



LÁSKA A VZTAHY 04. 02. 2014

Jak se vyrovnat s rozchodem?

Před samotným rozchodem nebo rozvodem nastávají rovněž složité situace. Nevíte, zda máte partnera opustit nebo s ním zůstat Zvažte, jaký je...

Na **rozchod s partnerem** každý z nás reaguje jinak. Konec dobrého vztahu je ztrátou, se kterou se musíme vyrovnávat. Zažíváme truchlení, bolest, lítost, vztek nebo i touhu po pomstě. Každá individualita se s touto situací vyrovnává jinak a po svém. Někteří dokonce mohou utíkat k alkoholu, lékům, drogám. Neměli bychom však propadat přílišným depresím, život jde dál a čas nám pomůže, jakkoli to zní jako tisíckrát omílané klišé.

Je však pravdou, že jen stěží můžeme najít v psychologii procesy, které by byly déletrvající a bolestivější, nežli jsou právě **partnerské rozchody**. Je dobré si uvědomit, že všichni naši předci jsou pouze ti, kteří byli schopni navázat partnerský vztah a zplodit a v potom i vychovat děti. Přežily geny jen těch, kteří toto dokázali. Všichni ostatní vyhynuli. Tento evoluční imperativ či vykřičník je důvodem, proč rozchody tak bolí a proč žijeme v párech.

Před rozchodem nebo rozvodem

Před samotným rozchodem nebo rozvodem nastávají rovněž složité situace.

- **Nevíte, zda máte partnera opustit nebo s ním zůstat**

Zvažte, jaký je váš vztah nyní a co od něj očekáváte. Zvažte všechny okolnosti setrvání ve vztahu nebo rozchodu. Jaká jsou rizika setrvání ve vztahu? Jak často se s partnerem hádáte? Dodržujete oba pravidla vztahu, na kterých jste se domluvili? Funguje mezi vámi ještě chemie? Máte společné zájmy? Existuje vůbec naděje, že se situace mezi vámi zlepší?

- **Nedokážete partnera/partnerku opustit, i když to chcete**

Základními důvody, proč se vám nedaří ze vztahu odejít, jsou ty, že partner a život v partnerství vám dává pocit jistoty. Každý z nás lpí na jistotách. Lidská psychika je tak totiž naprogramována. Chceme získat, anebo si uchovat to, co již máme. Někdy se dokonce obáváme i změn pozitivních, neboť nás brzdí strach z nevědomosti. Z toho, že nevíme, co nás čeká. Také můžete být na **partnerovi emočně závislí**. To je důvod, proč se bojíme ztráty a jsme ochotni trpět. Sice na jednu stranu víme o tom, že nám současný stav zcela nevyhovuje, ale jistota a bezpečí kruhu, ve kterém se nacházíme, je pro nás vlastně přijatelnější, nežli odchod od partnera.

Jak ale z takovéto situace ven? Pokud skutečně chcete partnera opustit a nejedná se jen o chvilkový rozmar, pak si na tuto změnu začněte zvykat nejprve ve vaší hlavě. Tvořte si novou realitu a na změnu si zvykejte, to vám pomůže se od partnera odpoutat.

- **Emoční závislost a jak z toho ven**

Typickými příklady emoční závislosti jsou ty, kdy vám chybí vaše samotné představy a přejímáte jen ty partnerovy. Přizpůsobujete se potřebám a představám druhého. Nemáte své vlastní zájmy, koníčky a přátele. Pokud se v takovéto situaci nacházíte, pak je vhodné, abyste si vytvořili nové přátele nebo obnovili přátelství stará. Začněte sportovat, kulturně žít, věnovat se svým koníčkům a těmto aktivitám se věnujte pravidelně. Naučte se udělat si čas jen sám pro sebe nebo sama pro sebe, naučte se být samostatní a uvědoměli. Dohodněte se s partnerem na vašich i jeho potřebách a vyrovnejte vztah mezi vámi tak, aby to bylo půl na půl. Udělejte si představu o tom, co je a co není ve vztahu žádoucí a naučte se své představy o vztahu prosazovat. **Emoční závislost** je vážný problém a není vždy úplně jednoduché jej sám vyřešit. Nebojte se proto kontaktovat odborníka a svůj stav řešit za odborné pomoci.

