

Rozvodové řízení skončilo. Už nejste vdaná. Jak to přijmout?



Ať už se jedná o rozchod, či o rozvod, pokud jste zkrátka byla v dlouhodobém partnerství, je opravdu velkou výzvou být opět sama. Musíte znovu najít způsob, jak se radovat z maličkostí, užívat si život a především v něm najít smysl pro sebe samu. My jsme se s koučkou, terapeutkou a spoluautorku knihy NEzlomená rozvodem Michaelou Tetzeli pro vás pokusili sesumírovat, jak na to, ve třetím díle naší rozvodové série.

TEREZA ČALADI | 15. 12. 2022

Byla jste vdaná několik let. Být manželkou je součástí role, kterou v tomto světě zastáváte. A tak není úplně snadné se od ní naráz oprostít.

„Každý zásah do našeho života je transformační, tedy mění nás. Jakým způsobem, to už je více o našem nastavení a o okolnostech této situace. Každopádně **z hlediska traumatu a stresu patří rozvod k těm nejzásadnějším v životě**. Záleží, jestli rozvod je dlouho připravená a plánovaná záležitost, či blesk z čistého nebe. U prvního případu si tuto fázi odžíváme už v období zvažování, co to pro nás znamená, a plánování. Dalo by se říci, že si na situaci už zvykáme v průběhu příprav. I když představa a realita mohou být jiné. U toho druhého případu většinou opravdu probíhají a střídají se fáze šok, popírání, rezignace, zlost, zvažování, co to pro mne znamená, přijetí,“ vysvětluje koučka a terapeutka Michaela Tetzeli.

Jste opět svobodná

V první fázi po rozvodu je dobré mít si s kým o tom popovídat, poplakat si, přemýšlet a snažit se odpočinout si. **Ve chvíli, kdy odezní nejsilnější emoce, je důležité hledat řešení, mít postup a naději na další život, být v nových podmínkách.** Tady je na místě poradit se s právníkem, požádat o pomoc terapeuta, vytvořit si svůj podpůrný tým, a to i třeba pro pomoc s dětmi.

V knize NEzlomená rozvodem jsou uvedeny **tipy, na co by v tomto období měly ženy myslet:**

1) Odejděte z manželství se vztyčenou hlavou

Nedopřejte bývalému manželovi, aby vás viděl zlomenou z rozvodového řízení.

2) Pusťte svého bývalého manžela z hlavy

Sledovat ho na sociálních sítích je sebezničující. Budete raněná, když uvidíte, jak a s kým teď tráví čas. Přestaňte se zajímat o jeho život, společnou máte už jenom minulost.

3) Komunikujte s ním jenom ohledně dětí

Nepište mu, nic mu nevyčítejte, nesnažte se ho vtáhnout do svého současného života, jste rozvedení. Vy máte svůj život, do kterého on už nepatří, a naopak.

4) Naslouchajte svým dětem

Když jsou děti malé, nedokáží vyjádřit, nebo se stydí povědět něco, co není u druhého rodiče v pořádku. Brání se pak pláčem a na to byste měla reagovat! A nebo jsou u druhého rodiče šťastné a vy byste jim to štěstí měla přát.

5) Randěte, ale nevstupujte do vážného vztahu

Jste ještě raněná a je potřeba se zahojit. Budete se muset naučit opět milovat samu sebe, než to dovolíte někomu jinému. Chvilku to potrvá, ale to neznamená, že se nemáte bavit, seznamovat se a užívat si.

Nemá cenu obviňovat sebe samu, nebo partnera, z toho, že to nevyšlo. Namísto toho je **lepší se snažit být pozitivní ve smyslu malých kroků, které vám vrátí smysl pro přítomnost, malé radosti do života.** „Místo lítosti se pokuste vzpomínat na to dobré, hledejte poučení, soustředte se na sebe, své potřeby a možná se vraťte k sebeobjevování, laskavosti a třeba i ke svým snům a ty vraťte do svého života. Rozptýlení můžete najít i v podobě výletu či wellness s kamarádkou,“ radí námi oslovená odbornice.

Proces zvládnutí rozvodu je běh na dlouhou trať. My se s vámi proto **v dalším díle**, který vyjde 29. prosince, podíváme na to, **jak se po rozvodu odstříhnout od bývalého manžela a jak s ním komunikovat.**