

Dagmar Kožinová

 GRADA®

Rozchod jako nový začátek

Jak rozchod dokončit,
otevřít se novým začátkům
a žít ještě lepší život než dřív



Dagmar Kožinová

Rozchod jako nový začátek

Jak rozchod dokončit,
otevřít se novým začátkům
a žít ještě lepší život než dřív

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Dagmar Kožinová

Rozchod jako nový začátek

**Jak rozchod dokončit, otevřít se novým začátkům
a žít ještě lepší život než dřív**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7763. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Chvojková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 208
Vydání 1., 2020

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2020
Cover Photo © depositphotos.com, 2020

ISBN 978-80-271-2708-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-1584-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-1692-8 (print)

Obsah

ÚVOD	7
ROZCHOD	13
Rozchodové fáze	16
Rozchod jako životní krize	19
Důvody rozchodu	22
POPÍRÁNÍ	27
Krize, nebo rozchod?	31
Hra ega	36
Důvody	37
Přesvědčení	39
Strach	50
Investice	57
Sebeláska	59
Kdy tedy skutečně přijde konec?	63
EMOCE	67
Hněv	74
Vina	87

Obviňování druhého	97
Nenávist	100
Smutek	104
 PŘEVZETÍ ODPOVĚDNOSTI	 113
Odpuštění	120
(NE)Stěžování	128
Změna života	133
Rozchodový rituál	162
 PŘEFORMULOVÁNÍ	 167
Sdílení	175
Fyzické aktivity	176
Duševní aktivity	177
Racionální zdůvodnění	178
 NOVÝ ZAČÁTEK	 181
Přání	184
Pozitivní myšlení	192
Důvěra	194
 ZÁVĚR	 199
 POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE	 203

Rozchody patří k mému životu. Patří i k tomu vašemu. Jsou jejich neoddělitelnou součástí. A nejen to – jsou tady, aby nám pomáhaly růst. Mnohdy jsou bolestivou a trnitou cestou, ale zároveň jsou i cestou, jak se mnohému naučit, jak mnoho věcí pochopit a poznat. Přestože v nich v době ztráty nevidíme nic pozitivního, časem můžeme význam konců pochopit.

Touto knihou bych vám chtěla vrátit naději. Naději, že jednoho dne se ráno vzbudíte a budete se znovu cítit dobře. Že jednou budete zase ležet v náručí někoho, kdo vás bude milovat, a budete opět prožívat vztahovou blízkost a intimitu.

Teď je ale potřeba udělat krok. Krok ke skutečnému ukončení vztahu. A k tomu vás nyní srdečně zvu. Je skvělé, že se k vám dostala právě tato kniha. Věřím, že zde najdete inspiraci a návod, jak rozchod dokončit. Někdy stačí jen malé, drobné nakopnutí, aby se člověk posunul dál.

Než se však dostaneme k vašemu příběhu, dovolu, abych vás seznámila se svým vlastním. Můj rozchodový příběh začal, už když jsem byla opravdu malá. Narodila jsem se rodičům jako třetí dítě, které mělo být usmířovací. Bohužel – nebo bohudík – ani mně se nepodařilo udržet rodiče pospolu. Když mi byly tři roky, rozvedli se. Tatínka si ze svého dětství téměř nepamatuji. Ano, jistě i tato skutečnost sehrála v mém životě důležitou roli. A v mnoha situacích jsem si uvědomila (často samozřejmě až s odstupem), jak velkou.

V pubertě jsem zažila několik vztahů, na jejichž konci byl vždy rozchod. Když jsem se ve dvaceti letech vdávala, tušila jsem, že to není na celý život. Netušila jsem však, že již za pár měsíců budu sama. Manžel odletěl do USA a už se nevrátil – ještě dnes, po dvaadvaceti letech tam žije. Téměř dva roky jsem žila v Americe s ním. Celou dobu jsem věděla, že se chci vrátit, a stejně tak jsem věděla, že on ne.

Rozvod byl tedy přirozeným vyústěním. Dalo by se říct, že ani tak nebolel. Ale ve skutečnosti bolel. Bolel víc, než jsem si tehdy myslela. A ovlivnil můj budoucí život významněji, než jsem si dokázala představit.

