



DESATERO

dobrého rozchodu

Možná si říkáte, že rozchod přece nemůže být nikdy dobrý. Právě naopak. Bolí, je plný emocí, zraňuje nás a někdy doslova ničí. Tak tomu ale být nemusí.

Všechno ovlivnit nedokážeme, a už vůbec ne rozhodnutí partnera, jestli s námi zůstane, nebo odejde. Minulost nezměníme, ale tím, že ji přijmeme a poučíme se z ní, se můžeme krok za krokem posunout k novým začátkům. Rozchody a konce nemusí být vždycky jen destruktivní, ale mohou nám přinést i mnoho dobrého. Pokud si dovolíme podívat se na ně právě tímhle způsobem. Pokud právě něčím takovým procházíte, možná vám pomohou rady, které pro vás připravila koučka Dagmar Kožinová. ■

1 V první fázi je prospěšné přijmout, že došlo k rozchodu. Váš vztah skončil. I když jste si možná kdysi dali slib s tím nejlepším vědomím a svědomím. Čas se však posunul, změnili jste se a najednou v daném svazku nedokážete jeden, nebo druhý setrvat. Nejste už partneři, neexistuje „my“ ani společná budoucnost. Nesnažte se druhého vmanipulovat zpět. Tím si lásku nezískáte, a pokud ano, bude to dočasné. Každý má právo svobodně ze vztahu odejít.

2 Buďte upřímní sami k sobě. Vnímejte své pocity, můžete je pojmenovat a máte možnost o nich otevřeně a upřímně hovořit. Berte je jako informaci o tom, že vám na druhém záleží. Je normální cítit smutek, vztek, lítost, ale i úlevu. Dokonce můžete svého ex milovat. To vše je v pořádku.

3 Nehleďte viníka. Ze svého emočního prožívání není třeba nikoho osočovat. Prostě jste se dostali do tohoto místa a teď potřebujete najít cestu ven. Už s tím stejně nic nezmůžete. Vztah skončil. Odpusťte sobě i protějšku.

5 Udržujte zdravé hranice se svou bývalou partnerkou nebo partnerem. Mějte jasno v tom, jak to nyní bude. Pozor na ego. Občas je dobré nelpět na jednotlivých detailech, důležité je se spolu domluvit.

6 Při komunikaci s bývalým partnerem vnímejte své pocity, a pokud je toho na vás příliš, raději komunikaci ukončete. Až se budete cítit lépe, můžete pokračovat. Vyhněte se zbytečnému zraňování a obviňování.

4 Respektujte druhého a jeho potřeby. Váš vztah končí, ale i tak je dobré zachovat si vzájemný respekt a úctu, zejména pokud jsou ve vztahu děti. Nemusíte se milovat, ale můžete se k sobě chovat slušně.

7 Využijte oporu. Promluvte si o rozchodu s přáteli nebo rodinou. Pokud cítíte, že je situace příliš tíživá, najděte si odborníka, psychologa, kouče, zkrátka někoho, kdo vám pomůže překonat toto náročné období.

8 Buďte trpěliví. Je v pořádku, že se cítíte smutně, mizerně. Zároveň si dovoluňte zaměřovat pozornost i na to dobré, co vám v životě zůstalo a funguje. Vyjadřujte vděčnost za každodenní maličkosti.

9 Poznejte se a rozvíjejte. Rozchod může být příležitostí pro pozitivní změny v životě. Můžete se věnovat víc sobě, tomu, co vás baví a těší. Prozkoumejte, co to je. Dovolte si užít také samotou. Není na ní nic špatného. Nakonec to může být i příjemné, dělat věci pro sebe a podle sebe.

10 Poučte se z rozchodu a využijte nabyté zkušenosti před vstupem do dalšího vztahu. Mějte na paměti, že nový vztah není dobré úspěchat, jde spíš o to vědomě se rozhodnout jaký vztah vlastně chcete a proč.

Tato kniha je určena všem, kdo se právě rozcházejí nebo jsou krátce po rozchodu a stále se nemohou s novou realitou smířit, případně je ve starém vztahu něco drží i po několika letech. Autorka ukazuje, jak projít tímto procesem až do jeho skutečného ukončení. Jak přijmout rozchod, prožít emoce, zpracovat je, odrazit se ode dna a jít dál. Vydalo nakl. Grada.

