

JAK ZVLÁDNOUT ROZCHOD?

Mgr. Marta Ventrubová, kouč NLP



Kdo je Marta Ventrubová



Marta je speciální pedagog, studovala psychologii a management, vše na UK v Praze. Je certifikovaný kouč Neuro-lingvistického programování, zabývá se koučinkem a konzultacemi NLP, hypnózou a vztahovým poradenstvím.

Pomáhá klientům vylepšit komunikaci a vztahy s blízkými, co nejlépe se vyrovnat s okamžiky zklamání a neúspěchu, rozpoznat manipulaci a naučit se před ní bránit, a další věci

Více na: www.koucnlp.cz

Obsah

Kdo je Marta Ventrubová.....	2
Úvod.....	4
Rozchod a jeho význam v životě.....	5
Trocha statistiky.....	6
Důležitost porozumění a zvládání emocí.....	6
Kapitola 1: Nejčastější důvody rozchodů.....	6
Komunikace a nedorozumění.....	7
Rozdílné hodnoty.....	8
Nevhodné řešení konfliktů.....	9
Ve vztahu chybí emocionální propojení.....	10
Finanční problémy a nerovnováha.....	10
Nedostatek času pro sebe nebo partnera.....	11
Nevěra a nedůvěra.....	11
Růst a změny osobností.....	12
Rodinné tlaky a vliv okolí.....	12
Fyzické nebo psychické násilí.....	13
Kapitola 2: Jak předejít rozchodu.....	13
Vnímejte signály.....	13
Nevyhrožujte rozchodem.....	14
Hledejte vaše společné způsoby řešení.....	14
Kapitola 3: Jak sdělit rozchod.....	15
Oznámení rozchodu.....	15
Jak se nerozcházet.....	16
Kapitola 4: Zvládání emocí.....	17
Zpracování emocí a smutku.....	17
Emoční fáze rozchodu.....	17
Fáze mohou zahrnovat:.....	18
Techniky pro zpracování emocí.....	19
Kapitola 5.: Po rozchodu.....	20
Hledání podpory u přátel a rodiny.....	20
Profesionální pomoc - terapie a poradenství.....	20
Učení se z minulosti a sebereflexe.....	21
Znovuobjevování vlastní identity a sebevědomí.....	21
Udržení zdravých mezí s bývalým partnerem.....	22

Kapitola 6: Poučení se z rozchodu.....	23
Co nedělat.....	23
Instagram či Facebook.....	23
Komunikace o ex.....	24
Co si odnést z předchozí zkušenosti.....	24
Nový vztah.....	24
Závěr.....	25
Možnosti nových začátků.....	25

Úvod

Rozchod – slovo, které nás může zasáhnout jako blesk z čistého nebe. Je to okamžik, kdy se zdá, že svět kolem nás ztratil svůj smysl. Chvíle, kdy se ztrácí stabilita, kterou jsme považovali za samozřejmost. Je to přechod z jedné životní etapy do druhé a je mnohdy bolestný. V této části se budeme hlouběji zabývat tímto zásadním aspektem lidských vztahů. Co to vlastně rozchod je?

Rozchod a jeho význam v životě

Rozchod, jakožto ukončení partnerského vztahu, můžeme pojmut různými způsoby. Je to proces, který zahrnuje oddělení dvou lidí, kteří kdysi sdíleli společný život, sny a cíle. Někdy se může k rozchodu uchýlit pouze jeden z partnerů, někdy přichází návrh z obou stran. Je to chvíle, kdy už si opravdu jeden z partnerů či oba dva partneři neumí a ani nechtějí představit, že by dále žili společně.

Rozchod bolí vždy, vnímáme pocit ztráty. Každý se s ním vyrovnává jinak a různě dlouhou dobu. Někdo se dlouho nemůže vyrovnat s rozchodem po pár měsících vztahu, jiný se celkem snadno oklepe po vztahu trvajícím pár let. Dá se ale říci, že po dlouholetých vztazích zůstává velká ztráta, protože společná minulost zasahuje do všech oblastí života a ovlivňuje je.

Každý rozchod je jedinečný. Někteří rozchod vnímají jako konec, zatímco jiní jako nový začátek. Na škále stresových faktorů ovšem stojí velmi vysoko.

Rozchod ukazuje na naši vlastní odolnost a schopnost adaptovat se na změny. Přináší nám pochopení, co opravdu očekáváme od vztahu a jaké jsou naše priority. Kromě toho umožňuje znovuobjevit sama sebe a předefinovat, co pro nás znamená štěstí a naplnění.

Trocha statistiky

Rozchod zažil v životě asi každý člověk. Nelze jejich počet spočítat.

Převážná většina lidí měla několik vztahů, i než zakotvila v pevném dlouhotrvajícím svazku či manželství, tedy rozchodem si prošla. A zase ti, kteří se poté rozešli či rozvedli, opět mohou projít určitým hledáním nového partnera a zažít si další rozchody.

Mohu pouze pro zajímavost převzít data z ČSÚ, která se týkají pouze rozvodů. Za poslední roky jejich počet klesl na úroveň 44 % (r.2021), v letech 2008 – 2010 se rozváděla celá polovina manželství. Při zachování měr rozvodovosti by rozvod v jednotlivých krajích v průměru nastal po 12,5–14,7 let manželství. V krajích jsou totiž rozdíly poměrně velké.

U nesezdaných párů počty rozchodů přesně nezjistíme.

Důležitost porozumění a zvládání emocí

Rozchod není jen událost, ale je to komplexní proces, který zahrnuje různé fáze emocionální reakce. Hněv, zklamání, smutek, strach – to jsou všechno přirozené a pochopitelné reakce na konec vztahu. Je důležité si uvědomit, že tyto emoce jsou normální a že je zdravé jim dát prostor.

Emoce nám poskytují cenné informace o našich potřebách a touhách, a pokud se jim dokážeme věnovat, pomohou nám lépe pochopit, co je pro nás skutečně důležité. Zvládání emocí nám umožňuje postupně se uvolňovat od minulosti a otevřít se novým možnostem v budoucnosti.

V tomto e-booku se budeme věnovat nejen analýze důvodů rozchodů, ale i strategiím prevence, tedy co dělat, aby k rozchodu nedošlo. Prozkoumáme, jak se vypořádat s emocemi spojenými s rozchodem. Naučíme se techniky, které nám pomohou lépe porozumět sobě samým, zvládnout smutek a hněv a nakonec se znovu postavit na nohy.

Kapitola 1: Nejčastější důvody rozchodů

Vztahy jsou složitou pavučinou interakcí a emocí. Každý vztah je jedinečný a stejně tak jsou jedinečné i důvody jeho případného rozpadu.

