

CO BOLÍ, TO PŘEBOLÍ

Rozchod dvou lidí může být někdy hodně drsný, jindy proběhne v klidu. Mnohdy je ale zdrojem deprese a stresu, přičemž záleží jen na povaze člověka, jak snadno se s ním dokáže popasovat. Pokud právě procházíte náročným obdobím, kdy se těžko vyrovnáváte s rozpadem vztahu, přečtěte si naše rady, jak vše překonat.

TEXT: VÁCLAVA BLAHOVCOVÁ



Nezáleží, jestli jste se se svou polovičkou rozešli vy, ona s vámi nebo byl rozchod oboustranný, několik prvních hodin, dnů a týdnů poté může být dost těžkých, pro někoho až zdrcujících. „Když mi Pavel potvrdil, co jsem tušila – tedy že má už delší dobu milenku, myslela jsem, že pro mě život končí. Nemohla jsem uvěřit tomu, že vše, co jsme celé ty roky budovali, je pryč. Srazilo mě to na kolena. Moc mi chyběl, jenže on už o mě nestál. Nenáviděla jsem ho, ale zároveň jsem ho chtěla zpátky. Šíleně jsem se v tom plácala,“ svěřuje se Jana z Plzně.

Uzdravování zlomeného srdce skutečně neprobíhá lineárně. Nejdřív můžete být v šoku, pak přijde popírání, potom následuje hněv, smlouvání, opětovný rozchod a přijetí. Psycholog Jan Kulhánek z Psychoterapie Anděl říká, že každý potřebuje jiné množství času, aby si vyčistil hlavu: „Někomu to může trvat tři měsíce, rok a někomu i pět let. Jsou lidé, kteří se nerozejdou s partnerem, dokud nemají někoho jiného. Je ale dobré být chvíli sám a užít si svou svobodu.“

Jeho slova potvrzují výsledky britského průzkumu uveřejněné ve dvouměsíčníku The Journal of Positive Psychology: Celých 71 procent respondentů potřebovalo 11 týdnů, aby se po rozchodu začalo na svůj bývalý vztah dívat kladně. Dotazovaní také souhlasili s pozitiv-

ními výroky jako: hodně jsem se toho o sobě dozvěděl/a, jako člověk jsem vyrostl/a, jsem víc cílevědomý/á. Studie ukázala, že časový rámec na překonání rozchodu je stejný pro oba zúčastněné – bez ohledu na to, kdo z nich dal tomu druhému „kopačky“. Takže cítíte-li se po ukončení vztahu mizerně, možná by vás mohlo trochu uklidnit vědomí, že váš expartner se těch 11 týdnů nejspíš cítí podobně jako vy.

CESTA ZE DNA

Jak už bylo řečeno, pro mnoho lidí znamená rozchod s partnerem tragédii. Myslí si, že už nikdy nezažijí nic tak krásného a že už nemá cenu žít. Navzdory srdcervoucím písním popových hvězd a básním zamilovaných básníků o těžkých a bolestivých rozchodech si američtí vědci myslí, že překonat rozchod není tak těžké. „Dost podceňujeme naši schopnost léčit zlomené srdce,“ říká Eli Finkel, profesor sociální psychologie na americké Northwestern University. Jeho studie zamilovaných párů byla zveřejněna na stránkách časopisu The Journal of Experimental Social Psychology a v souvislosti s vnímáním rozchodu se v ní lze dočíst poměrně překvapivé věci.

Třeba že účastníci studie, kteří předpovídali, jak špatně se budou po rozchodu cítit, v realu prožívali mnohem menší utrpení, než předpo-

kládali. Očekávali zoufalství typu Romeo a Julie, ovšem míra jejich skutečného utrpení po rozpadu vztahu se ani zdaleka neblížila agónii, kterou prožívali Shakespearovi tragičtí milenci. „Náš výzkum ukazuje, že rozchod není až tak hrozný, jak si lidé představují. Čím víc jste do svého partnera zamilovaní, tím víc se mýlíte v tom, jak moc vás tahle událost sebere,“ vysvětluje Eli Finkel. Ze studie také vyplynulo, že lidé vykazují pozoruhodně špatný vhled do situace, když mají předpovědět míru stresu po emočně náročných událostech. Neberou také příliš v úvahu celkem pozitivní následky rozchodu, jako jsou třeba výhody svobodného života. „Lidé jsou odolní víc, než si myslí. Samozřejmě nikdo netvrdí, že rozchod je procházka růžovým sadem, ovšem je možné se odrazit ode dna dřív, než předpokládáte,“ uzavírá Finkel.

