nejčastěji k posttraumatickému rozvoji.

Součástí bakalářské práce je kvalitativní výzkum provedený metodou polostrukturovaného rozhovoru se šesti respondenty. Tento výzkum zobrazuje pozitivní i negativní změny, které mohou lidé v souvislosti s touto zkušeností pociťovat.

Klíčová slova: rozvod, stres, trauma, posttraumatický rozvoj, pozitivní a negativní změny

ABSTRACT

The bachelor thesis titled Posttraumatic-growth of partners after divorce deals with the issue of post-traumatic growth and possible positive impacts of this event on an individual's life. The work describes the process of post-traumatic development. Basic concepts, history, divorce statistics, and the most common reasons for divorce are defined. It also deals with the spheres in which posttraumatic growth development occurs most commonly.

Part of the thesis is a qualitative research undertaken by the method of semi-structured interviews with six respondents. This research shows both positive and negative changes that people may feel in connection with this experience

Keywords: divorce, stress, trauma, posttraumatic-growth, positive and negative changes

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, PhDr. Geraldině Palovčíkové, CSc., za laskavé a odborné vedení, vstřícnost a cenné rady.

Také bych chtěla poděkovat svému příteli a rodičům za morální podporu, kterou mi poskytli nejen při psaní této práce, ale i během mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POSTTRAUMATICKÝ ROZVOJ	11
1.1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	11
1.2 OBECNÝ MODEL POSTTRAUMATICKÉHO ROZVOJE	14
1.3 NOVÉ POHLEDY A TEORIE.....	16
2 ROZVOD JAKO TRAUMATICKÁ UDÁLOST	19
2.1 HISTORIE A STATISTIKA.....	20
2.2 ROZVODOVÁ SITUACE V ČESKÉ REPUBLICE	22
2.3 ROZVOD A STRES.....	24
3 ZMĚNY V ŽIVOTĚ PARTNERŮ PO ROZVODU	27
3.1 NEGATIVNÍ ZMĚNY	27
3.2 POZITIVNÍ ZMĚNY	29
3.3 DÍLČÍ ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
4.1 METODY A VÝZKUMNÝ VZOREK.....	34
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU	38
4.3 DÍLČÍ ZÁVĚR	50
4.4 DISKUSE.....	54
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
SEZNAM OBRÁZKŮ	60
SEZNAM TABULEK	61
SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

„Utrpení nás mění. Jakým směrem – zda rosteme, nebo vadneme -, záleží na nás.“

(J. Králová)

Téma posttraumatický rozvoj partnerů po rozvodu jsem zvolila, protože mne zajímalo, zda může mít tak bolestná událost, jako je rozvod, nějaké pozitivní důsledky. Překvapilo mne, že rozvod může po čase vést ke zlepšení života i k osobnímu růstu. Potřeba zkoumání tohoto problému je dána vysokým počtem rozvodů.

Ve své práci se věnuji aktuálnímu tématu dnešní psychologie pozitivním důsledkům neboli posttraumatickému rozvoji, jehož výzkum je v českém prostředí teprve na počátku. Je však nutné říci, že s rostoucím zájmem o tuto problematiku, vzniká řada publikací zabývajících se nejen negativní, ale také pozitivními důsledky traumatické události na psychiku člověka. Je obdivuhodné pokud z ní člověk dokáže získat něco pozitivního.

Hlavním cílem mé práce je nahlédnout do problematiky rozvodů jako traumatické události. Zažité trauma může přinést nejen negativní, ale i pozitivní změny. Pozitivní změny mohou nastat v oblasti mezilidských vztahů, v objevení nových možností, v osobním rozvoji, v hierarchii hodnot apod. Například pocit osvobození, větší odolnost, zocelenost, změny v kontaktu s vnějším světem, v prožívání volného času, získání zkušeností do nových vztahů.

Práce se skládá ze dvou částí. První, teoretická část práce, obsahuje tři kapitoly, ve kterých se budeme zabývat vymezením základních pojmů, jako je trauma, traumatizující událost, posttraumatický rozvoj či popíšeme obecný model posttraumatického rozvoje. Rovněž je zde stručně popsána historie a statistika rozvodovosti či nejčastější důvody rozvodu. Vzhledem k tomu, že rozvod patří, po smrti manžela či manželky, bez sporu mezi největší stresory, věnujeme se stručně problematice stresu. V poslední kapitole teoretické části se věnujeme negativním a pozitivním změnám. Nesmíme opomenout 5 oblastí podle Tedeschiho a Calhouna, ve kterých dochází k pozitivním změnám.

Ve druhé, empirické části bakalářské práce je proveden kvalitativní výzkum, zaměřený na zjištění negativních i pozitivních změn partnerů po rozvodu. Používám v něm metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tyto rozhovory jsem provedla se třemi ženami

a třemi muži, kteří si prošli rozvodem. Cílem výzkumu je objevit jakékoliv pozitivní vlivy rozvodu, které mohou lidé v souvislosti s touto zkušeností pociťovat, a to jak v době kolem rozvodu, tak s odstupem času. Pokusit se zjistit přítomnost znaků posttraumatického rozvoje u jedinců, kteří prožívali rozvod jako traumatizující událost a porovnat, zda v této oblasti existuje významný rozdíl mezi ženami a muži.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POSTTRAUMATICKÝ ROZVOJ

Každý člověk zažívá během svého života chvíle štěstí, pohody a klidu. Bohužel přicházejí také negativní události, jako jsou úrazy, úmrtí, závažná onemocnění, války, záplavy, zemětřesení, požáry, rozvody, týrání, vyhnanství, ale i mučení. To vše má však jeden pozitivní moment. „*Ukazuje se totiž, že ti, kdož jsou pronásledováni osudem (a přežijí utrpení), mohou za určitých podmínek z těžkých zážitků vyjít posílení, změnění k lepšímu. Závažná životní událost, prožité trauma, může paradoxně nastartovat pozitivní změny, přivést člověka na novou cestu životem.*“ (Mareš, 2012, s. 13)

Je známo mnoho přísloví z doby starých latiníků, kteří věděli, že překonání překážek může člověka určitým způsobem pozvednout. Říkali: „*Přes překážky až ke hvězdám.*“ V současné době se užívá výrok: „*Všechno zlé je k něčemu dobré*“, ale i proslulý výrok F. Nietzscheho „*Co mě nezabije, to mě posílí.*“ Člověk musí překonat určité obtíže, něco protrpět, aby si uvědomil, že vyšší kvalita života nepřichází sama.

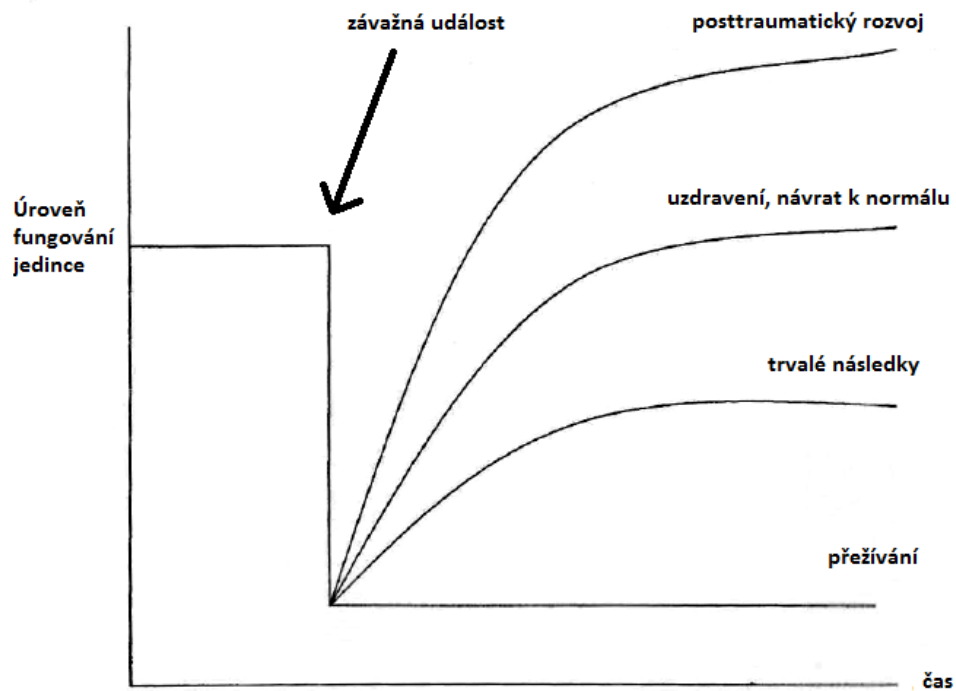
1.1 Vymezení základních pojmů

Pozitivní důsledky negativních životních událostí jsou jednoznačně zajímavým tématem. K pojmenování změny k lepšímu se v literatuře používají odlišné termíny. Podle Jiřího Mareše se nejčastěji objevují tyto: „*pozitivní psychologické změny* (Yalom, Lieberman, 1991), *vnímaný přínos* (Calhoun, Tedeschi, 1991, McMillen, Fisher, 1998), *nacházení přínosu a rozvoj* (Lechnerová, Weaverová, 2009), *rozkvétání jedince* (Ryff, Singer, 1998), *rozvoj iniciovaný negativními událostmi, neštěstím* (Linley, Joseph, 2004), *rozvoj navozený stresem* (Parková, Cohen, Murch 1996), *posttraumatický rozvoj* (Tedeschi, Calhoun 1995, 1996, Calhoun, Tedeschi, 2006).“ (Mareš, 2012, s. 21)

Ve většině prací převažuje termín *posttraumatic growth* Tedeschiho a Calhouna, který Mareš navrhuje překládat jako *posttraumatický rozvoj*. „*Posttraumatický rozvoj je definován jako významná pozitivní změna v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít i své vnější projevy ve změně jedincova chování. Rozvojem se rozumí taková změna, při níž se jedinec dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života.*“ (Mareš, 2008, s. 571)

Spouštěcím momentem změny je závažná negativní událost, označována jako trauma. Tento pojem popisuje okolnosti, které závažným způsobem narušují jedincům dosavadní svět. Závažnost traumatu je relativní, neboť se jedná o zcela individuální postoj člověka k náročné události. Traumatická událost přináší člověku dlouhodobé a často

nevratné problémy. Negativní událost se objevuje náhle, jedinec ji nemůže ovlivnit a zpravidla nemůže za to, co se stalo. Za traumatické události lze považovat i ty, které zničily jedincovy sny, naruší očekávání či vezmou člověku to, co dávalo jejich životu smysl (Mareš, 2012). Obrázek č. 1 znázorňuje, že závažná událost přináší jedinci rozdílné důsledky.



Obr. 1. Rozdílné důsledky prožitého traumatu
(modifikovaně podle Carver, 1998) dle MAREŠ Jiří (2012, s. 22)

„Souhrnně lze říci, že traumatizující událost je vymezena

- tím, co se děje=typem události, obvykle jde o něco, co je nenadálé, hrozné a co ohrožuje život či tělesnou celistvost jedince (znásilnění, mučení, dopravní nehoda, povodeň) nebo jeho blízkých
- tím, jak na dění jedinec reaguje = typem reakce, událost dopadá na všechny a vyvolává téměř u všech poznatelné jevy tísně, beznaděje, hrůzy.“ (Baštecká, 2005, s. 13-14)

Vizinová a Preiss dodávají: „Trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresující situace, které mají následující charakteristiky:

- Příčina je pro jedince vnější
- Je pro něj extrémně děsivá

- *Znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity*
- *Vytváří v jedinci pocit bezmocnosti“ (Vizinová, Preiss, 1999, s. 17)*

„Baštecká upozorňuje také na rozdíl mezi krizí a traumatem. Zatímco je krize definována subjektem (daným jedincem, tím, „kterému se to stalo“), trauma je definováno podnětem (tím, „co se stalo“). Trauma představuje reakci na situaci, která vznikla v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost. Tato situace by vzhledem ke svému charakteru vyvolala pronikavý pocit tísně téměř v každém.“ (Baštecká, 2001 in Špatenková, 2004, s. 18)

Trauma ovlivňuje uvažování jedince, dochází také ke změnám v chování. Chování bude buď útočné a agresivní nebo únikové před dalším případným traumatem. Na rozdíl od stresu se v počáteční fázi traumatu objevuje šok (Špatenková, 2004).

Je nutné dodat, že existencí posttraumatického rozvoje u jedince nezmizí bolest. Rozvoj se může týkat jedince, malých i velkých sociálních skupin, dokonce i celých populací v případě válek (Mareš, 2008).

Nelze opomenout, že rozvoj může být pouze iluzí, ne však reálným rozvojem. Jedná se o obranný mechanismus, který jedinci umožňuje vyrovnat se s náročnou situací. Jedinec tuto situaci pouze zakomponuje do svého pojetí světa a sebe sama. Avšak u něj nedochází ke změně identity. Opakem je reálný rozvoj, ve kterém dochází k zásadním změnám, které se mohou projevat navenek změněným chováním, jinými vztahy s lidmi, nastoupením odlišné cesty životem (Mareš, 2012).

Jestliže na úmrtí, nemoci nebo traumatu najde něco pozitivního, najde určitý smysl toho, co se stalo. Člověk změní pohled na svět, na druhé lidi i na sebe samotného. Toto vytváří základ pro pozitivní změny, jež jsou podstatné pro opravdový posttraumatický rozvoj (Mareš, 2012).

Podle Thorntona (2002 in Mareš 2012) však musíme odlišovat dva různé procesy při jedincově kognitivním zpracování negativní události. Prvním z nich je hledání smyslu této události. Člověk si uvědomuje, co se stalo, proč se to stalo právě jemu a hledá určité vysvětlení. Druhým procesem je hledání přínosu. Jedinec si například v těžké situaci uvědomí, že vydrží víc, než si myslel, zvolí jinou cestu životem, změní své chování, vnímání i hodnoty. Může dojít i k určitému osobnímu rozvoji.

Existuje několik podob časového rozměru posttraumatického rozvoje. Jsou to traumatické události, které se objeví jen jednou. Jedná se o smrt nejbližšího, hmotnou

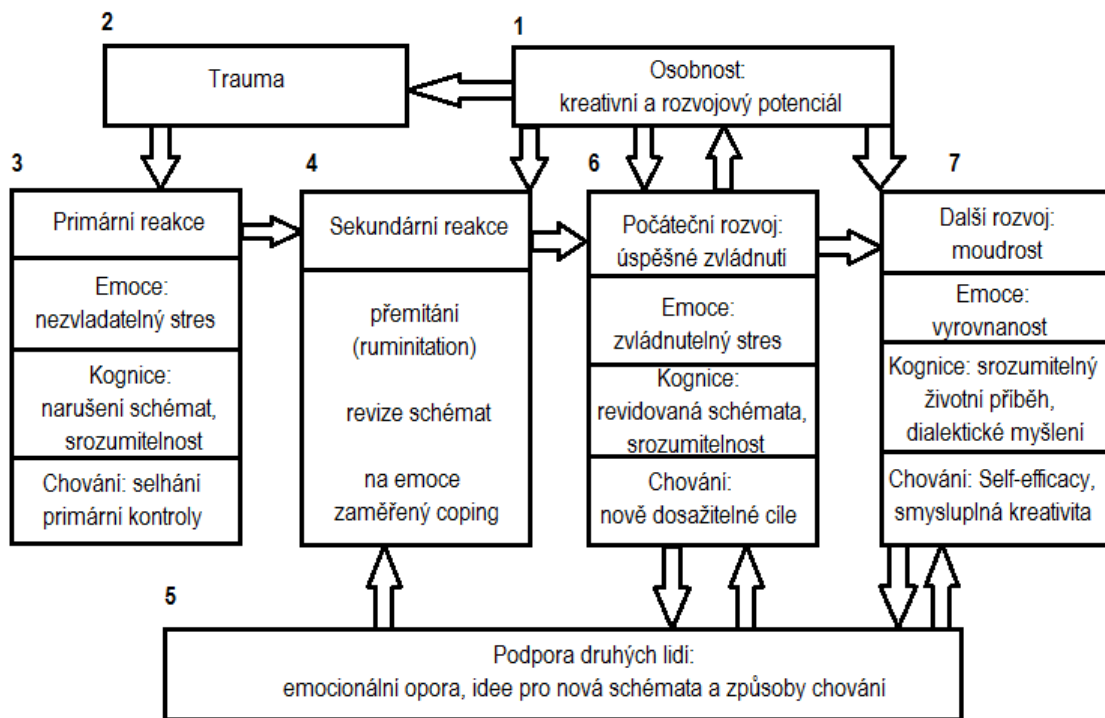
ztrátu při povodni, ochrnutí dítěte. Některé události se mohou naopak vracet, může jít o dlouhodobé zanedbávání, týrání, zneužívání v dětství (Woodward, Joseph, 2003 in Mareš 2012).

Proměny posttraumatického rozvoje v čase jsou druhou podobou. Je potřeba, aby se jedinec s traumatem nejprve vyrovnal a poté mohl uvažovat o jeho pozitivních stránkách. Ve výzkumu Nolen-Hoksemy a Davise (2004 in Mareš, 2012) se prvky posttraumatického rozvoje objevily po třinácti měsících, při výzkumu Manneho et al. (2004 in Mareš, 2012) dokonce až po osmnácti měsících.

Je třeba připomenout, že jedinec, který se dokázal vyrovnat s traumatem, se dostal na vyšší úroveň a stal se odolnějším. Objevuje se psychická připravenost na příští negativní události. Člověk je připravenější, předvídá v čase a je méně traumatizován událostmi, které ho mohou potkat (Mareš, 2012).

1.2 Obecný model posttraumatického rozvoje

Existuje mnoho modelů, které popisují fungování posttraumatického rozvoje. Jedná se například o model Janoff-Bulmanové, dvousložkový model Maerckera a Zöllnerové, Hobfollův model skutečného posttraumatického rozvoje nebo model Josepha a Linleye. Za obecně přijímaný model posttraumatického rozvoje je podle Mareše (2012) považován model Tedeschiho a Calhouna, který je zaznamenán na obrázku č. 2. na následující straně.



Obr. 2. Model posttraumatického rozvoje podle R. G. Tedeschiho a L. G. Calhouna (1995, s. 89) vlastní zpracování dle SLEZÁČKOVÁ Alena (2012)

Nejdůležitějším prvkem je osobnost a její osobnostní charakteristiky, které pomáhají posttraumatickému rozvoji. Patří sem například psychická odolnost, temperament, schopnost změnit způsob řešení problémů, uzpůsobit své chování určitým omezením, či vnést řád do chaosu. „Důležité pro pozdější vyrovnávání se s traumatem jsou charakteristiky jedincova „já“ : sebezpetí, sebedůvěra, vnímaná zdatnost (self-efficacy), sebekritičnost, sebekontrola, autoregulace. Jednou z nejdůležitějších osobnostních charakteristik, která ovlivňuje pozdější posttraumatický rozvoj, je jedincova odolnost.“ (Mareš, 2008, s. 573)

„Vlastní trauma (panel 2) je pak posuzováno v kontextu individuálních charakteristik daného člověka, který náročné situaci čelí.“ (Slezáčková, 2012, s. 197). Traumata mohou mít různou podobu. Může se jednat o zdravotní problémy, rodinné problémy, pracovní či studijní problémy, vrstevnické, dopravní problémy, ale i o přírodní katastrofy.

V panelu 3 je zaznamenána primární reakce, tedy první šok a popření, spojené se stresem. Dochází ke změně předpokládaného světa, narušení vlastních cílů a svého

životního příběhu. Jedinec se zamýšlí nad sebou samým, otevírá se navenek, potřebuje mluvit o prožitém traumatu s blízkými lidmi, nedokáže zabránit skličujícím pocitům a neumí si představit budoucnost. Člověk prožívá většinou negativní emoce, které mohou ovlivnit kognitivní zpracování události (Slezáčková, 2012).

Následně se objevuje sekundární reakce, pro kterou je charakteristický proces ruminace (rumination), tj. přemítání a opětovné promyšlení situace. U jedince se objevují vtíravé myšlenky, které ho nutí ke stálému promítání situace. Během toho dochází k revizi dosavadních schémat a hledání jiných řešení. Jedinec už je klidnější a rozvážnější. Poměrně výrazně se zde projevují osobnostní charakteristiky jedince (Slezáčková, 2012).

Panel 5 znázorňuje sociální oporu, pomoc okolí při změně schémat a při nastartování posttraumatického rozvoje. Počáteční rozvoj zakresluje panel 6. V této fázi dochází ke stanovení nových reálnějších cílů, ke snižování míry stresu. Člověk si uvědomuje, že je schopen pomáhat druhým lidem (Slezáčková, 2012).

V poslední fázi si člověk uvědomuje své slabé i silné stránky. „*Kognitivní změny jsou charakterizovány reflexi a revizí životního příběhu, rozvojem dialektického způsobu myšlení, jež umožňuje přijetí paradoxů a rozporů objevujících se v průběhu zvládnutí traumatu. To přispívá ke kreativnějším způsobům chování, které se odrážejí také ve kvalitě mezilidských vztahů, prohloubených díky zkušenosti získané podpory a péče. Pro člověka, jež si je vědom dosaženého poznání a získané životní moudrosti, pak je traumatická událost smysluplnější.*“ (Slezáčková, 2012, s. 197-198)

1.3 Nové pohledy a teorie

V literatuře F. M. Dostojevského či A. Solženicina se setkáváme s hledáním pozitivních důsledků u negativních životních událostí, nejedná se tedy o nic nového.

Výzkumníci po celém světě se v posledních 15 letech začínají zabývat přesným zkoumáním rozvoje, který nastává až po překonání těžkých životních situací. Výzkumům se věnují lékaři, sociální pracovníci, psychologové, psychiatři i poradenští pracovníci.