Často jsou to tzv. „maličkosti“, které se neřeší a nekomunikují, časem nabývají na velikosti a stávají se již neúnosnými. V daleko menší míře jde o zásadní rozpory. **(Perlička:** *Zde mne napadá jeden okamžik před mnoha lety, kdy jsem navštívila USA. Zrovna se v médiích probíral případ vraždy seniorky 80+. Psychologové se zabývali tím, jak opakované „maličkosti“, jimiž druhého denně štveme, ničí vztahy. Seniorku zabil její manžel. Žili zdánlivě šťastně pospolu asi 50 let a jednoho rána při snídani ji zastřelil. Před soudem pak uváděl, že celý život mu u snídani připomínala, jak má krájet a mazat pečivo, až pohár přetekl a „jednoho dne to prostě nevydržel“.)*

I když se mnoho vztahů rozpadne kvůli kombinaci různých faktorů, existuje několik nejčastějších důvodů, proč se lidé rozhodnou ukončit své manželství či partnerství. Pochopením těchto důvodů můžeme lépe porozumět povaze vztahů a nahlédnout na to, jak třeba dokážeme rozchodu předejít.

Komunikace a nedorozumění

Jedním z nejčastějších důvodů rozchodů je nedostatečná komunikace a nedorozumění mezi partnery. Ta mohou vést k frustraci, hněvu a postupnému ochlazování mezi nimi. Naučme se naslouchat a aktivně se zapojovat do komunikace, abychom předešli vzniku nepřekonatelných bariér. Například pokud jeden z partnerů neřekne napřímo druhému, že ho jeho chování obtěžuje. Ten neví, že jeho chování či vyjadřování druhému vadí a dělá to dál. V horším případě si to uvědomuje a přesto tak činí dále. Může to vést k postupnému vzdalování a frustraci.

Př.: *„Marika dává svému partnerovi často za příklad svého bratrance, jak je prý doma pozorný a nosí drobné dárky své ženě. Pavla tyto neustálé narážky znechutí a vedou k tomu, že naschvál žádné dárky nenosí, i když ho to napadne a přinesl by třeba květinu. Vadí mu poznámky, které to provázejí a srovnávání s oním bratrancem.“*

Pasivně-agresivní chování: Charakterizují ho nepřímé a skryté projevy nespokojenosti nebo hněvu. Místo toho, aby partner otevřeně vyjádřil své pocity, používá pasivně-agresivní poznámky, sarkasmus nebo manipulativní taktiky. To vytváří napětí a nedůvěru.

Příklad:

„No, jasně, vždycky mám čas poslouchat tvoje nekonečné historky o tvém životě. To je pro mě ta nejlepší zábava.“

"Ach, takže opět přišel ten okamžik, kdy se tvá inteligence zářivě projevila. Bravo!"

"No jistě, nechám to na tobě. Vždyť vždycky víš všechno nejlíp."

Nedostatek naslouchání: Partneři nedokážou aktivně naslouchat a skutečně se zaměřit na to, co druhý říká, dochází k nedorozuměním a frustraci. Např. jeden partner přerušuje druhého uprostřed vyprávění, neposkytuje mu dostatečný prostor pro vyjádření nebo mu nedává najevo, že ho skutečně poslouchá. Nereagování na otázky, na vyprávění. Příkladem může být sledování TV, mobilu, čtení zpráv, když druhý něco sděluje apod.

Př.: *„Ty jsi něco říkala?“*

Předpokládání místo jasného sdělení: Jeden z partnerů předpokládá, že druhý automaticky zná jeho potřeby a očekávání. Místo toho, aby se jasně vyjádřil a požádal o to, co potřebuje, předpokládá, že to druhý partner intuitivně ví. To může způsobit zklamání a nespokojenost. Patří sem i nevymezení vlastních hranic, tj. nedáme druhému

dostatečně najevo, pokud nám jeho chování nevyhovuje. On neví, že nám to vadí, my mlčky předpokládáme, že to přece „musí“ vědět.

Příkladem může být ukládání nádobí do myčky rozdílným způsobem, mačkání zubní pasty z prostředka či z jejího konce, nesmetení drobků ze stolu apod.

Zanedbávání nebo minimalizace emocí: Partneri nejsou schopni se otevřeně vyjádřit o svých emocích nebo je minimalizují, vede to ke vzdalování a nedocení. Například, jeden z partnerů bagatelizuje nebo ignoruje pocity druhého. Příkladem může být vyjádření obav z něčeho a druhý odpoví: „*To nemůžeš myslet vážně!*“ To vyvolá pocit odmítnutí a nedostatku podpory.

Špatná komunikace mívá vážné následky, proto je důležité, aby na jejím zlepšení partneri aktivně pracovali.

Rozdílné hodnoty

Vztahy se často zakládají na společných zájmech, cílech a hodnotách. Když partneri nejsou na stejné vlně ohledně svých budoucích plánů, může to vést k rozdílným a napětí. Je-li přítomen nedostatek společných cílů, vede to k pocitu stagnace a ztráty smyslu vztahu. Je důležité pravidelně komunikovat o svých přáních a potřebách a hledat kompromisy, které jsou pro oba dva smysluplné.

Jindy jeden partner bere jako hlavní hodnotu finanční úspěch a materiální bohatství, zatímco druhý partner klade důraz na duchovní rozvoj a kvalitu mezilidských vztahů.

Partner si přeje brzy založit rodinu, partnerka děti vůbec neplánuje.

Rozdílné cíle, ambice a životní styl: Jeden partner má jasně stanovené cíle a ambice, zatímco druhý partner má jiné priority a snahy. Například, jeden partner dává přednost kariévnímu postupu a druhý partner preferuje rodinný život a harmonii.

Pokud partneri mají různé způsoby života, může to vyvolávat střety.

Př.: Jeden partner je velmi společenský a chce trávit každou volnou chvíli mezi přáteli, na různých akcích, a druhý je nejraději jen sám se svým partnerem, nenalézají kompromisní řešení a trápí se.

Nedostatek rovnováhy mezi prací a osobním životem: Jeden partner věnuje většinu svého času a energie pracovním povinnostem na úkor vztahu a rodinného života, druhý z partnerů se cítí na všechny povinnosti doma sám, dochází k nerovnováze priorit. To může způsobit mezi partnery pocit zanedbávání a nedostatek spojení.

Neshoda ohledně budoucnosti: Pokud partneři mají rozdílné představy o budoucnosti, například v oblasti založení rodiny, bydlení nebo finančního plánování, může to vést k napětí a konfliktům. Různé priority ohledně budoucnosti ovlivňují společné rozhodování a vytvářejí ve vztahu napětí.