Pamatuji si, že po mém návratu z USA toho na mě bylo tolik, že jsem jednoho dne navštívila psycholožku. Potřebovala jsem si s někým nestranným promluvit. Po pár minutách sdílení se mi dostalo rady, ať si zajdu na psychiatrii, že potřebuji léky na uklidnění. Dnes, když na tuto historku vzpomínám, se usmívám. Bylo to zajímavé nakopnutí a pochopení, že nakonec si musím poradit sama. Díky paní psycholožce jsem si sice poplakala, ale také v sobě aktivovala sílu, která mi chyběla, a dokázala „přežít“.

Můj další vztah trval víc než patnáct let. Už po velmi krátké době se ukazovalo, že je v něm spousta nezdravých věcí neslučitelných s harmonickým vztahem, ale přes lásku a zamilovanost jsem je neviděla. Tak se střídala období lepší s obdobími horšími. Čas pohody a plánování budoucnosti s časem, kdy jsem věděla, že je nutné vztah ukončit.

Je pravda, že velkou roli sehrála i naše rodina – problematický vztah s mým bratrem, který byl drogově závislý a často nám zasahoval do našeho rodinného života. Ale rovněž i maminka přítele, která byla nemocná.

Mnohokrát jsme se rozešli. Jednou dokonce na několik měsíců. Přesto jsme k sobě vždycky našli znovu cestu. Nemohli jsme prostě bez sebe být. Naše láska, propojená s jistým druhem závislosti byla nakonec vždycky silnější než vůle se rozejít.

V průběhu patnácti společných let jsme si mnohokrát ublížili. Řekli jsme si možná tisíce nepěkných slov. Vzájemně se obviňovali. Ale ani jeden jsme neměli sílu říct „dost“ a vztah ukončit. Vždycky jsme se nakonec usmířili.

Potřebovali jsme se něčemu naučit. Oba jsme ve vztahu hledali své vlastní lekce. Každý jsme si přinesli svůj příběh a ten jsme pak společně žili. Já jsem nechtěla vztah ukončit i proto, že už bych tím ukončila druhý „vážný“ vztah. On jej později nechtěl ukončit, protože se nám

narodila dcera. Jeho přesvědčení bylo zůstat spolu, než bude dcera dospělá. Stejně jako to udělali jeho rodiče, kteří se rozvedli, až když on byl už dospělý.

Všechny tyto záležitosti nás udržely spolu, než jsem procitla. Jednoho dne, když jsme se spolu znovu hádali, jsem si uvědomila, že už nikdy v životě od něj nechci slyšet větu o mé rodině. A jedinou cestou bylo s přítelem se rozejít. Najednou jsem věděla, že toto je ten bod zlomu. Toto byl ten klíčový okamžik, kdy jsem si řekla „a dost“. Už nebylo potřeba obhajovat se a hádat. Pochopila jsem, že je to boj s větrnými mlýny, který nikdy nevyhraji.

Je pravda, že bych to možná později vzdala, kdyby se neobjevil člověk, který mi pomohl rozchod skutečně dokončit. Byl mým převozníkem a velkým podporovatelem. A rovněž důvodem, proč jsem nakonec skutečně rozchod dokonala a zvládla. Ale nebudu předbíhat.

Rozchodový proces byl opravdu dlouhý. Od mého rozhodnutí do skutečného rozchodu/odchodu uplynul víc než rok. Rok, v němž jsem se neuvěřitelně plácala já i můj přítel. Rok, v němž se naděje střídala s beznadějí. Rok, v němž jsem se naučila víc modlit, protože už jsem prostě nevěděla, co dál. Rok, v němž jsem hledala sílu, abych skutečně ten krok udělala a odešla.

Nakonec se tak stalo. Navzdory naší původní dohodě, že si dům nechám a partnera vyplatím, se stále nedařilo domluvit na částce. Pracoval v té době od pondělí do pátku mimo domov. Našla jsem si adekvátní dům v jedné malé vesničce kousek od města, kde jsme bydleli, a během čtrnácti dnů jsem se odstěhovala i s dcerami a psem. V domě jsem nechala kromě vybavení ložnice a dětského pokoje všechny spotřebiče a důležité vybavení, aby v něm mohl můj bývalý partner dál žít. Přece jen jsem počítala s tím, že si tam bude brát naši společnou dceru. Dokonce jsem ještě uklidila.

Když jsem mu volala den před jeho příjezdem, že jsme pryč, bylo to opravdu šílené. Měla jsem o něho skutečně strach. Bála jsem se a volala kamarádovi, aby ho podpořil a pomohl mu vše zvládnout.