Zlomovým obdobím pro výzkum pozitivních změn osobnosti se stala druhá světová válka. V tomto nelehkém období museli lékaři, sociologové i psychologové začít lidem v nouzi pomáhat. Je třeba zmínit logoterapii vídeňského lékaře V. E. Frankla, který na základě osobních zážitků z několika koncentračních táborů dospěl k přesvědčení, že člověk je právě v mezních situacích vyzván, aby dokázal čeho je schopen. Podle tohoto

autora se smysl života skrývá i v utrpení (Mareš, 2012). Logoterapie je popsána jako „*terapie, která učí lidi hledat a nalézat smysl života.*“ (Mareš, 2012, s. 14)

Právě zájem o pozitivní důsledky negativních událostí podal impuls ke vzniku dvou psychologických směrů. První se objevil začátkem 90. let dvacátého století v psychiatrii, klinické a sociální psychologii. Tento psychologický směr se zabývá posttraumatickým rozvojem osobnosti či sociální skupiny.

„*Mezi zakladatele patří: J. Schaaferová a R. Moos (1992), kteří napsali kapitulu o krizi a osobním rozvoji, V. O’Learyová a J. Ickovicsová (1995) psaly o resilienci (odolnosti) a rozkvětu jako odpovědi na výzvy.*“ (Mareš, 2008, s. 569) První rozsáhlou odbornou publikací o posttraumatickém rozvoji vydali Tedeshi a Calhoun (1995). Jak uvádí Mareš (2008), otázek posttraumatického rozvoje se svých pracích dotkli také A. H. Maslow (1954), G. Caplan (1964) či I. Yalom (2006).

Druhý směr, oficiálním vznikem je považováno setkání psychologů v roce 1999 v Lincolnu, se nazývá pozitivní psychologie. Následující rok došlo k představení pozitivní psychologie jako nového myšlenkového směru, v prestižním časopise *American Psychologist* (Slezáčková, 2010).

„*Dnešní pozitivní psychologie se deklaruje jako věda, zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – flow), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003, Peterson, 2006)*“ (Slezáčková, 2010, s. 55-69) Toto hnutí reaguje na donedávna převládající zaměření teoretické a vědecké psychologie na studium negativních jevů, poruch a problémových oblastí života.

„*Svědčí o tom i pohled do databáze výzkumných studií: mezi lety 1972 až 2006 bylo publikováno pětkrát více výzkumů týkajících se deprese než těch, které se týkaly tématu osobní pohody. Nepoměr mezi počtem vědeckých článků o štěstí coby emocionální složce osobní pohody a článků o depresivně se dokonce vyšplhal až na hodnotu 1 : 72.*“ (Slezáčková, 2012, s. 11).

Mezi vůdčí představitele pozitivní psychologie v zahraničí patří C. R. Snyder, S. J. Lopez, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, A. Linley, Ch. Peterson a řada dalších. V centru zájmu je výzkum silných stránek osobnosti, význam pozitivních emocí, moudrost, pokora,

otázky smysluplnosti života, empatie, smířování, tolerance či altruismus (Slezáčková, 2010).

Mezi hlavní představitele pozitivní psychologie v České republice patří Alena Slezáčková, Jaro Křivohlavý, Jiří Mareš, nelze zapomenout na Vladimíra Smékala, klinického psychologa Marka Preisse a mnoho dalších (Slezáčková, 2010).

Důvodem, proč zájem o tyto pozitivní stránky vzrostl až v posledních letech, je především zvýšená pozornost veřejnosti o negativní události, jako jsou teroristické útoky, války, zemětřesení, tsunami, dopravní nehody (Mareš, 2009).

2 ROZVOD JAKO TRAUMATICKÁ UDÁLOST

Většina novomanželů bývá přesvědčena, že jejich vzájemné soužití bude trvat celý život. V mnoha případech dochází k situacím, kdy si manželé přestanou rozumět, nejsou naplněny jejich představy nebo si najdou jiného partnera. To vše může vyústit v rozvod (Choděra, 2002).

Rozvod patří beze sporu mezi nepříjemné zážitky, které se vryjí po paměti zúčastněných a provází je po dlouhou dobu. Lidé si v této situaci nedovedou představit, jak by mohlo trápení z jejich života zmizet.

Halík říká, že: *„Naděje je skulinou, již budoucnost vrhá paprsek svého světla do přítomnosti a zároveň umožňuje vidět v jiném světle naši minulost. A že je škvírou, skrze níž můžeme i v nejdusnějších chvílích přítomnosti vdechnout do plic dech budoucnosti v situacích, v nichž bychom se bez ní zadusili.“* (Halík, 2009, s. 139)

„Právní rozvod je institut, který slouží k vnějšímu řešení situace – oddělení manželů, kteří spolu již nechtějí či nemohou dále žít. Řeší způsob oddělení bydlení, rozdělení majetku, závazků a následnou výchovu společných nezletilých dětí.“ (Poupětová, 2009, s. 15)

„Rozvod je trauma, které se často projevuje generalizovaným nepříznivým názorem o příslušnících opačného pohlaví. Nápadně mnoho návrhů na rozvod podaných ženami (v současnosti u nás více než polovina) není důkazem o zvláštní lehkomyšlnosti žen. Ženy jsou rodinným soužitím stresovány více než muži, jsou v rodině více emočně angažovány než muži, proto reagují na konflikty častěji rozvodovým návrhem“ (Matoušek, 2003, s. 133)

Zcela největším traumatem je bezpochyby samotné rozvodové řízení, při kterém si partneři navzájem ubližují, pomlouvají se, vyčítají si vše možné.

Máchová (1974) uvádí, že rozvodem se partneři vzdávají svých prvotních životních plánů, uzavírají jednu životní etapu, chtějí začít znovu a lépe. Pro partnery může být rozvod osvobozením, ale z části i životní prohrou.

Rozvod může v současné době proběhnout dvěma způsoby. Pro tzv. smluvený rozvod je charakteristické to, že oba manželé s rozvodem souhlasí. Manželé se dovedou domluvit na vypořádání majetku, na úpravě poměrů k nezletilým dětem. U smluveného rozvodu soud nezjišťuje příčiny rozvratu manželství. Podmínkou je trvání manželství alespoň jeden rok a manželé spolu nejméně šest měsíců nežijí (Choděra, 2002).

Průchová a Novák (2005) uvádí mnoho výhod smlouveného rozvodu. Patří mezi ně úspora času, vyřešení všech důležitých otázek najednou a především nedochází k dokazování příčin. Tudíž spolu mohou mít rozvedení manželé dobré vztahy i nadále.

Druhou, častější možností, je tzv. sporný rozvod. K tomu dochází, pokud se partneři nedohodnou o majetku či bydlení. Dále, pokud s rozvodem jeden z manželů nesouhlasí, nemají jasno o tom, jak chtějí upravit poměry k nezletilým dětem. V tomto případě soud zjišťuje příčiny rozvratu manželství. Pokud mají manželé nezletilé děti, soud manželství nerozvede, bylo-li by to v rozporu se zájmem dětí. Soud také nerozvede manželství, které trvá dlouhou dobu a jeden z manželů je invalidní nebo je závislý na pomoci druhého. V tomto případě by se jednalo o rozpor s pravidly morálky. Avšak na druhou stranu, pokud spolu manželé nežijí déle jak tři roky a nelze předpokládat obnovení soužití, soud manželství rozvede (Smith, 2004).

Průchová a Novák (2004) také uvádí, že se jedná o postup náročný jak na peníze, tak i čas.

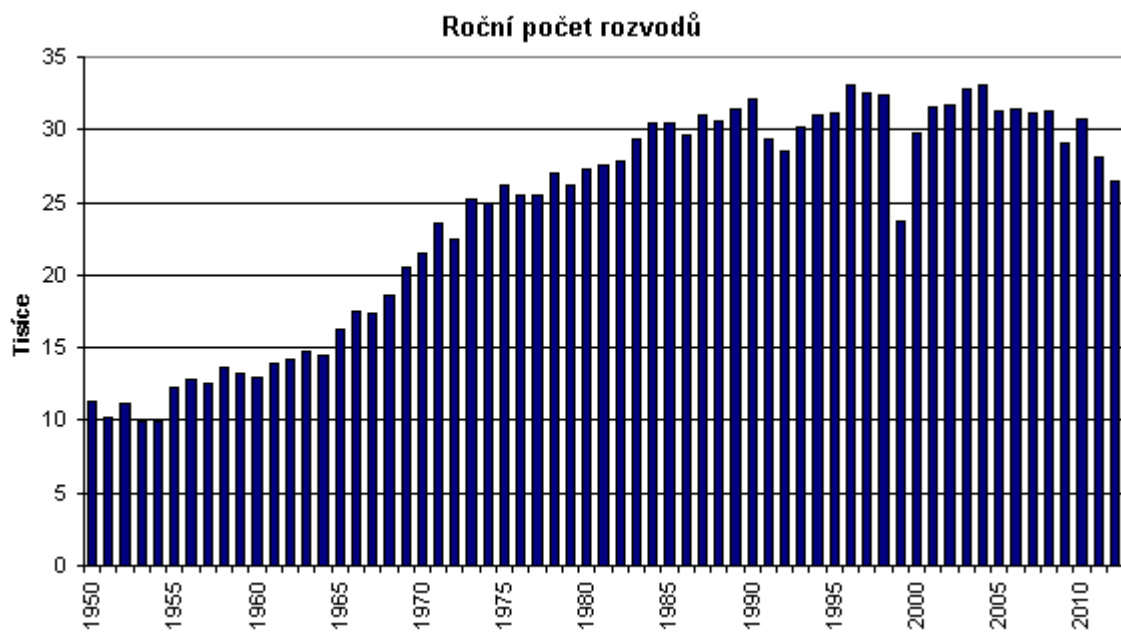
2.1 Historie a statistika

Již v období první republiky byla úroveň rozvodovosti v českých zemích považována za poměrně vysokou, počet rozvodů se ročně pohyboval okolo 4 500.

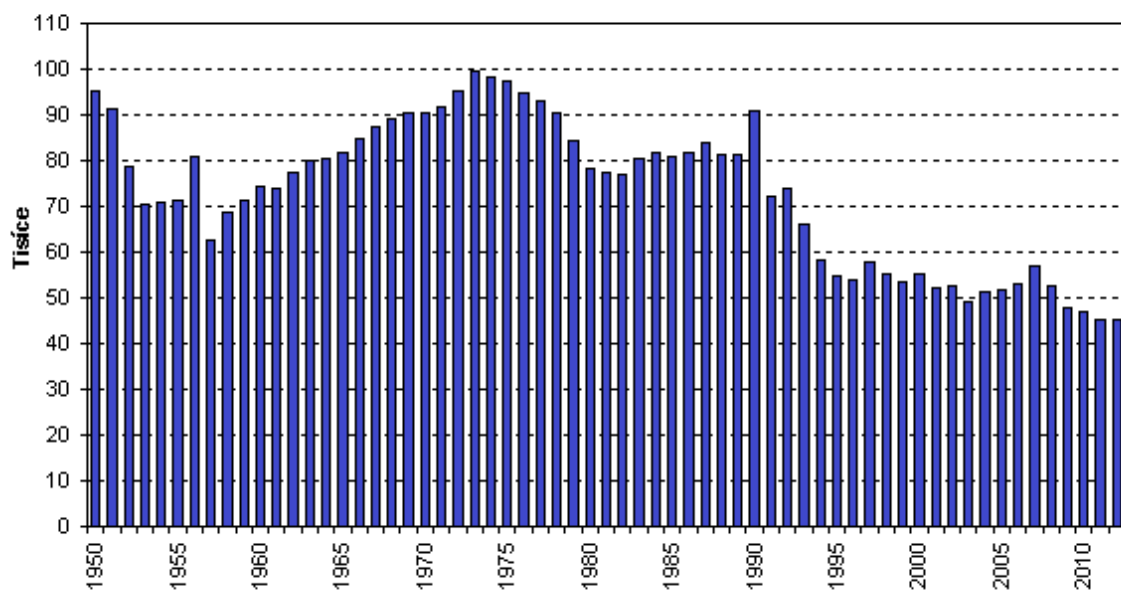
Do roku 1949 v ČSSR existovaly dva způsoby rozdělení manželství. Prvním byl rozvod od stolu a lože, ve kterém platnost manželství trvala, rozvedený nemohl vstoupit do nového manželství. Druhým způsobem byla rozluka, kterou došlo ke zrušení právního svazku manželství. Následně bylo možné vstoupit do nového manželství.

Jen mírně stoupala rozvodovost po druhé světové válce. Začátkem 50. let se rozvodovost pohybovala okolo deseti tisíc rozvodů ročně. K prvnímu nárůstu došlo v roce 1955, poté v roce 1965 a následně se roční počty rozvedených manželství zvyšovaly. V roce 1969 překročil počet rozvodů dvacet tisíc a v roce 1984 třicet tisíc rozvodů. Po celá devadesátá léta se počet rozvodů ustálil na třiceti tisících (www.czso.cz).

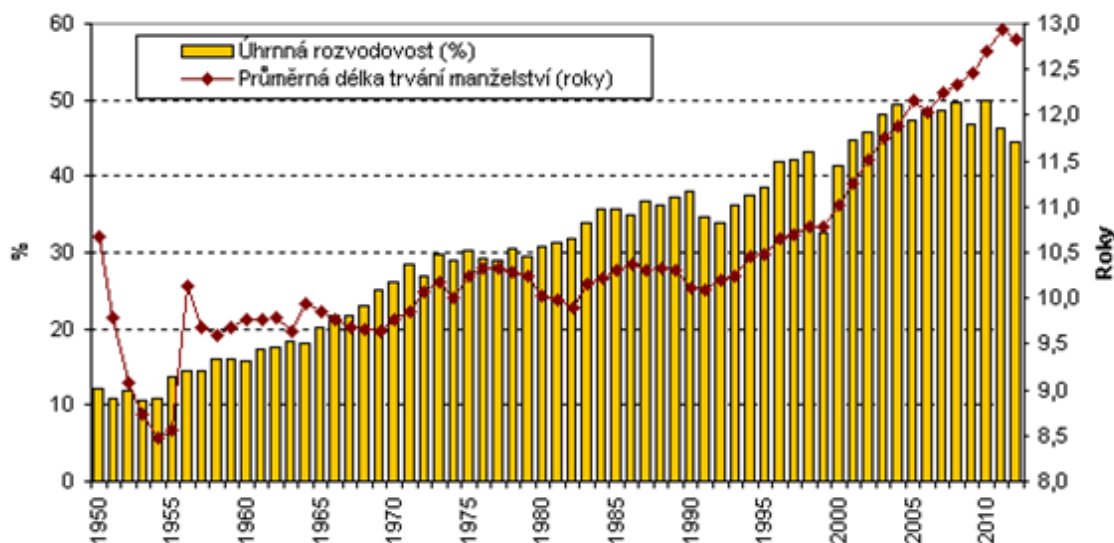
První obrázek na následující straně znázorňuje počet rozvodů v letech 1950-2012. Druhý zakresluje úhrnnou rozvodovost a délku trvání manželství při rozvodu. Obrázek č. 5 uvádí úhrnnou rozvodovost a průměrnou délku trvání manželství při rozvodu.



Obr. 3. Počet rozvodů v letech 1950-2012 (www.czso.cz)



Obr. 4. Roční počet sňatků v letech 1950-2012 (vlastní zpracování dle www.czso.cz)



Obr. 5. Úhrnná rozvodovost a průměrná délka trvání manželství při rozvodu (www.czso.cz)

2.2 Rozvodová situace v České republice

Nejvíce rozvodů bylo dosud zaznamenáno v roce 1996 a to s celkovým počtem 33 113 rozvodů (3,21 rozvodů na 1000 obyvatel). V roce 1999 se počet rozvodů podstatně snížil díky novele zákona o rodině (č.91/1998 Sb.) s účinností od 1. srpna 1998. Tyto změny snížily rozvodovost o 27% oproti předchozímu roku.

Následující roky počet rozvodů narůstal. V roce 2004 dosáhl počet rozvodů na 33 060. O čtyři roky později bylo rozvedeno 31 300 manželství. V této době se rozvádělo každé druhé manželství a ukazatel úhrnné rozvodovosti tak dosahoval 49,6%. Manželství do svého zániku trvalo v průměru 12 let.

V roce 2009 bylo uzavřeno 47,9 tisíce sňatků, což je nejnižší počet od roku 1918. Téhož roku bylo rozvedeno 29,1 tisíce manželství. Průměrný věk rozvádějícího se muže byl 41,8 roku a u ženy 39 let.

Následující rok bylo uzavřeno pouze 46,7 tisíce manželství a rozvedeno 30,8 tisíce manželství. Dvě třetiny návrhů na rozvod podaly ženy a ve více jak 50% manželstvích končících rozvodem žily nezletilé děti.

V roce 2011 bylo uzavřeno 45,1 tisíce manželství. Rozvodem skončilo 28,1 tisíce manželství. Manželský stav trval do svého zániku v průměru 12,9 roku.

V roce 2012 bylo sezdáno 45,2 tisíce manželství a rozvedeno 26,4 tisíce manželství. Úroveň rozvodovosti klesla na 44,5%. Za první letošní čtvrtletí skončilo 6 503 manželství.

Nejčastěji se rozvádí manželství, kde je žena starší než muž. S věkovým rozdílem počet rozvodů prudce stoupá. Nejmenší rozvodovost lze zaznamenat u stejně starých partnerů. Některé studie poukazují na stoupající rozvodovost s vyšším vzděláním.

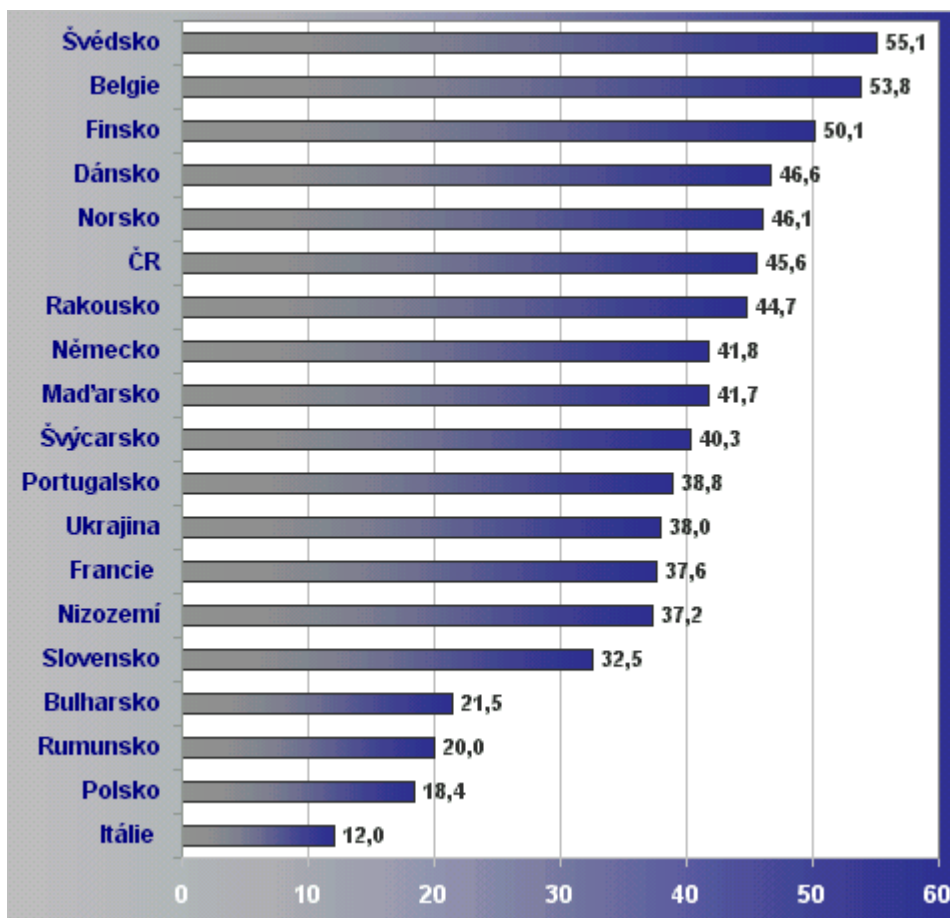
Klesá nejenom počet sňatků, rozvodů, ale i manželských párů. Převažuje počet svobodných mužů a žen, kteří sice navazují vztahy, avšak bez rizika manželství, rodičovství a bez traumat, které rozvod provází (vše www.czso.cz).

Jaké příčiny rozvodu lze považovat za nejčastější? Mezi nejčastější příčiny patří:

- „rozdílnost povah, názorů a zájmů“
- sexuální neshody
- nevěra
- neuvážený sňatek
- nezájem o rodinu
- hrubost, násilnictví
- společná domácnost dvou generací
- zdravotní důvody
- vzájemné odcizení
- odsouzení za trestný čin
- alkoholismus
- finanční neshody
- velký věkový rozdíl
- děti z předešlého manželství (Máchová, 1974)

Z konkrétně formulovaných příčin byla v roce 2012 uváděna nevěra, na straně muže 3,7% a 2,9% u žen. Druhým nejčastějším důvodem byl alkoholismus muže či nezájem o rodinu ze strany ženy (www.czso.cz).

Následující obrázek poukazuje na fakt, že Česká republika spolu se skandinávskými zeměmi patří v počtu rozvodů mezi zeměmi Evropy na přední příčky. Naopak je tomu např. v Itálii, Polsku či na Slovensku.



