

COSMOPOLITAN

ŘÍJEN 2021

**ANNA
JULIE**

SLOVÁČKOVÁ

„Můj sen?
Čtyři dny
na pódiu, tři
v přírodě.”

**Osahejte si
tantru na
vlastní kůži**

STR. 90

**Jste
dobrá
v posteli?**

Návod na
hvězdný
beauty sleep
uvnitř

ON/OFF

LÁSKY

**VYPLATÍ SE
SLEPIT VZTAH?
(A ČÍM?)**

síla návratů

**DEJTE SI TY NEJLEPŠÍ
CHVÍLE ZNOVU
& (JEŠTĚ) LÉPE!**

Cena: 69,90 Kč, 3,39 €



9 771211 645007

10

Dvakrát do stejné řeky... Fakt ne?!

Proč nás to k sobě s expartnery pořád táhne? A kdy dát lásce druhou šanci?

připravila ANNA BASIKOVÁ

V

idíte na fotkách vpravo ty šťastné páry? A víte, co mají společného? Rozešli se, ale pak se dali znovu dohromady. Jenže... Může partnerský vztah reálně fungovat,

když už (minimálně) jednou zkrachoval?

„Bylo to šílené. Rozcházel jsem se několikrát do roka, abychom se po vášnivém sexu zase sblížili. Neuměli jsme být ani spolu, ani bez sebe,“ vzpomíná kadeřnice Lenka na svoji on-off milostnou historii. „Trvalo pět let, než mi došlo, že takhle žít nechci. Pomohlo mi, až když jsem se odstěhovala za práci do jiného města. Tři roky jsem Marka neviděla. Cítím se fajn, ale stejně na něj často myslím.“ Vtírávé „co by, kdyby“ umocňuje i fakt, že před Markem nezažila Lenka vážnou známost... A že ji sex s ním pokadě vystřelil až do vesmíru.

Zažila jste podobné pochyby nebo pokusy o slepování vztahu? Není divu. Podle průzkumu NIH (National Institute of Health) se k sobě po rozchodu vrací až 44 % párů! Proč pořád přemýšlíme, jestli jsme udělali dobře, když jsme „toho zmetka“ pustili k vodě? Podle jiné studie (Kevin Thompson, exbackpermanently.com) totiž návraty vyjdou pouhé polovině párů, které jim zkusí dát šanci.

„Častým důvodem je fakt, že nejsme schopni vydržet samotu – a vůbec nezáleží na tom, kdo se rozešel s kým,“ vysvětluje psycholog a párový terapeut Petr Kačena (petrkačena.cz). „Třeba v pandemii se návrat k ex jevil jako dobrá možnost, jak uniknout právě oné samotě,“ dodává koučka Marta Ventrubová (koucnlp.cz). Spouštěčem bývá i strach, že si nového kluka/holku už nenajdete. „Raději se tedy vrátíte k někomu, s kým se sice necítíte úplně v pohodě, ale hlavně že máte aspoň někoho. Jenže to pocit spokojenosti nepřinese, frustrace se jen prohlubuje,“ upozorňuje koučka. Mnoho z nás taky věří ve druhou šanci, doufáme, že příští pokus dopadne lépe. „S odstupem času



Zkusili to znovu - a udělali dobře!

1. Zpěvák Justin Timberlake a herečka Jessica Biel; 2. Zpěvák Zayn Malik a modelka Gigi Hadid; 3. Herec Ben Affleck a zpěvačka Jennifer Lopez; 4. Zpěvák Justin Bieber a modelka Hailey Bieber; 5. Kate a William, vévoda a vévodkyně z Cambridge

bagatelizujeme to, co nám dříve na vztahu nevyhovovalo a vidíme minulost růžověji, než jaká reálně byla,“ upozorňuje psycholožka Zdeňka Pospíšilová (varias.cz). Vhodnějším důvodem k návratu může být změna hodnot, díky níž nám dojde, že jsme se kopačkami unáhli. „S Tomášem jsem chodila jen krátce. Pořád jsem byla nespokojená, a i když jsem nedokázala pojmenovat proč, radši jsem vztah ukončila. Na Tomáše jsem nezapomněla, ale věděla jsem, že potřebuju čas, abych si všechno urovnala. On to cítil stejně, a tak jsme si po půl roce napsali, promluvili si – já během odloučení konečně identifikovala problém – a vyřešili jsme ho. Už dva roky jsme šíleně zamilovaní,“ líčí account manažerka Zuzka.