Průzkumy amerických vědců jsou jedna věc, ale jak těžké je přežít rozchod, ví každý z nás nejlépe. Vyrovnat se s rozpadem vztahu je obtížný úkol. Vyžaduje čas, a tak je nejlepší začít na něm pracovat hned. Nejdůležitější je srovnat si myšlenky. Čím dřív to uděláte, tím líp pro vás. Čím dřív přestanete myslet na svého expartnera a na to, jak vám spolu bylo krásně, tím rychleji překonáte smutek z rozchodu a začnete nový život. Máme pro vás devět rad, které vám pomůžou znovu najít vnitřní klid a radost.

1 NEMYSLETE NA MRTVOU LÁSKU

Z „prošlého“ vztahu se nelze dostat, pokud na bývalou polovičku stále myslíte a fantazírujete o tom, zda by bylo možné se k sobě vrátit. Smiřte se s tím, že je konec, a vezměte jako fakt, že jste opět svobodní. Zapomeňte na společné rituály, nenavštěvujte místa, kam jste chodili (vyhýbejte se podnikům, parkům a dalším místům, kde vám spolu bylo dobře), naučte se být šťastní sami se sebou a užívejte si svobody – alespoň prozatím.

2 VYKŘÍČTE TO DO SVĚTA

Je důležité, aby člověk věděl, co cítí, co prožívá, i když je to bolestivé. Proto se nestyďte a klidně plačte, křičte, zuřte. Nepotlačujte v sobě hněv, bolest a strach. Dejte najevo své pocity, promluvte si s dobrou kamarádkou, přítelem, rodiči, s kýmkoli, komu důvěřujete. Pokud si nebudete vědět rady, navštivte psychologa. Intenzita emocí záleží zejména na tom, jak náročný rozchod byl, a na okolnostech, které ho provázely až do samotného konce. Možná se objeví pocity, kdy vám dojde, že rozchod byl nezvratný, můžete pociťovat hněv vůči sobě nebo i vůči expartnerovi. Vždy se ovšem snažte tyto negativní emoce proměnit v něco užitečného – jděte si třeba zaběhat, zacvičte si v obýváku (cvičení přispívá k lepší náladě a zahání „depky“). Anebo se jen projděte a myslíte na to, že se každým krokem zbavujete hněvu a smutku. Podstatné je dostat ze sebe vše, co vás trápí a tíží.

PŘÍLIŠ SE NELITUJTE

Asi nejtěžší je smířit se s tím, že jste zase single. Můžete mít pocit, že vám chybí část vašeho já, najednou se nebudete mít o koho starat, na koho se těšit. Tenhle stav je pro vás nový, můžete se cítit bezmocně, podivně. Nemáte chuť chodit do společnosti, a i když jsou kolem vás přátelé, cítíte se osamělí a opuštěni. Tyhle příznaky jsou podobné abstinenčním příznakům alkoholiků nebo narkomanů. Začnete se litovat a pravděpodobně se budete snažit vrátit věci do starých kolejí – často se bývalí partneři dají znovu dohromady, protože se jim nedaří zvyknout si na sólo život, ale pak se stejně znovu rozejdou. Je to ale jen určitá etapa, která postupně pomine a vy znovu získáte chuť do života.

Je pravda, že už nejste tak milováni jako dřív, ale to neznamená, že jste horší člověk nebo nějaký chudáček. Uvědomte si, že procházíte jednou z nejtěžších etap lidského života. Čím víc se budete litovat, tím těžší pro vás bude vrátit se do reality. Přemýšlení o tom, jak jste zraněni, jen zhoršuje a prodlužuje bolest a zármutek.

HOĎTE EMOCE NA PAPIR

Jestliže se do toho pustíte, budete absolutně upřímní. Napsané už neopravujte, nepřepisujte. Až si to pak po sobě přečtete, budete nejspíš zírat, co všechno se z vás vyřinulo. Psaní poznámek nebo dokonce deníku je jedním z nej-jednodušších a neúčinnějších způsobů, jak zpracovat emoce. Pokud vůbec netušíte, o čem psát, dá se popřemýšlet nad tím, co jste o sobě díky tomuhle vztahu zjistili, co vás překvapilo, z čeho jste byli nešťastní, co se vám naopak líbilo. Pište na list papíru, do sešitu, do mobilu nebo na počítači. Věnujte tomu jednou za den zhruba pět minut. Uvidíte, že se vám zanedlouho trochu zvedne nálad, nebo přinejmenším líp pochopíte okolnosti rozchodu a to, proč se cítíte tak, jak se cítíte.

