

Rozvod manželství - jak na to?

Rozvod je jedna z nejvíce stresujících situací, které mohou člověka v životě potkat. Statistiky uvádějí, že z hlediska psychické zátěže se rozvod řadí na druhé místo, hned za úmrtí blízkého člověka. Čím déle manželství trvalo, tím jsou obvykle dopady rozvodu horší. Na tomto faktu není nic zvláštního uvážíme-li, že v manželství si člověk zvykne na určitý styl života, na blízkost druhé osoby a má samozřejmě strach, co přijde potom.

Rozvod má dopad na všechny stránky života člověka a je přirozeně horší pro toho, který se sám o sobě rozvádět nechce, ale je postaven před hotovou věc. Fakt, že manželství končí, nabourává jeho základní pocit životní jistoty. Obvyklá otázka je: „Co se mnou bude?“

Tato otázka se vztahuje jednak na ekonomickou stránku života – jeden z partnerů musí odejít z bytu/domu; platit nájemné z jednoho platu je velice náročné; někdy je nutné partnera ze společně vlastněné nemovitosti vyplatit nebo si hledat bydlení nové.

Otázka se dále vztahuje na náplň života jako takového: člověk si vytvořil určitou představu, jak bude jeho život vypadat v budoucnosti – např. že zestárne po boku svého manžela/manželky. Najednou se však tato představa rozplyne a budoucnost je prázdná a nejistá. Dalším problémem, který rozvádějí pár nutně tíží, je, jak rozvod ponesou děti.

V neposlední řadě rozvod narušuje i naše vlastní sebepojetí. Jestliže jsme těmi, kteří jsou opouštěni, napadne nás asi, že je to naše chyba, že jsme něco udělali špatně, že asi za nic nestojíme, když od nás ten druhý odchází. S tím přibývá další červík pochybnosti už do tak nejisté představy našeho dalšího života – co když to tak bude pokaždé, co když s námi nevydrží nikdo nebo už vůbec nikoho nepotkáme?

Tyto otázky nám však nepomohou. Když vztah nefunguje a troskotá, tak to zcela jistě není vinou pouze jednoho z partnerů, není proto opodstatněné obviňovat z konce manželství jen a pouze sebe. Je nutné podívat se na rozvod z jiného pohledu a najít i jeho pozitivum. Jedna etapa života končí, ale začíná nová a je jen na vás, jak příjemnou a pěknou si ji uděláte. Máte možnost pěstovat nové koníčky, na které jste dosud neměl(a) čas, scházet se s přáteli, které váš protějšek neměl rád, a proto jste se s nimi vídal(a) málo. Máte možnost zařídit si bydlení i život podle sebe, nedělat neustále kompromisy a prostě si užívat svobody a volnosti.

Je jasné, že než člověk získá nad situací rozvodu nadhled, bude to chvíli trvat. Odborníci se shodují na tom, že to může trvat až dva roky (připomínám, že záleží na délce trvání manželství), než se člověk s rozpadem manželství vyrovná. Jestliže s tím máte problémy, neváhejte vyhledat pomoc odborníka. Uleví se vám a budete schopni se svými emocemi lépe pracovat.

© MindSoft s.r.o.

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

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky. Porušení autorského zákona je zakázáno pod pokutou 1.000.000 Kč

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)