



LÁSKA A VZTAHY 15. 01. 2021

## Odejít nebo zůstat? Rozchod s partnerem není nic jednoduchého. Pokud však o rozchodu uvažujete, měli byste se držet jasných pravidel

**Bloumáte ve vztahu a nevíte, jak dál? Myslíte na rozchod? Možná si nejste jisti, jestli svého partnera ještě milujete. Možná stále bojujete a bojíte se cokoliv začít řešit. Možná si říkáte, že je lepší žít ve vztahu, který vám nevyhovuje, než sami. Ale co když pro vás může být rozchod s partnerem tím nejlepším řešením?**

Je také možné, že jste se dostali do fáze, kdy jste takzvaně “vyhořeli” a **rozchod vidíte jako jediné možné řešení**. Přitom váš partner je hodný, má spoustu dobrých vlastností, pečuje o vás... Stejně vám ale něco chybí. Jestli nejste šťastní a nejste si jistí, pak rozchod s partnerem, byť by měl být

dočasný, **bude nejspíš tou správnou volbou.**

## Rozchod s partnerem? Už mě to nebaví

Počáteční láska a zamilovanost vydrží zhruba jeden rok. To je **vědecky dokázané**. Po tomto čase vztah přechází do další fáze. Sundáváme růžové brýle a poznáváme partnera takového, jakým opravdu je. Poznáváme i jeho stinné stránky. A **zde se nám toho hodně nemusí líbit**. Najednou zjistíme, že ten člověk, kterého jsme tolik milovali, je na úplně jiné úrovni než jsme my. A že tohle vlastně nechceme. Rozchod pak začneme vidět jako jediné možné východisko. Jsme jen rozmazlení **nebo jsou naše očekávání příliš vysoká**? Zkuste se na svůj vztah podívat z nadhledu. Může se totiž dost dobře stát, že **v novém vztahu se ta samá situace bude opakovat**. Není lepší to vyřešit nyní?

## Rozchod s partnerem: Kroky, které byste měli podniknout

Než se **definitivně rozhodnete pro rozchod**, zkuste si ještě projít následující body. Jestliže i pak si budete jistí, že to opravdu chcete udělat, **nejspíš máte skutečně jasno** a bude to ten správný krok.

### Udělejte si v sobě inventuru

Projděte si své potřeby a **stanovte si priority**. Co cítíte, když jste vedle svého partnera? Je pro vás oporou? Co vlastně vy sami očekáváte od vztahu? Co pro vás vůbec slovo "vztah" znamená? Máte si společně o čem povídat? **Je to člověk, který je schopen se o vás postarat, pokud to budete potřebovat**? Přemýšlejte i o tom, co vlastně chcete. Zkuste si **nadefinovat svého ideální partnera**. Pak jej porovnejte s tím, se kterým jste nyní.

### Proč vlastně chcete rozchod?

Jste **plně odpovědní za svůj život**. Nikoliv za život vašeho partnera. Nemůžete mu mluvit do jeho rozhodnutí, do jeho povinností. **Nemáte právo obviňovat jej za své vlastní neštěstí**. Z průzkumů vyplynulo, že v manželství jsou šťastnější muži. Je to dáno údajně tím, že **méně řeší nepodstatné maličkosti**. Naopak ženy každý propad považují za velké zklamání. **Ženy zkrátka v partnerství očekávají více**. To je i důvod, proč se téma "rozchod s partnerem" týká spíše jich. Opět, dle průzkumů, je rozchod z 80 procent ženská iniciativa. Může to být dáno i tím, že **ženy jsou více emocionálně založené**. Tedy vše více prožívají.

### Rozhod mohou mít na svědomí i stres nebo deprese

Pokud jste ve stresu z práce nebo z nějakého důvodu máte **dlouhodobě špatné nálady či deprese**, váš vztah utrpí. Možná máte pocit, že si s partnerem nejste dostatečně blízko. Zkuste převzít odpovědnost za svůj život, za své nálady. Řekněte vše svému partnerovi a **požádejte jej o pomoc**. Počítejte také s tím, že vám může poskytnou krátkodobou podporu, ale **nepomůže vám s přetrvávajícím chronickým problémem**. Případně pak vyhledejte radu odborníka. Ne, není to ostuda. Naopak to může být to **nejlepší možné řešení**.

### Jak se cítíte vedle svého partnera?

Jestliže skutečně chcete rozchod, pak pocity asi nebudou příliš pozitivní. Ale co když jsou? **Díky lásce a pozornosti se vždy budete cítit lépe**. Projděte si své pocity a pojmenujte je.



## Rozchod s partnerem: Jak na to?

Pokud jste se rozhodli, že [rozchod s partnerem je ta nejlepší možná volba](#), pak vám zbývá už jediné – oznámit to svému protějšku. A jak na to?

- Jakmile si vyřešíte vše sami v sobě, **naplánujte si klidný čas**, kdy se můžete s partnerem bavit.
- Úpřímně si **promluvte o tom, co vám vadí**. O tom, co vám schází.
- Vysvětlete mu, **proč jste nešťastní**. Upřesněte, co vám na něm vadí.
- Řekněte mu svůj pohled na vztah. Co vy **chcete a očekáváte**.
- **Neútočte**, ale ani si **nehrajte na oběť**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)