- **Život v přesvědčení**

Když opustíte stávající partnera, myslíte si, že jiného už si nenajdete? Když vás podváděl minulý partner, bude to zákonitě dělat i ten další? Je lepší zůstat s partnerem, i když s ním nejste šťastná pro dobro dětí? Tato a další přesvědčení si neseme z rodiny, z předešlých vztahů a zážitků a podobně. Změnit svá přesvědčení není tak jednoduché. Emoce jsou mnohdy silnější, než logika. Zkuste si napsat na kus papíru svá přesvědčení a pak napište opak nebo to, jak danou věc chcete.

Obrátit se můžete i na kouče partnerských vztahů.

Jednotlivé fáze samotného rozchodu s partnerem

Člověk v průběhu rozchodu s partnerem prochází jednotlivými fázemi a změny svého chování si ani neuvědomuje. Velkým úskalím rozchodů je fakt, že jeden z partnerů si nikdy nedokáže představit, čím ten druhý právě prochází a co v danou chvíli cítí. Proto není na škodu jednotlivé fáze rozchodu znát.

U rozchodu se většina procesů neodehrává v samotné realitě, ale ve vzpomínkách a ve fantazii. Rozchod může být až neuvěřitelně dlouhou záležitostí a často započíná už před dobou, než padne ona osudná věta a ani nekončí fyzickým odloučením partnerů. Proces rozchodu po vážné známosti může trvat i **tři až pět let**.



Fáze rozchodu s partnerem

1. Latentní fáze

Mnoho pokusů zachránit vztah bývá spíše sebedestruktivních. Jedná se o přirozenou, intuitivní reakci, která je však často právě tou, která dílo zkázy vztahu dokonává. Po jistém čase jsou již oba partneři vyčerpaní, a jeden z nich to v určitou chvíli začne vzdávat. Je to ten, který se ve svých fantaziích začne myšlenkou na rozchod zabývat a často je to právě i **navrhovatel rozchodu**. V tuto chvíli dochází k očeřňování reálného partnera a idealizování si případného milence. Může docházet i k situacím, že si partneři dělají různé naschvály, a když dochází k hádkám, pak je to jen důkazem toho, že s partnerem se již nedá žít. Čím více je samotný rozchod na dosah a čím více si jej navrhovatel připouští, tím nesnesitelnější se mu jeví soužití s partnerem. Tomuto jevu se říká **relativní frustrace**.

2. Spouštěcí fáze

Latentní fáze probíhá hlavně v představách a fantazii, a tak je pro druhého partnera prakticky neviditelná. Ten má také často pocit, že se nic zvláštního neděje, neboť latentní fáze byla překryta běžnými každodenními aktivitami. **Oznámení o rozchodu** tedy může být skutečně ranou z čistého nebe. Spouštěcí fáze dělá z druhého partnera rázem tzv. obránce vztahu. Obránce není schopen být v klidu, naroste jeho aktivace, adrenalin, a tak není ale schopen žádné smysluplné reakce. Jeho činy jsou v takové chvíli intenzivní, zbrklé a málo promyšlené.

3. Fáze asymetrických rozhodnutí

Vleklé období manipulací, kdy se obránce snaží donutit navrhovatele, aby se pokusili vztah obnovit, vede obvykle k situaci, kdy obránce říká vztahu rozhodné ano, zatímco navrhovatel rozhodné ne. Každý si tvrdošijně stojí za svým a nadchází období tzv. **asymetrických rozhodnutí**.

4. Fantazijní fáze

Fyzické odloučení partnerů, případně jejich odstěhování se, neznamená však konec procesu rozchodu. Interakce se přesouvá z roviny reality do roviny fantazie a vzpomínek. V této době jsou fantazie horší než realita. Fantazie je záluďná a obránce se často v této chvíli k fantazijnímu člověku chová jako k reálnému a žádá ho o návrat, či o to, aby mu již konečně dal klid. Jenže na fantazijní postavy nic z tohoto bohužel neplatí.