Obr. 6. Úhrnná rozvodovost ve vybraných evropských zemích, 2002 (Francie, Itálie a Německo údaj za rok 2001) (www.demografie.info)

2.3 Rozvod a stres

Jeden z nejznámějších autorů v této oblasti, R. S. Lazarus, definuje stres jako: „*Ohrožení organismu v důsledku nadměrných požadavků na fyziologické a psychické adaptační rezervy.*“ (Lazarus, 1984 in Vizinová, Preiss, 1999, s. 16)

Podle Novotného lze stres definovat následovně: „*Pokud je míra (intenzita, velikost, tlak) stresogenní situace větší, než schopnost člověka tuto situaci zvládnout, tak hovoříme o stresové situaci, nebo o stresu.*“ (Novotný, 2009, s. 19)

„*S pojmem stres souvisí úzce anglický termín coping with (zvládání), který zahrnuje racionální způsoby vyrovnávání se s psychickou zátěží a úzkostí, schopnost zvládat různé překážky. Vyjadřuje různou míru adaptability jedince, tedy míru schopnosti adaptovat se na změnu podmínek.*“ (Vizinová, Preiss, 1999, s. 16)

Bakošová uvádí: „Rozvodem všichni něco, resp. někoho ztrácí – partneři navzájem jeden druhého, děti jednoho z rodičů, ten, kdo opouští rodinu, ztrácí domov, byt. Nejtěžší ztráty jsou však citové. Rozvod je proces zátěže na celé roky. Stabilita po rozvodu nastupuje až po 3-5 letech.“ (Bakošová, 2008, s. 115)

Všechny rozvody mají stránku ekonomickou, právní a subjektivní. Rozhodnutí uskutečnit rozvod předchází krize manželství, v níž dochází k pokusům o usmíření. Jak uvádí Matějček (1994), dochází při rozvodu v devadesáti procentech ke svěření dětí do péče matky. Avšak upozorňuje na fakt, že děti otce potřebují, protože se pro děti stávají vzorem jedné půlky lidstva.

Je známo, že patří mezi největší stresory vůbec. Na prvním místě žebříčku je smrt manžela či manželky, již na druhém místě se objevuje rozvod. Vyrovnání se s touto zátěží vyžaduje svůj čas i prostor. I když je pravda, že každý člověk prožívá určitou situaci různě intenzivně. Důsledky stresu se projevují ještě dlouho po rozvodu (Křivohlavý, 1994). Následující tabulka znázorňuje žebříček stresorů.

Stresor	Body
smrt manžela či manželky	100
rozvod	73
rozpad manželství	65
věznění	63
smrt blízkého člena rodiny	63
lehčí nehoda nebo choroba	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
odchod do důchodu	45
choroba blízké osoby	44
těhotenství	40
narození dítěte	39
negativní změna příjmů	38
smrt přítele	37

Tab. 1. Žebříček stresorů, vlastní zpracování dle KŘIVOHLAVÝ Jaro (1994, s. 23)

„Pro některé partnery byl jejich vztah příliš mučivý a rozvod je pro ně úlevou. Jiní zase mají pocit, že přetrhání dlouholetých vazeb znamená rozbití všeho, co léta budovali, a důvěrně známé věci, i když o ně příliš nestáli, postrádají. Dokonce i ti, kteří rozchod přivítali, často prožívají pocity smutku obvyklé při úmrtí blízké osoby. Jeden nebo i oba rodiče často procházejí několika fázemi. Je pro ně těžké uvěřit, že je partner opustil, a obvykle je zaplaví smutek a často i hněv. Musí projít zoufalstvím a depresí, jež jsou obvykle průvodním jevem. Potom nastoupí další fáze-smíření.“ (Smith, 2004, s. 23)

Partneři potřebují v této fázi všechnu odvahu, aby se se všemi problémy vyrovnali. Jedná se o dlouhodobý proces. V některých případech se stává, že si rozvod přejí oba partneři. Většinou však nastává situace, kdy se jeden z partnerů nechce rozvést. V této chvíli se objevuje smutek, lítost, hněv, ale i zášť. Osamocený rodič si dělá starosti s tíživou finanční situací, novými povinnostmi v domácnosti, nutností najít si nové bydlení. Po roce či dvou se na sebe rodiče přestanou zlobit, smíří se se situací a možná se i začnou dívat s nadějí do budoucnosti (Smith, 2004).

3 ZMĚNY V ŽIVOTĚ PARTNERŮ PO ROZVODU

Rozvod pro většinu lidí patří mezi situace, kdy si myslí, že už to dál nejde, a že všechno je ztracené. Nelze si sednout do kouta, složit ruce do klína a brečet. Vždy existuje možnost, jak problémy vyřešit, poučit se z minula a jít v životě dál. Ve většině případů se jedná o dlouhý proces, trvající léta, který není jednoduchý ani bezbolestný. Každý neprožívá rozvod stejně.

Matějček a Dytrych uvádějí: „*Důležitou roli v procesu adaptace na porozvodovou situaci hraje psychosociální adaptabilita. Je to individuálně diferencovaná schopnost přizpůsobení a vyrovnání s novou životní situací. Čím vyšší je adaptabilita, tím snadnější, kratší a úspěšnější bývá proces adaptace.*

Z hlediska průběhu porozvodového adaptačního procesu lze rozlišit dvě etapy:

První začíná vlastně již před soudním výrokem o rozvodu manželství. Je to období, v němž se angažované osoby vyrovnávají s nadcházejícím zánikem manželství a rozpadem rodiny. Má převážně negativní charakter a je doprovázeno pocity lítosti, zklamání, zrady, nenávisti, ale i pocity vlastní viny, vlastního selhání, stavy deprese a úzkosti. Jen u těch, kteří sami manželství aktivně opouštějí, a to většinou proto, že mají jiného partnera, se mohou objevit stavy uvolnění, osvobození a často euforie.

Celkově lze toto období charakterizovat jako destruktivní, kdy osobnost obou, nebo alespoň jednoho z partnerů je zraňována a je ohroženo jejich duševní zdraví.

Druhá etapa by měla mít převážně konstruktivní charakter. Není tomu tak vždycky, alespoň ne v jejím prvopočátku. Rozvedení partneři se musí vyrovnávat s pocity osamělosti, úzkosti, strachu z budoucnosti, celkového životního selhání a trpí, alespoň někteří z nich, sexuální frustrací. Teprve, pokračuje-li proces porozvodové adaptace úspěšně, objevují se pocity osvobození, uvolnění, zvýšeného sebevědomí, životního uspokojení a neurotické příznaky, které se předtím objevily, postupně slábnou a mizí.“ (Matějček, Dytrych, 1999, s. 32)

3.1 Negativní změny

„Zátěž způsobují ztráty (vztahové, psychické, majetkové) a změny (každodenního fungování, hospodaření...). Někdy však rozvod přináší i větší změny, jako např. přestěhování se do nového působiště, kde se člověk musí zorientovat, vybudovat si nové opory, vztahy a znovu stabilizovat svůj život. Čím více změn rozvod obnáší, tím větší zátěž představuje.“ (Poupětová, 2009, s. 18)

„Představa, že rozvod je pouze citová záležitost, a že je jím zasažena pouze psychická oblast zúčastněných osob, je do značné míry mylná. Ukazuje se, že rozvrat a následný rozvod zasahuje do nejrůznějších oblastí života, byť kvalitativně i kvantitativně různě. Jde o:

- životní úroveň
- zaměstnání
- vztahy k příbuzným a přátelům
- vztahy k dětem
- citový život ve vztahu k druhému pohlaví
- vztahy k bývalému partnerovi
- úroveň zdraví“ (Matějček, Dytrych, 1999, s. 34)

Životní úroveň

Sem je zahrnut celkový majetek, vybavení domácnosti, příjem partnerů, bydlení, využití volného času. Životní úroveň u většiny rozvedených manželství poměrně výrazně poklesla. Především životní úroveň matek s dětmi se může značně snížit. Ekonomickou situaci ohrožuje také nutnost nového vybavení, či různé opravy, na které je po rozvodu rodič sám (Matějček, Dytrych, 1999).

Zaměstnání

V některých případech dochází k přestěhování, v důsledku toho je třeba hledat nové zaměstnání, což se v dnešní době neobejde bez těžkostí (Matějček, Dytrych, 1999).

Vztahy k příbuzným a přátelům

Lidé obvykle nesou přerušení vztahů se širší rodinou jako výraznou ztrátu. V některých případech dochází k výraznému spojení mezi rozvedenou ženou a tchýní, někdy naopak dochází z matčiny strany k zákazu styku dětí s babičkou od bývalého muže. K výrazné ztrátě dochází také při přerušení kontaktů s přáteli druhého (Matějček, Dytrych, 1999).

Vztahy k dětem

Jak matka, tak otec se snaží přetáhnout děti na svoji stranu, toho se snaží dosáhnout pomlouváním druhého, nadávají na něj. To vše ohrožuje naplnění základních

psychologických potřeb dítěte. Jednoznačný je rozdíl v reakcích na rozvod mezi děvčaty a chlapci. U chlapců se projevuje změnami v chování, zhoršeným prospěchem. Dívky jsou úzkostné a mají depresivní nálady (Matějček, Dytrych, 1999).

Citový život ve vztahu k druhému pohlaví

Psychická labilita se odráží v následujících vztazích, vyskytuje se strach riskovat další partnerský vztah (Matějček, Dytrych, 1999).

Vztahy k bývalému partnerovi

Konflikty často nekončí ani po rozvodu. Důvodem je např. úprava styku s dětmi, svěřením dětí do péče, rozdělení majetku. Jeden z manželů povinen platit výživné na dítě, tomu, komu bylo dítě svěřeno do péče. Právě kvůli nim dochází mezi bývalými manžely k častým konfliktům. Závisí také na způsobu rozvodu, důvodu k němu (Matějček, Dytrych, 1999)

Úroveň zdraví

V průběhu rozvodu i po něm se mohou vyskytovat zdravotní potíže. Jedná se zejména o neurotické poruchy, reakce na výrazný stres, objevovat se může také úzkost, nespavost, vznětlivost či sebevražedné pokusy. Může také dojít ke zhoršení chorob, které vznikly dávno před rozvodem. V rozvodové a porozvodové situaci mají lidé obvykle nižší výkonnost (Matějček, Dytrych, 1999).

3.2 Pozitivní změny

Pozitivní změny se projevují s odstupem času. Postupem času pozorujeme, jak se pohled na manželství, rozvod a jeho důsledky proměňuje. Mareš (2012) upozorňuje na fakt, že není vhodné měřit posttraumatický rozvoj osobnosti krátce po prožitém traumatu. Ideální je jej měřit po měsících, nejlépe po několika letech.

Lidé mohou zaznamenat růst pouze v některých oblastech a v jiných ne. Obvykle se nevyskytnou ve stejnou dobu. „Dostupná data ukazují, že 30%-90% lidí čelících vážné krizi zaznamenalo alespoň nějakou pozitivní změnu.“ (Tedeschi, Calhoun, 1995 in Calhoun, Tedeschi, 1999, s. 147)

Podle Tedeschiho a Calhouna nastává pozitivní změna v těchto pěti oblastech:

- *jedinec objevuje své stránky osobnosti, o nichž doposud nevěděl, mění se jedincovo vnímání vlastního „já“*
- *před jedincem se otevírají nové možnosti, nové cesty, o nichž doposud neuvažoval*
- *mění se jedincovy vztahy k jiným lidem, je vstřícnější*
- *mění se jedincovo chápání života, přeskupují se jeho životní hodnoty, nastupuje hlubší porozumění životu*
- *dochází i ke změnám v duchovní oblasti, u některých lidí nastává příklon k víře* (Calhoun, Tedeschi, 2006 in Mareš, 2009, s. 272)

Změna ve vnímání vlastního já

Tuto oblast můžeme vysvětlit tak, že člověk objevuje své silné stránky, o kterých dosud nevěděl. Dochází k pozitivní změně vnímání sebe sama, nabytí nových zkušeností v průběhu traumatické události, což přispívá ke zvýšení vlastní sebejistoty a důvěry ve vlastní schopnosti. Podle R.G. Tedeschiho a L.G. Calhouna (1995 in Mareš, 2009) dochází u lidí k uvědomění si vlastní zranitelnosti, k prohloubení empatie, altruismu a k připravenosti přijmout pomoc od druhých lidí (Calhoun, Tedeschi, 2006).

Nové možnosti

V této oblasti dochází k uvědomění si nových možností, rozvíjení aktivit, zájmů či vykročení na novou životní cestu. Člověk se naučí lépe využívat čas (Calhoun, Tedeschi, 2006).

Změna vztahu k druhým lidem

Lidé po prožitém traumatu projevují zvýšený zájem o druhé lidi a soucítí s neznámými osobami, které byly postiženy obdobnou událostí. Dochází k prožívání větší blízkosti a také intimity ve vztazích. Jedinci se stávají vstřícnějšími, jsou ochotni pomáhat ostatním lidem. Projevuje se také lepším vyjadřováním pocitů ke druhým či větším zapojením druhých lidí do vlastního života (Calhoun, Tedeschi, 2006).

Změna jedincova chápání života

V této oblasti si člověk uvědomí, co pro něj má opravdovou cenu. Především se dokáže radovat z maličkostí, které doposud považoval za samozřejmost. Lidé

přehodnocují svůj žebříček hodnot, váží si života a snaží se jej prožít naplno (Calhoun, Tedeschi, 2006).

„Lidé, kteří čelí extrémnímu stresu (např. smrt milované osoby či život ohrožující nemoc) musí se vyrovnat s realitou smrti. U lidí, u kterých byla diagnostikována např. rakovina, se může objevit intenzivnější porozumění pro každodenní věci: hraní si s dětmi, poslech oblíbené hudby, jsou hluboce dojati u západu slunce, nebo si jednoduše vychutnávají čas strávený s přáteli.“ (Calhoun, Tedeschi, 1999, s. 145)

„Dochází také ke změně životních priorit. Většina lidí z potápějící se lodi uvedlo, že nyní už neberou život jako samozřejmost. Tři ze čtyř přeživších uvádí, že nyní žijí každý den naplno.“ (Goseph, Williams, Yule, 1993 in Calhoun, Tedeschi, 1999, s. 145)

Změna v duchovní oblasti

U většiny lidí dochází v rámci posttraumatického rozvoje ke změně duchovního života. Může buď dojít k oslabení náboženského přesvědčení, u jiných dochází naopak k prohloubení náboženské víry či hlubší spiritualitě (Calhoun, Tedeschi, 2006).

Halík říká, že: *Víra nechce nějakým čarovným proutkem odstranit všechny bouře okolo nás, nepomáhá většinou zvnějšku, ale dává možnost nově porozumět situaci, reinterpretovat svět z hluboké zkušenosti základní důvěry v to, co zůstává jisté, i když neruší realitu všech těch bolestí, které tady opravdu také jsou.“* (Halík, 2003, s. 371-372)

3.3 Dílčí závěr teoretické části

V teoretické části jsou nejprve popsány základní pojmy, jako je traumatická událost, krize a posttraumatický rozvoj. Uveden je také rozdíl mezi traumatem a krizí. Za obecně známý model posttraumatického rozvoje považujeme model Tedeschiho a Calhouna.

Již od dob první republiky byla rozvodovost považována za vysokou. K největšímu počtu rozvodů zatím došlo v roce 2004 s celkovým počtem 33 060. Jako příčina rozvodu je stále častěji uváděna „rozdílnost povah, názorů a zájmů“.

Rozvod je trauma, se kterým se jedinci vyrovnávají dlouhou dobu. Patří beze sporu mezi největší stresory vůbec a všichni jím něco ztrácí. Záleží také na odolnosti každého, někdo zvládá těžké životní situace hůře, někdo lépe. Po rozvodu je velmi důležitá schopnost vyrovnání se a přizpůsobení se s novou životní situací.

Nejprve se objevují pocity úzkosti, lítosti, zrady, zklamání, deprese i pocit vlastního selhání. S odstupem času nahlíží na celou událost z jiného úhlu pohledu, objevuje se pocit

osvobození, uvolnění, dochází ke změně ve vnímání sebe i okolí, vyskytují se nové možnosti, dochází k přehodnocení životních hodnot.

Sociální pedagogika usiluje o pochopení pozitivního dopadu negativních událostí, tím umožní využití vhodné intervence, která pomůže dospělým i dětem náročnou situaci zvládat, ale také podpoří pozitivní rozvoj jedince.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem tohoto výzkumu je odhalit jakékoliv pozitivní vlivy rozvodu, které mohou lidé v souvislosti s touto zkušeností pociťovat, a to jak v době kolem rozvodu, tak s odstupem času. Pokusit se zjistit přítomnost znaků posttraumatického rozvoje u jedinců, kteří prožívali rozvod jako traumatizující událost a porovnat, zda v této oblasti existuje významný rozdíl mezi ženami a muži.

Vzhledem k výzkumnému cíli byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jaké pozitivní a negativní vlivy a dopady rozvodu mohou vnímat nebo pociťovat rozvedení partneři?
2. Budou se pozitivní dopady objevovat spíše v delším časovém horizontu od rozvodu nebo tak budou hodnoceny i bez většího časového odstupu?
3. Budou mezi ženami a muži v hodnocení pozitivních a negativních důsledky rozvodu významné rozdíly?

4.1 Metody a výzkumný vzorek

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii. U kvalitativního výzkumu se nedosahuje výsledků prostřednictvím statistických procedur či jiných způsobů kvantifikace (Strauss, Corbinová, 1999). Podle Miovského (2006) využívá kvalitativní přístup principy, jako jsou jedinečnost a neopakovatelnost. Kvalitativní výzkum se věnuje výzkumu fenoménů, které lidé mohou vnímat odlišně, v různých kvalitách i rovinách.

Pro získání dat pro ověření mých poznatků z teoretické části bakalářské práce jsem zvolila metodu rozhovoru. „*Při rozhovoru se dotazujeme poznávaných osob na informace, která nám mohou pomoci hlouběji poznat jejich osobnost. Rozhovor používáme jako metodu k získávání informací o poznávaném člověku všude tam, kde chceme poznat ty stránky osobnosti, které jsou nedostupné přímému pozorování nebo jiným metodám. Jde především o vnitřní prožitky osoby a vnitřní podmínky její činnosti, jako jsou názory, potřeby, motivy zájmy, přesvědčení, ...*“ (Vízdal, 2010, s. 22) Jako nejvhodnější se mi zdála metoda polostrukturovaného interview. Jak uvádí Miovský (2006) vyžaduje polostrukturované interview obtížnější technickou přípravu než interview strukturované, v němž je vytvořeno schéma, které upřesňuje okruhy otázek pro respondenty a formuluje jádro interview. To je tvořené minimálním počtem otázek, které musí badatel probrat.

Interview je doplněno metodou krizové křivky. Respondenti zakreslují do připraveného nákresu křivku zobrazující průběh vlastní krizové události. Metoda krizové křivky byla vytvořena Marešem (2002). Křivka má osu vodorovnou a svislou. Vodorovná začíná v bodě, kdy došlo ke krizové události, a končí současností. Osa svislá znázorňuje rovinu kladných a záporných pocitů (Mareš, 2002). Pomocí této metody by si respondenti měli ujasnit průběh krizové události. Zobrazuje momenty, kdy se situace zhoršovala či zlepšovala, a jejich současný stav.

Pro výběr respondentů byla zvolena tato kritéria:

- ženy a muži, kteří prošli rozvodem
- doba od rozvodu v rozmezí od dvou do deseti let (k posttraumatickému rozvoji může dojít až po určité době od krizové události)

Konečný počet respondentů, se kterými jsem dělala rozhovory, je šest. Z toho tři ženy a tři muži. Všichni tito lidé si prošli rozvodem. Pro větší přehlednost jsem každému z nich přidělila označení paní nebo pan a číslo od jedné do tří u žen i u mužů.

Tři ženy a jeden muž jsou moji dobří známí. Ostatní respondenti mi byli doporučeni mými přáteli. Respondenti, které znám velmi dobře, odpovídali na otázky ze široka a do hloubky. Zatímco respondenti, které znám jen krátce, odpovídali na otázky velmi stručně a stroze.

V první řadě jsem respondenty informovala, jaké je téma bakalářské práce a následně jsem je požádala o spolupráci. Sdělila jsem jim, jak bude rozhovor probíhat, jak dlouho bude trvat, kde se sejdeme. Zájem o spolupráci odmítl jeden oslovený muž, z důvodu pro něj citlivého tématu.

Každému respondentovi jsem zaručila anonymitu a podotkla, že na otázky, na které nebude chtít odpovídat, nemusí. Rozhovory probíhaly v úplném soukromí a všechny se konaly u respondentů doma nebo u mne. Rozhovory trvaly 20 – 35 minut. Při osobním setkání jsem předložila seznam připravených otázek. Přesvědčila jsem se, zda jim nebude vadit, že bude rozhovor nahráván. Následně jsem respondentovi ukázala schéma krizové křivky a poprosila je o přemýšlení nad průběhem jeho krizové události a o následné zakreslení. Předem jsem vysvětlila, co jednotlivé osy znamenají. Odpovědi jsem nahrávala na diktafon, následně je přepsala a vyhodnotila.

Zde uvádím seznam otázek:

1. Jaký je Váš věk, Vaše povolání a dosažené vzdělání?
2. Jak dlouho trvalo Vaše manželství?
3. Jak dlouho jste rozvedený/á?
4. Co bylo důvodem rozvodu?
5. Chtěl/a jste se rozvést? Co bylo důvodem k rozvodu a kdo podal návrh k rozvodu?
6. Jak moc stresující byl rozvod?
7. Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Jaký máte vztah? Žijete ve společné domácnosti?
8. Litujete nyní rozvodu?
9. Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti?
10. Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem?
11. Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner?
12. Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci?
13. Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem?
14. Co vidíte jako největší přínos rozvodu?
15. Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu?
16. Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel?
17. Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele?
18. Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti?
19. Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska?
20. Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli?
21. Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější?
22. Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil?
23. Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít?
24. Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života?
25. Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější?
26. Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů?
27. Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak?
28. Ceníte si více vlastního života?
29. Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku?

30. Rozumíte lépe duchovním záležitostem?
31. Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi?
32. Vyjadřujete více svoje pocity?
33. Dokážete si lépe vážit každého dne?
34. Soucítíte více s ostatními lidmi?
35. Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly?
36. Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem?
37. Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi?
38. Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a?
39. Chcete něco doplnit?

V průběhu rozhovoru jsem pokládala doplňující otázky.

Přepsané rozhovory a schémata krizových křivek jsou součástí přílohy P 1 a P 2. Po skončení rozhovoru jsem všem zkoumaným osobám poděkovala za jejich ochotu spolupracovat na mém výzkumu. Jedna z respondentek vyjádřila přání si mou práci přečíst, až bude dokončená.