Příkladem může být třeba to, že partnerka zavádí hovory na téma společných dětí, chce znát partnerův názor na to, zda je s ní chce mít, případně v jakém časovém horizontu. Partner toto téma odmítá vůbec, případně odpoví, že „někdy v budoucnu“ a ať „toho nechá, už o tom zase mluví.“

Nevhodné řešení konfliktů

Agresivní chování: Agresivní řešení konfliktů zahrnuje fyzickou nebo verbální agresi, napadání a vyhrožování. Jedna nebo obě strany se snaží dosáhnout svých cílů zastrašováním a vytvářením strachu u druhého partnera.

Př.: „Jestli ještě cekneš, dostaneš víc než minule, to ti garantuju.“

Pasivní chování: Pasivní řešení konfliktů znamená vyhýbání se konfrontaci a problémům. Jedna strana se třeba stáhne a ignoruje problém nebo se podvolí potřebám druhého partnera na úkor svých vlastních. To vede k nahromadění zlosti a frustrace a může vyústit ve ztrátu identity a nedostatek vyjádření vlastních potřeb.

Př.: „Já na hory jet nechci, ale raději dělám, že se těším, protože mi to nestojí za to domácí dusno.“

Pasivně-agresivní chování: Zahrnuje skrytou agresi, nepřímé kritiky a sabotáž. Jedna strana se snaží potrestat nebo manipulovat s druhým partnerem pomocí manipulativního chování, jako je mlčení, záměrné zanedbávání povinností nebo provokace. *Př.: „Tak schválně se děti koukněte, jak se to mamince podaří opravit.“*

Nátlak a vydírání: V tomto případě jedna strana využívá emocionální nebo materiální výhody k vydírání druhého partnera, aby získala to, co chce. Například hrozí rozchodem, pokud druhý partner nesouhlasí s jejími přáními nebo požadavky. To vytváří nerovnováhu moci a narušuje důvěru.

Př.: „Tady máš sbalené kufry. Rozhodni se, jestli já nebo ten motorkářský víkend. Je to na tobě.“

Nedostatek řešení konfliktů: Když partneři neřeší konflikty vůbec, problémy se hromadí a nedorozumění se prohlubují. Příčiny mohou být různé, někdo se bojí přímé konfrontace a raději do ní nejde, někdy velký stres způsobí nedostatek energie na řešení (

př. vážná nemoc v rodině).

Ve vztahu chybí emocionální propojení

Znamená to, že partneři necítí hluboké spojení a blízkost na emocionální úrovni. Může to vést k pocitu, že je vztah povrchní, nedostatečně naplněný a méně uspokojivý. Zde jsou některé znaky:

Stav, kdy partneři necítí hlubokou emocionální intimitu mezi sebou. Mohou se cítit od sebe vzdálení a postradatelní. Chybí jim pocit blízkosti, sdílení emocí a vzájemného porozumění. Nedokážou se druhému otevřít, nevyjadřují se o svých pocitech a potřebách. Nesdílejí spolu důležité emocionální okamžiky a události ve vztahu. Partneři se aktivně nezajímají o to, co se děje ve vnitřním světě druhého a necítí se dostatečně podporovaní v klíčových chvílích svého života. Chybí empatie a aktivní naslouchání.

Doporučením je každodenní fyzický kontakt ve smyslu držení se za ruku, pohlazení, polibek po probuzení či loučení se při odchodu z domova. Vhodné je mít i společnou ložnici.

Finanční problémy a nerovnováha

Finanční problémy jsou statisticky asi nejčastější příčinou rozchodů. Problémy spojené s financemi mohou znamenat pro vztah velkou zátěž. Nerovnováha v přístupu k financím či nedostatek financí, dluhy nebo neschopnost plánovat společné finanční cíle způsobují konflikty a napětí, zvláště panuje-li nesoulad mezi partnery ohledně toho, na co by se měly peníze použít.

Pokud je jeden z partnerů finančně dominantní, může to ve vztahu vést k nerovnováze moci. U druhého to může vyvolat pocit bezmocnosti a ovlivnit rozhodovací procesy.

Otevřeně diskutujte o finančních otázkách a společně plánujte.

Nedostatek času pro sebe nebo partnera

Moderní životní styl může způsobit nedostatek času pro sebe nebo svého partnera. Každodenní povinnosti, pracovní závazky a osobní zájmy mohou být příčinou postupného oddalování. Nedostatek času pro společné aktivity a kvalitní čas oslabuje vazbu mezi partnery. Je důležité si uvědomit priority, tedy co je pro vás důležitější v dlouhodobém horizontu? Budete mít skvělou pracovní pozici, ale možná tu radost z dosažené mety nebudete mít s kým sdílet. Každý vztah vyžaduje investici času a úsilí a

partneři by se měli aktivně snažit vytvářet prostor pro společné zážitky.

Nevěra a nedůvěra

Nevěra a nedůvěra patří k nejbolestivějším důvodům, které mohou vést k rozchodu. Důvěra je základem každého vztahu a její obnova je náročným procesem. Nevěra ve vztahu má mnoho podob a vnímání toho, co už nevěra je a co již ne, je subjektivní. Pro někoho je to až sexuální akt, pro druhého již osobnější SMS zpráva. I když jste se dopředu domluvili a myslíte si, že byste nevěru zvládli, může vás vaše reakce překvapit. Je to traumatizující zážitek a většinou vztahů velmi otřese. Je to jedna z nejčastějších příčin rozchodů. I když vztah vytrvá, mohou její následky přetrvávat roky. Vedou k žárlivosti a konfliktům.

Je důležité se otevřeně bavit o pocitech, které nevěra vyvolala, a zvážit možnosti terapeutické pomoci.

Porušení důvěry se však týká i toho, pokud přistihnete druhého partnera při lži či dokonce opakovaných lžích. Příkladem může být třeba to, že vám neřekne o svých dluzích či dokonce exekucích.

Příklad Soni

Soňa, je jí 37 let, je velmi pohledná a inteligentní žena, pracuje v bance. Seznámila se svým nynějším přítelem Jiřím na seznamce. Jiřímu je 45 let a je velmi pracovní zaneprázdněn. Jako obchodní zástupce jezdí často po celé republice. Chodí spolu již 3. rokem.

Soňa se velmi rychle do něj zamilovala. Trávili spolu jen, podle ní, málo času, protože je Jiří tak pracovitý a cílevědomý. Soňa od počátku plánovala s Jiřím svoji budoucnost a společnou rodinu. Jiřímu o svých plánech povídala a on ji v tom podporoval. Jen chtěl trochu společné bydlení a rodinu oddálit na dobu, až nebude mít takové pracovní vypětí. Občas u Soni přespával, dokonce měli i krátké společné dovolené, jak jeho volný čas umožnil.

Soňa již začala být netrpělivá, chtěla dítě. Až skoro po dvou letech vztahu náhodou přišla na to, že jí Jiří jaksí zapomněl říct, že má manželku a dvě malé děti. Byl to pro ni šok.