Chci rozchod... Ale jenom na chvíli!

Za jak dlouho se tedy dokážeme na věci dívat racionálně, bez porozchodové depky? „To je individuální, ale většina lidí je schopna skutečného nadhledu minimálně po půl roce,“ říká Petr Kačena. Záleží ale i na tom, jak dlouho vztah trval. Po pár měsících randění se logicky častěji dějí neuvážené a impulzivní rozchody, po dlouholetém vztahu naopak už bývá konec promyšlený. „Z vlastní zkušenosti

ale můžu říct, že úspěšný návrat po delší době – po roce a více – je možný. Nejde ale o nijak častý jev. Větší štěstí mají páry, které to znovu zkusí po kratší pauze,” hodnotí koučka Ventrubová. A přidává konkrétní příklad z praxe: „Znám manžele, kteří se málem rozvedli po deseti letech manželství. Ona rozvodem vyhrožovala poměrně často, což manžel dlouho nevydržel a sám podal žádost. Manželku to zaskočilo, rozvod nicméně dotáhli do konce. Po odchodu ze soudní síně zašli na kávu a uvědomili si, jaký nesmysl provedli, že se mají stále rádi. Ještě ten den rozvod anulovali a vztah jim funguje roky.”

Tak vezmeš mě zpátky, nebo ne?!

Na co si dát při vracečce pozor? A jak poznáme, jestli nelákáme ex kluka zpátky jen ze stesku nebo ze strachu, že si nikoho lepšího už nenajdeme? „Vzpomeňte si, proč jste se rozešli a zda problém stále trvá. Může se totiž stát, že vás rozdělí znovu,” upozorňuje psycholožka Pospíšilová. „Rozhodně si nemyslete, že se vrátíte ke stejnému člověku, ozvlášť po delší době ne. Postupujte pozvolna, mluve o všem, co vnímáte jako důležité, čemu se věnujete, jací jste... Pak třeba zkuste strávit společně víkend a uvidíte, jak vám to půjde,” vzkazuje Ventrubová.

Právě rozhovory by měly být na vašem to do listu na prvním místě (samozřejmě hned po divokém sexu). Tápete, na co se vlastně ptát? Zkuste třeba: Jak ses změnil od našeho rozchodu? Proč si myslíš, že to teď bude jiné? Může ti zase věřit? Na čem chceš zapracovat? A co čekáš ode mě? Co bych pro záchranu vztahu měla udělat? „Proberte nejen důvody rozchodu, ale i způsob, jakým vše proběhlo,” nabádá koučka. „Po delší době totiž míváme tendenci negativní věci vytěsnit a vidět vše v lepším světle.”

Promluvte si také o podstatných věcech, které se odehrály v období pauzy. „Raději ale nezacházejte do detailů. Taková nevinná otázka: „Řekni, jak vám to klapalo v posteli? Byla lepší než já?” může spíš uškodit. Zvlášť když pravdomluvný partner odpoví souhlasně,” varuje Ventrubová. O zážitcích z pauzy mluve, pokud to pomůže uzavřít uplynulé období a začít novou kapitolu.

Odpusť, nebo nech být

„I když jsme se s Davidem dost hádali, byla to velká láska. Pak jsem ale zjistila, že mě podvádí (se svou bývalkou, btw!), a skončila to s ním. Asi po roce jsme se k sobě vrátili, ale nic už neklapalo jako dřív. Nedokázala jsem mu odpustit, pořád jsem ho kontrolovala a podezírala. Vydrželi jsme spolu pár měsíců, pak jsme se rozešli nadobro,” vzpomíná recepční Veronika.