Zaměřila jsem se na 5 oblastí (podle Tedeschiho a Calhouna), v nichž se projevuje posttraumatický růst.

I. oblast - duchovní oblast

Po překonání závažné krizové události dochází u mnoha lidí k prohloubení či oslabení náboženské víry. V některých případech může dojít k odklonu víry úplně.

II. oblast - chápání života

V této oblasti dochází ke změně dosavadního žebříčku hodnot, váží si života a každého nového dne. Dochází k uvědomění si skutečně důležitých věcí a dovedou se radovat z maličkostí.

III. oblast – vnímání vlastního já

Po překonání krizové situace člověk objevuje své silné stránky, je lépe připravený na budoucí náročnou situaci a dochází k přesvědčení, že je silnější, než si myslel.

IV. oblast – nové možnosti

Ve většině případů dochází k objevení nových možností, zájmů či aktivit. Lidé se také naučí lépe využít volný čas.

V. oblast – vztah k druhým lidem

Vztah k druhým lidem je jednou z nejčastějších oblastí, ve které dochází k pozitivní změně. Dochází k upevňování rodinných vztahů, lidé často poznají, kdo jsou opravdoví přátelé. Člověk také dokáže lépe vyjádřit city k druhým lidem, objevuje se prosociální chování, větší empatie.

Výzkumný vzorek:

	Věk:	Doba od rozvodu:
Paní A	45	5 let
Paní B	46	10 let
Paní C	42	4 roky
Pan A	44	5 let
Pan B	49	10 let
Pan C	48	2 roky

4.2 Výsledky výzkumu

Rozhovor 1

Paní A

Věk: 44 let

(krizová křivka – viz P 1, přepis rozhovoru – viz P 2)

Paní A má 45 let, pracuje na státní sociální podpoře a vystudovala gymnázium. Společně s bývalým mužem má jedno dítě.

Manželství trvalo 22 let. Paní A se vdávala v 18 letech a důvodem ke sňatku byla její gravidita. Paní uvádí, že si s manželem od počátku nerozuměli. Tak dlouhou dobu je pohromadě drželo pouze jejich dítě. V době rozvodu bylo dceři 21 let a byla již výdělečně činná. Dcera zůstala v domě se svou matkou, protože na ni otec přepsal svou půlku domu. Rozvod proběhl před pěti lety, kvůli neustálým hádkám, neshodám a kvůli jiným partnerům. Paní A uvádí, že rozvod proběhl relativně v klidu a bez konfliktů. Návrh na rozvod podala paní A, po domluvě s manželem. Jako důvod uvedla nevěru svou

i manželovu. Když už věděli, že se rozvádí, tak spolu manželé dokázali vycházet. Samozřejmě to pro ni byla změna. V současné době má partnera, ale jiného než kvůli kterému se rozváděla. Nežijí ve společné domácnosti.

Jako největší ztrátu uvádí ekonomickou situaci a problém utáhnout celý dům z velké části sama. Naopak největším přínosem je pro ni to, že je samostatnější a naučila se spoléhat pouze sama na sebe.

Paní odpovídala v rozhovoru na všechny otázky, na některé spíše stručněji. Rozhovor trval asi 30 minut a probíhal u paní doma.

Duchovní oblast

Paní A uvádí pozitivní změnu v otázkách spirituality. Po rozvodu začala věřit v duchovno a anděly, kteří člověka určitým způsobem ochraňují a pomáhají mu. Je přesvědčena, že jde od té doby její život lepším směrem. Minulý rok navštívila kartářku.

Chápání života

Paní A k této oblasti pouze uvedla, že si života vždy vážila. Za zmínku stojí zvýšení míry empatie, její větší pomoc vcítit se do pocitů druhých a prosociální chování - pomoc mladým maminkám.

Vnímání vlastního já

V této oblasti došlo k velké změně. Po rozvodu se paní A cítila klidnější, volnější, nezávislejší, samostatnější a zocelenější. Také si myslí, že je na další negativní události připravená.

Nové možnosti

Paní A se až po rozvodu začala věnovat sama sobě, novým koníčkům a blízkým vztahům. Věnuje více času přátelům. Tráví s nimi čas u sportu, u kávy nebo na nákupech. Poprvé se podívala letecky do zahraničí.

Vztah k druhým lidem

O některé kamarádky paní A přišla. Uvádí však, že je lepší se spoléhat sama na sebe. Naučila se dávat veškeré své pocity najevo. Po rozvodu se rozhodla dávat obnošené oblečení mladým maminkám. Po tom všem paní A se svou dcerou nevycházela dobře,

dcera jí kladla za vinu rozvod rodičů. Manžel na ni měl větší vliv a byli nejlepší přátelé. To se časem změnilo a v současné době si paní A se svou dcerou rozumí jako nikdy.

Rozhovor 2

Paní B

Věk: 46 let

(krizová křivka - viz P 1, přepis rozhovoru - viz P 2)

Paní B má 46 let, s bývalým partnerem má 2 děti. Synovi bylo v době rozvodu 12 let a dceři 15let. Pracuje jako podnikatelka ve svém vlastním kadeřnictví. Paní B má odborné vzdělání.

V současné době je paní B vdaná. Se svým novým mužem žijí v nájemném bytu. Paní B je s partnerem velmi spokojená a uvádí, že zatím je vše výborné. Pouze s úrovní společného bydlení spokojená není. Žijí v nájmu a chtěli by si pořídit vlastní dům.

Manželství trvalo 17 let. Rozvod proběhl před necelými deseti lety. Důvodem rozvodu s bývalým mužem byla vzájemná dlouhodobá neshoda a pití bývalého partnera. Paní B uvádí, že se rozvést chtěla a podala proto taky návrh k rozvodu. Jako důvod k rozvodu uvedla především opilství manžela. Rozvod pro ni nebyl vůbec stresující. Paní B mnohokrát v rozhovoru zmiňovala, že se jí velice ulevilo a rozvodu rozhodně nelituje.

Paní B společně se svými dětmi hledala nové bydlení. Manžel jí dva roky sliboval, že si najde náhradní bydlení. Celé dva roky před rozvodem vedle sebe žili jako cizí lidé. Manžel se k ní choval hrubě, arogantně, vulgárně a agresivně. Tomu všemu byly jejich děti svědky. Samy děti navrhly, že by si už měli najít nové bydlení. Paní B uvádí, že chtěla co nejdříve odejít, nic neřešit a mít hlavně klid. Bývalému manželovi zůstal dům i auto. Paní B si vzala pouze věci nezbytné pro děti a potřebný nábytek. Děti zůstaly v péči matky, otec o ně nejevil žádný zájem. Nebral si je na víkendy, pouze platil výživné. Paní B uvádí, že v době rozvodu měla již zajaté podnikání, díky tomu vše zvládla sama. Samozřejmě uvádí, že když jsou dva, všechno jde lépe.

Život paní B se ustálil rok po rozvodu. Vše se pomalu uklidňovalo. Spolu s dětmi dostali nový byt, takže se zabydlovali. Rok po rozvodu si paní B našla přítele. Jejich vztah

trval jeden rok. Než si vzala svého nynějšího manžela, měla paní B přítele 8 let. Nevyšlo jim to kvůli neshodám ohledně majetku a výhradám partnera vůči dětem paní B.

Největším přínosem pro paní B byla velká úleva, klid, žádné hádky a nadávky. Na rozvodu naopak nevidí žádnou ztrátu, rozhodně ne citovou. Jako ztrátu uvádí jen dům, který společně 17 let budovali. A to i kvůli dětem, které přišly o zázemí.

Paní B odpovídala na všechny mé otázky. Rozhovor probíhal u paní doma a trval cca 35 minut.

Duchovní oblast

V otázkách spirituality uvádí paní B pozitivní změnu. V době rozvodu začala věřit, že určitě existuje nějaká třetí strana, která člověku pomáhá, když je mu nejhůř.

Chápání života

V této oblasti paní B uvádí, že se o sebe po rozvodu bála a dávala na sebe větší pozor. Hlavně kvůli dětem, na které byla sama. I v současné době, kdy už jsou děti dospělé, na sebe dává větší pozor. Ohledně priorit došlo k velké změně. Před rozvodem pro ni bylo hlavní prioritou abstinence manžela a věnování se rodině. Po rozvodu pro ni bylo nejdůležitější, aby uživila děti a aby měly všechno, co chtěly. Tím pádem pro ni byla hlavní prioritou práce. Také uvádí, že si váží a těší se na každý nový den.

Vnímání vlastního já

Po rozvodu se paní B cítila zocelenější, silnější, volnější, samostatnější, klidnější. „*Spadl mi kámen ze srdce.*“ Paní B uvedla, že si po rozvodu člověk zvykne na hodně věcí a určitým způsobem se otupí. I tak by nechtěla nic podobného znovu prožít. Myslí si, že na další negativní události není připravenější a ani být nechce. Kolikrát byla dole a myslela si, že už to lepší nebude. „*Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobrý a co tě nezabije, tě posílí. Tak asi to tak bude.*“

Nové možnosti

V této oblasti nelze zaznamenat žádnou změnu. Paní uvádí, že na nové záliby neměla čas, ani se v jejím životě neobjevily nové možnosti.

Vztah k druhým lidem

Paní se odstěhovala do města, ve kterém měla kadeřnictví. Tudíž zde už nějaké lidi znala a spontánně se seznamovala v zaměstnání. Na účelné hledání nových přátel neměla čas. Veškerý čas věnovala práci a dětem. Po rozvodu a po odstěhování z místa bydliště zpřetrhala paní B kontakty s jejich společnými přáteli i okolím. Automobil zůstal manželovi, neměla za nimi tedy jak dojíždět. Stálý kontakt udržuje do teď pouze s jednou přítelkyní a jejím manželem, kteří jí vždy se vším pomohli a pomáhají dodnes.

Oporou pro ni byli i rodiče a sestry, se kterými se často setkává. Usiluje o to, aby vztahy s nimi byly stále lepší, a aby ona i rodina byly co možná nejspokojenější.

S rodinou bývalého partnera po rozvodu moc dobře nevycházela. To se po čase změnilo a nyní spolu nemají problém. Paní zmiňuje, že jeho sestry i maminka chodí k ní do kadeřnictví.

Paní B je upřímnější, snaží se říkat věci, které dřív neříkala a všímá si povah partnerů. Hlavně toho, jak se chovají k ní a k dětem. Také si více všímá příspěvků na pomoc postiženým a dětem.

Rozhovor 3

Paní C

Věk: 42 let

(krizová křivka – viz P 1, přepis rozhovoru - viz P 2)

Paní C má 42 let, vystudovala gymnázium a pracuje jako kuchařka. S bývalým manželem má dva syny, kterým bylo v době rozvodu 14 a 17 let. Paní C má partnera 2 roky, se kterým žije ve společné domácnosti, finance však společné nemají. S nynějším partnerem je spokojená. Říká však, že by jejich vztah mohl být lepší. Jiného partnera by ale již nehledala.

Manželství trvalo 19 let. Paní C uvedla, že se brali z lásky a kvůli dítěti, které čekali a také plánovali. Důvodem k rozvodu, který proběhl před čtyřmi lety, byla nevěra ze strany manžela, o které se dozvěděla z části od známých a z části na ni přišla sama. Paní C tuto situaci chtěla řešit jinak než rozvodem. Její bývalý partner byl však zamilovaný do nové partnerky a chtěl co nejdříve pryč. Také podal návrh k rozvodu, jako důvod uvedl dlouhodobou neshodu. Děti byly po dohodě s manželem svěřeny do péče matky. Bral ohledy na to, že zde chodí do školy a bylo by to ve všech ohledech složité.

Rozvod trval více jak dva roky, nejprve došlo k odloučení od partnera, následně probíhalo majetkové vyrovnání a nakonec otázka péče o děti. I když se paní C rozvést nechtěla, rozvodu nyní nelituje. Sdělila mi, že by nemohla dál žít s někým, komu vůbec nevěří.

Rozvod byl pro ni i syny velice stresující. Paní C byla ve velmi špatném psychickém stavu. Její život se ustálil po dlouhých dvou letech. Pouze manžel vše snášel dobře. Po rozvodu paní C musela řešit prodej společného domu, hypotéku a další věci. Pro manžela to byly nepodstatné věci. Paní C společně se syny přechodně bydlela u rodičů, až do doby než se zlepšila finanční situace a pořídili si starší domek. Paní C není s nynější úrovní života spokojená, protože byla zvyklá na mnohem vyšší úroveň života. Je však ráda za to co má, co dokázala a nikdo jí to už nevezme.

Rozvod měl bezprostřední vliv na jejich ekonomickou situaci. Veškeré společně uspořené peníze byly na manželově účtu, tudíž o ně přišla. Zůstaly jí peníze pouze z prodaného domu, za který pořídila starší domek. Finančně jí velice vypomohli rodiče. Paní C vše platila ze svého platu. Alimony však manžel posílal bez problémů, a když jej synové požádali o peníze mimo, ochotně jim vyhověl. Paní C mi svěřila, že měla velký problém sebe a své děti uživit. Dostalo se jí pomoci ze strany rodičů a naučila se šetřit. Kvalita jejího života před rozvodem byla o 100% vyšší, peníze se u nich neřešily, protože byly. *„Pokavaď jsou peníze, tak můžeš mít všechno, až na lásku. Chceš taky žít v harmonickém manželství, že. Což mi jako postupně začalo docházet, protože nevěra, bohužel, se časem stejně projeví.“*

Pro paní C je největším ziskem po rozvodu uvědomění se sama sebe. Uvedla, že dokázala spoustu věcí, ohledně financí či budování nového bydlení. Největší ztrátou je pro ni ztráta důvěry ke všem. Díky této zkušenosti nevěří na 100% ani současnému partnerovi.

Rozhovor s paní C trval 25 minut a probíhal u kávy u mne doma. Paní moc hezky a dlouze odpovídala na mé veškeré otázky.

Duchovní oblast

V této oblasti nedošlo u paní C k zásadnímu posunu. Je pro ni nejdůležitější, že si uvědomila sama sebe. *„Když věříš sama v sebe a věříš, že to dokážeš, tak nepotřebuješ ani žádnýho svatýho ani žádnou kartárku. Co si neuděláš, to nemáš.“*

Chápání života

V této oblasti došlo u paní C k velkému posunu. Po rozvodu je pro paní C největší hodnotou rodina. Uvědomila si také, že dřív peníze vůbec neřešila, brala je jako samozřejmost. Nyní je ráda za každou korunu, kterou ušetří navíc a může za ně pořídit drobnosti na domeček. A ví, že jí to už nikdo nevezme a mnohem víc si takových věcí váží. Paní C si rozhodně cení svého života a každého nového dne, který jí přinese něco lepšího. Naučila se žít naplno. V bývalém manželství byl nadřazený partner, vše se točilo kolem něj. A někde dole byla ona. Nyní je to jinak, jsou si s partnerem zcela rovnocenní.

Vnímání vlastního já

Paní C se po této události cítí odolnější a zocelenější. Úplně klidná však byla až po vyřízení veškerých papírových záležitostí týkajících se rozvodu. Říká, že je na další negativní události připravená a už ji nemůže nic porazit. Rozvod jí hodně vzal, ale také dal. Paní C se cítí silnější, než si myslela. Nevěřila, že věci, které dokázala během dvou let, by mohla někdy dokázat. Naučila se budovat, hospodařit z malého platu a spoléhat se sama na sebe.

Nové možnosti

Paní C se začala po rozvodu věnovat tanci, novému bydlení, zahradě a kytičkám. Po prodeji společného domu musela opravovat starší dům, který koupila. Díky tomu se naučila, jak říká „snad všechno“. Po rozvodu už ví, že nejdůležitější jsou děti, rodina a kvalitní zázemí.

Vztah k druhým lidem

Paní C si po rozvodu začala mnohem víc vážit svých rodičů, kteří jí pomohli ze všech nejvíc. Jak psychicky, tak finančně. Také poznala, kdo jsou nejlepší přátelé, kteří ji nenechali samotnou v nejhorších chvílích. A právě to jí pomohlo se se vším psychicky vyrovnat. Nyní se snaží rodičům a přátelům vše oplatit a věnovat jejich vztahu více péče. Paní C se naučila říkat vše narovinu, také si více všímá toho, jak se partner chová k její rodině.

Po rozvodu jí zbyly jen děti, proto na ně byla také více fixovaná. Snažila se jim více věnovat a nahradit jim otce, i když to pro ni bylo velmi náročné. Říká, že sebe odbývala. Hlavní pro ni bylo, aby bylo na jídlo, na školu a pak až všechno ostatní.

U paní C můžeme po rozvodu vidět silné prosociální chování a zvýšení míry empatie. Paní C s bývalým mužem neřeší vůbec nic, veškerá snaha o komunikaci končí hádkou.

Rozhovor 4

Pan A

Věk: 44let

(krizová křivka – viz P 1, přepis rozhovoru - viz P 2)

Pan A má 44 let, se svou bývalou partnerkou má dvě děti. Dětem bylo v době rozvodu 9 a 12 let. Pracuje jako státní zaměstnanec a vystudoval střední školu.

V současné době má partnerku. S jejich vztahem je spokojený a doufá, že už bude jen lepší. Spolu s partnerkou žijí v nájemném bytě, ve kterém se cítí dobře. S úrovní bydlení však spokojený není. Chtěli by si pořídit vlastní dům.

Manželství pana A s bývalou ženou trvalo 12 let. Jejich kvalita života byla mnohem lepší, než po rozvodu, kdy musel vést vlastní domácnost. Důvodem ke sňatku bylo očekávání rodiny. Příčinou rozvodu byla ztráta důvěry ke své partnerce. Pan A uvedl, že mu byla nevěrná pět let před rozvodem. O nevěře jeho manželky mu řekly děti. Rozvod proběhl v lednu 2009. Návrh k rozvodu podala manželka a jako důvod uvedla změnu bydliště manžela.

Samotný rozvod pro pana A nebyl nijak stresující, manželé věděli, že se k sobě vrátit nechtějí. Rozvést se chtěl a rozvodu v žádném případě nelituje. Naopak je rád, že se bývalé manželky zbavil. Avšak věci týkající se dětí pro něj stresující byly. Děti byly svěřeny do péče matky. Pan A uvedl, že je to podle něj tradice. Sám o děti stál, ale bral zřetel na jejich školu a kamarády. Když to bylo možné, bral si je na víkendy k sobě. Jejich společný vztah se nijak nezměnil, i když si pan A myslí, že mu to dcera nemůže dodnes zapomenout. Také uvedl, že je mu líto dětí, které byly svědky střídání partnerů ze strany matky apod. Jeho život se ustálil až nyní s novou partnerkou.

Pro pana A bylo jednodušší si sehnat služební byt, proto manželka s dětmi zůstala v původním. Rozvod měl velmi negativní dopad na jeho ekonomickou situaci, kvůli zvýšeným daním po rozvodu, platbě výživného apod.

Pro pana A je největším přínosem to, že může začít znovu, s novými lidmi, tak jak on chce. Rozvod je pro něj uzavřená kapitola. Naopak největší ztrátou je pro pana A to,

že přišel o děti, ty jsou pro něj nenahraditelné. Uvádí, že peníze a bydlení nahraditelné jsou.

Rozhovor s panem A probíhal u něj doma a trval necelých 35 minut. Pan A byl velmi upřímný a odpovídal mi na všechny otázky.

Duchovní oblast

Pan A není věřící, uvedl však, že se po rozvodu začal věnovat astrologii a numerologii.

Chápání života

U pana A došlo v této oblasti ke změně v tom smyslu, že před rozvodem měl určité priority – spokojený život, zabezpečení, děti, štěstí. Ty se nezměnily, ale dívá se na ně hlouběji než povrchně, jak tomu bylo před rozvodem. Pan A se těší a váží si každého nového dne. Také uvedl, že je na svůj život určitě opatrnější.

Vnímání vlastního já

Pan A sám sebe vnímá jako daleko odolnějšího, zocelenějšího, volnějšího, klidnějšího a otevřenějšího. To vše přišlo až po čtyřech letech po rozvodu, po vnitřním vyrovnání se se situací. Myslí si, že by další negativní události musel nějakým způsobem zvládnout, avšak raději na ně nemyslí a nepřivolává je. Před rozvodem si pan A myslel, že je silnější, že vše hravě zvládne. Po rozvodu však zjistil, že si vše jen nalhával.

Nové možnosti

U pana A se projevil velký zájem o astrologii, numerologii a z vlastní iniciativy se přihlásil do kurzu. Myslí si, že lépe nakládat se svým životem dokáže díky tomu, že je starší. Rozvod v tom podle něj nehraje roli.

Vztah k druhým lidem

V této oblasti došlo u pana A k rozvoji co se týká prosociálního chování. Když byl na dně, podporoval ostatní a myslí si, že mu to pomohlo dostat se zpátky „nahoru“.

Po rozvodu a odstěhování zpřetrhal kontakty se společnými přáteli i okolím. Nové přátele získal díky novému prostředí, ve kterém se pohyboval. Velmi často se stýkal pouze s kolegy v pracovním kolektivu, které vídal prakticky nejčastěji, děti vídal pouze 1x-2x měsíčně.

Co se týká zkušeností do nových vztahů – pan A si dává pozor na negativní vlastnosti, které měla jeho bývalá žena. Jedinou psychickou podporou pro něj byly dva kolegové z práce, kteří s ním celou situaci rozebírali. S určitými lidmi zjistil, že počítat nemůže. Veškerou svou pozornost nyní věnuje partnerce a blízkým lidem, kteří si ji opravdu zaslouží.

Rozhovor 5

Pan B

Věk: 49 let

(krizová křivka – viz P 1, přepis rozhovoru - viz P 2)

Pan B má 49 let, pracuje jako agronom a má střední odborné vzdělání. S bývalou partnerkou má dvě děti, kterým bylo v době rozvodu 12 a 15 let. Pan B si našel novou partnerku rok a půl po rozvodu. V současné době je znovu ženatý. S partnerkou má jedno dítě a žijí ve společné domácnosti. S nynější úrovní života je spokojený.

