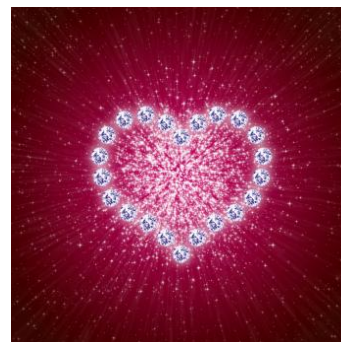


# Dopřejte si porozvodovou rehabilitaci



Rozvod je po smrti blízkého člověka podle hodnocení psychologů druhou nejvíce stresující životní událostí v životě jedince. Pokud se dnes v České republice rozvede každý druhý pár, znamená to, že více než polovina lidí produktivního věku se nachází alespoň po určitou dobu ve značně stresujícím období. A jaké to má následky? Zhoršené zdraví, nadváha, neklid, nefunkční vztahy a nezdravý životní styl. Kromě těchto krátkodobých důsledků rozvratu manželství jsou zde i dlouhodobé, které si mnohdy ani neuvědomujeme. Jakým způsobem nás ztráta životního partnera poznamenává v oblasti vztahů? Dokážeme po rozvodu navazovat stejně důvěrné vztahy jako před manželstvím? Nezměnil nás rozvod natolik, že nejsme schopni emočně k někomu znovu přilnout?

Statistika mluví o jasně – 80% z těch, kteří se rozvedou jednou, se rozvede i podruhé. Se zvyšujícím se počtem rozvodů se také zvyšuje procento rozvodovosti. Jak je vidět, první rozvod nás poznamená i dlouhodobě.

Pokud dnes stojíte na prahu nového života a máte již státem danou nálepku „rozveden/a“, zkuste se na chvíli zastavit a dopřát si čas na určitou „rehabilitaci“.

## Emoční rehabilitace

To, že jste dnes bez partnera, museli jste rozvrátit rodinu nebo si vytrpěli smutek svých dětí, není náhoda. To, co dnes vidíte jako svůj současný svět, je jen obrazem vašeho emočního světa. A ten musíte rehabilitovat jako první. Jinak budete vztahově nemocní do konce života. A se stejným handicapem budete také vstupovat do nových partnerských vztahů.

Vaše manželství se nerozpadlo ze dne na den. Každý vztah prochází určitými obdobími, které manželé buď zvládnou, pokud jim ten druhý stojí za to, či naopak. Zkuste se tedy nejprve zamyslet, proč se váš vztah rozpadl? Měli jste s partnerem každý odlišné priority, nerozuměli jste si v sexu, nebo jste prostě nemluvili o svých problémech? Velice častou příčinou rozpadu manželství bývá špatné emoční nastavení z dětství formou [negativních emočních vzorců](#). Své emoční nastavení byste měli změnit ve svůj prospěch a zcela tak proměnit své emocionální prožitky a tím i sebe samotné.

## Komunikujte s dětmi

Pokud u rozpadu vašeho manželství byly i děti, počítejte s tím, že jsou i ony emočně zasažené i ony, nejen vy. Děti mnohdy vnímají rozvod rodičů jako svou vlastní chybu. Také často mají strach, že se o ně druhý rodič přestane zajímat, pokud nebudou bydlet společně. Snažte se tedy s dětmi komunikovat a hlavně jednejte upřímně! Zdůrazněte jim, že s nimi počítáte a že je máte rádi.

### Odpoutejte se od minulosti

Přestaňte se tedy rozčilovat či trápit tím, co se stalo. Takto se můžete trýznit do konce života, a nikam to nepovede. Zkuste si jednoduché cvičení: Přesuňte se v mysli do okamžiku, který byl pro vás během rozvodu nejvíce náročný a představte si, jak v této situaci vítězíte. Zabalte všechny své negace a nepříjemné pocity do pomyslného pytle a ten shodte ze skály nebo jej zničte jiným způsobem dle své libosti. Váš mozek se tak odpoutá od náročné emoční situace a budete se cítit mnohem lépe. Rozvod je prostě pryč a vrácení se zpět vás nikam neposune. Hleďte dopředu a neřešte stále to, co stejně nedokážete změnit. Zapamatujte si, že minulost žije jen díky vaší hlavě. Až ji necháte být, jednoduše umře.

### Bud'te „výše“ než ten druhý

Osobně jsem zažila vypjaté emoční situace, ve kterých se rozvádějící se účastníci rozvodu začali chovat nelidsky, hrubě a nečestně. Ti, kteří vedle sebe žili desítky let, najednou házeli bláto a pomlouvali se navzájem u vlastních dětí. Nebud'te stejní a zůstaňte pány svých emocí. Raději jedovatá slova spolkněte a podívejte se na situaci z hlediska vlastního klidu: Stojí vám to za to, nervovat se s tím druhým?

### Vyházejte co se dá

S rozvodem vždy souvisí stěhování do jiného domova či odchod jednoho z partnerů do nového. Pokud chcete co nejdříve začít normálně žít, neberte si věci z minulosti do nového života. Pokud vám to finanční situace dovoluje, odstraňte z domova, co můžete. Vše, co symbolizuje starý život, vám totiž bude připomínat minulost. Zabalte všechny věci svého bývalého partnera a buď mu je pošlete, nebo je rovnou vyhodte.

### Najděte si nový zájem

Nesed'te po rozvodu doma! Pokud jste zůstali sami, vyhledejte společnost nových lidí. Začněte se učit jazyky, chod'te na kurz malování, hlavně ať jste mezi lidmi. Nejen, že se něco nového naučíte, ale poznáte tak nové lidi a nebudete se cítit osamocení.

### Jed'te na dovolenou

Pokud vám to prozvodová finanční situace dovoluje, odjed'te někam do zahraničí s přáteli. Nechte děti doma a jed'te relaxovat. Věnujte se sami sobě a přemýšlejte o svém životě. Krátké pozastavení v této životní situaci není na škodu.

Slibte si, že rozvod využijete jako svoji životní šanci mít se lépe. Dnes totiž stojíte na životní křižovatce, na které se můžete rozhodnout, co budete dělat dál. Tak na sobě zapracujte a vydejte se tím správným směrem!



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.