Ona je stále velmi zamilovaná a na Jiřího naléhá, aby rodinu opustil a zůstala s ní. Jiří však ochladl a se Soňou tráví jen velmi málo času. Občas u ní přespí. Ona se ho však nechce vzdát, na vztah se upnula. Trápí ji depresivní stavy a potíže s krční páteří. Chce od terapeuta nikoli nalézt cestu, jak se vyrovnat se svojí situací, ale aby přesvědčil Jiřího, že má zůstat s ní. To však není možné.

Růst a změny osobností

Lidé se neustále vyvíjejí a mohou se stávat jinými lidmi, než byli na začátku vztahu což může vést k neshodám a nepochopení mezi partnery. Zvláště, pokud jeden z partnerů pracuje na svém celkovém rozvoji jak osobním, tak intelektuálním, zatímco druhý partner podle něj „stagnuje“. Je důležité si uvědomit, že změny jsou nevyhnutelnou součástí života. Je nezbytné umožnit si vzájemně růst a vyvíjet se. Otevřená komunikace a podpora v osobním rozvoji mohou pomoci udržet vztah silný i přes změny.

Rodinné tlaky a vliv okolí

Okolí a rodinné tlaky mohou mít silný vliv na partnerské vztahy. Názory a očekávání rodiny a přátel mohou mezi partnery stvořit napětí a konflikty. Je důležité hledat rovnováhu mezi vlastními potřebami a očekáváními okolí a pracovat na posilování vlastního vztahu nezávisle na vnějších tlacích.

Když partneři cítí, že jsou neustále sledováni nebo hodnoceni svým okolím, může to u nich vést k pocitu, že nemohou rozhodovat nebo jednat podle svých vlastních představ. Ztrácí pocit vlastní autonomie a svobody.

Těžká je situace, kdy je pod tlakem své rodiny jeden z partnerů a podléhá mu. Druhý partner má pocit zrady a nedůvěry.

Fyzické nebo psychické násilí

Násilí ve vztahu je vždy vyvolané „násilníkem“, nikoli „obětí“ a jejím chováním. Násilník se tak chová, protože se domnívá, že má na to „právo“, nikoli, že by svoji agresi nezvládal. V práci se přece také ovládne. Zde je na místě vztah ukončit.

Kapitola 2: Jak předejít rozchodu

Vnímejte signály

Nepodceňujme výše zmíněné aspekty. Prakticky vždy nastává to, že jeden je ve vztahu nespokojen. Něco mu „vadí“, někdy to dokáže pojmenovat, ale častěji vůbec ne. Jen tam vnímá určitou nespokojenost. Dává ji určitými způsoby najevo, poznámkami, výrazem, atd. Tady má druhý partner zbystřit pozornost. Tyto zdánlivé mnohdy ještě nespokojenosti je třeba komunikovat, řešit. Mohou trvat roky. Pak se nakupí a když první partner přijde s návrhem na rozchod, druhý je „zaskočen“. Přišlo to pro něj jako rána z čistého nebe. Po prvním šoku však si může přiznat, že nějaké náznaky tam byly, a to dlouho. Jen je přecházeli, on je nevnímal a mnohdy vidět ani nechtěl. Zdánlivě bylo tedy vše v pořádku, protože se nehádali, nic neřešili. Ale „to něco“ doutnalo pod povrchem a narůstalo a hromadilo se.

Proto opakovaná „šťouchnutí“, poznámky k některým zlovykům, určitému chování neberte na lehkou váhu. Místo hádky se zamyslete, zda partner nemá pravdu, koukněte se na věc z jeho úhlu pohledu. Zvažte i, zda jde o něco zásadního a vy za tím stojíte, nebo se určitého zlovyku v tichosti zbavíte. Většinou vnímáte ve vztahu změnu energie. V té době je velká šance vztah zachovat, jen je třeba začít konat. To se bohužel málokdy děje. Pokud ano, výsledky mohou být velmi dobré.

Příběh Dany

Příkladem může být moje známá Dana, 63 let, která je v důchodu a částečně pracuje. Je rozvedená a asi 9 let žije s přítelem, též rozvedeným, který má 2 dospělé syny. Dana zvažuje, spíše je pevně rozhodnutá, že se s přítelem rozejde. Jako hlavní důvod uvedla jeho „srkání“. Tedy hlasité usrkávání nápojů a polévky. Přítel byl zaskočen, přišlo mu to jako malichernost.

Dana vyprávěla, že jí vadí i jiné věci, má pocit, že přítel je málo aktivní, je rád více doma a ona chce sportovat a jezdit na výlety a dovolené. Hlavní však pro ni bylo to zmíněné srkání. Poslední kapkou bylo, když se v poslední době více navštěvovali s jeho syny. Pozvala je na oběd. Při obědě srkali polévku i pití všichni tři a ona to již nemohla dle svých slov vydržet. Poté mu řekla o rozchodu.

Říkala mu to prý dříve v průběhu let opakovaně, většinou však jakoby v žertu. Přítel to nebral vážně. Nyní však byl společný oběd doslova spouštěč, kdy se nespokojenost vylila z břehů.

Nevyhrožujte rozchodem

Někdy se bohužel stává, že jeden z partnerů při hádce rozchodem vyhrožuje. Buďto tím, že odejde on sám nebo při neshodách říká, ať si druhý: „...sbalí kufry a vypadne“. Nikdy byste neměli takováto prohlášení používat, je to vyhrožování či vydírání. Vžijte se do situace druhého. I když se tyto opakované výhrůžky naučíte časem dle vás nebrat vážně, zůstává přeci jen podvědomě pocit velké nejistoty. Ve své hlavě stejně promýšlíte, jak se zachováte, kdyby tato situace v reálu nastala a plánujete strategie jako kam jít bydlet, co sbalit, finance a s touto variantou již žijete. Časté je toto vyhrožování přítomno u partnerů-manipulátorů, kdy si vynucují u partnerky submisivitu zejména mají-li malé děti a ona nedostatek prostředků.

Navíc budete nemile překvapeni, až vám druhý jednoho dne řekne jako *Pavel své ženě*: „*Tak dobře, já odcházím.*“ *Na vaši námitku, že to snad ne, bude odpovědí: „Vždyť si to již dlouho přeješ, tak ti udělám radost“.*

Hledejte vaše společné způsoby řešení

Nevhodné řešení konfliktů způsobuje trvalé poškození vztahu, snížení důvěry a pocitu sounáležitosti. Každý si odnáší nějaké vzorce řešení konfliktů ze své původní rodiny. Funkční i ty méně funkční. O to více je třeba otevřeně komunikovat a respektovat druhého při hledání konstruktivního řešení. Hledejte způsoby, které vyhovují vám oběma. To, co třeba trpělivě snášel váš otec, nemusí zvládat váš partner a zase naopak. V jedné rodině mohlo být zvykem uražené mlčení, které trvalo tři dny, v druhé rodině prudká hádka a následné smíření. Najděte si vlastní cestu. Čtěte knížky, poslouchajte třeba podcasty, najděte si seminář. Pokud to stále není ono, dojděte se poradit k nějakému odborníkovi. Stojí to za to.

