

# JAK PŘEŽÍT ŽIVOT

## 1. díl



*Skutečné příběhy s komentáři a radami odborníka*

Láska

Nevěra

Děti

Sex

Manželství

Fobie

Rodina

Zdraví

Mgr. Dagmar Morenová  
PhDr. Petr Šmolka

## PŘEDMLUVA

Hádáte se s manželem? Podvádí vás, nebo vy jeho? Vyčerpávají vás pubertální děti nebo staří rodiče, o které se musíte starat? Zůstala vám po porodu výrazná nadváha a partner s vámi kvůli tomu přestal spát? Ocitli jste se v jiné životní situaci, která vám připadá těžká, zoufalá či beznadějná?

- ▶ Máte strach z...
- ▶ Trápíte se kvůli...
- ▶ Nevíte si rady s...
- ▶ Jste zcela rozhození, protože.....

Asi každý z nás prožívá občas podobné chvíle, kdy se mu zdá jeho vlastní život k nepřežití! A právě pro takové situace – a pozor, také pro jejich prevenci! – jsme připravili sérii tří e-booků Jak přežít život. Se stručně popsány skutečnými příběhy a s konkrétními komentáři a radami zkušeného předního psychologa.

Přejeme vám, abyste z nich načerpali nejen poučení, informace, inspiraci, rady a návody, ale také klid a víru, že opravdu všechno se dá vyřešit a v dobré obrátit.

## POUČENÍ – nudné, ale nutné

Tento e-book patří mezi e-knihy, což jsou publikace, které nemají hmotnou podobu. Podle zákona proto platí, že nabyvatel e-knihy (tedy ten, kdo si e-book koupí) nesmí, pokud mu to písemně nedovolí nositel autorských práv (tedy autoři textů, příp. vydavatel), e-book ani jako celek, ani jeho části dále kopírovat, půjčovat či prodávat.

## PŘEDSTAVENÍ AUTORŮ

### **Mgr. Dagmar Morenová – autorka příběhů**



Profesí redaktorka, editorka a překladatelka, koníčkem malířka a výtvarnice. Má za sebou bohatou praxi v mnoha médiích. K nejnámějším patří tradiční týdeník Květy, v němž jako reportérka působila cca patnáct let, kde dlouho zastávala funkci vedoucí publicistiky a příběhy v rubrice (Ne)obyčejné osudy v něm publikuje dodnes. Po odchodu z Květů stála u zrodu měsíčníku Estetika, který několik ročníků vedla jako šéfredaktorka. V poslední době je na volné noze. Kromě psaní se věnuje i svému koníčku, malování. V tom se vypracovala natolik, že má na svém kontě kromě účasti na kolektivních výstavách i výstavy vlastní - obrazů a kreseb - a také několik knížek, které ilustrovala. Je matkou 3 dětí, babičkou 6 vnoučat a dokonce už i prababičkou. Kontakt: [dagmar.morenova@email.cz](mailto:dagmar.morenova@email.cz)

### **PhDr. Petr Šmolka – autor odborných komentářů a rad**



Psycholog, vedoucí Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Centra sociálních služeb Praha, čestný president Asociace manželských a rodinných poradců ČR. V letech 1969 – 77 odborný asistent (Katedra psychologie FF UK), od roku 1978 manželský a rodinný poradce. Má za sebou bohatou publikační a popularizační činnost. Je autor několika monografií. Jako expert vystupuje v rozhlase a televizi, kam je často zván nejen pro svoji odbornou erudici, ale i pro nezaměnitelný projev: i o vážných problémech dokáže hovořit nejen srozumitelně a s nadhledem, ale i s jemným humorem. Je otec tří dětí a dědeček tří vnoučat. Manželka Jana a nejmladší syn Michal jsou taktéž psychologové. Kontakt: [psmolka@volny.cz](mailto:psmolka@volny.cz)

### **Mgr. Táňa Tučková – editorka e-booku, autorka poznámek *K věci...***

[http://az-e-booky.cz/?page\\_id=263](http://az-e-booky.cz/?page_id=263)

## OBSAH

### 3X JAK PŘEŽÍT .....V RODINĚ

- ▶ Nemám práci, bojuji o přežití a ještě budu babička..... 5
- ▶ Nevím, jak budeme žít, až se mi muž vrátí z vězení..... 8
- ▶ Strýc týral milovanou babičku..... 11

