



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

KEĎ RODIČIA UŽ NIE SÚ SPOLU

Téma:	Zameranie:
rodina, rozvod, osobnostné charakteristiky, prediktory rozvodovosti, vplyv rozvodu na dieťa, domáce násilie	Psychologická disciplína: Vývinová psychológia, psychológia osobnosti, sociálna psychológia Odporúčaný odbor štúdia: právo, sociálna práca, učiteľstvo a pedagogické vedy

1 Katarína a František sa brali pred sedemástimi rokmi. Bola to osudová láska. Od prvého
2 okamihu vedeli, že sa našli. Katka bola v poslednom ročníku na vysokej škole a študovala
3 manažment, mala veľké plány v kariére. František bol od nej o šesť rokov starší. Pracoval ako
4 manažér v rýchlo sa rozvíjajúcej IT firme. Mal svoj byt, auto a vlastne všetko, čo chcel. Keď
5 stretol Katarínu, bol práve čerstvo po rozchode s predchádzajúcou partnerkou, no
6 do Kataríny sa okamžite zamiloval. Bola krásna, múdra, vznešená... človek by povedal, že je
7 modelka. Krátko po zoznámení dostal prácu v zahraničnej pobočke firmy. Príležitosť využil
8 a Katka namiesto toho, aby doštudovala školu, odišla s ním. Keďže mal dobrý plat,
9 nepotrebovala pracovať. Užívala si život po boku svojho vysnívaného princa a pracovala len
10 občasne na dohodu.

11 František bol galantný, zábavný, vždy keď niekam išli, bol to ten najúžasnejší muž
12 v miestnosti. V priebehu krátkeho času Katka otehotnela. Obaja sa na potomka veľmi tešili.
13 No čím viac sa Katka zaokrúhľovala, tým viac sa začal František pozeráť po iných ženách.
14 Katka sa plne venovala prípravám na rodičovstvo a Františkovi plne dôverovala. Po pôrode sa
15 situácia v domácnosti mierne zmenila. Katka už nebola tá kráska s postavou modelky
16 z časopisu, mala kruhy pod očami, bola unavená a nevyspatá a František jej to zvykol
17 pripomínať. Domov začal chodiť neskoro večer a skoro ráno odchádzal do práce. Manželka
18 a syn ho pomaly nevideli. Keď sa mu pripomenula, dostala odpoveď, že musí veľa zarábať,
19 lebo ona veľa míňa. Na intímny vzťah nemal chuť, pretože bol unavený z práce. Občas
20 pripomenul Katke, že by mala schudnúť. Keď náhodou išli na prechádzku, nezabudol
21 pripomenúť, ako dobre vyzerá slečna pred nimi alebo iná mamička. Katku to trápilo. Začala
22 byť utiahnutá, neskôr začala chudnúť a nahovárať si, že nie je dostatočne pekná a príťažlivá
23 žena, preto jej manžel nechce mať s ňou intímny styk a vyhýba sa jej.

24 Keď mal syn 4 roky, začala mať Katka podozrenie, že ju manžel podvádza. Dlho sa k tomu
25 odmietal priznať, a keď ho nakoniec prichytila s kolegyňou z práce, vyčítal jej, že na vine je
26 ona, lebo on sa doma cítil opustený a ona si ho nevyšmála. Vraj nemala preňho navarené



27 a všetko dokonale zariadené, keďže ich syn mal prístup všade a on nemal čas na relax.
28 Zároveň, v snahe vyhnúť sa rozvodu, ju upokojoval tvrdením, že ju stále veľmi ľúbi. Odišli
29 na dva týždne na dovolenku. Katka ostala tehotná s druhým dieťaťom. František pokračoval
30 vo svojom životnom štýle. Kým sa im narodila dcérka, presťahovali sa späť na Slovensko.
31 Katka nemala nárok na materskú, František dostával všetky prídavky a postupne začal Katke
32 dávať oveľa menej financií na domácnosť, na jej potreby a na potreby detí, s tým, že musia
33 našetriť na väčší byt. Katka bola rada, že sú mimo ohrozenia zo strany krásnej sekretárky.
34 Bez väčších ťažkostí prijala znížené príjmy, hlavne, že bol jej manžel s ňou a s deťmi.