Kapitola 3: Jak sdělit rozchod

Rozchod může probíhat různými způsoby a závisí to na mnoha faktorech. Každý rozchod je jedinečný a proto není jednoznačný ani průběh, který by platil pro všechny vztahy. Důležité je, aby si partneři zachovali respekt a empatii jeden k druhému. Je to náročné období, snažte se navzájem co nejméně emocionálně poškodit.

Stručně: Rozchod začíná vlastně tím, že jeden nebo oba partneři dospějí k rozhodnutí, že už spolu nechtějí být. Jeden z partnerů oznámí své rozhodnutí druhému. Po oznámení

následuje obvykle řada rozhovorů, partneři zvažují nevyhnutelnost rozchodu či zda existuje možnost záchrany vztahu.

Často je jeden z partnerů v této fázi již plně rozhodnutý. Přemýšlel nad možností rozchodu pravděpodobně již měsíce a rozhodnutí v něm postupně dozrávalo.

Oznámení rozchodu

Oznámení rozchodu není snadné, nelze vymyslet nejvhodnější čas a ani nejlepší dobu. Jen alespoň mějte ohledy na druhého partnera a pokud ho čeká důležitá zkouška, jednání či jiná náročná situace, počkejte.

Vhodné je najít klidnou chvíli, kdy budete sami dva a nebudete rušeni. Elementární slušností je oznámit rozchod ústně, nikoli SMS či telefonicky, nemluvě o vzkazu přes další osoby. Lepší je prostor, kde se budete cítit oba dva bezpečně. Restaurace, kavárna či jiné veřejné místo s lidmi okolo, nemusí být tou nejlepší volbou. Emoce druhého neodhadnete a může se stát, že si přivodíte zbytečně další stres a náročnou chvíli (např. hysterická reakce, hlasitý pláč či naopak vzteklé bouchnutí).

Buďte slušní, ohleduplní a nedávejte svému protějšku falešné naděje. Není to přece unáhlené rozhodnutí, z nějakého důvodu jste váš vztah zvážili a rozhodli se pro rozchod. Takové to vykrucování se, „že vlastně nevíte“, „možná bude nejlepší“, „ještě uvidíme“ není na místě. Partner si to zaslouží upřímnost.

Důvody rozchodu máte již rozmyšlené. Buďte ohleduplní a volte slova tak, abyste partnerce či partnerovi nezpůsobili trauma. Zdůvodnění týkající se vzhledu či sexuální výkonnosti jsou velmi citlivá. Mohli byste druhého zasáhnout na tak citlivém místě, že mu to může způsobit problémy v navazování dalších vztahů. Volte zde raději obecnější zdůvodnění.

Snažte se sdělení říkat citlivě a pokud možno klidně. Máte už určitou minulost společnou za sebou, bylo tam mnoho hezkých chvil a společných zážitků, vzpomeňte si na ně. Rozchod člověka zasáhne podobně jako úmrtí, také mizí ze života milovaná osoba. Buďte tedy citliví, empatičtí, dopřejte druhému, aby sdělení vstřebal. Naslouchejte i vy jemu.

Jak se nerozcházet

Jak by takové seznam oznámení o rozchodu vypadat nemělo si ukážeme na příkladu Věrky.

Věrka je velmi krásná žena, pracuje jako knihovnice. Se svým bývalým mužem, starším než ona, se vzali hned po maturitě. Ještě na vysoké škole se jí narodilo první dítě, které on si moc přál. Nechtěl ani čekat na dokončení jejího studia. Později se jim narodily ještě další dvě děti. Svého muže Věrka velmi milovala. On jí zpočátku také. Ještě před narozením 3. dítěte přišla Věrka na jeho první nevěru. Usmířili se, jako důkaz lásky se narodilo třetí dítě. Plynuly roky, tušila tu a tam další skryté nevěry svého muže. Přecházela je. Žili spolu 20 let.

Pak se zdálo, že se situace změnila, uklidnila. Věrka byla ráda, oddechla si, stále si život bez svého muže nedokázala představit. Pozvání na slavnostní večeři ke svátku Svatého Valentýna uvítala. Brala ji jako důkaz citů svého muže. Čekala romantickou schůzku při svíčkách v luxusní restauraci. Velmi se těšila. Překvapení se konalo, ale jiné, než předpokládala.

Uprostřed večeře, kdy dle svých slov očekávala nějaký malý dárek, přišel dárek jiný, nečekaný. Její milovaný muž jí oznámil, že odchází ke své současné milence.

Častěji se způsobem přes zprávy, tedy mimo osobní kontakt, rozchází muži. Adam dokonce čekal, až partnerka odjede na víkend k rodičům. Když se vrátila, byl z poloviny vyklizený a na stole lístek se slovy: „Odcházím“. Pro ni tedy situace nečekaná, takovýto odchod bez slůvka vysvětlení snášela velmi těžce. To je pochopitelné. Na druhou stranu, Pokud ten člověk jedná takto, jak by se na něj v životě mohla spolehnout?

Kapitola 4: Zvládání emocí

Rozchod je zlomový okamžik, který nás vede k zamyšlení nad minulostí, současností a budoucností. Přináší změny a proměny do našich životů, a s tím i řadu emocí, kterým je třeba čelit. V této kapitole se budeme věnovat krokům, které můžeme podniknout po rozchodu. Zaměříme se na to, jak se vyrovnat s emocemi a postavit se zpět na nohy.

Zpracování emocí a smutku

Po rozchodu můžeme procházet širokou škálou emocí – od smutku a zklamání po hněv a strach. Zvláště po rozchodu mohou být nesmírně intenzivní a pestré. Dovolme si tyto emoce prožít a nepotlačovat je. Jejich zpracování je nezbytným krokem k uzdravování. Umožní nám lépe porozumět tomu, co jsme prožili, a postupně se od toho odpoutat.

Emoční fáze rozchodu

Postupné prožívání různých emocí tvoří složitý emocionální proces. Trvání jednotlivých fází rozchodu je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech, včetně délky vztahu, intenzity emocí, osobního způsobu zpracovávání stresu a podpory, kterou máte k dispozici. Někteří lidé mohou procházet těmito fázemi rychleji, zatímco jiní mohou zůstat v některých fázích déle.

Obecně platí, že první fáze, jako je šok, zklamání a izolace mohou trvat několik dnů až několik týdnů. Fáze hněvu může být intenzivní, ale obvykle se postupně snižuje během prvních několika týdnů až měsíců po rozchodu.