Když už budete u toho psaní, zkuste napsat svému bývalému dopis. Samozřejmě aniž byste ho skutečně odeslali. Podobně jako psaní deníku to může ulevit vaší duši. Klidně se vypište ze všech svých citů, pocitů, frustrací i hněvu. Dejte na papír všechno, co jste kdy chtěli říct, ale nikdy jste to neudělali. Dopis pak zalepte a někam ho na několik měsíců schovejte. Až se k němu později vrátíte, pravděpodobně budete líp chápat, proč vztah musel skončit. ▶

INZERCE ▼

1/4

ODPUSŤTE SOBĚ I DRUHÝM

DAGMAR KOŽINOVÁ, psycholožka a koučka

Kdo trpí víc – ten, kdo se aktivně rozešel, anebo ten, který dostal „kopačky“?

Trochu se nabízí odpověď, že ten, kdo se aktivně rozešel. Často tomu tak i bývá. Ten, aktivnější je víc připraven. Měla jsem klienty, kteří rozchod iniciovali a když se to stalo, jejich partneři se s tím nakonec vypořádali lépe než oni sami. Neexistuje tedy jednoznačná odpověď. Spíš záleží na tom, v jaké fázi se partneři nachází. Ve své knize Rozchod jako nový začátek popisují rozchodové fáze. Pokud se někdo připravoval na rozchod měsíce nebo roky, už se s tím smířil a zpracoval emoce, bude jinak připravený, v jiné fázi než ten, pro kterého je to rána z čistého nebe. I když obvykle před rozchodem je mnoho jasných signálů, ale lidé je přehlíží, nevidí, protože si rozchod nepřejí a často z něj mají strach. A tak někdy jeden z páru je na začátku rozchodového procesu a druhý už u konce.



Měli bychom si dát před dalším vztahem pauzu? Jak dlouhou?

Bylo by to ideální. Zpracovat původní vztah, rozchod, poučit se z toho, přeformulovat a teprve potom jít dál. Ne vždy tomu tak je. Někdy nám právě nový vztah pomůže odejít z toho předešlého. Samozřejmě to není úplně jednoduchá situace ani pro nového partnera, ze kterého se může stát převozník, ale děje se to. Každý vztah je jedinečný, stejně tak i rozchod a celý proces. Nemůžeme nikoho odsuzovat, pokud nenosíme jeho boty. Délka pauzy je na každém z nás. U někoho jsou to týdny, jiný potřebuje měsíce, další ani po letech není v novém vztahu. I to může být signálem nesprávně uzavřeného vztahu. Ve své praxi vedu rozchodové rituály, které klientům pomáhají dokončit rozchod, odpustit, uzavřít jednu životní kapitolu a pomalu se otevřít novému vztahu. Každý z nás by si měl takovým rituálem projít a vyčistit si svou minulost, odpustit sobě i druhým, a to nejen partnerům.

Jak poznat, že jsme z předchozího vztahu venku?

S klienty dělám vizualizační cvičení, kdy si představují svého bývalého partnera. Emoce s tou představou spojené jsou často dost vypovídající, stejně tak popis daného vztahu, ale i rozchodu. Často lze z jejich úst slyšet: nikdy mu neodpustím nebo přeji mu jen to zlé. Když je to velmi čerstvé nebo nezpracované, doslova to bolí, něco se s námi emočně děje. Pokud je to zpracované, dokážeme o expartnerovi hovořit bez potíží, dokonce s ním můžeme udržovat přátelství, přát mu nový vztah, můžeme pocítovat i příjemné emoce nebo neutrální. Tím nechci říct, že s každým ex bychom měli mít přátelský vztah. Existuje kategorie lidí, se kterými je lepší jakýkoli kontakt přerušit – i tak můžou některé vztahy skončit.

