

Jak psychicky zvládnout rozvod a znovu uchopit život do svých rukou?



Období rozvodu je jedním z nejtěžších v životě. A žádná žena by na něj neměla být sama. My tu chceme být pro vás, a proto jsme spolu s koučkou, terapeutkou a autorku knihy NEzlomená rozvodem přichystali druhý díl rozvodové série. Tentokrát zaměřený na to, jak zvládnout rozvod a neztratit sebe samu, ale spíše znovu najít své pravé já.

TEREZA ČALADI | 1. 12. 2022

V minulém díle naší rozvodové série jsme se podívali na to, jak se ujistit, že se chcete rozvést. Rozebrali jsme v něm tak, že je dobré položit si několik zásadních otázek, zvážit, zda to opravdu chcete, co bude následovat, zda se nejedná pouze o chvilkovou krizi a o zklamanou idealistickou představu o lásce. A to vše především z toho důvodu, abyste toho potom nelitovaly.

Pokud čtete tento text, pak věříme, že si svým rozhodnutím již jisté jste. Teď ho zbývá už „jen“ realizovat. Což je snad ještě těžší část. Nečeká vás totiž pouze říct to manželovi, ale mnoho dalších klíčových bodů. (Ty se vás týkají i pokud jste byly na druhé straně a byla vám žádost o rozvod oznámena.) Mezi ně patří **dohoda o vypořádání společného jmění manželů**, která řeší rozdělení majetku; dále **opatrovnický soud** (pokud máte děti), který rozhodne o svěření dítěte do péče jednoho z rodičů, případně péče střídavé či společné a je v jejím rámci určena i výše výživného; a v neposlední řadě **rozvod samotný**, ke kterému dochází na posledním stání vynesení rozsudku o ukončení manželství. To vše bude psychicky velmi náročné a vy nesmíte zapomínat samy na sebe.

„V bezprostřední situaci rozvodu, tedy v první fázi traumatu jedete spíše na autopilota. A tak postup malých kroků, **drobných denních rituálů**, které vás udržují při životě a vracejí do normálu, je i dobrá strategie přežití. Většinou jsou to povinnosti, které musíte tak či onak zvládat, péče o děti, domácnost, pracovní úkoly. **Zároveň pomáhá mít někoho, kdo vám je nablízku, psychicky i prakticky** – kamarádku, rodiče, terapeuta, abyste se měly na koho obrátit, pokud vás zaplaví vlna pochybností, lítosti, smutku či beznaděje. **Vypovídat se, vyplakat, poradit se** s někým, kdo je tu pro vás. I když každodenní život musíte zvládnout samy, uchte se říct si o pomoc a přijmout ji, je to úlevné. **Každý máme svůj individuální podpůrný systém, jak zvládat trauma.** Někomu pomáhá **vypsat se** ze silných pocitů a dát si čas na přijetí nové skutečnosti, jiný potřebuje **aktivity, nabitý program**, které odvedou jeho myšlenky k něčemu jinému. Pokud máte děti, je to jednoznačné. Potřebujete jim být dobrou mámou i v této situaci. To je sice náročné, ale zároveň podpůrné, je to jasný cíl a strategie, o kterou se zároveň opíráte, jistota ve vašem životě. Mým klientkám pomáhá i vědomí, že bolest, kterou prožívají, je přirozená a patří k procesu hojení. Přijetí situace vyžaduje čas a je fajn si to uvědomit a opakovat,“ **radí koučka, terapeutka a spoluautorka knihy NEzlomená rozvodem Michaela Tetzeli.**

Tyto aktivity, ať už všechny, či pouze některé z nich, vám nyní mohou pomoci. Je potřeba si uvědomit zejména to, že **rozvodem váš život nekončí**, jen se mění a je na vás, jak s touto změnou naložíte. Rozhodně nebude snadná, ať už jste chtěly rozvod vy, váš partner, nebo jste se na něm dohodli. Přeci jen – byli jste nějakou dobu manželé, žili spolu a milovali se. Ale jednou bude potřeba se z toho oklepat a jít dál. A čím dřív to uděláte, tím líp pro vás. **Pak totiž svůj život snáz znovu nastartujete.**