Smutek může být nejdelší fází a trvat několik měsíců až let. Důležité je, dopřát si čas na smutnění a zpracování ztráty, pokud je to potřeba. Pláčem je uvolňující, není třeba se ho bát.

Fáze přijetí a adaptace přichází, když začneme přijímat skutečnost rozchodu a adaptujeme se na novou realitu. Tato fáze může trvat několik měsíců až několik let. Nové začátky mohou začít, když jsme připraveni otevřít se novým možnostem. To může být spojeno s osobním růstem a změnami v našem životě.

Je důležité si pamatovat, že neexistuje žádný přesný časový rámec pro zpracování rozchodu. Každý jedinec je jedinečný a prochází tímto procesem svým způsobem. Klíčem k uzdravení je dát si čas na prožití svých emocí, hledání podpory a práci na svém osobním růstu.

Také každý z partnerů bude v jiné fázi, nebudou je prožívat stejně. Ten, kdo se chtěl rozejít, se možná bude chtít vrátit zpět. Ten, který rozchod nechtěl, však již to v té době uvidí jinak a na rozchodu bude trvat.

Fáze mohou zahrnovat:

Šok

Pro partnera, který rozchod nenavrhнул, nečekal, jde doslova o šok i s příslušnou reakcí. Mohou nastat potíže s dýcháním, bušení srdce, fyzická slabost, poté nespavost. Toto může trvat pár minut, ale i dnů.

Zklamání

První reakcí může být pocit zklamání a nepochopení toho, co se stalo. Nemůžete uvěřit. Můžete se cítit zrazení nebo zklamání z toho, že vztah nedopadl podle vašich očekávání. Čekáte, že se jedná o nějaký hloupý žert, že se milovaná osob vrátí, vezme vyřčené zpět a omluví se, vysvětlí omyl. Odmítáte tuto realitu přijmout.

Izolace

Ne každý tuto fázi prožívá. Uzavřete se před světem- přáteli, známými, omezíte kontakt na minimum a chcete jen v klidu o samotě prožívat svou bolest. Přijali jste fakt rozchodu a ve své hlavě si přehráváte důležité události vašeho vztahu. Přemýšlíte nad tím, kdy začal počátek jeho konce.

Hněv

Následuje období hněvu, kdy se můžete cítit naštvaní na sebe, bývalého partnera nebo na celou situaci. Hněv může být důsledkem pocitu ztráty kontroly. Vyčítáte si, že jste to dopředu netušili, neviděli. Máte na partnera vztek, jak se takto mohl zachovat.

Smutek

Smutek a žal jsou časté reakce na rozchod. Můžete procházet obdobím smutku nad tím, co bylo ztraceno, a nad změnou, která přišla do vašeho života. Máte pocit, že takového partnera již nikdy nepotkáte, že vás čeká jen osamění. Ztrácíte motivaci, ztrácíte radost ze života. Tato fáze může přerůst až v depresivní stavy.

Přijetí

Postupně docházíte k přijetí skutečnosti, že vztah skončil. Toto období může být provázeno smíšenými pocity, ale zároveň začínáte nacházet vnitřní klid a smíření s novou realitou. Pochopili jste, že váš život nekončí, že dokážete jít dál. Začínáte nový život.

Učení se laskavosti k sobě

Nesklouzněte do neustálého sebeobviňování a kritizování. Místo toho se učte být laskaví k sobě samým. Uvědomte si, že rozchod není selháním, ale příležitostí k růstu. Udržujte si pozitivní vnitřní dialog a dejte si prostor pro uzdravování.

Zvládání emocí po rozchodu vyžaduje čas, trpělivost a aktivní úsilí. Použitím různých technik a přístupů můžete postupně překonat obtíže a postavit se zpět na nohy s větší emocionální stabilitou.

Techniky pro zpracování emocí

Existuje řada technik, které mohou pomoci zpracovat emoce a lépe se s nimi vyrovnat.

Dýchání – Všichni o tom slyšeli, málokdo používá. Zní to jednoduše, ale na provedení to tak snadné není. Sledujte pouze svůj jeden nádech a výdech. Nemusí být hluboký, běžný nádech. Sledujte, kudy proudí vzduch do vašeho těla. Kam až ho vnímáte, jak se vám zdvihá hrudník. Vnímejte i to, že nádech slyšíte. Stejně tak výdech. Je slyšitelný, vnímejte změny v těle. V tuto chvíli jste přítomni Tady a Teď. Nic jiného není. Žádné myšlenky, nic, jen vy v přítomném okamžiku.

Hluboký výdech do břicha – Sledujte, jak se vám břicho vyklene. Přitom to výdechu se zklidníte. Mějte na paměti, že každé procento snížení stresu se počítá.

Deník - Psaní do deníku vám umožní vyjádřit své pocity a myšlenky. Můžete zaznamenávat, jak se cítíte, co vás trápí a co vás těší. To vám pomůže získat jasnější přehled o vašich emocích a způsobech, jak se s nimi vypořádáváte. Pomůže vám to pak i ve chvílích, kdy se dostanete do fáze, že chcete vašemu či vaší ex zavolat a prosit o návrat. Ve vašich záznamech si zopakujete, jak vám bylo třeba těžko, důvody, proč jste se rozešli. Už se do tohoto stavu nebudete chtít vracet.

Umělecké vyjádření - Malování, kreslení, psaní básní nebo hraní na hudební nástroj vám pomůže vyjádřit se a zpracovat emoce. Umělecká tvorba umožní ventilovat pocity a vyjádřit to, co třeba slovy nedokážete. Uvidíte, jak na vás budou působit barvy. Je zajímavé si vyzkoušet, jak vyjádříte třeba hněv. Nejvhodnější jsou barvy a štětec, ale použijte třeba pastely a vůbec cokoli, co máte doma. Pro někoho netradiční, ale účinný způsob zpracování emocí.

Meditace - Spíše je vhodná pro ty, kdo ji znají a mají ji ve svém repertoáru. Samozřejmě s ní můžete začít, nemusí to však ve vašem citovém rozpoložení být snadné. Meditace a

hluboké dýchání vám pomohou zklidnit mysl a snížit stres. Pravidelná meditace může zlepšit vaši schopnost se soustředit a udržet vnitřní rovnováhu.

Fyzická aktivita a péče o zdraví - Pravidelná fyzická aktivita pomůže uvolnit endorfiny a zlepšit náladu, uvolnit vnitřní tlak. Kdo jste zvyklí, víte to. Kdo není, minimálně chodte alespoň na procházky. Zároveň je důležité, abyste celkově dbali o své zdraví.

Nezanedbávejte delší dobu zdravou stravu, protože i to má vliv na vaši náladu a zejména na imunitu. Často lidé v prvních dnech nemají na jídlo „ani pomyšlení“, jiní si dopřejí čokoládu a spoustu sladkostí. To je v pořádku, pokud je toto vybočení z vašich standardů stravování po omezenou dobu. Pokud bude trvat dlouho a vy třeba začnete přibírat, vaši náladu to ještě zhorší.