Nebylo to těžké jen pro něho. Bylo to náročné i pro mě. Když jsem naposledy seděla v našem společném domě, plakala jsem. Plakala jsem tak strašně, že jsem myslela, že mi pukne srdce. Odcházela jsem z domu, který jsme společně postavili. Všechno, co tam bylo, jsem měla spojené s nějakou vzpomínkou – vybírání dveří, kachliček, kuchyně. Nakonec dům stavěl i můj otec. Bylo to jediné, co nás v našem životě na nějakou dobu propojilo.

Ale to nebylo vše. Věděla jsem, že tím dávám sbohem všemu špatnému, ale taky tomu krásnému. Navíc přicházelo mnoho výčitek kvůli tomu, že své dceři беру tatínka a podobně. Mé srdce bylo rozerváno na kusy. Nepomáhalo ani to, že se mnou po čase začal bydlet nový přítel. Naopak. Naše začátky byly velmi těžké. Potřebovala jsem se zahojit. A neměla jsem potřebný prostor. Byl trpělivý a neuvěřitelně hodný.

Pak přišlo období, kdy si bývalý přítel bral naši dceru, a při každém setkání jsem dostávala nový zásah do srdce. Stejně tak při každém telefonátu, který se často změnil v hádku. Bývalý přítel dokázal zasáhnout mé nejbolavější místo, a to mateřství. Mnohdy se odvolával k naší společné dceři a já se mu neustále snažila dokazovat, že jsem dobrou matkou. Žádný důkaz však nebyl dostatečný.

Poté jsem ale pochopila, že to není třeba. Že už se nepotřebuji obhajovat. Že je to momentálně jeho příběh, a nikoli můj. Dělal jsem si v té době výcvik v rituálech a zúčastnila se rozchodového rituálu. Cítila jsem po něm neuvěřitelnou lehkost. A najednou se náš vztah začal uzdravovat. Bylo to pozvolné, ale během pár měsíců jsme si nastavili komunikaci a naše vzájemné útoky se začaly vytrácet. Najednou už to nebylo každý týden ani měsíc, ale jen jednou za dlouhé období.

Oba jsme si víc a víc uvědomovali, že rozchod byl nezbytný. V loňském roce, šest let po rozchodu jsme společně s naší dcerou jeli na dovolenou. Nemohla se rozhodnout, jestli chce do Londýna s tatínkem, nebo se mnou. Neváhala jsem a navrhla bývalému příteli společnou dovolenou. Nejprve byl zaskočený, ale pak s tím souhlasil. Byla to jedna z nejhezčích společných dovolených. Moc jsme si ji všichni užili.

Rozchod s ním však nebyl posledním rozchodem. Rozešli jsme se i s přítelem, který byl mým partnerem pět let. Nevím, co se vlastně přesně stalo. Náš vztah byl harmonický, plný pochopení a porozumění. Jen byl najednou prázdný. Jako kdyby splnil svou funkci, jako kdyby naplnil to, proč vznikl, a najednou byl pryč. Rozešli jsme se jako přátelé a přáteli i zůstali. Jsem velmi vděčná, že se tento muž v mém životě objevil a zůstal tam.

Nebyly to však jediné rozchody, které jsem zažila. Bylo jich daleko víc. Například pracovní konce, ukončení spolupráce a různých projektů. Nebo smrt. Smrt, která je pro některé z nás definitivním koncem, za nímž už žádný vztah není. Důstojné úmrtí mé milované babičky, u níž jsem v jejích posledních minutách společně s rodinou byla, mi přineslo pochopení, že jednou skončí opravdu všechno.

Taky jsem si znovu uvědomila, jak je dobré mít vyřešené jiné konce, aby náš poslední konec mohl být důstojný, klidný a s vědomím toho, že všechno z minulosti je vyřešené a uvolněné, že nás žádné negativní emoce nedrží v dávno neexistujících vztazích.

I proto je skvělé, že čtete právě tuto knihu. Ráda vás provedu rozchodem, protože sama vím, jak bolí. Víím, jak je destruktční a devastující. Jak zraňuje naše srdce, ničí naše sebevědomí a dostává nás až na kolena. Věřím, že po přečtení této knihy se dokážete rychleji zvednout a podíváte se na svůj rozchodový příběh novým pohledem.