Manželství trvalo 16 let. Pan B uvedl, že se žení z lásky. Rozvod proběhl před deseti lety, kvůli rozdílným finančním nárokům, jiným představám o životě, odcizení a kvůli rozdílným názorům na výchovu dětí. Pan B mi sdělil, že se rozvést nechtěl, protože nechtěl být sám. Návrh k rozvodu podala manželka a jako důvod uvedla rozdílnost povah. Rozvod probíhal zhruba 3 měsíce. Pro pana B byl velice stresující rok před rozvodem, naopak rozvod pro něj byl osvobozující, a proto rozvodu nelituje. Zcela se jeho život ustálil půl roku po rozvodu.

Se svou bývalou manželkou se bez problému finančně vypořádali. Pan B uvedl, že bydlení zůstalo jemu. Bydlení tudíž hledala manželka, která chtěla zcela změnit svůj život. Děti zůstaly v péči matky. Pan B si myslí, že děti rozvod určitě zasáhl, vytrhl je ze zavedených jistot, avšak jeho vztah k nim se nezměnil. Finančně se snažil pomáhat dle svých možností.

Rozvod měl na jeho finanční situaci částečný vliv. Placení hypotéky pro něj bylo po rozvodu obtížné, musel se uskromnit, a když bylo nejhůř, snažili se mu pomáhat rodiče. Na otázku kvality života z ekonomického hlediska před rozvodem odpověděl: „*Nouzí a chudobou jsme netrpěli.*“

Největším přínosem je pro pana B zkušenost, že člověk dokáže překonat i to, co si myslí, že je nepřekonatelné. Nyní už ví, že zisk převyšuje ztrátu.

Rozhovor s panem B probíhal u něj doma a trval 20 minut. Pan B odpovídal na mé otázky velmi stručně, avšak bez dlouhého přemýšlení.

Duchovní oblast

K této oblasti uvedl pan B, že se snaží lépe rozumět duchovním záležitostem, avšak více věří tomu, že člověk má vše již předem dané. Snaží se hledat, na všem co se stalo, klady.

Chápání života

V této oblasti došlo k významné změně. Pan B uvedl, že si více váží všech blízkých a cení si více každého nového dne. Pokud může, tráví čas s rodinou, rodiči a přáteli. Hlavní prioritou je pro něj zdraví. Na otázku, co pro něj bylo hlavní prioritou před rozvodem, uvedl: „*Myslel jsem si, že spokojená rodina.*“

Vnímání vlastního já

Pan B se po rozvodu cítil zocelenější, volnější, klidnější, silnější a vyrovnanější. Také uvedl, že díky tomu, že je starší a zkušenější, je více připravený na další negativní události, které mohou přijít. Částečně k tomu podle něj přispěl i rozvod.

Nové možnosti

Pan B se po rozvodu začal věnovat sportu, hlavně cyklistice. Po roce a půl si našel novou přítelkyni, se kterou následně trávil většinu volného času. V jeho životě se po rozvodu objevily nové příležitosti, které se snaží využít. Mezi ně patří především cestování, poznávání nových krajů a lidí.

Vztah k druhým lidem

V oblasti vztahů došlo u pana B k zásadní změně. Daleko více si váží svých rodičů, sourozenců a skutečných přátel. Uvedl, že nepřerušil styky s lidmi, se kterými chtěl udržet stálý vztah. Také si myslí, že dokáže více naslouchat, naopak nevyjadřuje více své pocity. Nové přátele hledat nemusel. Se svými kamarády se stýkal tak často jako před rozvodem. S rodinou bývalé partnerky po rozvodu vycházel stále stejně. Někdo mu byl bližší, někdo méně. Co se týká zkušeností do nových vztahů, jeho partnerka by měla být v pohodě, umět

se zasmát a neměla by pouze dbát na štíhlou linii. Pan B se snaží vypomáhat lidem ve svém okolí jakoukoliv drobnou pomocí.

Rozhovor 6

Pan C

Věk: 48 let

(krizová křivka – viz P 1, přepis rozhovoru – viz P 2)

Pan C má 48 let, pracuje jako technik a jeho dosažené vzdělání je středoškolské. Se svou bývalou partnerkou má dvě dcery, které byly v době rozvodu již dospělé. Starší měla v té době 23 let, mladší 21 let. Pan C má novou partnerku jeden rok. Uvádí, že žijí ve společné domácnosti a jejich vztah hodnotí velmi kladně.

Pan C uvádí, že se ženíl před 25 lety z lásky. Důvodem k rozvodu, který proběhl před dvěma lety, bylo odcizení, nezájem o cokoliv společného a také nevěra své bývalé partnerky, o které se dozvěděl od svého okolí. Kvůli tomu také podal návrh k rozvodu, jako důvod uvedl nevěru své ženy. Samotný rozvod probíhal v klidu, bez emocí. Obě dívky zůstaly v domě s otcem, s matkou se stýkají, kdy chtějí. Panu C bylo líto, že vztah už nefungoval, avšak na druhou stranu nevěra pro něj byla zdrcující. Uvádí, že rozvodu nelituje, ale uvědomil si, že se měli oba ve vztahu více snažit.

Panu C zůstal po rozvodu dům, ve kterém s ním zůstaly i obě děti. Jedna z dívek si už vydělává sama, druhá ještě studuje na vysoké škole. Náhradní bydlení hledal své bývalé ženě. Splácení bytu a vedení domácnosti mělo velmi negativní dopad na jeho ekonomickou situaci. Kvalitu života z ekonomického hlediska před rozvodem hodnotí jako lepší. Naopak s úrovní bydlení spokojený je. Uvedl, že život pro něj byl před rozvodem nudný.

Na otázku, co vidí jako největší přínos po rozvodu, uvedl: „*Nejsem jen součástí vybavení domu, ale partner. A taky to, že už exku nevidím.*“ Naopak největší ztrátou pro něj je finanční stránka a nepřítomnost otce a matky pohromadě.

Rozhovor s panem C probíhal u mne doma a trval 35 minut. Na mé otázky odpovídal stručněji.

Duchovní oblast

V této oblasti nelze u pana C zaznamenat žádnou změnu.

Chápání života

V této oblasti nelze zaznamenat zásadní změnu. Pan C pouze uvádí, že si vždy vážil každého dne a svého života si váží stále stejně. Hlavní prioritou pro něj bylo a je zázemí a spokojený život.

Vnímání vlastního já

Pan C se po rozvodu cítil zocelenější, odolnější a také silnější, než si myslel. Pociťoval klid a byl rád, že už je rozvedený. Uvedl, že na negativní události se předem připravit nedá.

Nové možnosti

V této oblasti lze zaznamenat změnu. Pan C se začal věnovat hokeji, který dříve hrál a také jezdí s novou partnerkou alespoň dvakrát ročně na dovolené, kde poznávají nové kraje.

Vztah k druhým lidem

V této oblasti došlo u pana C k velké změně. Uvedl, že si po rozvodu začal více vážit svých rodičů, kolegů a přátel, se kterými následně trávil nejvíce času. Přerušil kontakt pouze s rodinou ze strany manželky. Po rozvodu trávil s přáteli nejvíce času, nyní se snaží nejvíce času věnovat přítelkyni. Pan C také zmínil, že díky nové partnerce poznal spoustu nových lidí. Na otázku ohledně zkušeností do nových vztahů, odpověděl: „*Víc si cenit lidí, kteří za to fakt stojí.*“ Také poznal, kdo jsou opravdoví přátelé a lidi, se kterými nelze počítat. U pana C můžeme po rozvodu vidět prosociální chování – pomoc nemocným dětem nebo v dětských domovech.

4.3 Dílčí závěr

V tomto výzkumu byl proveden rozhovor se šesti respondenty z okresu Znojmo a Brno venkov, kteří si prošli rozvodem. Cílem výzkumu bylo zjistit, v jakých oblastech došlo k projevům posttraumatického rozvoje.

Všechna předešlá hodnocení odpovědí měla za úkol objasnit stanovené otázky.

Jaké pozitivní a negativní vlivy a dopady rozvodu mohou vnímat nebo pociťovat rozvedení partneři?

U všech respondentů byl posttraumatický rozvoj uveden alespoň v jedné z pěti sledovaných oblastí – oblast vnímání vlastního já, ve vztahu k druhým lidem, chápání života, duchovní oblast a nové možnosti. Všech šest respondentů uvedlo posttraumatický rozvoj v oblasti vnímání vlastního já a ve vztahu k druhým lidem.

Pozitivní změny: Nejčastěji opakovanou pozitivní změnou v tomto výzkumu bylo prohloubení vztahů v rámci rodiny a uvědomení si, jak jsou rodiče, sourozenci a opravdoví přátelé důležití. Dalším často zmiňovaným přínosem bylo zjištění vlastní síly. Všichni respondenti uvedli, že se po rozvodu cítili volnější, klidnější a odolnější. Mnohokrát byla zmíněna možnost cestování, dovolených, věnování se novým koníčkům a zálibám. Respondenti také uvedli, že si více váží vlastního života, u někoho došlo ke změně priorit. Velice důležitou změnou je uvědomění si toho, co je pro ně v životě opravdu důležité. Ke změně v duchovní oblasti došlo u čtyř respondentů – začali věřit, že existuje třetí strana, která jim v nejhroších chvílích pomáhá.

Negativní dopady: Následnou ekonomickou situaci považuje většina respondentů (kromě paní B) za největší ztrátu rozvodu. Jako další negativní dopady muži uvádějí „ztrátu“ dětí (dva ze tří mužů), a to, že děti nemají pohromadě otce a matku. Ženy pak dále vnímají jako negativní dopady ztrátu domova a nedůvěru v nových vztazích.

2. Budou se pozitivní dopady objevovat spíše v delším časovém horizontu od rozvodu nebo tak budou hodnoceny i bez většího časového odstupu?

To, aby se člověk dokázal vyrovnat s negativní událostí, jakou je rozvod, je ovlivněno mnoha faktory. Bezpochyby mezi ně patří věk, délka manželství a to, zda je rozvod chtěný či nechtěný. Jedná se o velmi individuální záležitost a každý člověk ji vnímá jinak. Důležitou roli zde hraje čas. Při pohledu na stabilizaci porozvodové situace ženy potřebují minimálně rok, v jednom případě je to několik let. U mužů se jedná o období minimálně půl roku, maximálně několik let. Všichni respondenti měli již nový stálý vztah. Ve většině případů se život respondentů ustálil právě s příchodem nového partnera. Většina lidí je schopna po rozvodu žít opět plnohodnotný a spokojený život. Často následně dochází ke zvýšení kvality života. To potvrzuje i paní B: *Říká se, že všechno zlé je k něčemu dobrý a co tě nezabije, tě posílí. Tak asi to tak bude.*

3. Budou mezi ženami a muži v hodnocení pozitivních a negativních důsledků rozvodu významné rozdíly?

Ženy: Jako největší přínos rozvodu vidí ženy pocit samostatnosti, svobody, klidu, uvědomění si sebe, začaly si všimnout samy sebe, vymanily se ze stínu svého muže. Paní C uvedla: „*To uvědomění se sama sebe. Dokázala jsem věci, který bych do té doby nedokázala. Ať je to ohledně financí, ohledně budování nového domu, všechno. Já skoro umím všechno. Člověk dřív obskakoval partnera, miláčku sem, miláčku tam. Teď už je to něco jiného, prvně si udělám, co já uznám za vhodné. I když tenhle partner je jiná, ten zase nevyžaduje takovou pozornost. Jsme si takový rovnocenní. Předtím on byl nadřazený a já byla pod ním. A teď jsme si rovnocenní.*“ Dvě ze tří žen ve výzkumu považují za největší ztrátu po rozvodu bezpochyby ekonomickou situaci. Jako další ztráty uváděly ztrátu domova či nedůvěru v nových vztazích. Paní B i C po rozvodu zůstaly děti v péči. Dcera paní A byla v době rozvodu již dospělá, avšak zůstala s ní v domě.

Muži: Muži odpověděli na otázku přínosu rozvodu různě. Pan A: *Určitě je to možnost začít znovu, jinde a s jinými lidmi. Možná je tam svoboda. Ne svoboda ve smyslu, že si člověk může začít dělat, co chce, to ne. To sem ani nechtěl. Po tom sem netoužil. Ale spíš prostě uzavřená kapitola, jedna část života končí a druhá může začít. A je na mém rozhodnutí, jak já tu kapitolu začnu.*“ Pan B: *„Zkušenost, že člověk překoná i to, o čem si myslel, že je nepřekonatelné.“* Pan C: *„Nejsem jen součástí vybavení domu, ale partner. A taky to, že už exku nevidím.“* Velice mne překvapilo, že všichni muži uvedli jako největší ztrátu jejich ekonomickou situaci.

Všichni muži ve výzkumu o své děti přišli. Pro pana A jsou právě děti tou největší ztrátou. Pro pana C to, že děti nemají otce a matku pohromadě.

Z výzkumu vyplývá, že ani jeden z respondentů si po rozvodu nemuseli hledat nové přátele. Někteří uvedli, že jim dobří přátelé zůstali, jiní se spontánně seznámili v novém prostředí. Tři respondenti jsou spokojeni s bydlením a nynější úrovní jejich života. Paní B a pan A uvedli, že by mohlo být lépe z důvodu bydlení v pronájmu. Pouze paní C není s bydlením a nynější úrovní života spokojená, protože byla zvyklá na lepší.

Duchovní oblast

Nejmenší výskyt posttraumatického rozvoje se objevil v duchovní oblasti. V této oblasti došlo ke změně u čtyř ze šesti respondentů. Pravděpodobně je to dáno tím,

že Česká republika nepatří mezi příliš nábožensky založenou populaci. Pokud respondenti nějakou víru přiznávali, jednalo se spíše o víru v něco vyššího, duchovno, či o třetí stranu, která člověku v nejhorsích chvílích pomáhá. Pan B uvedl, že se snaží porozumět více duchovním záležitostem, avšak dodal: *„Víc věřím tomu, že možná je všechno už dávno každému předem určený.“*

Chápání života

V oblasti chápání života došlo ke změně u pěti ze šesti respondentů. U někoho došlo ke změně prosociálního chování, u někoho ke změně priorit. Dva respondenti uvedli, že jsou na sebe a svůj život po rozvodu opatrnější. U paní C došlo také k posunu ohledně financí. *„Když jsou prachy a všechno ti vychází, tak to všechno bereš jako samozřejmost, víš. Ted' co si nevydobydu, to nemám. Ted' si toho vážím víc, že si našetřím nákou kačku navíc, v tý době jsme peníze neřešili, protože byly. A ted' si toho vážím, že ušetřím tisícovku a koupím za to něco, co potřebuju na domeček a vím, že mi to tam zůstane. Tak z toho mám takovou větší radost.“*

Vnímání vlastního já

V této oblasti došlo k posunu u všech respondentů. Většina z nich se po rozvodu cítila volnější, klidnější, zocelenější, silnější, samostatnější a odolnější. Pan C uvedl, že se na negativní události předem připravit nedá, pan A se je snaží nepřivolávat, paní B není připravenější a ani být nechce. Ostatní tři respondenti si myslí, že jsou připravenější na další negativní události, které mohou přijít. Paní A zmiňuje: *„Jo, co tě nezabije, to tě posílí.“*

Nové možnosti

Ke změně v této oblasti nedošlo pouze u paní B. Ta uvedla, že na koníčky neměla čas a žádné nové možnosti se jí po rozvodu nenaskytly. Ostatní účastníci výzkumu uvádí, že se začali věnovat sami sobě, sportu, zahradě, astrologii či numerologii. Často zmiňované je také cestování a poznávání nových krajů a míst.

Vztah k druhým lidem

Všichni respondenti uvedli změnu v této oblasti. Mnoho z nich zmiňuje pomoc postiženým, dětem, mladým maminkám. Nejčastěji zmiňovanou změnou je uvědomění si hodnoty vlastní rodiny, prohloubení vztahů v rámci rodiny a to především s rodiči a sourozenci. U respondentů, kteří po rozvodu změnili bydliště, došlo ke zprerhání vtaů s okolím a změnám v jejich sociální síti. Mnoho z nich zmiňuje, že po rozvodu zjistili, že s určitými lidmi nemohou počítat. Většina respondentů i po rozvodu udržuje stálý vztah s přáteli, kteří za to stojí. Dvě ze tří žen si po rozvodu více všímá povah partnerů a toho, jak se chovají k ní a dětem. Dva muži si dávají na určité vlastnosti partnerek také pozor.

Tabulka č. 2 zaznamenává posttraumatický rozvoj u účastníků výzkumu.

osoba/oblast	vnímání vlastního „já“	vztah k druhým lidem	chápání života	duchovní oblast	nové možnosti
Žena A	X	X	X	X	X
Žena B	X	X	X	X	
Žena C	X	X	X		X
Muž A	X	X	X	X	X
Muž B	X	X	X	X	X
Muž C	X	X			X

Tab. 2. Výskyt posttraumatického rozvoje u účastníků výzkumu

4.4 Diskuse

Posttraumatický rozvoj byl potvrzen v mnoha studiích v různých krizových situacích. Např. studie Milama, Ritt-Olsona, Ungera, (2004 in Bártová, 2010) uvádí, že nejvyšší hodnoty posttraumatického rozvoje ze všech zkoumaných negativních událostí byly zjištěny v případě úmrtí rodiče.

Přestože je oblast posttraumatického rozvoje v České republice teprve v počátcích zkoumání, vznikla u nás celá řada studií zabývajících se posttraumatickým rozvojem. Mezi tyto výzkumy patří např. studie A. Slezáčkové (2009), zabývající se posttraumatickým

rozvojem rodičů u onkologicky nemocných či výzkum posttraumatického rozvoje u dětí a dospívajících J. Mareše (2007) (Mareš, 2012).

Také byly zpracovány diplomové a bakalářské práce týkající se tématu posttraumatického rozvoje. Kupříkladu J. Řehulková (2011) se v diplomové práci zabývala vztahem posttraumatického rozvoje a kvality spánku. Bakalářská práce Milana Pazoura (2012), zaměřená na pozitivní rozvoj osobnosti rodičů dítěte s mentálním postižením, uvádí změnu především v hodnotovém systému a ve vztahu k druhým lidem. Adéla Svobodová (2013) v bakalářské práci pojednává o důsledcích těžké životní situace - úmrtí blízké osoby, ukázala změny především v oblasti vnímání vlastního já, chápání života, ve vztahu k druhým lidem i v oblasti hledání nových možností.

Výzkum potvrdil fakt, že ve většině případů připadají děti do péče matky. Na straně druhé, muži o své děti přicházejí nebo je jejich vztah s dětmi minimální. Lidé, kteří procházejí rozvodem, musí řešit mnoho problémů, které jsou občas nad jejich síly. V této situaci jsou jim nápomocny různé instituce, které se touto problematikou zabývají a poskytují odbornou pomoc. Právě sociální pedagogika hraje v přístupu ke klientům významnou roli. Poskytuje pomoc nejenom rozvádějícím se partnerům, ale i dětem, které přichází o společné soužití matky a otce.

Myslím, že každý člověk potřebuje různě dlouhou dobu na to, aby se s touto negativní zkušeností vyrovnal. Avšak následně dospěje k pozitivním změnám, ke zlepšení života i osobnímu růstu.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá posttraumatickým rozvojem partnerů po rozvodu. Naší snahou bylo prozkoumat, jaké změny se u partnerů vlivem této negativní události staly, a to jak pozitivní tak negativní. Ne u všech dochází k pozitivním důsledkům, avšak u většiny k růstu alespoň v některé oblasti dojde. V teoretické části jsme vymezili základní pojmy, zabývali jsme se problematikou posttraumatického rozvoje, historií a statistikou rozvodovosti, nejčastějšími příčinami rozvodu. Rozebrali jsme pozitivní i negativní změny. Také jsme popsali 5 oblastí podle Tedeschiho a Calhouna, ve kterých dochází k pozitivním změnám.

Výsledky výzkumu ukázaly přítomnost, jak pozitivních tak negativních změn. Nejvyšší míra posttraumatického rozvoje se jednoznačně vyskytla v oblasti vnímání vlastního já a ve vztahu k druhým lidem. Naopak nejmenší výskyt posttraumatického rozvoje byl zaznamenán v duchovní oblasti. Mezi nejčastěji uváděné negativní změny po rozvodu patří bezesporu následná ekonomická situace a to jak u žen, tak i u mužů.

Jsem si vědoma toho, že tato práce nemůže postihnout celkový pohled na zkoumanou problematiku z důvodu malého vzorku. Nicméně vidím tuto práci jako přínos do této oblasti a myslím, že se mi podařilo napsat stručnou studii o tom, že i rozvod může vyústit v pozitivní zisky, ba i vést ke zlepšení kvality života. Výsledky potvrzující výskyt posttraumatického rozvoje u všech respondentů alespoň v jedné z oblastí mohou být inspirací pro následující výzkumy.

Na závěr bych ráda poděkovala všem respondentům za jejich ochotu podílet se na tomto výzkumu. Doufám, že jejich příběhy budou přínosem v negativních životních krizích i dalším lidem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BAKOŠOVÁ, Z. Sociální pedagogika jako životná pomoc. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, ISBN 978-809-6994-403.
- BÁRTOVÁ, J. Posttraumatický rozvoj u pozůstalých žen. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Martin Loučka.
- BAŠTECKÁ, B. Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005, ISBN 80-247-0708-X.
- CALHOUN, L. G. & TEDESCHI, R. G. Handbook of posttraumatic growth: research and praktice. New Yerse : Lawrence Erlbaum Associates, 2006, ISBN 978-080-5857-672.
- CALHOUN, L. G. & TEDESCHI, R. G. Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1999, xi, ISBN 08-058-2412-X.
- HALÍK, T. Oslovit Zachea. Vyd. 1. Praha: Lidové noviny, 2003, ISBN 80-710-6547-1.
- HALÍK, T. Stromu zbývá naděje: krize jako šance. Vyd. 1. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, ISBN 978-807-1069-898.
- CHODĚRA, O. Partnerství, manželství a paragrafy. 1. vyd. Praha: Grada Pub., 2002, ISBN 80-247-0217-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994, ISBN: 80-7169-121-6.
- MÁCHOVÁ, J. Duševní hygiena rodinného života. Praha: Avicenum, 1974.
- MAREŠ, J. Posttraumatický rozvoj člověka. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, Psyché (Grada). ISBN 978-802-4730-073.
- MAREŠ, J. a kol. (2002). Použití metody krizové křivky u rodičů dětí s hematologickým onemocněním. In: Sociální opora u dětí a dospívajících II (pp. 151-160). Hradec Králové: Nucleus.
- MATĚJČEK, Z. O rodině vlastní, nevlastní a náhradní. Praha: Portál, 1994, 98 s. ISBN 80-852-8283-6.
- MATĚJČEK, Zdeněk. DYTRYCH, Z. Nevlastní rodiče a nevlastní děti. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, ISBN 80-716-9897-0.
- MATOUŠEK, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, Studijní texty (Sociologické nakladatelství), sv. 3. ISBN 80-864-2919-9.

- MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NOVÁK, T. PRŮCHOVÁ, B. Jak přežít rozvodové peklo: malý sumář velkých rozvodových hrůz a jak je učinit snesitelnějšími. Vyd. 1. Brno: Jota, 2004, ISBN 80-721-7294-8.
- NOVÁK, T. PRŮCHOVÁ, B. Předrozvodové a rozvodové poradenství. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, ISBN 978-802-4714-493.
- NOVOTNÝ, J. S. Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy. Brno: IMS, 2009.
- PAZOUR, M. Pozitivní důsledky těžkých životních situací. Brno, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.
- POUPĚTOVÁ, Šárka. Netrapte se po rozvodu: [právní rozvod a psychorozvod, děti rozvedených rodičů, nový vztah, nová rodina]. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2046-3.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-802-4735-078.
- SMITH, H. Děti a rozvod. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-717-8906-2.
- STRAUSS, A. Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie Přel. S. Ježek. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, ISBN 80-858-3460-X.
- SVOBODOVÁ, A. Pozitivní důsledky těžkých životních situací. Smrt blízké osoby. Brno, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Geraldina Palovčíková, CSc.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0888-4.
- VÍZDAL, František. Sociální psychologie I. Brno: IMS, 2010.
- VIZINOVÁ, D. PREISS, M. Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-717-8284-X.

Časopisy a sborníky

- MAREŠ, J. 2008. Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely. In Československá psychologie. ISSN 0009 – 062X, roč. 52, č. 6, s. 567-583.

MAREŠ, J. 2009. Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. In Československá psychologie. ISSN 0009-062X, roč. 53, č. 3, s. 271-290.

SLEZÁČKOVÁ, A. (2010). Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. E-psychologie [online], 4 (3), 55-69 [cit.1.10.2013]. Dostupný z www:

<http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>. ISSN 1802-8853.

Elektronické zdroje

<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost> [cit. 31.10.2013]

<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost> [cit. 27.10.2013]

http://demografie.info/?cz_rozvodhistorie= [cit. 15.11.2013]

<http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf> [cit. 1.10.2013]

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Rozdílné důsledky prožitého traumatu.....	12
Obr. 2. Model posttraumatického rozvoje podle R. G. Tedeschiho a L. G. Calhouna.....	15
Obr. 3. Počet rozvodů v letech 1950-2012.....	21
Obr. 4. Roční počet sňatků v letech 1950-2012.....	21
Obr. 5. Úhrnná rozvodovost a průměrná délka trvání manželství při rozvodu.....	22
Obr. 6. Úhrnná rozvodovost ve vybraných evropských zemích	24

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Žebříček stresorů.....	25
Tab. 2. Výskyt posttraumatické rozvoje u účastníků výzkumu.....	54

SEZNAM PŘÍLOH

P 1

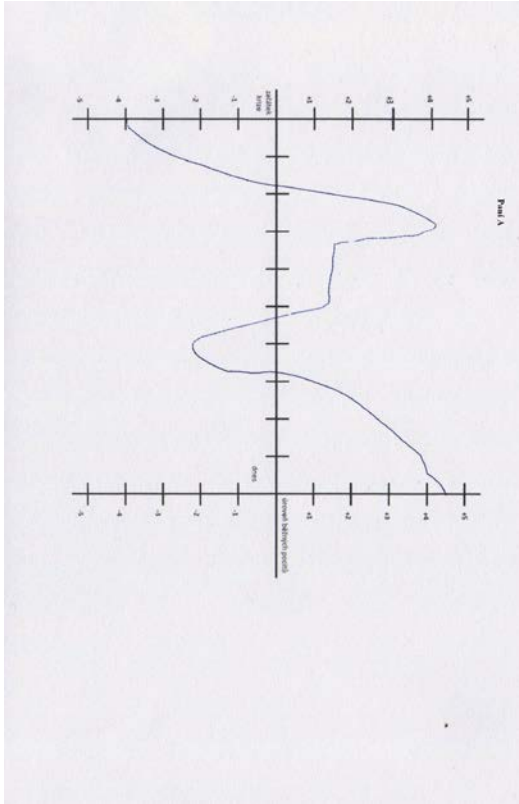
Krizové křivky

P 2

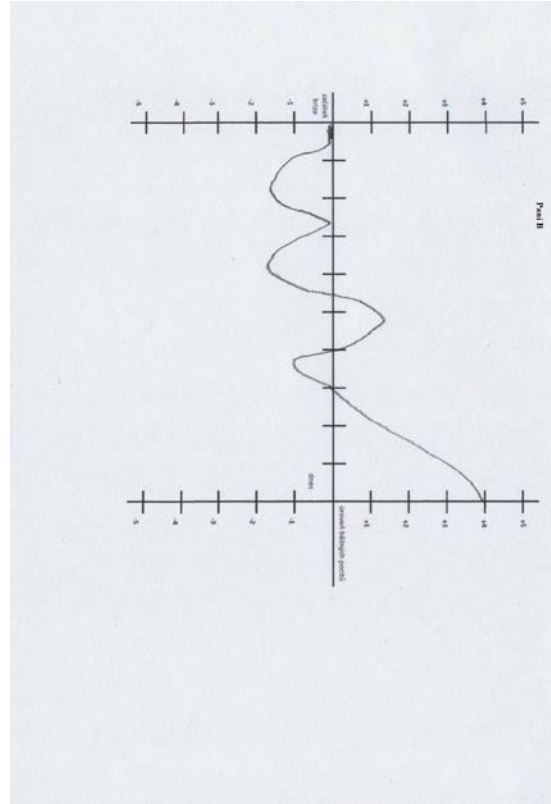
Přepisy rozhovorů

PI: KRIZOVÉ KŘIVKY

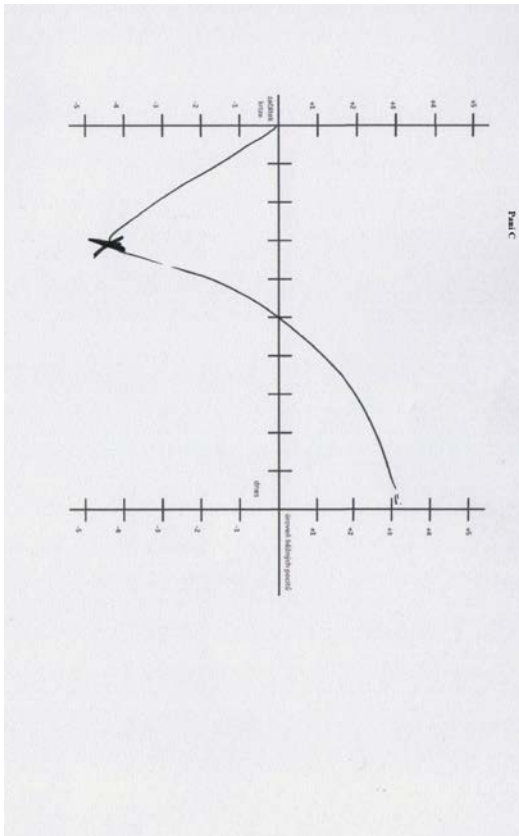
Paní A



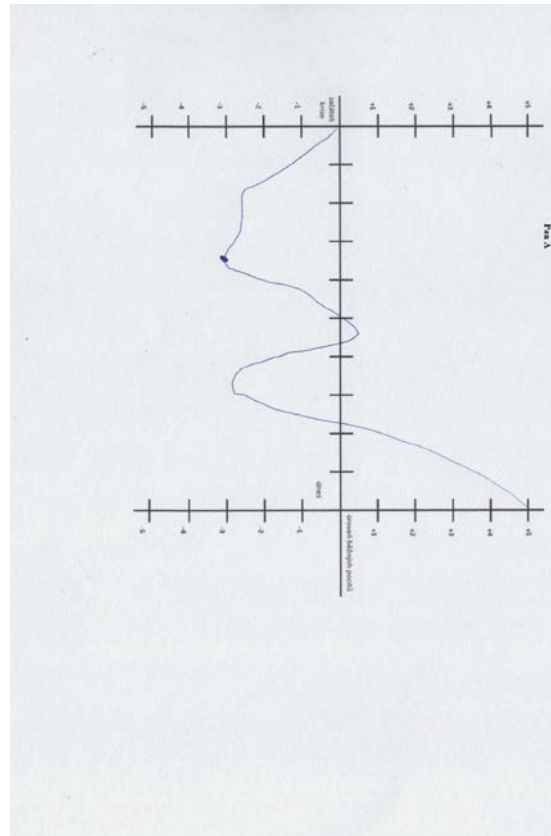
Paní B



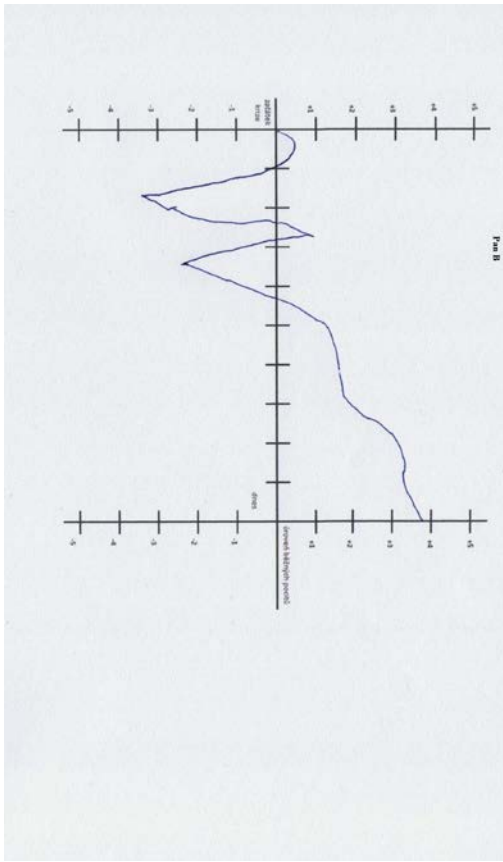
Paní C



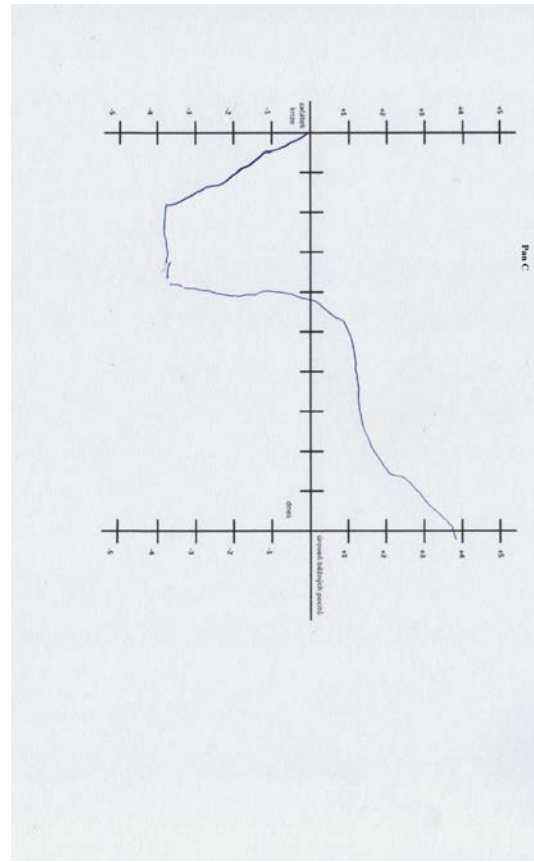
Pan A



Pan B



Pan C



P II: PŘEPISY ROZHovorŮ

Paní A

Jaký je váš věk, povolání a dosažené vzdělání? „Můj věk, 45 let mám. Pracuji na státní sociální podpoře. Vystudovala jsem gyml.“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „Tak, manželství trvalo 22 let, s konečným fiaskem.“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „Od roku 2009.“

Co bylo důvodem rozvodu? „Neustále hádky, nevěra, prostě jsme si nerozuměli, neklapalo nám to, neshodli jsme se v mnoha věcech.“ Důvodem ke sňatku byla tedy Vaše gravidita? „Ano, přesně tak.“

Chtěl/a jste se rozvést? „Ano chtěla. A to kvůli jinému partnerovi. Co bylo důvodem rozvodu a kdo podal návrh na rozvod? „Návrh jsem podala já, po dohodě s manželem. Jako důvod nevěru nás obou.“

Jak moc stresující byl rozvod? „Rozvod prošel tak nějak hladce, dokonce jsme s manželem jeli spolu k rozvodu, vyzvedl mě. Celou cestu jsme komunikovali, nehádali jsme se. Najednou to šlo, jak už jsme věděli, že jdeme od sebe, tak jsme vlastně vycházeli. Samozřejmě to byla změna, bylo mi to líto hlavně kvůli dceři.“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? „Mám partnera, a to je taky zajímavé, protože mám úplně jiného partnera, než kvůli kterému jsem se rozvedla. Žijete ve společné domácnosti? „Ne, zatím ne.“

Litujete nyní rozvodu? „Ne, nelituju.“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „No, tak protože jsem poprvé navštívila kartárku, je to sice letos, tak vlastně trošičku věřím v takový to duchovno. Věřím v anděly, v něco co je nahoře, protože od té doby co věřím, jde můj život, tak nějak lepším směrem a vychází mi to.“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „Některé kamarádky už nejsou kamarádkami, to ano. Také jsem začala posílat do azylového domu těm chuděrkám maminkám oblečení obnošené, takže já se snažím pomáhat.“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „Nové bydlení jsme prakticky nehledaly, zůstaly jsme v domě, kde jsem začala s prvním manželem. Manžel na dceru přepsal svou půlku domu, proto zůstala.“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? „Měl a hodně velký, protože jsem to táhla vlastně všechno z jednoho platu. Byla jsem na všechno sama. Dá se říct, že jsem ještě sponzorovala svého přítele.“

Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? „Měla jsem problém utáhnout celý barák sama. Dcera mi přispívá pouze malou částkou.“

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? „Největší přínos rozvodu? Jsem taková samostatnější, musím se spoléhat jen sama na sebe a nemám ani vlastně na koho bych se obrátila, hlavně kvůli té finanční stránce. Takže jsem samostatná jednotka.“

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? „Asi hlavně ta ekonomická situace, jinak nic. Kdyby vlastně plno ženských nemuselo řešit ekonomickou situaci, tak by byla půlka národa rozvedená už dávno, nebo celý národ možná.“

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? „*Přátel ne. Scházeli jsme se s jeho známými, ale že by to byli přátelé, to ne. Žádná ztráta to pro mě není. Měla jsem dvě tchyně, s jednou v kontaktu jsem.*“

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? „*Ne, nemusela. Dobří přátelé zůstávají.*“
Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? „*Měla jsem více času na sebe, i když práce na zahradě a práce v domě mi zabraly dost času. Když byl čas, zajela jsem si koupit nějaký ten hadřík na sebe.*“

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? „*Také to nebyla žádná sláva, ale alespoň jsme žili ze dvou platů. Žili jsme si relativně dobře, v rámci možností.*“

Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? „*Hmm, ano scházela jsem se častěji se svými přáteli. Na zumbu jsme chodili, na aerobik, na nákupy, po práci na kávičku, do restaurace jsme si občas zašly.*“ Jak jste vycházela se svou dcerou?

„*Nevycházely jsme vůbec dobře, dcera mi dávala za vinu náš rozvod. S bývalým manželem si rozuměli skvěle, byli nejlepší přátelé. To se po čase změnilo. Už se spolu moc nevidají. A my dvě si teď rozumíme mnohem lépe.*“ Jak byla vypořádána péče o ni? „*Dceři bylo v té době 21 a už pracovala.*“

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „*Jo, co tě nezabije, to tě posílí.*“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „*Řekla bych, že jsem v pohodě a klidu až teprve teď.*“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „*Jsem připravená, protože už toho mám dost za sebou. Ale myslím, že teď už bude jenom líp.*“

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „*Jsem spokojená, zase v rámci možností, ale každý člověk by chtěl pořád modernizovat svoje bydlení a chtěl by víc a víc. Ale mně to zatím stačí.*“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „*Ano, spadl mi kámen ze srdce. Nesedli jsme si od samého počátku. A co Vás spolu drželo pohromadě 22let? „Dítě a takový ten strach jít do něčeho neznámého a zkusit to prostě s někým jiným. Byl tam ten strach, že by to mohlo být zase stejný a mohlo by to dopadnout zase špatně.*“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „*No, ano. Určitě už bych nic neřešila nevěrou.*“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak? „*Tak priority, u mě byla vždycky na prvním místě láska a cit. A tak to zůstalo.*“

Ceníte si více vlastního života? „*Svého života si cením pořád, bojím se o svůj život. Mám svůj život ráda.*“

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? „*Začala jsem víc cvičit, jezdit na kole, cvičím aerobik, zumbu. Začala jsem číst i knížky, chodit na procházky, ráda odpočívám.*“

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? „*Rozumím, od té doby co jsem se setkala s paní kartářkou, tak vlastně věřím, že každý člověk má nad sebou anděla nebo anděly, kteří ho ochraňují. V tohle všechno jsem začala věřit až po rozvodu.*“

Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi? „*Jak jsem řekla, spíš se snažím spoléhat sama na sebe. Každá kamarádka tě akorát vyslechne, ale nepomůže ti nijak. Lepší je spoléhat se sama na sebe.*“

Vyjadřujete více svoje pocity? „*Vyjadřuju a hodně. Teď už dávám všechno najevo, i co se týče lásky k partnerovi. Všechno je jinak.*“

Dokážete si lépe vážit každého dne? „*Života jsem si vždy vážila a děkuju těm svým andělům, že tady můžu být.*“

Soucítíte více s ostatními lidmi? „*Ano a takovou mám i práci na státní sociální podpoře, kde lidem radím, na co všechno mají právo. A jak už jsem říkala, začala jsem také nosit oblečení mladým maminkám.*“

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? „*Já jsem se konečně podívala letecky do zahraničí, poznala jsem nová místa. S mým bývalým manželem bych se tam asi nikdy nepodívala.*“

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? „*No, to určitě. Jsem samostatnější, rozvážnější a o všem si rozhoduju sama.*“

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? „*Pořádám takové dýchánky, holky pozvu sem, sejdeme se, poklábosíme, vždycky něco upeču. To dřív nebylo.*“

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? „*To jsem o hodně silnější. A jsem za to ráda.*“
Chcete něco doplnit? „*Ani ne, já myslím, že jsem řekla všechno, tak to asi stačí.*“

Paní B

Jaký je váš věk, Vaše povolání, dosažené vzdělání? „*Je mi 46let, pracuji jako kadeřnice a dosažené vzdělání je odborné.*“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „*17let*“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „*Od roku 2004, bude to 10let.*“

Co bylo důvodem rozvodu? „*Důvodem byla vzájemná dlouhodobá neshoda. No a taky manžel rád pil, takže to mi taky vadilo.*“ Co bylo důvodem ke sňatku? „*Brali jsme se, protože nabízeli družstevní domky, ale jen manželům. Tak proto.*“

Chtěl/a jste se rozvést? Kdo podal návrh k rozvodu? Co bylo uvedeno jako důvod k rozvodu? „*Ano, chtěla, a proto jsem taky podala návrh k rozvodu. Jako důvod, hlavně to pití.*“

Jak moc stresující byl rozvod? „*Hmmm, nebyl stresující, mně se naopak hrozně ulevilo.*“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Jaký máte vztah? Žijete ve společné domácnosti? „*Partnera mám, jsme manželé a žijeme spolu v jedné domácnosti. Zatím je všechno výborný.*“

Litujete nyní rozvodu? „*Nelituju.*“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „*Jo, určitě. Člověk se víc zamýšlí nad tím vším a tak si někdy říká, že ta nějaká třetí strana mu pomáhá. Když mu je nejhůř.*“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „*Ehm, změnilo? Jako ohledně rodičů nebo kamarádky, že mi pomáhali v některých věcech, tak asi jo. Jedna taková kamarádka. Jakože, člověk si tak vylíje srdíčko, někdo mě vyslechne.*“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „*Já s dětma jsem hledala bydlení, manžel zůstal na baráku. Já jsem si s sebou vzala, co jsem potřebovala pro děti, nějaký nábytek.*“

Barák zůstal jemu, to co jsme vlastně společně svépomocí postavili, neřešili jsme nic, on se ani neptal, auto si nechal. Víceméně jsem mu všechno nechala. Za 17let manželství tam vložíš hodně peněz. Ale nechtěla jsem nic řešit, chtěla jsem od něj mít hlavně klid, mně se ulevilo.“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? *„No, tak ve dvou se všechno líp táhne, ale zvládla jsem to taky.“*

Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? *„Problém to nebyl, ale tak když jsou na všechno dva, všechno jde líp, ale mám dobrou práci, tak jsem to zvládla. Děti zůstali se mnou, on neměl zájem. Ani víkendy, on si o ně neřekl, děcka tam nechtěly. Jen platil výživný, to je všechno.“*

Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem? *„Já si myslím, že jsme měli dobrou vztah, že tam nebylo nic. Člověk se snažil jim dávat všechno, co mohl.“*