35 Keď išla dcérka do materskej školy, Katka začala pracovať, pretože chcela mať konečne
36 vlastný príjem. No vzhľadom na neukončené vzdelanie, nižšiu sebavedomie a žiadne
37 pracovné skúsenosti bola rada, že sa zamestnala ako predavačka v obchode s módnym
38 tovarom. Nezarábala veľa a František ju často podpichoval, či sa jej kvôli takému vreckovému
39 oplatí chodiť do práce. Pritom on sám jej prestal dávať akékoľvek financie. Katka z platu
40 predavačky hradila nájomné, potreby pre deti, potraviny a drogériu. František predsa nemal
41 vlastné peniaze. Všetko patrilo firme a tá mu predsa neplatila. Katka bola nešťastná. I napriek
42 nadčasom, ktoré stíhala popri deťoch, stále nezarobila dosť na to, aby si mohla dopriať
43 napríklad kaderníčku, masáž alebo kávu s kamarátkou. Vlastne mala dojem, že už ani nemá
44 kamarátky. Mala len prácu, rodinu a deti. Našťastie, tie boli zdravé a veselé, v škole sa im
45 darilo a stíhali aj mimoškolské aktivity. Vlastne, Katka sa nemala na čo sťažovať. Len
46 manželstvo nebolo ideálne.

47 František bol na ňu čím ďalej, tým viac nepríjemný. Vraj chodí do práce preto, lebo tam
48 stretáva chlapov. Vraj sú jej kolegyně hlúpe sliepky, a keď ich bude počúvať, stane sa takou aj
49 ona. Jedného dňa prišla domov z práce neskôr. Privítal ju rozčúlený manžel, nakričal na ňu a
50 vlastne ju prvýkrát udrel. Katka sa rozplakala. V tom okamihu sa František upokojil a veľmi sa
51 jej ospravedlňoval, že sa nechal uniesť a že to, že jej chodenie do práce zvláda zle, lebo sa
52 o ňu bojí. Na druhý deň ju čakala kytica kvetov a dovolenka. Pár týždňov bolo ich manželstvo
53 opäť ako kedysi. Dovolenky, darčeky, výlety s deťmi... Katka sa opäť do Františka zamilovala.
54 Bol predsa taký úžasný, deti boli šťastné. Nemohla sa na nič sťažovať, mali všetko, ba i viac.
55 Postupne zostával František opäť dlhšie v práci. Prichádzal domov podráždený a nespokojný.
56 Tvrdil, že má veľa práce, nestíha chodiť po deti a Katka si má prácu zariadiť tak, aby všetko
57 stíhala sama.

58 Keď v jeden deň potrebovala, aby išiel po deti a urobil im večeru, lebo má v práci oslavu,
59 František sa rozčúlil. Okrem nepríjemného vynadania, opäť na ňu fyzicky zaútočil. Tentokrát
60 to neostalo len pri jednej facke. Na druhý deň Katka zavolala do práce, že večer padla
61 zo stoličky a má zlomenú ruku. Bola to samozrejme jej vina, vyprovokovala ho, bál sa, že ho
62 podvádzala a neudržal sa. Ved' kto vie, ako to u nej v práci chodí, a na takej oslave sa dejú rôzne
63 veci. Katka odmietla dať v práci výpoveď. Zlomená ruka jej ale stačila. Rozhodla sa ísť k
64 rodičom na doliečenie a tam si uvedomila, že takéto manželstvo nemá význam. Nechce byť
65 bitá a ponižovaná. Požiadala o rozvod. To ešte nevedela, že až v tom okamihu sa začne peklo
66 na zemi.



67 František odmietal o rozvode čo i len počuť. Deťom vysvetľoval, aká je mama zlá a neschopná
68 a že ho už neľúbi. Keď to nepomohlo, začal sa vyhrážať, že Katku finančne zničí, že jej zoberie
69 deti, ak sa neumúdra a podobne. Katka ale medzičasom mala podporu svojich kolegyň,
70 psychologičky, právničky a aj svojich rodičov, a tak sa nenechala zastrašiť. Rozvod sa síce
71 naťahoval a oni museli žiť v jednom byte plnom nenávisťi a pravidelných hádok, ktoré
72 František začínal aj pred deťmi s cieľom ukázať im, aká je maminka neschopná a zlá mama.
73 Za pomoci psychoterapie sa však Katka naučila stáť za svojimi potrebami a žiadať o ich
74 naplnenie, naučila sa nebať sa ísť do konfliktu a neustúpiť.