### 5x JAK PŘEŽÍT .....MANŽELSTVÍ

- ▶ Ztloustla jsem a manžel mě už nechce..... 14
- ▶ Má být muž guru, nebo partner?..... 17
- ▶ Manžel selhal, mám mu odpustit?..... 20
- ▶ Můj manžel má ještě jeden, virtuální život..... 23
- ▶ Opouštím manžela, nemůžu s ním otěhotnět..... 26

### 3x JAK PŘEŽÍT .....FOBIE

- ▶ Po přepadení se bojím chodit venku sama..... 29
- ▶ Mám panický strach z můr..... 32
- ▶ Jdu na operaci a umírám hrůzou, že se už neproberu..... 35

### 2x JAK PŘEŽÍT .....VZTAH S MATKOU

- ▶ Měla jsem umřít místo bratra..... 38
- ▶ Krátce po naší neshodě máma zemřela..... 41

### 1x JAK PŘEŽÍT .....SEZNAMOVÁNÍ

- ▶ Hledám muže na inzerát..... 44

### 1X JAK PŘEŽÍT .....POZDNÍ MATEŘSTVÍ

- ▶ Matkou na stará kolena..... 47

### PŘÍBĚH

#### Nemám práci, bojuji o přežití a ještě budu babičkou!

**Jsem rozvedená, nezaměstnaná matka dvou dětí, která doslova obrací každou korunu a neustále se bojí, že nebude na nájem. K tomu všemu mi ani ne osmnáctiletá dcera oznámila, že je těhotná!**

V poslední době mám pocit, že si na mě osud zasedl. Začalo to manželskou krizí. Napřed jsme se trochu hádali, hlavně kvůli penězům, protože mi manžel tvrdil, že mu snížili plat a musí mi dávat na domácnost skoro o polovinu míň. Nijak jsem po tom nepátrala, byla jsem ráda, že zůstává ve firmě a že něco vůbec bere. Uskromnili jsme se, šetřila jsem hlavně na jídle, protože posílat děti do školy v ošoupaném oblečení, to jsem opravdu nechtěla.

Klukovi bylo osm, dceři sedmnáct. Nemůžete přece po nich chtít, aby se styděli za své oblečení. Nikdo nechce být terčem posměchu a mít mindráky. Jenže nakonec se ukázalo, manželovi „snížila“ plat jeho nová přítelkyně!

Ale kdybyste ji viděli! Holka od kolotoče hadr, vyšpulený zadek, vyzývavý úsměv, vulgární chování. Postavit ji k tyči, může si vydělávat v baru pochybné pověsti jako tanečnice. Ale proč by to dělala, když ji teď živí můj manžel.

Odstěhoval se k ní. Podala jsem žádost o rozvod, žádost o svěřeni dětí do své péče a žádost o alimenty. Na každé dítě čtyři tisíce, to přece není moc. Jenže manžel se odvolal, prý je to nepřiměřená částka vzhledem k jeho současným výdělkům. A že může na obě děti platit celkem pět tisíc. Dokonce předložil potvrzení o svých příjmech – a ejhle, ukázalo se, že oficiálně bral opravdu podstatně míň, zbytek mu dával šéf „na ruku“. Ale dokažte to u soudu!

Takže mému manželovi, chudáčkovi, soudkyně odklepla těch pět tisíc. Na obě děti. Nemělo cenu se odvolávat, vždyť na mě stejně koukala jako na vyžírku, která chce manžela pod záminkou alimentů jen oškubat. Doufala jsem, že je to vyřízené a že budu pravidelně dostávat na děti aspoň tuhle částku. Mýlila jsem se. Manžel mi posílá peníze nepravidelně, dva měsíce neposlal dokonce nic, a že prý mi dá všechno najednou, až bude mít.

No, a protože smůla nechodí nikdy sama, v naší firmě se propouštělo. Ti, co pracovali na IČO, což jsem byla mimo jiných taky já, šli první. Nikoho nezajímalo, že živím dvě děti. Neměla jsem nárok ani na odstupné. Obrečela jsem to. Finanční rezervy docházely, až došly úplně. Manžel mi sice konečně poslal půlku dlužných alimentů, takže jsem zaplatila alespoň nájem. Byly to peníze na děti, ale co jsem měla dělat. Bydlet přece musíme!

S hlavou plnou problémů jsem si ani nevšimla, že dcera Martinka, které bude za měsíc osmnáct, má starosti. Holka se mi nesvěřila, asi mi to nechtěla ztěžovat. Její ranní zvracení jsem sice několikrát zaznamenala, ale přičítala jsem to nervům. Pak už mi to bylo divné, takže jsem se zeptala rovnou: „Marti, nejsi náhodou v tom?“ S pláčem se mi vrhla kolem krku a dál už jsem se ani vyptávat nemusela. „Jsem ve čtvrtém měsíci,“ špitla, když se vybrečela.