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? *„Největší přínos? Rozhodně, že se mi ulevilo. Klid. Už žádný nadávky, hrubost, hádky.“*

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? *„Hm, nevidím žádnou ztrátu, že bych o něco přišla, jakoby citovýho. Jen mě mrzelo, že jsme jakoby odešli z toho baráku, člověk tam byl zvyklej, děcka taky. Manžel sliboval dva roky, že si najde bydlení. Sám se k tomu neměl, tak prostě po těch dvou letech takovýho nesoužití, to už nešlo. Dva roky jsme spolu žili vedle sebe, jako kamarádi. No vlastně už ne jako kamarádi, ale jako cizí lidi. Děckám se to samozřejmě nelíbilo. Viděli, že se hádáme, že sou problémy. Když viděli jak se chová ke mně hnusně, je sprostěj, agresivní a vulgární, tak sami už navrhly, ať jdeme pryč, ať najdeme nějakou byt.“*

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? *„Určitě, po odstěhování z místa bydliště, celkově okolí tam. S jeho rodinou jsme ze začátku po odchodu nevycházeli. Ale teď si myslím, že máme dobrý vztahy. Setry, jeho maminka chodí do kadeřka. Když se potkáme, tak se pozdravíme. Nemám problémy s něma.“*

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? *„No, tak nemusela, já sem na to neměla čas. Určitě jsem přišla o to okolí tam. Ale v okolí nebo takhle v práci, člověk se seznámí, tak nějak spontánně.“* (pozn. paní se přestěhovala tam, kde měla své kadeřnictví, takže už tam i někoho znala)

Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? *„Hmm, to asi jo. Člověk nikam nechodil, jen do práce. My jsme byli víceméně doma, auto jsem neměla, takže jsme ani nikam nejezdili. Do hospody jsem nechodila. Většinu času jsem věnovala práci, pak děckám, takže moc času navíc nebylo.“*

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? *„Tak určitě to bylo lepší. Když jsou dva lidi na domácnost, tak je to trošku jiný, že jo. Manžel pracoval jako agronom, já jsem byla na mateřské dovolené. Ještě, když jsem byla na mateřské, tak jsem chodila pomáhat do družstva do rostlinné, do živočišné, prodávat do kantýny, kde bylo potřeba. Potřebovali jsme peníze na barák, tak prostě jsem šla dělat cokoliv. Abychom si pomohli trošku finančně.“*

Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? *„Hm, ani ne. Kámošky bydlely tam, odkud jsem odešla. Takže pokud ony měly čas a přijely, to byla víceméně jen ta jedna, tak jo. Ale já jsem tam za něma neměla jak jezdit. A taky jsem byla furt v práci.“*

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „*Asi jo, člověk se tak nějak otupí, zvykne si na spoustu věcí.*“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „*Těžko říct. Po rozvodu než sem se z toho dostala, tak asi rok to trvalo. Říkala jsem si, že už je to tak v pohodě, člověk se tak nějak ustálil. Dostali jsme pak vlastně nověj byt, takže jsme se trošku zabydleli s děckama. Tak už to bylo takový klidnější no. Pak jsem měla přítel. U toho jednoho to nevyšlo, protože měl dceru ve své péči, a tam to tak nějak neklapalo, jakoby z té strany. I když si myslím, že děti ho měly rády, že byl takovej pohodovej. A pak co jsem měla teď přítele 8 let, než jsem si vzala teď současného partnera, tak si taky myslím, že to docela šlo. I když tam zas byly problémy z jeho strany vůči mým dětem a nemohli jsme se shodnout na majetku, na společným bydlení.*“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „*No, asi ani ne. A ani nechci. Člověk už by to bral trošku jinak, ale nechtěla bych už nic takového prožívat.*“

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „*S bydlením spokojená nejsem, protože žijeme v nájmu a chtěli bysme si koupit něco svýho, nákej domeček. Kdyby bylo líp, tak bych se nezlobila, ale dá se to.*“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „*Hmmm, to určitě. Spadl mi kámen ze srdce, dá se říct.*“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „*No, ano. Člověk si určitě víc všímá povah partnerů, začala jsem víc vnímat jak se chovají ke mně, k děckám.*“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak? „*Před rozvodem pro mě bylo nejdůležitější, aby manžel nepil a věnoval se rodině. No a to se mi nedařilo u něj. Tak jsem to vzdala. Po rozvodu pro mě bylo prioritou, abych uživila děti, tím pádem prostě práce, aby netrpěly a měly všechno, co chtěly.*“

Ceníte si více vlastního života? „*Člověk se o sebe bál hlavně kvůli děckám, protože jsem byla sama. Určitě na sebe dávám víc pozor, v minulosti i teď, když už jsou velký.*“

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? „*Nezačala, protože jsem na něj neměla čas.*“

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? „*Nerozumím, jen věřím, že tam nějaká ta třetí strana je.*“

Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi? „*Opravdu ale jen s určitými. Jak se říká „v nouzi poznáš přítele“. Poznáš taky i tu obrácenou stranu. Nejvíc mi pomáhala ta moje kamarádka s manželem, cokoliv jsem potřebovala, stěhování, cokoliv, kdykoliv, tak ona jediná z okruhu mých známých mi vždycky pomohla. I v minulosti i v současnosti. Když člověk potřebovala tak i rodiče, sestry. Nikdy neřeknou, že ne.*“

Vyjadřujete více svoje pocity? „*Asi jo, asi jo. Od té doby co jsem prošla rozvodem, tak si myslím, že člověk se naučil dávat trošku víc najevo, říkat spoustu věcí, který dřív neříkal. Jsem upřímnější.*“

Dokážete si lépe vážit každého dne? „*Určitě jo, těším se na každý nový den.*“

Soucítíte více s ostatními lidmi? „*Hodně, člověk si prošel spoustu negativníma věcmi. Víc si všímám, kdy někdo vybírá na pomoc dětem nebo na postižené, vždycky jdu a přispěju.*“

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? „*To si myslím, že ne.*“

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? „*Myslím, že jo. I v partnerském vztahu, jak se chovat k partnerovi, k dětem, rodině i k okolí. Jsem samostatnější.*“

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? „*Snažím se, aby ty vztahy v rodině a tak byly takový lepší. Život je krátký a je potřeba, aby vztahy byly dobré. S rodinou se často setkáváme.*“

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? „*Jo, kolikrát jsem padla, jak se říká pusou na dno. Říkala jsem si, že už to nezvládnou a pak se to zas nějak odrazilo. Říká se, že všechno zlý je k něčemu dobrý a co tě nezabije, tě posílí. Tak asi to tak bude.*“

Chcete něco doplnit? „*Nejspíš ne.*“

Paní C

Jaký je váš věk, Vaše povolání a dosažené vzdělání? „*Je mi 42let, povoláním kuchařka, úplně středoškolské vzdělání.*“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „*19let. Brali jsme se z lásky, protože jsme čekali rodinu a plánovali jsme to.*“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „*Rozváděli jsme se 2010, 4 roky to budou v květnu.*“

Co bylo důvodem rozvodu? „*Nevěra manžela, přišla jsem na ni částečně sama, částečně od známých.*“

Chtěl/a jste se rozvést? Co bylo uvedeno jako důvod k rozvodu a kdo podal návrh k rozvodu? „*Nechtěla jsem se rozvést. Chtěla jsem to řešit úplně jinak. Ale dopadlo to tak, jak to dopadlo. Návrh podal manžel a důvod už přesně nevím, ale nějaká dlouhodobá neshoda.*“

Jak moc stresující byl rozvod? „*No, úplně katastrofální. Pro mě, z mé strany to bylo hodně špatný, kluci to stejný, jedinej manžel byl v pohodě. Pavlíkovi bylo 14 a Pepovi 17let.*“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Jaký máte vztah? Žijete ve společné domácnosti? „*Partnera mám, vztah je pěkný, ale mohl by být lepší. Ale určitě bych už jinýho nehledala. Jsme spolu 2 roky, už před rozvodem jsme spolu začli. Nejdřív bylo odloučení od partnera, než se to všechno papírově vyřídilo, ještě majetkové vyrovnání, pak děti a pak teprve rozvod. Tím pádem to trvalo dlouho. Žijeme ve společné domácnosti, ale nemá tady trvalej pobyt. Finance nemáme společné, každý žijeme ze svého.*“

Litujete nyní rozvodu? „*Já určitě nelituju rozvodu, protože bych nestrpěla to, abych žila s partnerem, kterému nemůžu věřit.*“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „*Uvědomila jsem si sama sebe, to je nejdůležitější. Když věříš sama v sebe a věříš, že to dokážeš, tak nepotřebuješ ani žádnýho svatýho ani žádnou kartárku. Co si neuděláš, to nemáš.*“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „*Samozřejmě, začala jsem si vážit víc rodičů, protože pro mě udělali úplně to nejnужnější, co jsem potřebovala. Před rozvodem i po něm. Prvně mi pomohli psychicky a potom finančně, to je hodně důležitá věc. A poznala jsem ve svém životě, kdo je nejlepší přítel, přátelé, kteří mi pomohli.*“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „*No, tohle všechno, naše osobní věci už zůstaly opravdu na mě. Protože partner chtěl okamžitě ukončit veškeré naše styky. Všechno*“

se prodalo, všechno jsem řešila sama, protože bohužel neměl čas, byl zaláskovanej. Takže neměl čas na takový, pro něho nedůležitý věci. Přechodné bydlení jsme s dětma měli u rodičů a až to dovolila finanční situace, tak jsme mohli hledat nové bydlení.“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? „No tak to bezprostředně teda. Já jsem zůstala úplně bez financí, protože veškerý peníze odešly s ním, protože peníze byly na jeho účtě. Mně zbyly peníze jenom z prodeje a to jen díky právníkovi. Všechno jsem táhla z mého platu. Alimony posílal bez problému, s tím problém nebyl. A když by mu kluci řekli, že potřebujou tisíc korun třeba na hory, tak jako to nebyl problém. Ale tohle jsem já s ním neřešila, protože veškeré naše rozhovory končily vždycky hádkou, už jsme se nemohli slyšet ani v telefonu. Ale když mu kluci zavolali, že něco potřebují, tak to ochotně dal.“

Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem? „Měla, zvykla jsem si, naučila jsem se šetřit, protože jsme měli jináčí životní úroveň, než jako teď. Ale vždycky se to dá, když se chce. Děti byly svěřeny do mé péče na základě domluvy s partnerem. Strídavou péči nechtěl, bral ohled na to, že děti chtěly být se mnou, nechtěl to hrotit. I kvůli škole to nejde. Na děti jsem byla víc fixovaná, protože mi zůstaly jenom oni, nezbylo mi nic jináčího, takže jsem se na ně víc fixovala.“

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? „To uvědomění se sama sebe. Dokázala jsem věci, který bych do té doby nedokázala. Ať je to ohledně financí, ohledně budování nového domu, všecko. Já skoro umím všecko.“

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? „To, že nedokážu nikomu už věřit. Musím věřit už jen sama sobě. Novému partnerovi bohužel taky nevěřím úplně na 100%. Už ta nedůvěra tam je a zůstane tam. A taky ekonomická situace. Něco jinýho by bylo, kdybych měla větší příjem.“

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? „Od té doby co se oznámilo, že se rozvádíme, tak se nikdo z jeho rodiny, kromě jednoho člověka, neozval. Nikdo neprojevil zájem nás navštívit nebo se zeptat, jak jsem na tom. Společný přátele jsem taky už nenavštěvovala.“

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? „Nemusela, protože mě vystačili ti, který jsem měla a moc jim děkuju za to, že mi pomohli. Sourozenec mi taky pomohl, ale hlavně ty kamarádky, protože člověk se potřebuje vyzpovídat z problému, který nemůže vykládat každému na počkání, že jo.“

Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? „Měla jsem víc času na to, abych přemýšlela o tom, co bude dál. Já jsem začínala vlastně úplně od začátku, jako když je novomanžel. Nemáš nic, musíš začínat od nuly, musíš si vybudovat rodinný zázemí, takže jsem musela začít úplně od začátku se vším. Dětem jsem se musela určitě víc věnovat, protože tam chybí ta výchova toho otce, ta přísná ruka. Já jsem je sice vychovávala od malička, protože věčně věků nebyl doma, ale musíš zastat aji toho otce, protože třeba když jsem jim musela vykládat o prevenci, když měli první holku, pro mě to bylo hrozný. To jsou takový chlapský záležitosti, který si chlapi řeknou mezi sebou a ty to musíš zastat, tuhle tu funkci. Na sebe jsem času víc neměla, člověk se odbývá, když nejsou peníze. Prvně jsou děti. Důležitý je, aby bylo na jídlo, na školu a potom to ostatní.“

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? „*No, tak kvalita byla o 100% určitě vyšší, protože pokavaď jsou peníze, tak můžeš mít všechno, až na lásku. Chceš taky žít v harmonickém manželství, že. Což mi jako postupně začalo docházet, protože nevěra, bohužel, se časem stejně projeví.*“

Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? „*Nechtěla jsem, uzavírala jsem se do sebe. Bylo mi hodně zle, ale nenechali mě, nutili mě, abych šla s nima někam, abych o tom mluvila a pomohlo mi to.*“

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „*Já myslím, že to slovo ocel je slabý slovo. Já bych řekla, že mě už teďkom nemůže nic porazit, kromě třeba smrti v rodině. To by bylo už jako hodně.*“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „*Za hodně dlouhou dobu, já bych řekla, že to trvalo skoro dva roky. Nejdřív tam byly problémy, to finanční vyrovnání, to byly velký problémy, potom prodej toho domu, protože to trvalo taky dlouho. Byla tam hypotéka, věčný břemeno, takže tam to dlouho trvá, než se to všechno vyřídí, tím pádem starosti s tím, aby to bylo zaplacený, aby tam nevznikl nákej dluh. No a pak ještě styk dětí s otcem. Než se to všechno ustálilo, urovnalo, tak bych řekla dva roky určitě.*“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „*Su a předvídám dokonce, co se stane. Já normálně vytuším, co by se mohlo stát.*“ (smích)

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „*Nejsu, protože jsem byla zvyklá na lepší. Ale su ráda za to, co mám a nemám na tom dluh. A vím, že tohle už mi nikdo nevezme, zůstane to jenom mně. Důležitý je taky zdraví, když je celá rodina zdravá. Můžeš mít kolik chceš milionů, ale zdraví ti to nezaručí stejně.*“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „*Těsně po rozvodu asi jo. Říkala jsem si, už to mám konečně za sebou, papírově. Ted' už bude jenom líp, ale ono to ještě chvílku trvalo, než to všechno doznělo.*“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „*Hm, to asi právě ta důvěra. Že jsem nelpěla jenom na tom, že jsem zamilovaná, ale už jsem se dívala, jak se ten člověk chová k mým rodičům, což je taky důležitý, protože pak se pozná, jak se jednou bude chovat ke mně za několik let, až ta láska ovadne, opadne. A je to pravda, protože v tom manželství minulým jsem to poznala.*“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak? „*Priority určitě, že nejdůležitější je rodina. To je to nejdůležitější. Když jsou prachy a všechno ti vychází, tak to všechno bereš jako samozřejmost, víš. Ted', co si nevydobydu, to nemám. Ted' si toho vážím víc, že si našetřím nákou kačku navíc, v tý době jsme peníze neřešili, protože byly. A ted' si toho vážím, že ušetřím tisícovku a koupím za to něco, co potřebuju na domeček a vím, že mi to tam zůstane. Tak z toho mám takovou větší radost.*“

Ceníte si více vlastního života? „*No určitě, že ano. Protože předtím jsem byla oddaná tomu partnerovi a furt jakože všechno pro něho. A teďkom su já a důležitá su já. A potom je ten partner.*“

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? „*Tak asi ten tanec. Ale tady na vesnici zase takovej velkej výběr není, abych si mohla takhle vybírat, co by se mně líbilo. To bych musela do Brna. Určitě taky domeček, zahrada, kyticčky. Člověk dřív*

obskakoval partnera, miláčku sem, miláčku tam. Ted' už je to něco jinýho, prvně si udělám, co já uznám za vhodný. I když tenhle partner je jinačí, ten zase nevyžaduje takovou pozornost. Jsme si takový rovnocenní. Předtím on byl nadřazenej a já byla pod ním. A ted' jsme si rovnocenní.“

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? *„Ne. Tuhle otázku bych neřešila.“*

Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi? *„Určitě. Přátelé a rodina. Rodiče.“*

Vyjadřujete více svoje pocity? *„Říkám všechno narovinu, dřív jsem si netroufla. Nelžu a řeknu to narovinu a myslím to upřímně.“*

Dokážete si lépe vážit každého dne? *„Určitě a těším se na každěj novej den, co bude lepšího. Co přijde lepšího.“*

Soucítíte více s ostatními lidmi? *„No a na tohle su hodně teda. Protože, když je něco takovýho třeba v televizi. Rozvod, řeší se problémy mezi rodiči a dětmi, tak se do toho dokážu vcítit a bečím u toho jak malý děcko. Třeba DMS jsem posílala i předtím, to si myslím, že se u mě nezměnilo, to jako je tak na stejno. Finanční pomoc, sice ne v takové velké částce, ale je důležitý, že aspoň něco chceš dát.“*

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? *„Naučila jsem se věci, který by měli dělat chlapi. (smích) Já bych řekla, že jsem takovej Ferda mravenec, práce všeho druhu. Řeknu to takhle, kdybych byla finančně nezávislá, tak nepotřebuju chlapa, protože já umím skoro všechno. (smích) Něco když neumím, tak si umím zařídit, anebo sehnat.“*

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? *„No, samozřejmě dokážu, protože už vím, co je pro mě důležitý. To znamená ty děti, rodina, aby bylo dobrý zázemí.“*

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? *„To se odvíjí už od toho, že sem poznala, kdo je pro mě důležitěj. Že mi pomohli tady v téhle situaci, proto si jich vážím a proto se jim víc věnuju.“*

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? *„Silnější, určitě ano. Já jsem ani nevěděla, že takový věci dokážu. Lidi okolo taky nevěřili, že se z toho za prvé dostanu, protože jsem byla ve špatným psychický situaci, a za druhý, dokázala jsem, co jsem dokázala během dvou roků. Já myslím, že jo!“*

Chcete něco doplnit? *„Každý, kdo se rozváděl, což jako v mém okolí byly kamarádky, spolužačky hlavně, protože náš ročník 1971 bylo spoustu rozvodů, tak každěj z toho byl ze začátku nešťastnej. Já už jsem to měla za sebou a vždycky říkám, vydrž to, až dořeší finanční stránku, až vyřešíte děti a budete mít papír o rozvodu, tak už bude jenom líp. A je to pravda, až se to dořeší všechno, tak ono se to potom všechno uklidní. Člověk zapomene na ty špatný věci, člověk si pak toho života víc váží, protože si prožil něco škaredýho a už potom myslí jenom na ty hezký věci. A těší se na ty hezký věci, co budou! Taky kdybych neměla tak brzo partnera, tak bych truchlila a brečela bych tak každěj večer, tak jako vždycky. A náš Pavel, to byl ještě teda v pubertě, dost citlivej, tak vždycky říkal: „Hlavně, že ho mamko máš, a nebrečíš tady každěj večer.“*

Pan A

Jaký je váš věk, Vaše povolání a dosažené vzdělání? „*Je mi 44let, jsem státní zaměstnanec a dosažené vzdělání střední s maturitou.*“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „*12 let*“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „*2008 jsme šli od sebe, rozvod trval 5 měsíců. Oficiálně od rozvodu je to leden 2009. Takže 5 let.*“

Co bylo důvodem rozvodu? „*Já už sem jí prostě nevěřil, ztratil sem veškerou důvěru.*

Po té její nevěře před pěti lety. Já si myslím, že každá událost v našich životech je prostě načasovaná. I když to byla třeba jednorázovka, ona to táhla asi měsíc s tím chlapem.