Někdo spí stále dobře, u někoho nastávají probdělé noci. Dlouhodobě nedostatečné spaní není žádoucí vůbec, zvažte tedy cestu, jak toto řešit. Úprava spánkového režimu, čaje, přírodní doplňky jsou pro začátek vhodné. Celkově o své tělo pečujte.

Kapitola 5.: Po rozchodu

Hledání podpory u přátel a rodiny

Vaši blízcí většinou budou rádi, když se o své pocity podělíte. Mluvení s přáteli a rodinou může být katarzní a poskytnout vám pocit, že nejste sami. Není na závalu prosit o podporu a pomoc, když to potřebujete. Společnost těch, kteří vás mají rádi a podporují, může zmírnit pocit samoty a izolace.

Profesionální pomoc - terapie a poradenství

Někdy může být obtížné vypořádat se s tolika emocemi a těžkostmi. Pokud je zvládání emocí a celé situace nad vaše síly, trápíte se příliš, propadáte do depresivních nálad obraťte se na profesionální terapii nebo poradenství. Stejně jako když máte pocit, že už vaše neschopnost vrátit se do běžného života trvá příliš dlouho. Nemůžete zapomenout, bývalého partnera stále sledujete na sítích nebo ve skutečnosti, voláte mu a žadoníte o to, aby se k vám vrátil. Odborník vám může poskytnout nástroje a techniky, které vám pomohou zvládnout tuto obtížnou dobu a posunout se vpřed.

Učení se z minulosti a sebereflexe

Rozchod nám může poskytnout cennou příležitost k sebereflexi a učení se z minulosti. Sebereflexe umožňuje získat jasnější přehled o našich silných stránkách, slabostech a oblastech, na kterých byste mohli pracovat. Tímto způsobem můžete zlepšit své sebeuvědomění a efektivněji navigovat ve svém životě. Zkuste se podívat na vztah a jeho dynamiku s odstupem a objektivitou. Co jste se o sobě naučili během tohoto vztahu? Jaké vzory chování byste chtěli zachovat a které byste chtěli změnit? Co bych měl/a hledat a čemu se snažit vyhnout?

Učení se z minulosti znamená zpětně se ohlédnout na své předchozí zážitky, rozhodnutí a akce. Cílem je pochopit, co jste se z těchto zkušeností naučili a jak tyto poznatky můžete uplatnit v budoucnosti. Tímto způsobem můžete identifikovat vzory chování, které byste chtěli zachovat, a také vzory, které byste chtěli změnit. Učení se z minulosti zahrnuje schopnost vnímat, co fungovalo a co ne, a aplikovat tyto poznatky na své rozhodnutí a akce v budoucnu.

Klad'te si otázky jako:

- Co jsem se z této situace/rozhodnutí naučil(a)?
- Proč jsem se rozhodl(a) tak, jak jsem se rozhodl(a)?
- Jaký byl můj pohled na danou situaci a jak ovlivnil mé chování?
- Jaké emoce jsem cítil(a) a proč?
- Jaké jsou mé hodnoty a jak se projevují v mém jednání?
- Co bych mohl(a) udělat jinak, abych dosáhl(a) lepších výsledků?

Umožní vám to růst jako osoba a vybudovat zdravější vztahy v budoucnu.

Znovuobjevování vlastní identity a sebevědomí

Partnerský vztah často přináší sjednocení a sdílení, a po rozchodu můžete cítit, že se ztratila část vaší identity. To je příležitost znovuobjevit, co vás dělá jedinečnými. Vzpomeňte si na aktivity, které jste měli rádi dříve, ale možná jste je během vztahu zanedbávali. Možná jste více sportovali, poslouchali hudbu či chodili tančit. Co vás dělá šťastným/ou? Jaké máte zájmy a sny? Možná je teď ten pravý čas naplno se věnovat svým osobním aspiracím. Zaměřte se na své pozitivní vlastnosti, úspěchy a schopnosti. Uvědomte si, co jste dokázali a co vás činí jedinečnými. Znovuobjevování vlastní identity vám umožní posílit své sebevědomí a nezávislost. Jde o postupný proces, který vyžaduje trpělivost a úsilí. Buďte k sobě laskaví a dejte si čas.

Udržení zdravých mezí s bývalým partnerem

Je samozřejmě velký rozdíl, jestli se rozcházíte jako svobodní, bezdětní partneři bez společných závazků nebo vás spojují děti a majetek. V prvním případě se po rozchodu již třeba nemusíte vůbec setkat. V případě jakýchkoliv společných závazků je situace jiná. Pokud máte společné děti, jste oba jejich rodiči a setkávání a společných dohadování se nevyhnete. O to více je žádoucí, pokud spolu bývalí partneři dokážou slušně a korektně vycházet. Berte tedy, prosím, následující řádky jako obecná doporučení.

Udržování zdravých vztahů s bývalým partnerem může být náročné, ale je to možné, pokud oba partneři mají dobrou vůli, projevují respekt a ochotu spolupracovat. Pokud je to možné a relevantní, snažte se udržet zdravé meze a komunikovat s bývalým partnerem ohledně praktických záležitostí. Otevřeně a upřímně mluvte o tom, jak se cítíte a co očekáváte od vašeho nového vztahu jakožto vztahu bývalých partnerů.

Stanovte si jasné hranice a dohodněte se, co je přijatelné a co ne: jak často se budete vídat, jakou roli budete hrát ve vzájemných životech a jakým způsobem budete komunikovat. Uvědomte si, že oba můžete mít různé potřeby a pocity ohledně udržování kontaktu. Respektujte vzájemně to, co je pro každého z vás pohodlné a akceptovatelné. Může to vyžadovat čas a postupnou úpravu, než si zvyknete na novou dynamiku.

Pokud se začne zdát, že diskuse s bývalým partnerem směřuje k hádce nebo konfliktu, snažte se udržet klid a zachovat respekt. Vyhněte se hádkám, které by mohly vést k dalším negativním emocím. Snažte se řešit konkrétní věci a vyhnout se výčtkám. Není to snadné, ale pro fungování korektního nutného vztahu to nejlepší, co můžete udělat.

Věnujte čas a energii svému osobnímu uzdravování a procesu zotavení po rozchodu. Tak budete moci přistupovat ke vztahu s bývalým partnerem s větší emocionální stabilitou.

Nakonec je důležité mít na paměti vlastní pohodlí a blaho. Pokud se cítíte nepříjemně nebo se vám zdá, že udržování kontaktu s bývalým partnerem vám nedělá dobře, nebojte se přehodnotit svůj přístup.