5. Paradoxní fáze

Poté, co obránce vyčerpá všechny své pokusy o záchranu vztahu, upadne do deprese a smíří se s definitivním koncem. Díky fyzickému odloučení však o tomto jeho stavu navrhovatel rozchodu neví a stále čeká, co zas na něj bude obránce zkoušet a vymýšlet. Tím je k němu vlastně myšlenkově připoután, a když náhle pochopí, že obránce se k němu již nechce vrátit, často jej zachvátí vlna nostalgie. Nejednou je to paradoxně právě navrhovatel rozchodu, který zčista jasně usiluje o opětovné sblížení a **pokračování vztahu**. Paradoxní fáze je druhou šancí pro obnovení vztahu. Paradoxní fáze přichází ve chvíli, kdy o ni již vlastně ani nestojíte. Obzvláště narcistní jedinci bývají paradoxní fázi překvapeni.

Závěrečné fáze a polovztahy

Dle toho, jak se lidé zhostí paradoxní fáze, nastává pokračování rozchodu nebo vztahu. Je zde možnost, že se vztah obnoví nebo nastává úplný konec vztahu. Nejhorší variantou je **zacyklení se**. Nekonečná nerozhodnost, kolísání a přetahování, končí obvykle zarytou nenávisť. Největším nebezpečím pro budoucnost partnerů je navozování tzv. polovztahů. Tyto provizorní vztahy mívají nepředvídatelný vývoj. Vedou buď k tomu, že nejsme schopni skutečný vážný a trvalý vztah navázat anebo se dříve či později jedna ze stran pokusí z provizorního vztahu udělat vztah trvalý.

Pět parafrází smutku podle modelu Elizabeth Kübler-Ross

Rozchod s partnerem, který měl pro nás v životě důležité místo, si musíme odtruchlit a odžít. Uvědomíme si, nakolik je náš svět závislý na vnějších skutečnostech, a můžeme u sebe pozorovat několik fází parafrází smutku:

1. Popírání

Tohle není rozchod, je to jen nedorozumění.

2. Hněv, sebelítost, agrese

Jak mi to je mohl/a udělat, po tom všem?

Proč se mi toto děje?

3. Smlouvání

Když se změním, vrátí se ke mně...

4. Deprese

Je to pryč, má jiného, už ji nezajímám.

Nedokážu se znovu zamilovat, nikdo jiný mě nebaví.

5. Smíření

Nebrečte, že je to pryč, radujte se, že jste to zažili.

Jak se vyrovnat s rozchodem

• Zbavte se imaginární postavy vašeho bývalého/vaší bývalé

Po rozchodu žije náš bývalý partner v naší mysli dál svým vlastním životem. Stává se fantazijní postavou, která nás může krátkodobě zbavovat pocitů prázdnoty a nicoty. Vedeme s ním smyšlené rozhovory, v hlavě si přehráváme verze klíčových situací, myslíme na něj při masturbaci nebo při intimních chvílích s jiným partnerem... Takováto imaginární bytost je velmi nebezpečná, nežijte ji, nebavte se s ní, nepodporujte ji. Je to jen iluze, kterou si vytvořila vaše steskem trápená a mučená mysl. Ten reálný člověk není zdaleka tak skvělý, ale ani tak strašný, jako ve vašich představách. Není to dobrý společník pro vaši duši.

• Po rozchodu...

Jak moc budete trpět pocitem nešťastné lásky, to záleží především na povaze daného člověka. Zkušenost s rodiči v raném dětství formuje naše očekávání vůči druhým lidem, podvědomě očekáváme, že druzí lidé budou reagovat jako naši rodiče. Na základě těchto očekávání si vytváříme svoje partnerské vztahy.

Podle tzv. **Teorie připoutání se**, jsou rozlišovány tři hlavní a základní styly vztahů: Jistý, bojácný a ambivalentní, vyhýbavý.

- Lidé s **jistým připoutáním** jsou velice otevření a společenští. Rozchod je sice může překvapit nebo šokovat, ale po poměrně krátké době nacházejí uklidnění v myšlence, že v takovouto chvíli je podpora jejich okolí. Po rozchodu se tedy spoléhají na pomoc přátel.
- Lidé s **vyhýbavým připoutáním**, se snaží udržet si ve vztahu odstup a řešit problémy sami. Vztahům se neodevzdávají zcela a žádnou pomoc neočekávají a vlastně ani nechtějí.
- Třetí skupina osob, lidé s **bojácným a ambivalentním připoutáním**, trpívají po rozchodu nejvíce. Často již během vztahu zažívají pocit, že si partnerovu lásku nezaslouží a často se bez jeho podpory cítí nedokonalí, neúplní. Po rozchodu mívají obtíže nabýt svoji již tak nízkou sebedůvěru.



