

## **Jak zvládnout rozvod**

### **PhDr. Jaroslav Simon**

Reakce na dotaz čtenářky: Před dvěma lety vás opustil manžel a odešel za jinou. Rozvedli jste se a manžel je dál v kontaktu s dětmi a vše funguje. Máte v sobě bolest, pocit nespravedlnosti a nenávist a snažíte se nad své emoce povznést.

#### **VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ ŘEŠENÍ**

Jak sama píšete: zvnějšku jste rozvod zvládli. To je vnější řešení. Ale mnohem důležitější je řešení vnitřní. A to je ještě před Vámi. Dám Vám k němu pár podnětů.

#### **ROZVOD JE ŘEŠENÍ PARTNERSKÉHO VZTAHU**

Toto je velmi důležitá věc, která se často přehlíží. Manžel neopustil rodinu, ale Vás jako svou partnerku. Samozřejmě tím opustil i děti, ale to je až druhotné. Přestali jste být partnery, ale otcem nadále zůstává. Proto žena, která dětem říká: „táta nás opustil“, nemluví pravdu a navíc do toho vtahuje děti, což má na ně negativní dopad.

#### **NESPRAVEDLNOST**

Někdy k rozchodu nemusí vést něco zlého nebo těžkého. Příčinou může být, že se, jak píšete „jen zahleděl do jiné“. Partner odešel tam, kam ho to táhlo. Tak se to stává. Vám to může připadat nespravedlivé od něho i od Osudu, ale je to tak.

Můžete si vnitřně říct a prožít: „Škoda. To je škoda...“

#### **NENÁVIST A BOLEST**

Cítit nenávist po rozvodu je běžné a časté. Nenávist je zde však až druhotný pocit. Zlobíme se, protože nám někdo moc ublížil. Tedy se vlastně zlobíme kvůli své bolesti. Někteří se v nenávisti a zlobě „zaseknou“ a zůstanou v ní dlouhé roky nebo i zbytek života. Pokud se ale chceme posunout, musíme se „spustit“ do oné bolesti. Musíme se bolesti otevřít. Pomalu a svým tempem. Musíme se tím probolet.

Můžete si představit svého muže a říci si vnitřně: „Moc mne to bolí. A ještě nějaký čas bude.“

Nebojte se brečet před dětmi. Za prvé děti uvidí, že maminka má emoce a prožívá, to je pro ně dobrý příklad! Za druhé uvidí, že mamince je po tatínkovi smutno, protože ho má ráda. A každé dítě je rádo, když maminka má ráda jejich tatínka. Jen je důležité, aby věděli, že když brečíte, je to v pořádku, neděje se nic hrozného, nebortí se svět, a hlavně – vy to zvládnete sama nebo s něčí pomocí. Nemusí vám tedy oni s tím pomáhat a jich se to vůbec netýká. Obrazně zatímco vy brečíte, oni si mohou bezstarostně hrát. Snaha ovládat se před dětmi je stejně zbytečná. Děti bez ohledu na věk vše samy dobře vycítí. A pokud se ovládáme, jsou z toho o to více zmatené.

Až tím dostatečně projdete, budete moci říci a prožít slova: „Jsi můj první manžel. Máš navždy místo v mém srdci jako můj první manžel. Děkuji ti za vše dobré, co jsme spolu zažili. Ctím tě jako otce našich dětí.“

#### **EMOCE**

Nad emoce byste se neměla snažit povznést, ale právě naopak! Ponořit se do nich. Prožít je. Není to lehké ani rychlé. Ale je to jediné možné opravdové řešení. Snahou o povznesení nebo potlačení emocí se nic neřeší, naopak se tím situace zhoršuje. Na své emoce si musíte najít čas a prostor. Čas je velmi individuální, s nikým se nesrovnávejte. Někomu smířit se s rozvodem trvá půl roku, někomu 10 let, někdo se nesmíří nikdy. Je velmi užitečné s tím vědomě začít a rozvod zvládnout i vnitřně. Pomůžete tím nejen sobě, ale i dětem, a i svému budoucímu partnerství.