Ale co oči nevidí, to srdce nebolí. Ani já sem nic netušil. Ale až jednou krásného rána sem se dozvěděl, že seděl na mojí židličce, pil z mého hrníčku, spal v mojí posteli. Tak to už je masakr, když přijdeš z noční. Děti ho znaly a dokonce ty mi to řekly. „Jé čau tatko, spal tady strejda.“ O to to bylo horší, člověk si myslel, že vyskočím z kůže.“

Chtěl/a jste se rozvést? Co bylo důvodem k rozvodu a kdo podal návrh k rozvodu? „*Chtěl. Návrh podala manželka a jako důvod uvedla, že sem se odstěhoval.*“

Jak moc stresující byl rozvod? „*Stresující pro mě bylo, když se jednalo o děti. S rozvodem jako takovým já sem byl smířenej. Večer předtím, co jsme měli mít první stání, co se týkalo výživného na děti, tak mi vlastně zapálili auto. Nějakej darebák, přes noc. Člověk je potom nervózní, proč se to stalo, je nevyspalej. Pak ten samotnej rozvod. My jsme byli hotoví za 15 minut. Nikdo nic nenamítal. To bylo ve zkrácený formě. Tam bylo jasné, že se k sobě vrátit nechceme, takže to bylo dobrý no.*“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Jaký máte vztah? Žijete ve společné domácnosti? „*Na všechno říkám ano. Dobrý. Já myslím, že už to ani lepší ani horší nebude. Spíš možná lepší doufám.*“

Litujete nyní rozvodu? „*Ne, ne. Su rád, že jsem se toho člověka zbavil. Že mi zmizel ze života. Nekomunikujeme spolu, občas když třeba napíšu smsku, tak co kdy vyřešíme konečně ten rozvod, protože tam je ještě nějaký majetkový spor. Tak to odpoví, ale odpovídá úplně z cesty. To nemá cenu vůbec nějakou komunikaci vést.*“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „*Jo, jo došlo. Ne přímo, že bych byl nějaký křesťan, to ne. Zas takhle organizovanej nejsem. Ale je faktem, že po rozvodu to šlo dolů a mě vlastně zajímalo proč. A tak jsem té věci chtěl přijít na kloub, tak jsem se zkoušel trošku... Trošku jsem začal strkat nos do astrologie a do takových těch mimosmyslových záležitostí a tak. Možná tímto směrem jsem se začal zaobírat trošku.*“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „*No, dívám se na ně asi trošku jinak. Ne asi. Určitě se na ně dívám trošku jinak. Možná trošku víc chápu pohnutky, když se dva lidi rozvádíjou. Tak to беру trošku jiným způsobem. Jednu dobu jsem se dostal do takovýho stavu, že jsem prostě byl hodně přející, že jsem to hodně dával najevo. Když je člověk v takových těch s***** a když se někomu má dařit, tak říkám, jo běž do toho, bude to dobrý. Nevím, možná jsem se kvůli tomu začal zase dostávat nahoru.*“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „*Já. Manželka zůstala s dětma v bytě. Já jsem měl jednodušší možnost si sehnat třeba služební byt a tak no.*“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? „*No hodně. Dost výrazně no. Jednak tam šlo o to, že z toho platu se začlo platit výživný, a mně se najednou obrovským*

způsobem zvýšila daň. Člověk potom nějak přestane vycházet s penězi a začlo se tak nějak motat všelijak. Do mínusu.“

Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem? „Jo, byl tam problém. To se odvíjí od předchozí otázky. Děti zůstaly u matky. Přejde mi to jako taková zaběhlá tradice. Většinou ty děti u té matky zůstanou. Jde o to, že ony tam vlastně chodily do školy, v tom Vranově. Mají tam svoje kamarády, takže já do toho nechtěl ani nějak zasahovat. Ale pokud to situace dovolila, tak sem si je jako vždycky bral k sobě na víkend. Vztah k dětem se myslím nezměnil. Těsně před rozvodem jim matka řekla, že se budeme rozvádět. Já sem si je vzal stranou, tak jsem jim tu situaci vysvětlil. Prostě, že doma je to takový a takový. To oni už vlastně sami viděli. Víťovi bylo 12 a Markétce 9. Možná Markétka mi to třeba do dneška nemůže zapomenout, jo. Nevím. Nebo je to možná tou pubertou. Dneska se chová.. Zpočátku se chovala tak, že když jsme se přivítali, když třeba vystoupila z autobusu, tak mi skočila kolem krku a ahoj tatínku. No a teď se z ní asi stává slečna a přichází do puberty a už je to takový hm, ahoj. Takový polovičatý odpovědi. Asi to bude ta puberta.“

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? „Největší přínos rozvodu. Hmmm. Asi je tam. Určitě je to možnost začít znova, jinde a s jinými lidmi. Možná je tam svoboda. Ne svoboda ve smyslu, že si člověk může začít dělat, co chce, to ne. To sem ani nechtěl. Po tom sem netoužil. Ale spíš prostě uzavřená kapitola, jedna část života končí a druhá může začít. A je na mém rozhodnutí, jak já tu kapitolu začnu.“

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? „Po rozvodu. Když bych to měl vzít po té citové stránce, tak v podstatě asi, že jsem přišel o děti. Ekonomická situace s tím životem taky hodně zamotala. Bydlení, peníze a tak, to je všechno nahraditelný. Děti pak byly vystaveny takovým různým střídáním partnerů ze strany maminky. Zažily si taky svoje no. To je jako negativum toho rozvodu.“

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? „Jo, s dost lidma jsem se přestával stýkat. Už z toho důvodu, že. Díky tomu, jakéj život jsem předtím žil, tak se na mě nabalovali lidi, kteří prostě. O které bych dneska nechtěl ani zavadit. Další věc, už tím, že jsem vlastně z toho domova odešel. Abych tam za těma lidma jezdil, no není ono. Člověk ale zas navázal jiné kontakty, protože se pohyboval v jiném prostředí. Ale nějak mě to nemrzelo, zas nějakéj extra vřelej vztah tam nebyl.“

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? „Nemusel sem, ale ono to je tak ňák samo. Člověk v jakým prostředí se pohybuje, tak takový lidi.. Prostě s nima musí komunikovat.“
Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? „Na sebe asi jo. Hlavně po té psychické stránce. Děti sem viděl jednou, dvakrát za měsíc. To je dost málo.“

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? „Když jsou na domácnost dva, tak je to trošku o něčem jiném, než když každéj vede svoji domácnost.“
Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? „Víceméně jen v tom pracovním kolektivu. Byla taková doba, kdy jsem ani nikoho nechtěl vidět. Takže, byl sem vlastně odkázanej na to, že s těma lidma co sem byl v práci, vídával sem je každéj den v podstatě. Jo, s těma sem byl hodně v kontaktu.“

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „*Jo, ale přišlo to až po čase. Přišlo to až po nějakých čtyřech letech po rozvodu.*“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „*Dejme tomu... Ustálil se určitě až teď.*“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „*No, tak ono je lepší na ty špatný věci nemyslet. Ani si je vlastně nepřivolávat. Jestli jsem připravenější? Nepřeju si to, ale když by přišly, tak to musím zvládnout. Každá chce svůj čas na vyrovnání se. Takovýto vnitřní, s tou situací. Někde sem četl takovou psychologickou studii o tom, že mozku trvá pět let, než se vypořádá s odchodem partnera. Nebo rozchodem. Já sem si to teda nechtěl připouštět, ale asi něco takovýho na tom bylo. Než se člověk tak nějak vnitřně vyrovná. On si na jednu stranu myslí, jo je to dobrý, kašlu na ňu. Ale zas na druhou stranu, že tam někde v tom podvědomí to tam ještě nějak je. Dneska můžu říct, že po pěti letech sem naprosto vyrovnanej, že ať ta strana dá jakoukoliv záminku, tak mi to je úplně fuk. Je mi ten člověk úplně ukradenej.*“

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „*No, vzhledem k tomu, že se ohlížíme po nějakém domečku, tak by to mohlo být lepší. Ale člověk se tady cítí doma, je to tu příjemný, ale je to podnájem. Svoje je svoje.*“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „*Volnější ano. Klidnější, jo, ten pocit tam byl. Něco jiného je pocit, něco jiného je takovýto vyrovnání se s tou minulostí. Asi spíš si člověk tím pocitem nalhává něco, že je volnej, ale přitom není.*“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „*Hmmm, asi možná jo. Když sem si vzpomněl, jak se bývalá partnerka ke mně chovala, tak na ty určitý negativní vlastnosti sem si dával pozor.*“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak? „*Asi určitě jo. Člověk chtěl mít určitý priority aji předtím. Spokojenej život, zabezpečení, děti, štěstí. Ale změnil se asi úhel pohledu na ty priority. Že se na ně dívám možná víc hlouběji než povrchně. Asi tak.*“

Ceníte si více vlastního života? „*Jo, to jo. I když ho musím nasazovat v práci. Tak nějakým způsobem sem opatrnější.*“

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? „*No, to bylo to, jak jsem říkal numerologie, astrologie.*“

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? „*To souvisí s předchozí otázkou.*“

Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi? „*Spíš sem poznal, že v určitých chvílích s nima počítat nemůžu. Ale snad dva kolegové z práce. Ti pro to celkem měli pochopení, docela byli vůči mně tolerantní a pomohli mně. Neříkám finančně. Ale pomohli mně třeba tím, že celou tu situaci se mnou rozebrali. Tak takhle jo. Ale jinak jako v mém okolí asi takový člověk nebyl. S našima sem to nějak nekonzultoval. Nechtěl sem je do toho nějak extra zatahovat.*“

Vyjadřujete více svoje pocity? „*Jojo. To souvisí s tím duchovním přerodem. Že sem asi takovej víc otevřenější.*“

Dokážete si lépe vážit každého dne? „*Ale jo, jo. Musím říct, že se na každý nový den těším.*“

Soucítíte více s ostatními lidmi? „*Jo, to už sem zmiňoval.*“

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? „Ani ne, pracovní život se ubíral stejným stylem. Ale byl jsem na jednom kurzu navíc. To sem se přihlásil sám.“

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? „To snad přichází s věkem. Ten rozvod si myslím, že na to nemá nějaký vliv. To přichází se stářím.“

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? „Jak kterým. Ti, co mi za to nestojí, tak ne. Ale ti, co mi sou blízcí, tak jo. Ti si to určitě zaslouží.“

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? „To sem si myslel před rozvodem. Po rozvodu sem zjistil, že tomu tak není. Že sem si to jenom nalhával. Jak se projevuje dneska bývalá, tak se dnes se tluču do hlavy, jak sem s tím člověkem mohl žít tak dlouho. Ale asi možná protože sem si fakt myslel, nalhával, že sem tvrdší a zapomněl sem na to, abych otevřel oči. Dneska už to vím, takže od té doby vlastně už se na lidi dívám trochu jinak a nejsem takovej drsnej, tak jak sem býval.“

Chce něco doplnit? „Ne, děkuju.“

Pan B

Jaký je váš věk, Vaše povolání a dosažené vzdělání? „Letos mi bude 50, povolání agronom, mám střední odborné vzdělání.“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „Už si to ani nepamatuju! Myslím, že 16 let.“ Brali jste se z lásky? „Já jsem se ženíl z lásky.“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „Už jsem znovu ženatý. Rozvedený jsem byl teď 10 let.“

Co bylo důvodem rozvodu? „Rozdílné názory na výchovu dětí, rozdílné finanční nároky, jiné představy o životě, odcizení.“

Chtěl/a jste se rozvést? Co bylo důvodem k rozvodu a kdo podal návrh k rozvodu?

„Nechtěl sem se rozvést. Důvodem byly viz odpovědi výše, návrh podala bývalá manželka. Už sme spolu nedokázali v klidu o ničem věčně hovořit. Manželka uvedla jako důvod rozdílnost povah. Chtěl jste manželství zachránit, nebo proč jste se nechtěl rozvést?

„Nechtěl sem být sám.“ Jak dlouho trval rozvod? „Rozvod trval asi 3 měsíce? Opravdu si to nepamatuju.“

Jak moc stresující byl rozvod? „Rozvod byl osvobozující, stresující byla doba cca 1 rok před rozvodem. Jak prožívaly rozvod děti? Myslím, že děti se rozvod určitě dotkl. Vytrhl je ze zavedených jistot, který měly.“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Žijete ve společné domácnosti?

„Mám manželku, další dítě, žijeme ve společné domácnosti.“ Po jaké době od rozvodu jste si našel přítelkyni? „Přítelkyni sem si našel asi rok a půl po rozvodu.“

Litujete nyní rozvodu? „Nelituji.“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „Sem vyrovnanější, na všem, co se stalo, hledám klady.“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „Možná víc naslouchám. Ale současná manželka si myslí, že ne... Vážím si daleko víc rodičů, sourozenců a všech skutečnějších přátel, kteří neřešili, jestli jsem rozvedenej nebo zadanej...“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „Bydlení sem měl. Manželka, bývalá, chtěla úplně změnit svůj život, k čemuž patřila i změna bydliště, majetkově sme se vypořádali v klidu a s noblesou.“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? „Částečně, ale přežil sem.“ Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? „To je předchozí odpověď. Děti měla v péči matka, já jsem přispíval, jak jen to šlo. Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem? „Vztah k dětem se vůbec nezměnil, byly a zůstaly mými dětmi.“

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? „Zkušenost, že člověk překoná i to, o čem si myslí, že je nepřekonatelné.“

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? „Dnes vím, že zisk převyšuje ztrátu. Finančně sem si dost pohoršil, ale dovedl sem se uskromnit, když bylo opravdu zle, pomohli rodiče.“

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? „S kým sem nechtěl přerušit, s tím sem nepřerušil.“ Jak jste vycházel s rodinou bývalé manželky po rozvodu a jak vycházíte nyní? „S rodinou bývalé manželky vycházím stále stejně, někdo mi byl bližší už před rozvodem, někoho sem nemusel, tak to zůstalo i po rozvodu.“

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? „Nemusel.“

Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? „Ani ne. První měsíce jsem začal hodně sportovat, většinou sám, po cca roce a půl sem začal víc času trávit s novou přítelkyní.“

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? „Nouzí a chudobou jsme netrpěli. V době, kdy sem byl pak na splácení hypotéky, placení všech poplatků sám, bývalo často ouvej...“

Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? „Stejně jako před rozvodem.“

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „To rozhodně.“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „Po půl roce.“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „Jsem starší, tím pádem připravenější. Částečně na tom má určitě podíl i rozvod.“

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „Jsem spokojený.“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „A vyrovnanější...“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „Ano, nic se nemá „hrotit“. Taky to, že by partnerka neměla myslet jen na štíhlou linii, musí se umět zasmát, a být v pohodě.“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak? „Hlavně zdraví a nepřemýšlet o hloupostech.“ Co pro Vás bylo prioritou před rozvodem? „Myslel sem si, že spokojená rodina.“

Ceníte si více vlastního života? „Cením si víc všech blízkých. Pokud můžu, snažím se být s rodinou, rodiči, sourozenci.“

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? „Více sem sportoval. Hlavně cyklistika.“

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? „Snažím se. Víc věřím tomu, že možná je všechno už dávno každému předem určený.“

Poznal/a jste, že můžete v případě potíží počítat s určitými lidmi? „*To sem poznal už dost dávno. Patří sem určitě rodiče, sourozenci, přátelé.*“

Vyjadřujete více svoje pocity? „*Ani ne, sem introvert.*“

Dokážete si lépe vážit každého dne? „*Snad ano.*“

Soucítíte více s ostatními lidmi? „*Snad ano. Drobná pomoc komukoliv, co by dotyčným mohlo nějak prospět.*“

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? „*Objevily, snažím se je využít. Více cestování, poznávání nových lidí, krajů.*“

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? „*Doufám, že ano. Sem rozvážnější, samostatnější a taky zkušenější.*“

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? „*Obávám se, že ne.*“

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? „*Doufám, že jo.*“

Chcete něco doplnit? „*Odpovídal sem bez dlouhého přemýšlení, spontánně, tak snad co nejupřímněji.*“

Pan C

Jaký je váš věk, Vaše povolání a dosažené vzdělání? „*Mám 48 let, pracuju jako technik, vzdělání středoškolské.*“

Jak dlouho trvalo Vaše manželství? „*Hmm, 25 let.*“ Brali jste se z lásky? „*Jo, z mé strany to bylo určitě z lásky.*“

Jak dlouho jste rozvedený/á? „*Už je to přes 2 roky.*“

Co bylo důvodem rozvodu? „*Odcizení, nezájem o cokoliv společného, nakonec nevěra manželky. To už byl vrchol.*“ Jak jste se dozvěděl o nevěře partnerky? „*Od svého okolí, bohužel.*“

Chtěl/a jste se rozvést? Co bylo důvodem k rozvodu a kdo podal návrh k rozvodu?

„*Jo chtěl. Návrh sem podal já.*“ Co jste uvedl jako důvod rozvodu u soudu? „*Samozřejmě nevěru manželky.*“ Jak probíhal rozvod? „*Ten byl relativně v klidu, ona měla chlapa a já nechtěl už s někým takovým být.*“

Jak moc stresující byl rozvod? „*Spíše lítost, že po tolika letech vztah už nefunguje. Taky ta nevěra byla zdrcující.*“

Máte v současnosti partnera? Pokud ne, chtěl/a byste? Jaký máte vztah? Žijete ve společné domácnosti? „*Mám partnerku a žijem ve společné domácnosti. Jsme spolu asi rok. Zatím si umíme říct, že se na sebe těšíme. A doufám, že to vydrží. Zatím je všechno fajn, ale ideální není nic.*“

Litujete nyní rozvodu? „*Někdy si říkám, že jsme hodně věci měli dělat jinak. Víc spolu mluvit, trávit čas, společný koníčky a tak. Ale nešlo to. Ale líto mi to není.*“

Došlo u Vás k nějaké změně v duchovní oblasti? „*Ne, do kostela sem nezačal chodit. Ani nic takového.*“

Změnily se Vaše vztahy k ostatním lidem? „*Určitě si víc vážím rodičů a kolegů, se kterými sem trávil čas v práci i mimo práci.*“

Nové bydlení jste hledal/a Vy nebo Váš partner? „*Hledal jsem bydlení pro bývalou partnerku. V našem domě jsem zůstal já s dětma. Partnerce sem našel byt.*“

Měl rozvod negativní dopad na Vaši ekonomickou situaci? „*Jo, měl hodně negativní dopad. Táhl jsem celej barák sám, začal jsem splácet byt partnerce. Bylo toho moc. Ted' už se to tak nějak ustálilo.*“

Máte/měl/a jste po rozvodu problém sebe a své děti uživit? Jak byla vypořádána otázka péče o děti? Změnil se nějakým způsobem Váš vztah k dětem? „*Nějak jsme to zvládnout museli. Děti jsme neřešili, jsou už dospělé. Obě holky zůstaly se mnou v domě. Za mámou jezdí jak chtějí. Jedna holka ještě studuje na vejšce. A druhá už se živí sama, ale žije společně s náma. Vztah k dětem se určitě nezměnil. Mám je rád furt stejně, to je samozřejmý.*“

Co vidíte jako největší přínos rozvodu? „*Nejsem jen součást vybavení domu, ale partner. A taky to, že už exku nevidím.*“

Co vidíte jako největší ztrátu po rozvodu? „*Finance a je mi líto, že děti nemaj mámu a tátu pohromadě, tak jak to má správně být.*“

Přerušil/a jste po rozvodu styky s někým z Vašich společných přátel? „*Ze společnejch přátel? Asi jen příbuzní ze strany bývalé manželky. S těma sem ukončil všechno. S opravdovýma přátelama sem kontakt nepřerušil.*“

Musel/a jste si po rozvodu hledat nové přátele? „*Ne, přátele mám stále stejné. A díky nový partnerce sem poznal i další lidi.*“

Měl/a jste po rozvodu více času na sebe/ své děti? „*Děti už můj čas nepotřebují.*

A na sebe? Neřekl bych. Furt je hodně práce, sem dost zaměstnanej.“ Kolik bylo dětem v době rozvodu? „*Jedné holce 21 a druhé 23. Takže můj čas už moc nepotřebovaly. Jsou velký, dokázaly to pochopit. A byly s tím tak ňák už smířené, bych řekl.*“

Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života před rozvodem z ekonomického hlediska? „*Život byl hrozně nudnej, ale finančně zajištěnej. Takže z toho ekonomickýho hlediska to bylo určitě lepší. Po rozvodu tam přibylo hlavně splácení toho bytu.*“

Scházíte nebo scházel/a jste se po rozvodu častěji se svými přáteli? „*Ten rok než sem si našel novou partnerku, tak sem se s kamarádama vídal určitě víc. Než sedět doma sám po večerech. Ted' se to zas tak ustálilo, ale určitě s něma trávím čas dál, i když miň. Snažím se věnovat přítelkyni.*“

Cítíte se po rozvodu odolnější/zocelenější? „*Myslím, no. Řekl bych, že aj jo. Něco ti to dá, když si něčím blbým projdeš.*“

Za jakou dobu se Váš život po rozvodu ustálil? „*Asi za rok. S novou přítelkyní se to začlo zlepšovat.*“

Myslíte si, že jste připravenější na další negativní události, které mohou přijít? „*Myslím, že se na nic takový připravit dopředu nedá, i když máš něco už za sebou. Poprat se s tím člověk ale nějak musí.*“

Jste spokojený/á s Vaším bydlením a nynější úrovní Vašeho života? „*Jak sem si to zařídil, tak to mám. Všechno je zařízený. Nestěžuju si, takže sem spokojenej.*“

Cítil/a jste se po rozvodu „volnější“ a klidnější? „*Aji jo. I když pro mě nebyl rozvod nijak moc stresující nebo tak, tak sem byl rád, že to mám za sebou.*“

Získal/a jste po rozvodu nějaké zkušenosti do nových vztahů? „*Víc si cenit lidí, kteří za to fakt stojí.*“

Změnil/a jste priority, ohledně toho co je ve Vašem životě důležité? Pokud ano, tak jak?
„Vždycky to byl hlavně spokojený život, zázemí a tak to i zůstalo.“

Ceníte si více vlastního života? *„Stále stejně.“*

Začal/a jste se po rozvodu věnovat nějakému novému koníčku? *„Jak sem říkal, začal sem trávit víc času s přáteli. Taky sem začal po letech zas jezdit hrát hokej. Jen tak si zahrát s kámošema trošku.“*

Rozumíte lépe duchovním záležitostem? *„Neřekl bych, že bych začal v něco věřit nebo tak. To fakt ne.“*

Poznal/a jste, že můžete v případě potíže počítat s určitými lidmi? *„Jo, hlavně s rodiči. Ti mi pomohli dost. Taky pár kolegů z práce, se kterejma se to dalo probrat. Jak sem říkal, začal sem s něma po rozvodu trávit čas i mimo práci. A taky sem přišel na to, že s těma, se kterýma sem si myslel, že můžu počítat, počítat nemůžu.“*

Vyjadřujete více svoje pocity? *„Snažím se. Ale ne vždycky to jde.“*

Dokážete si lépe vážit každého dne? *„To nevím, vždy sem si vážil každého nového dne.“*

Soucítíte více s ostatními lidmi? *„Hm, je pravda, že si trochu víc všímám, co se kolem děje za negativní věci. Když můžu, tak na děti v děčáku nebo nemocný pomůžu aspoň nějakou tou korunou.“*

Objevily se ve Vašem životě nějaké nové příležitosti, které by jinak nebyly? *„Noo. Řek bych, že díky nové partnerce jsem poznal spoustu skvělejších nových lidí. A taky jezdíme aspoň dvakrát ročně někam na malou dovolenou, takže nový prostředí, jinej kraj.“*

Myslíte, že nyní dokážete lépe nakládat se svým životem? *„To přijde všechno s časem, tím čím si projdeš, co zažiješ. Takže nejspíš jo.“*

Věnujete více péče vztahům s ostatními lidmi? *„Věnuju se partnerce, snažím se. Taky rodičům a kolegům, kterejch si moc vážím.“*

Myslíte, že jste silnější, než jste si myslel/a? *„Jo, tak to jo.“*

Chcete něco doplnit? *„Hmm, myslím, že ne.“*