Kapitola 6: Poučení se z rozchodu

Jak se říká: „Když se jedny dveře zavírají, druhé se otevřou.“ Rozchod znamená konec jedné kapitoly vašeho života, ale zároveň otevírá dveře ke kapitole nové, k novým možnostem a začátkům.

Rozchod vás může přimět zamyslet se nad tím, co ve skutečnosti od vztahu očekáváte a co vám přináší štěstí. Tato reflexe vám pomůže pochopit vaše potřeby, přání a hodnoty. Ať už jste byli opuštěni nebo jste se rozhodli odejít, rozchod vám může pomoci lépe pochopit sami sebe a vést k osobnímu růstu.

Co nedělat

Máte partnera plnou hlavu. Možná jste to vy, kdo se rozejít nechtěl. Rozchod však již proběhl, smířte se s tím. Nedoprošujte se, nepište zprávy, zbytečně druhého nekontaktujte. Můžete se pak cítit poníženi, vaše sebevědomí utrpí. Tím, že se neustále připomínáte, neustále na něj myslíte, tím se prodlužuje vaše bolest a protahuje se vaše uzdravování. Pokud stále sledujete vašeho partnera na Instagramu nebo Facebooku, ptejte se sami sebe, čeho tím chcete dosáhnout? Vzpomeňte si, jak sítě fungují. Je to přikrášlený život. Myslíte si, že tam váš bývalý partner či partnerka budou dávat příspěvky o tom, jak jsou smutní a jak se trápí? Věřte, že pokud vědí, že je sledujete, mohou tam záměrně dávat příspěvky, kde se ve společnosti dobře baví, případně se s někým objímají. Vás to bude velmi bolet.

Instagram či Facebook

Otázkou dnešní doby bývá i to, jak naložit se společnou historií na sítích. Někdo používá fotky zde umístěné jako svoji historii. Jiní je používají jako svoji sebe prezentaci a je logické, že nevyhovující a neaktuální fotky mažou.

Zamyslete se však každopádně nad tím, zda vám společné zamilované fotky s bývalým ex nebudou bránit v navázání nového vztahu. Pro nového partnera to může být nepříjemné. Setkávám se často s tím, že díky těmto fotkám na vašeho bývalého partnera žárlí a bývá to častým zdrojem konfliktů.

Zda ponechat bývalého či bývalou partnerku jako přátele na síti či vymazat, je na zvážení každého.

Komunikace o ex

O bývalém partnerovi či partnerce pokud možno mluvte slušně. Vždyť to byl člověk, kterého jste si sami vybrali. Vybrali jste si ho pro určité kladné vlastnosti, které vám v té době vyhovovaly. On je má pořád. Milovali jste se a to, že jste si přestali rozumět a rozešli jste se, bývá oboustranná záležitost.

V případě, že máte společné děti, by toto mělo být samozřejmostí.

Váš rozchod poznamenal i vaše vztahy s přáteli. Většinou jste se všichni znali, tedy pomlouvání bývalého či bývalé partnerky se může i vymstít. Je na vašich přátelích, na jejich výběru, jak se rozhodnou a na čí stranu se přikloní, protože většinou nakonec se budou dále přátelit pouze s jedním z vás. To že budete házet špínu a vyprávět různé historky ponižující druhou stranu, v bude pro vás jediné minusem.

Co si odnést z předchozí zkušenosti

Pokud jste se rozešli s bývalým partnerem kvůli určitým problémům, můžete se poučit a předejít podobným problémům ve vašem budoucím vztahu neopakováním stejných chyb. Identifikujte vzory chování, které jste chtěli změnit, a buďte ostražití ohledně toho, co byste chtěli ve svých budoucích vztazích dosáhnout. Komunikujte o svých potřebách, hranicích a hodnotách, aby byly vaše vztahy pevnější a vzájemně podporující.

Nový vztah

S hledáním nového partnera či partnerky nespěchejte. Máte stejně hlavu plnou obrazu svého ex. Ne nadarmo se vžil do povědomí mezi lidmi výraz „převozník“. Je to proto, že ještě nejste s rozchodem vyrovnání a nehledáte partnera pro dlouhodobý vztah. Stále srovnáváte s předchozím.

Pokud nějaký vztah navázete, je fér o své situaci, tedy že jste po rozchodu, novému partnerovi říci. Většinou však tyto vztahy nevydrží. Často totiž hledáte záměrně opak, tedy vybíráte si člověka spíše podle opačných vlastností a chování, než měl ten bývalý či bývalá a toho jste si přitom záměrně vybírali kvůli nim. Samozřejmě jsou i výjimky.

Pokud jste byli v předchozím vztahu dlouhou dobu a měli jste představu, že spolu zestárnete, budete na bývalého partnera možná myslet v řádu let i desetiletí. Poznáte to podle toho, že když máte nějakou novou událost v životě, radostnou i třeba smutnou, jako první, komu ji chcete sdělit, vám na mysli vytane váš bývalý či bývalá partnerka. Přesto, že žijete v novém vztahu. Je to nejlepší známka toho, že s rozpadem jste se stále nevyrovnali.

Závěr

Možnosti nových začátků

Rozchod je příležitostí k novým začátkům a objevování nových možností. Může to zahrnovat spoustu věcí, od nových vztahů, pracovních příležitostí, zájmů nebo cestování. Nyní máte příležitost rozhodovat se sami za sebe. Otevřete se novým zážitkům a dejte si prostor pro to, aby do vašeho života vstoupily nové osoby a události.

Naučte se odpouštět. Nejen bývalému, ale i sobě. Velmi se vám uleví, i když to není jednoduché.

Soustřeďte se na to, co můžete ovlivnit. To je důležité. Minulost nezměníte, je čas dát šanci budoucnosti. Začněte minulost brát jako fakt. Uvědomte si, čemu nebo komu dáváte energii, která vám pak může chybět pro sebe. Začněte si všimnout drobných pozitivních věcí a událostí, které máte kolem sebe. Byly tu a jsou tu pořád, jen vy jste je pro své trápení neviděli a nevnímali si jich. Snažte se pobývat více v přítomnosti.

Každý rozchod je jedinečný a každý ho prožívá jinak. Stále platí, že nejlepším lékem je čas. Rozchod má určité fáze a těmi je potřeba projít, třeba ne všemi. Někdo jimi projde velmi rychle, někomu to může trvat delší či hodně dlouhou dobu.

Připravte se na budoucnost s odvahou a optimismem. Vaše cesta pokračuje, ať už směrem k vám jako ke spokojenějšímu jedinci nebo k novým vztahům. Pamatujte, že jste jedineční a máte moc nad svým životem. Děkuji, že jste si přečetli tento e-book, a přeji vám šťastné a pohodové zítřky.



Pomohu vám cítit se opět sebevědomě
a zvládnout vaše obavy!

www.koucnlp.cz

marta@koucnlp.cz

MGR. MARTA VENTRUBOVÁ
NLP KOUČ