1 Rozvod očami Katky

2 *Ani neviem ako začať. Bolo to pokojné manželstvo, mali sme dve deti a usporiadaný život. No*
3 *náhle sa to zmenilo. Môj manžel, s ktorým som prežila takmer dve desaťročia, sa rozhodol, že už*
4 *nechce byť súčasťou nášho života. Bolo to ako blesk z jasného neba. Prvé dni po jeho odchode*
5 *boli najťažšie. Cítila som sa stratená a bezmocná. Naše deti, ktoré boli vtedy ešte školopovinné,*
6 *sa ma neustále pýtali, kde je ich otec a kedy sa vráti. Nemala som odpovede. Musela som byť*
7 *silná pre nich, aj keď som sa cítila úplne zlomená. Každé ráno som sa zobudila s pocitom*
8 *prázdnoty. Musela som sa postarať o deti, pripraviť ich do školy, urobiť im raňajky a zároveň sa*
9 *snažiť udržať si prácu. Bolo to ako žonglovanie s desiatimi loptami naraz. Niekedy som mala*
10 *pocit, že sa všetko zrúti.*

11 *Najťažšie bolo vysvetliť deťom, prečo sa ich otec rozhodol odísť. Snažila som sa im to podať čo*
12 *najjemnejšie, ale pravda bola, že som sama nevedela, prečo sa to stalo. Bolo to pre nich ťažké*
13 *pochopiť a ešte ťažšie prijať. Po otcovom odchode sa u detí začali prejavovať silné emócie. Boli*
14 *nepozorné, nevedeli sa sústrediť na učenie a ich prospech v škole sa výrazne zhoršil. Často som*
15 *dostávala správy od učiteľov, že sú nesústredené a neustále rozptýlené. Bolo to pre mňa veľmi*
16 *bolestivé, pretože som vedela, že trpia a nevedela som, ako im pomôcť. Konzultovali sme to*
17 *s učiteľmi, neskôr aj so školskou psychologičkou.*

18 *Ich emócie boli niekedy veľmi intenzívne. Boli nahnevané, smutné a zmätené. Často sa stávalo,*
19 *že ich frustrácia bola nasmerovaná na mňa. Bolo ťažké počúvať ich výčitky a vidieť ich bolesť,*
20 *ale vedela som, že musím byť trpezlivá a pochopiť, že aj oni prechádzajú ťažkým obdobím. No*
21 *nie vždy sa mi to darilo tak ako som chcela a následne som si to vyčítala a občas som si aj*
22 *poplakala.*

23 *Čo nám nakoniec pomohlo, bola stabilita a dohoda medzi mnou a ich otcom. Aj keď sme už neboli*
24 *spolu, dohodli sme sa, že budeme spolupracovať pre dobro našich detí. Snažili sme sa udržať*
25 *pravidelný režim a byť konzistentní v našich rozhodnutiach. Deti potrebovali vedieť, že aj keď sa*
26 *náš rodinný život zmenil, stále sme tu pre nich obaja. Počas prvých dvoch rokov bola pre mňa*
27 *nesmierne dôležitá podpora rodiny a priateľov. Bez nich by som to nezvládla. Boli tu pre mňa,*
28 *keď som potrebovala niekoho, kto by ma vypočul, kto by mi pomohol s deťmi alebo kto by ma*



29 *jednoducho objal a povedal, že všetko bude v poriadku. Tiež triedne učiteľky detí boli veľmi*
30 *ústretové, keď zistili, čo je vo veci, snažili sa pomôcť. Do triedy chodila psychologička, rozprávala*
31 *o emóciách a o zvládaní stresu. Deti sa cítili v ich triedach bezpečne a kedykoľvek mohli ísť*
32 *za triednou, našli u nej otvorenú náruč.*

33 *Najväčšou výzvou bolo nájsť rovnováhu medzi prácou a rodinou. Musela som sa naučiť, ako*
34 *efektívne riadiť svoj čas, aby som mohla byť tam pre svoje deti, keď ma potrebovali, a zároveň*
35 *plniť svoje pracovné povinnosti. Bolo to náročné, ale postupne som si našla systém, ktorý*
36 *fungoval. Rozvod ma naučil veľa o sebe samej. Naučil ma, že som silná a schopná zvládnuť aj tie*
37 *najťažšie situácie. Naučil ma, že je v poriadku požiadať o pomoc, a že nie som sama. A čo je*
38 *najdôležitejšie, naučil ma, že láska a podpora rodiny sú nenahraditeľné. Dnes, keď sa obzriem*
39 *späť, vidím, ako ďaleko sme sa dostali. Moje deti sú šťastné a zdravé, a ja som našla vnútorný*
40 *pokoj. Rozvod bol ťažký, ale zároveň ma posilnil a urobil zo mňa lepšiu matku a silnejšiu ženu.*
41 *A za to som vďačná.*

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Keď rodičia už nie sú spolu*. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/ked-rodicia-uz-nie-su-spolu>

Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.