

## JAK SE NECÍTIT JAKO OUTSIDER VE SVÉ VLASTNÍ RODINĚ

*Proč jen se třetí rodiče cítí až příliš často jako outsideri ve své vlastní rodině? Bohužel proto, že jimi vlastně jsou.*

*Jestliže i Vy jste v roli třetího rodiče, asi přesně víte, co mám na mysli.*

- *Děti přijdou domů a nevědí si Vás, nepozdraví.*
- *Když telefonují, zeptají se jen „Je tam táta/máma?“*
- *Sedíte na gauči vedle svého partnera, ale děti popřejí dobrou noc jen jemu.*

*A to je jen pár příkladů z mnoha. Nikdy v životě jste se necítily tak přehlíženy a bezvýznamny. Vítejte v komponované rodině.*

*Vím ale z vlastní zkušenosti, že většinou to od dětí není záměrné a vědomé.*

*Mám nevlastní matku, kterou mám moc ráda, přesto jsem si nikdy do doby, než jsem byla dospělá, neuvědomila, že jsem ji vlastně nikdy do „své“ rodiny nezahrnula. Se vším jsem se obracela vždy na tátů a neuvědomila jsem si, že ji vlastně ignoruji. Kdyby mě na to někdo tehdy upozornil, byla bych v šoku. Jsem si jistá, že ona to brala osobně, ale ani v nejmenším v tom nic osobního nebylo.*

*Svou roli v tom hraje i přirozená tendence vypuzovat vše cizí. Je to podobné, jako když pacient po transplantaci některého orgánu musí užívat speciální léky, jinak by jeho organismus transplantovaný orgán nepřijal. Něco podobného se odehrává i v komponovaných rodinách. Situaci rozhodně nepomůže ani to, když druhý z biologických rodičů děti k ignorování nového partnera navádí nebo o něm nemluví zrovna v přátelském duchu.*

*Domov by měl být místem, kde se cítíme bezpečně, kde se můžeme uvolnit, odpočinout si. Je to však dost těžké, když se cítíte ve svém domově jako cizinec, jako někdo navíc, koho ostatní ignorují, případně jako někdo, kdo se občas hodí na výpomoc, k tomu všemu bez ustání obklopení vyčerpávající energií partnerových dětí.*

*Naštěstí existuje pár možností, jak zmírnit tyto pocity izolace, jak zařídit, abyste se cítili lépe.*

1. **Přestaňte si myslet, že jste něčím divní, nedávejte si to za vinu.** Vina není ve Vás ani v nikom jiném z rodiny. V komponovaných rodinách je to bohužel normální. Není to proto, že jste něco udělali nebo naopak neudělali.
2. **Pro třetího rodiče je naprosto nezbytná podpora partnera.** Nemůže zařídit, aby Vás děti milovaly, může ale zařídit, aby se k Vám chovaly slušně. Může Vám dát najevo, co pro něj i jeho rodinu znamená.
3. **Zformulujte pár zásad a pravidel a trvejte na jejich dodržování.** (poděkování, pozdrav)
4. *Jestliže děti mají maminku/tátu, která o ně normálně pečuje (ač třeba s jejím/jeho přístupem nesouhlasíte), nesnažte se jim být také mámou/tátou.* Soustřeďte se více na vztah s partnerem, i tak dětem můžete dát najevo lásku, nezapomínejte ale, že mámu i tátů už mají.
5. **Nechte děti, ať také vytváří vztah mezi vámi.** Čím víc se budete snažit, aby Vás měly rády, tím více budou odporovat. Nechte věcem volný a přirozený průběh. Než vznikne skutečný vztah, může to trvat celé roky.
6. **Pozvěte si svou rodinu a své přátele.** Budete mít kolem sebe víc „svých“ lidí a budete se cítit příjemněji.

7. **Stanovte prostor, kam bude dětem vstup zakázán.** *Budete tak mít místo, kde si můžete odpočinout, vydechnout.*
8. **Bud'te sami sebou, bud'te sebevědomí.** *Neschovávejte se do ulity jen proto, že okolí se k Vám chová, jako byste byli neviditelní.*

*Když se necháte chytit do pasti a začnete se chovat jako někdo navíc, jako outsider, protože se tak cítíte, jen zakončíte ten bludný kruh. Soustřeďte se více na sebe, na svůj život, užívejte si hezký vztah s partnerem, přáteli a nevěnujte tolik pozornosti dětem.*

*Je velmi pravděpodobné, že během let se Váš vztah s dětmi vytvoří, prohloubí a děti Vás skutečně začnou počítat do svého života. Vše potřebuje svůj čas, a v komponovaných rodinách to platí dvojnásob.*

Pro Třetí rodiče přeložila a obohatila svou zkušeností Marie Řeháková

Původní zdroj: [http://www.huffingtonpost.com/jenna-korf/8-tips-for-stepmoms-exper\\_b\\_6954584.html](http://www.huffingtonpost.com/jenna-korf/8-tips-for-stepmoms-exper_b_6954584.html)