5 VYLEZTE Z ULITY

I když byste možná nejraději seděli doma a truchlili, zkuste udělat pravý opak. Jděte ven s přáteli, procházejte se, povídejte si, bavte se. Když se obklopíte chápajícími a podporujícími přáteli nebo příbuznými, snáze uvidíte sebe sama jako cennou a hodnotnou bytost. Pokud budete trávit čas ve společnosti lidí, které máte rádi, dokážete se líp uvolnit, odpočinout si, rychleji zapomenete na vše, co vás trápí. Ale pozor: Neutápějte svůj žal v alkoholu! Tím se všechno ještě zhorší. Udělejte opak – zatančete si, zazpívejte si na koncertě, užijte si film nebo divadelní představení.

ZBAVTE SE VZPOMÍNEK

Určitě máte doma spoustu věcí, které vám připomínají vašeho bývalého partnera. Bez ohledu na to, jak váš vztah skončil, je vhodné zbavit se všeho, co vás může myšlenkově přivádět ke společné minulosti. Pokud nechcete věci vyložené vyhodit, dejte je třeba do sklepa, aby nebyly na očích. Jestliže máte něco cennějšího, čeho se nechcete vzdát, schovejte to někam, kam moc nechodíte. Také pomůže, když domácnost třeba vymalujete, přestěhujete nábytek, koupíte si nové povlečení nebo nádobí. Není samozřejmě snadné hodit všechno za hlavu a předstírat, že žádný vztah neexistoval. Ale jak se říká – co oči nevidí, srdce nebolí. Tak se zbytečně netrapte.

7 DRŽTE SI ODSTUP

Až pomine nejtěžší období zklamání a smutku, můžete být v pokušení svou bývalou lásku kontaktovat. Překonejte se a nedělejte to. Jinak by se všechny vzpomínky, které jste poctivě odstraňovali z hlavy a srdce znovu vynořily a vše by se vrátilo. Přijde-li nutkání spojit se se svým expartnerem, vzpomeňte si na důvody rozchodu – ty si mimochodem můžete sepsat. Vlastnosti nebo povahové rysy vaší polovičky, které vám tehdy šly na nervy, vám určitě budou vadit znovu, nikdo se zas tak moc nezmění. Jakmile se rozejdete, úplně přerušte vazby – vymažte staré esemesky, e-maily, fotky, zrušte sledování účtů na sociálních sítích, můžete si i zablokovat telefonní číslo. Bohužel to také někdy znamená přerušit kontakt s jeho/její rodinou, která by vám bývalý vztah neustále připomínala. To vše ovšem platí jen po omezenou dobu, dokud si sami neuvědomíte, že se s bývalým partnerem dokážete už normálně setkávat a nezaujatě mluvit.

8 PRACUJTE NA SEBEVĚDOMÍ

Važte si sami sebe, buďte spokojeni se svým tělem, věnujte se své duši a pracujte na svém charakteru – budujte si zdravé sebevědomí. To platí zejména tehdy, když se budete cítit zle a dolehne na vás smutek. Uvědomte si, že jste úžasný, plnohodnotný člověk. Začněte se věnovat svým touhám, koníčkům a snažte se vyhnat z mysli všechny negativní emoce. Možná máte pocit, že jste všechno pokazili, že je to vaše vina. Přijmout odpovědnost je zdravé, ale na druhou stranu musíte také akceptovat fakt, že jste udělali, co jste mohli. A rozhodně nejste jediní, kdo ve vztahu dělal chyby. Přijetí sebe sama je klíčem k tomu, abyste mohli jít dál a začít znovu. Uvědomte si, že i když váš vztah skončil, byl rozhodně výjimečný. Pograttulujte si, že jste sebrali odvalu a zamilovali jste se. Určitě ale přijde další šance na lásku.

9 DOPŘEJTE SI ČAS

Příslloví čas všechno zahojí je pravdivé, platí to i v případě vašeho rozchodu. Proto nespěchejte, ale přijměte fakt, že vše má své tempo. Nehrňte se do nového vztahu, ani nepředstírejte, že ten předešlý „máte na háku“, když to není pravda. Dejte si čas. A nezapomeňte – je lepší být single než v nefungujícím vztahu. Potřebujete se vyrovnat s tím, co se stalo, musíte si to nechat uležet v hlavě, vzít si z ukončeného poměru pozitivu a odsunout špatné zkušenosti. Teprve pak budete schopní vstoupit do nového vztahu jako citově vyrovnaný člověk. vaclava.blahovcova@mafra.cz