Přeji vám to z celého srdce

Dáša

Rozchod

Rozchod se řadí mezi nejvíce traumatizující události. V nějaké podobě se dotkl každého z nás. Neexistuje snad žádný dospělý, který by rozchodem neprošel. Ať už partnerským, přátelským, či pracovním. Jednou jsem na přednášce v sále pro zhruba 400 lidí položila otázku, jestli je přítomný někdo, kdo se ještě nikdy nerozešel. Nezvedla se ani jedna jediná ruka.

Rozcházíme se všichni. A obvykle rozchody opravdu bolí. Myslím si však, že nemusejí být zničující. Naopak, mohou nás mnohému naučit. Zůstat s partnerem¹ v nefunkčním vztahu může znamenat větší destrukci, ztrátu, bolest... Časem můžou přijít v podobě nemoci i varování našeho těla. Věřím, že po přečtení této knihy a skutečném dokončení vašeho rozchodu budete zastávat podobný názor. Už jen to, že v ruku držíte tuto knížku, je prvním krokem.

Možná vás teď napadá, jak to myslím? Pravdou totiž je, že si někdy lásku pleteme s něčím, co se láskou nazvat nedá. Občas se nevyznáme ve svých vlastních pocitech. Myslíme si, že milujeme, a ve skutečnosti nevíme, že milovat a být milován znamená hlavně radost. Pokud se trápíte a k slzám doháníte sebe i svého partnera, jde o skutečnou lásku? Jestliže druhého nechápete, nemáte pro něho porozumění, je to snad láska? A co když jen nejste přítomní pro toho druhého? Největším důkazem lásky je vaše skutečná přítomnost. Společné bytí a vnímání toho druhého v jeho jedinečnosti. Pokud tady nejste, pak je ve své podstatě jedno, jestli váš vztah pokračuje nebo nikoli.

Pravým důvodem, proč v některých destrukčních vztazích zůstáváme, není ve skutečnosti láska, ale to, že si dostatečně nevěříme, máme obavy, omezení, přesvědčení ve vlastní hlavě, trpíme závislostí, a to paradoxně

¹ Slovo „partner“ používám v této knize kvůli usnadnění srozumitelnosti textu jako souhrnné označení jak pro partnera, tak pro partnerku.

na partnerovi, který se k nám nechová hezky. Navíc si často myslíme, že si nezasloužíme nic lepšího nebo že nás nic lepšího nečeká.

Já jsem svou povahou rebelka. Ráda lidem ukazuji nové cesty. Věřím, že touto knihou vám pomůžu zbořit přesvědčení, která máte. A nejen to. Dovolte mi, abych se stala průvodkyní na vaší rozchodové cestě a provedla vás vašim rozchodem.

Rozchodem v této knize myslím jakékoli rozdělení osob, které spolu tvořili pár či rodinu. Rodina v tomto kontextu může být i bezdětná. Rovněž může jít o pár homosexuální. Do kategorie rozchodu tak patří rozchod s partnerem, ale také úmrtí někoho blízkého nebo klasický rozvod. Rozchodem pro nás může být i stěhování či změna zaměstnání.

V danou chvíli totiž můžeme prožívat v jistém slova smyslu ztrátu. Najednou tady totiž ten druhý není. Nemůžeme s ním být v pravidelném kontaktu, nemůžeme společně komunikovat, mít společné zážitky, milovat se či být jinak přítomní.

Lidé jsou po rozchodu velmi zranitelní a často potřebují pomoc. Ovšem ne všichni si o ni umějí říct, ne všichni ji umějí využít. A tak každý z nás řeší tuto situaci po svém. Někteří s kamarádkami či kamarády, s rodinou, jiní u alkoholu. Jen část z nás využije skutečné odborné pomoci.

O tom, že rozchod a rozvod jsou skutečně velkou zátěží, dokonce jednou z nejstresovějších, vypovídá i dotazník T. H. Holmese a R. H. Raheho (Křivohlavý, 2003). Autoři sestavili žebříček 43 různých typů zátěžových situací, které jsou seřazeny od nejvíce stresujících až po nejméně stresující. Není asi překvapením, že partnerské rozchody dosahují nejvyšších pozic a hodnot. Úmrtí partnera je na prvním místě s hodnotou 100. Rozvod stojí na druhém místě se skórem 73 a třetí místo zaujímá rozchod s partnerem s hodnotou 65 (viz tabulka). Za těmito třemi místy pak následuje pobyt ve vězení, úmrtí někoho blízkého nebo vlastní zranění či nemoc.