Ve čtvrtém! Na interrupci tedy pozdě... Celá nešťastná se mi svěřila, že její přítel je hrozně naštvaný, že nešla na potrat a prý když se už takhle sama rozhodla, nebude jí na dítě nic platit. On ho přece nechtěl.

Tak tohle byla poslední kapka. Já se nemůžu ani sesypat, protože kdo by pak tu naši malou rodinnou buňku držel nad vodou. Holka chodí ještě na střední, kdo ví, jestli vůbec odmaturuje. A kde vezmeme peníze na výbavičku, na kočárek? Obrátila jsem se na bývalého manžela, ale ten se mi skoro vysmál. Je to moje vina, že jsem holku nepoučila. A hlavně, ta jeho kolotočářka je taky těhotná. On nechce být žádný děda, když má ještě na to, aby byl táta.

Tak co teď?

*Jiřina*

## KOMENTÁŘ ODBORNÍKA

### PhDr. Petr Šmolka: Není čas na hrdinství, hledejte pomoc!

- ▶ Jeden ze zákonů profesora Parkinsona nás něžně upozorňuje, že kdykoli se něco pokazit může, tak se to zpravidla také pokazí. Jiřina by toho mohla být chodícím důkazem. Manželova nevěra, následný rozvod, relativně nízké výživné, potíže při jeho vymáhání a pak ještě ztráta zaměstnání! Martinčino nechtěné těhotenství už jen dílo zkázy dokončilo.
- ▶ Jsou chvíle, kdy opravdu není čas na hrdinství, ani na nepřiměřenou hrdost. Nevím sice, kdo vymyslel termín „záchranná sociální síť“, asi by v nás neměla vyvolávat asociace příjemného pohoupání, pokud možno se sklenkou šampaňského v ruce. Přesto je v určitých situacích moudré se po takových možnostech pomoci pídít. Ať již přímo na příslušném obecním úřadě, nebo v některé z tzv. občanských poraden. Jiřina by pravděpodobně měla nárok na sociální dávky (od příspěvku na bydlení po jednorázovou finanční výpomoc).
- ▶ Ani partner dcery není „z obliga“. Má sice právo nepřát si být otcem, což jej však nez bavuje povinnosti nést důsledky za vlastní počínání. Když ne jinak, tak aspoň formou finančního plnění. Už nyní by měl přispívat na náklady spojené s těhotenstvím a následně i s porodem. Po něm bude mít vyživovací povinnost nejen vůči dítěti, ale i vůči mladé mamince.

- ▶ Vím, jak je dnes těžké sehnat práci, přesto doufám, že Jiřina nerezignovala. I zde totiž platí, že kdo hledá, ten najde. Do té doby by ale měla být registrována na úřadu práce, aby mohla pobírat dávky v nezaměstnanosti.
- ▶ A pokud Jiřině vrtá hlavou proč se její muž „spustil“ zrovna s takovou „ženštinou“, pak proto, že jej mohlo zlákat něco, co doma neměl. Podobné děvy nejenže se dovedou omotávat okolo tyčí, ony si stejně zdatně dokážou omotat okolo prstu nejednoho. A je-li nadána špetkou zdravé zlomyslnosti, pak by mu měla jeho novou partnerku přát. S vysokou pravděpodobností totiž bude ten její „ex“ časem se slzou v oku vzpomínat, jak se kdysi míval!
- ▶ **RADA NA ZÁVĚR:** Jiřina by měla co nejdřív požádat příslušný sociální odbor o dávky, na které má nárok. Také by měla vyhledat právníka a svou aktuální situaci s ním podrobně konzultovat. Seznam bezplatných právních poraden najde na internetu.

### K věci...

*V tak náročné životní etapě, jakou Jiřina prožívá, se vyplatí sehnat si co nejvíc informací o možnostech, které máme. Například Jiřina by se ve své finanční situaci mohla pokusit „pustit více žilou“ exmanželovi přesto, že o výživném již bylo rozhodnuto. V příliš křiklavých případech totiž nový soud nemusí vždy vycházet pouze z doložených příjmů, ale i z toho, kolik by si dotyčný vydělat mohl. Vždyť těhotná Martina je jeho vlastní dcera, studentka bez vlastního příjmu, která žije s matkou, jenž ztratila práci.*