

Jak se odpoutat od bývalého manžela a zároveň s ním zvládnout nutnou komunikaci



Když se rozvedete, obvykle se svým ex musíte zůstat v kontaktu kvůli vašim dětem. A to mnohdy stojí pěkné nervy. Ve čtvrtém díle naší rozvodové série jsme se spolu se spoluautorkou knihy **NEzlomená rozvodem** Michaelou Tetzeli podívali na to, jak s ním mluvit a i na to, jak se od něj posunout dál.

TEREZA ČALADI | 5. 01. 2023

„On mi prostě neodpovídá! Zítra si ji (dceru) má vyzvednout a není mi schopný napsat, v kolik přijede,“ vypráví mi kamarádka. Referuje o svém bývalém manželovi, jejichž rozvod byl, hezky řečeno, bouřlivý, a udál se teprve před půl rokem.

Komunikace po rozchodu či rozvodu je ve většině případech velmi náročná. Někteří lidé se jí mohou vyhnout. Jednoduše podepsat rozvodové papíry a už svého bývalého nikdy nevidět. To ovšem nejde, pokud máte děti. V takovém případě se musíte oprostít od pocitů zášti a ublíženosti a najít způsob, jak se svým bývalým manželem komunikovat. **Koučka a terapeutka Michaela Tetzeli v knize NEzlomená rozvodem dává tipy, jak tuto situaci lépe zvládnout:**

1) Komunikace je dovednost. Hledejte shodu a nezapomeňte, že velký podíl na úspěchu má schopnost naslouchat.

2) Co bylo, bylo. Když budete stále vytahovat staré křivdy, zůstanete zaklenutá v minulosti. Nedělejte to. Zaměřte se na přítomnost a budoucnost. Odpusťte mu a o minulosti se s ním prostě nebavte.

3) Už není žádné „vy“. Nevnášejte do komunikace bývalé manželství. Nezasahujte do jeho života a osobních věcí. Nehodnoťte a to samé požadujte od něj. Uvědomte si, na čem se s ním potřebujete domluvit, a podle toho se řiďte.

4) Pozor na manipulaci. Pokud u vás bývalý manžel vzbuzuje pocit viny nebo vám nahání strach, jedná se o manipulaci. Nenechte se zahrnat do kouta, jste rozvedená a nemáte vůči němu žádné povinnosti.

5) Buďte věcná. Probírejte s ním jen potřebné. Většinou půjde o věci kolem dětí.

6) Potkávejte se na neutrální půdě. Pro náročnější domluvy se scházejte ve veřejném prostoru, například v kavárně, lépe se tam dohodnete. Pokud spolu nejste schopni mluvit bez hádek a emocí, řešte věci přes e-mail.

7) Neshody řešte bez dětí. Snažte se v rámci možností vycházet s bývalým manželem co nejlépe. Nikdy neřešte problémy před dětmi a už vůbec ne přes ně.

8) Jednejte na rovinu. Jste svobodná, nezávislá, soběstačná, už nemusíte přemýšlet, jak bývalému manželovi sdělit to či ono. Prostě mu to řekněte, jak to je. On se s tím už bude muset popasovat sám.

Musíte-li s bývalým komunikovat, o to náročnější může být celý konec vztahu zvládnout. Kdykoliv na něj chcete zapomenout, pípne vám od něj zpráva. A vy se tak nemůžete posunout dopředu. Ale jednou to přijít musí a vy tomu můžete pomoci. Výše zmíněná odbornice radí, abyste se **zbavila veškerých jeho věcí**, nebo těch, na které máte společné vzpomínky. Pokud je nechcete vyhodit, alespoň je na nějaký čas schovejte někam hluboko do garáže. **Přestaňte o něm a o rozvodu mluvit.** Pokaždé, když ho zmíníte, vybaví se vám ona bolest. Stačí, že s ním musíte komunikovat. Vzpomeňte si na to, co bylo ve vztahu špatně, tedy zvyky, které vám vadily, situace, kdy se k vám nechoval hezky, i jak vás celkově omezoval. A především si **uvědomte svou nabytou svobodu.** Myslete na všechno, co teď můžete a dopřejte si to!

Témat spojených s rozvodem je opravdu spousta. My se s vámi za 14 dní podíváme na to nejošemetnější, tedy na **rozvod a děti**.