Čím víc stresových událostí v posledním roce člověk prožije, tím víc se zvyšuje pravděpodobnost stresového zatížení na jednotlivce. A tím se zvyšuje i možnost rozvinutí nějaké zdravotní komplikace.

Oponenti tohoto výzkumu mají samozřejmě k zobecňujícímu charakteru daného dotazníku mnoho připomínek. Každý z nás je přece jen individuální jedinec a má svůj životní příběh. Ale přesto se domnívám, že období po rozchodu je obecně skutečně velmi zničující a devastující.

Tabulka *Stupnice těžkých životních situací (Křivohlavý, 2003)*

	Těžká životní situace	Skóre
1	Smrt partnera	100
2	Rozvod	73
3	Rozchod manželů, partnerů	65

Z této škály i ze života samotného je jednoznačně patrné, jak jsou pro nás naše partnerské vztahy důležité a jakou klíčovou roli v našem životě hrají. Je jasné, že při každém rozchodu zažíváme určitou míru stresu. Pro každého z nás bude tato míra jiná. Pro někoho může být neúnosná. U jiného se na první pohled může zdát, že rozchod zvládá velmi dobře. Psycholožka Elisabeth Kübler-Rossová (2013, str. 91) píše v knize *Lekce života* o tom, že smrt je jednou z nejtěžších životních zkušeností. Přesto se najdou lidé, kteří ztrátu z důvodu rozchodu nebo rozvodu vnímají jako nejbolestivější. Vědí totiž, že ten druhý dál žije, ale oni už s ním nemůžou sdílet život. Rána tak může být o to bolavější.

Často se setkávám s klienty, kteří se trápí kvůli tomu, že bývalý partner je na dovolené s někým jiným, staví dům nebo si pořídil dítě. Nedokážou žít svůj život, stále se ztotožňují s původním partnerem a myslí si, že na dovolené by měli být přece oni, stejně jako by dítě a dům měly být jejich.

Rozchod je křížovatkou v našem životě a způsobuje v něm velký zmatek. Někdy se ocitáme až na samotném dně smutku a bolesti. Nevíme, jak dál. Přináší nám nejen emoční, ale mnohdy i finanční ztráty. Jednoduše musíme zapomenout na investici a na první pohled odcházíme s velkou ztrátou. Reakce na rozchod můžou být různé a odrážejí individualitu každého z nás.

Jestliže v současné době procházíte rozchodem nebo je rozchod již za vámi, víte, jak hluboce vás tato událost zasáhla. Co možná nevíte ani si nedokážete představit, jsou důsledky, které z toho mohou vyplynout. Hluboko uvnitř v nás se v podvědomí dějí různé procesy. Jestliže se nám nepodaří rozchod zpracovat „správně“, následky mohou mít vliv na zbytek našeho života. Pojďme se tedy společně podívat na jednotlivé fáze, jimiž po rozchodu procházíme, respektive můžeme projít, když vše pochopíme.

! Rozchodové fáze

Někteří lidé mají po rozchodu pocit úplného prázdna. Nevidí žádnou možnost, jak by jejich život mohl dál pokračovat. Nevidí, že by mohli znovu prožívat štěstí a radost, že by mohli být spokojení. Někteří jsou hluboce ponoření do svého smutku a pláčou. Jiní si hned najdou náhradu, která jim má milovaného partnera suplovat, a tváří se, že je všechno v nejlepším pořádku.

Nelze jednoznačně říct, který přístup je správný. Těžko můžeme kritizovat a hodnotit rozhodnutí jiných. Pokud nežijeme jejich život, nemůžeme plně pochopit, co se s nimi děje, a porozumět jim. Nevidíme jejich příběh v celé jeho komplexnosti. Každý z nás rozchod prožívá po svém a každý potřebuje v danou chvíli nějakou jinou berličku, o níž se může opřít.

Jestliže jste na začátku celého rozchodového procesu, možná jste zmatení. Nevíte, zda jsou vaše pocity v pořádku. Zda je normální to, co prožíváte. A to je jedním z důvodů, proč vás chci seznámit s fázemi rozchodu.