Jak při restaurování vztahu po nevěře postupovat, abyste nedopadli stejně? „Podvedený by neměl pátrat po detailech, ale naopak se snažit hříšníkovi znovu uvěřit,” míní Petr Kačena. S tím souhlasí i koučka: „Čím

více podrobností chce partner o nevěře zjistit, tím hůře pro něj. Neslouží mu k ničemu, pouze situaci zhoršují.” Stejně tak ale nepředhazujte cizoložníkovi jeho hříchy při každé příležitosti. „Znám muže, který byl v dlouholetém vztahu nevěrný, a když na to manželka přišla, vyhodila ho z domu. Ale trápila se a nejraději by vše vzala zpět. On zatím bydlel v hotelu a zhruba po měsíci se chtěl vrátit domů. Ona se cítila být pánem situace, kladla podmínky, ale hlavně mu neustále jeho provinění připomínala a vyčítala. Za pár dní se muž sbalil a odešel dobrovolně.”

Jak na fungující vztah vol. 2?

Co udělat pro to, aby happy end na druhý pokus vyšel? Vztahové mouchy úspěšně vychytali například Martina a Juraj Halasovi, kteří se rozešli asi na rok a půl. „Neměli jsme dobrý vztah. Vůbec jsme na něm nepracovali, ani jsme nechtěli měnit sami sebe,” vyprávějí v YT videu (Vztahy podle Martiny / 5 rad pro fungující vztah). „Když jsme se pak dali znovu dohromady, byli jsme odhodlaní na tom zamakat a změnit i něco na sobě. Naučili jsme se třeba, jak spolu máme správně mluvit,” shodují se spokojení rodiče malé Max, kteří mimo jiné prošli párovou terapií. Nevíte si rady, jak druhou šanci pojmout? Cítíte, že by vám pomohlo si promluvit s někým třetím? Našlapujte opatrně, rodina a přátelé mohou mít neobjektivní pohled na věc. „Vyslechnout si názor blízkého, který se na situaci dívá s odstupem, může být podnětné. Ale nebojte se říct, že jde o vaše rozhodnutí, přestože s ním nemusí ostatní souhlasit,” upozorňuje Pospíšilová. „Reakci okolí zásadně ovlivňujeme tím, jak navenek mluvíme o problémech ve vztahu, o rozchodu. Takže žádné praní prádla na veřejnosti. Pokud přesvědčíte rodiče a kamarády, že

partner, kterého měli rádi, je nemožný, nespolehlivý a prostě s ním nemůžete žít, přijmou to. Ale může jim trvat déle se s tím vypořádat. A když si konečně na změnu zvyknou, přijdete

s tím, že byl vlastně skvělý, milujete ho a vrátíte se k sobě. Pak nemusí další změnu akceptovat. Berte na to ohled. Vám se sice krátkodobě uleví, ale škody mohou být trvalé,” upozorňuje koučka. Spíš než k blízkým si přijďte pro radu do psychologické poradny – můžete si tu v diskrétním prostředí ujasnit, jak návrat pojmout (a jestli vůbec). Takže si to shrneme: Co byste měli s partnerem probrat, než zkusíte comeback? Tak třeba: Vyřešili jste společně to, co vás rozdělilo? Máte uzavřenou a vyjasněnou minulost? Dali jste si navzájem dostatek času všechno zpracovat? Není důvodem vaší obnovené lásky samota nebo strach ze změny? Víte, na čem zapracovat a skutečně to uděláte? Shodnete se, že převažují pozitivní? Pak směle do slepovací akce! Získat ex partnera zpátky není žádná věda. Aby vztah kvetl a klapal, to už spadá do kategorie těžších výzev. Takže rada na závěr: Až budete podruhé vstupovat do stejné řeky, vezměte si plovací vestu. My vás varovali!