Chyby, kterých se po rozchodu s partnerem raději vyvarujte

1. Vztahy na jednu noc

Náhly pokles sebedůvěry si po rozchodu s partnerem kompenzujete sváděním všech stvoření opačného pohlaví široko daleko. Zběsilou honbu za ztraceným sebevědomím pak završíte sexem na jednu noc. Takovéto pletky však ve vás mohou vyvolat pocity prázdnoty, obzvláště pokud oplýváte vysokou emoční inteligencí a své problémy neházíte lehce za hlavu.

2. Sám - Sama doma

Chmury vás upoutají doma na oblíbený gauč. Jakmile se však zavřete sami doma, začnete se ve svých pocitech topit. Rozebíráním všech detailů svého vztahu si totiž znovu prožijete všechny hádky. Po pár dnech se z vás tak stane vyčerpaná troska. Je určitě v pořádku, když po rozchodu strávíte víkend daleko od lidí, abyste si urovnal/a myšlenky, ale trápit se celé týdny vám nijak neprospěje.

3. Skok do dalšího vztahu

Náhle vzniklou prasklinu se snažíte zaplnit a tak skončíte v první náruči, do nového úlovku však ani nejste zamilovaní, chcete jen rychle zapomenout na bolest způsobenou bývalým nebo bývalou. Pocity bolesti a zrady si nepřipouštíte, ale s dalším zklamáním vás tak přepadnou o to intenzivněji. Uvědomte si, že utíkáte před samotou a možná vás žene i touha ukázat bývalému partnerovi, jak rychle si za něj dokážete najít náhradu. Potřebnou pohodu a sebevědomí však získáte spíše tím, že nabytý čas zaplníte smysluplněji, třeba se zapíšete na nějaký kurz, který vás již dlouho zajímá. Získáte tak zpět svoji sebedůvěru i duševní pohodu a řád života.

4. Večírek každý den

Vyrazíte-li si párkrát ven s kamarády, není na tom ještě nic špatného, ale začne-li váš rytmus „paření“ být každodenní, je načase zbystrit. Takovýto životní styl vás jen usvědčí v tom, že život je jedna černá díra a nemá smysl o nic snažit. Také váš celkový stav bude zřejmě brzy dosti zbědovaný a přidat se můžou i problémy v práci.

5. Úvahy o návratu, lákání partnera k návratu

Rozchod s partnerem je drastickou změnou v životě vás obou. Vracíte se k sobě a zkoušíte to znova, abyste překlenuli pocity prázdnoty a tíhy, které na vás dolehly. Neustálé opakování rozchodů a

nových začátků vás časem otupí. Vy mezitím zatrpknete a bolest z odloučení tím jenom prohloubíte.

Jak se vyrovnat s pocity přetrvávajícími po rozchodu

Je potřeba, abyste se o sebe v této těžké době dobře starali. Jezte zdravě a pravidelně a dopřávejte si také dostatek spánku, jakkoli se vám to zdá ze začátku nemožné. Každý den si zkuste najít aspoň jednu pozitivní věc a **za každý zvládnutý den se oceňujte**, například novým kusem oblečení, malým dárečkem, horkou koupelí, oblíbeným jídlem apod. Je to další krok k uzdravení a díky tomu se dostáváte dál. Budou samozřejmě přicházet i dny, kdy vám bude mizerně, a třeba budete mít i pocit, že ani nevstanete z postele, ale **zvládnete to**. Přijdou také období, kdy budete mít pocit, že to máte už za sebou a další den najednou budete zase na začátku. Je to běžné a normální. Nebudte na sebe naštvaní, že tyto pocity zažíváte. Postupem času se to bude stávat méně a méně často a pokaždé budou tyto negativní pocity méně intenzivní. Čas je totiž nejlepší lékař na zlomené srdce.

Co pomáhá vám na "zlomené srdce"? Podělte se s námi v diskuzi pod článkem.