V knihách či odborných materiálech najdete různá členění rozchodových fází. Já ve své knize vycházím ze 7 rozchodových fází psycholožky Elisabeth Kübler-Rossové (2013). A tady jsou:

- 1. fáze – popření
- 2. fáze – hněv
- 3. fáze – obviňování
- 4. fáze – vina
- 5. fáze – přijetí odpovědnosti
- 6. fáze – přeformulování
- 7. fáze – obnova

Je důležité projít všemi fázemi a celý rozchodový proces dokončit. Někdy bohužel zůstáváme zaseknutí v prvních fázích a nedokážeme si přiznat, že vztah skutečně skončil. Nebo jsme plní hněvu či viny, případně obviňujeme ze všeho toho druhého. Občas také odmítáme převzít odpovědnost, a nedokážeme proto v konci vidět i jeho pozitiva. I kvůli tomu se pak vrháme do nových vztahů, které opět končí. Dostatečně jsme se nepoučili a nepochopili celý rozchodový příběh.

Mnoho autorů se shoduje na fázi první – odmítání pravdy. Lidé prostě někdy rozchod nechťejí přijmout, brání se konci. Přestože jeden z partnerů odešel, tvrdí, že někam odjel. Vše ponechávají tak, jak to bylo, když byli spolu ve vztahu. Neřeknou o rozchodu nikomu z rodiny ani známých. Ve své podstatě nežijí v realitě.

Pak přicházejí na řadu emoce. Může jít o různé prudké výkyvy nálad a ztrátu orientace. Lidé, kteří procházejí touto fází, jsou zoufalí, cítí se bezmocní a nevidí žádnou možnost, jak být znovu šťastní. Často si v myšlenkách znovu promítají krásné zážitky, které sdíleli se svým partnerem, a domnívají se, že nic podobného už nezažijí. Obviňují se z rozbití vztahu. Zoufalství a obavy se tak střídají s pocity zuřivosti a nenávisti.

Ve své knížce se budu zabývat hlavně třemi emocemi – hněvem, obviňováním a vinou. Pokud jsme zažili jakoukoli ztrátu, případně rozchod, víme i ze své zkušenosti, že jsme prožili vztek. Vztek na sebe, na svého partnera. Rovněž se objevila potřeba někoho z rozpadu obvinít. Najít viníka rozchodu. V mnoha případech pak přichází fáze, v níž přebíráme vinu i za situace, které jsme nezpůsobili. Tyto emoce se mohou různě střídat.

Do dalších fází, přeformulování či nové orientace, přicházíme v okamžiku, kdy se nám podaří přebrat zodpovědnost za rozchod a přijmout ho. Svůj život tímto bereme zpět do svých rukou. Je to jistě i tím, že jde o fázi, v níž jsme už postupně vzdali myšlenky na obnovu vztahu. Chceme jít dál. Dokonce můžeme postupně v rozchodu nacházet nějaká pozitiva.

Do poslední fáze pak vstupujeme tehdy, kdy je jasné, že rozchod byl jediné řešení a nebyl trestem za selhání. Rozchod nás navíc naučil více si cenit své vlastní síly. V této fázi je skvělé rozhodnout se, jestli jsme připraveni na nový partnerský vztah či nikoli. A taky je to ideální čas na přemýšlení o tom, jaký vztah si vlastně přejeme. Tím, že jsme během rozchodu lépe poznali sami sebe, můžeme hledat vztah, který bude s námi více v souladu. V této fázi se také učíme znovu důvěřovat lidem. Je pochopitelné, že s přibývajícými rozchody je naše důvěra v sebe i vztahy narušenější a narušenější, a proces obnovení důvěry tak může být delší.

Cvičení

Dopřejte si nerušený čas jen pro sebe. Pohodlně se usadte, můžete si pustit relaxační hudbu. Zavřete si na chvíli oči. Představte si svého bývalého partnera. A zkoumejte své pocity. Pozorujte, co se odehrává ve vašem těle – co se děje s vaším dechem, oblastí břicha, co na to vaše nohy i ruce. Jak se cítíte? Cítíte vztek? Nebo vám po tváři tečou slzy?

Jestliže pro vás bylo toto cvičení jednoduché a žádné velké emoce se neobjevily, pak pokračujte dalším cvičením. Pokud pro vás byl prožitek hodně silný a intenzivní, doporučuji následující cvičení vynechat.

Znovu si zavřete oči. Představte si svého bývalého partnera. Zároveň si však představte, že už má nový vztah. Má vedle sebe novou ženu či muže, případně rodinu. Opět prozkoumejte své vlastní pocity. Co cítíte? Jaká pro vás tato představa je? Je to pro vás příjemné nebo naopak? Jaké emoce pociťujete a kde?