

Nejčastější věty po rozchodu

Autor: Qark

Datum: 19. 11. 2005 13:47

URL: <http://www.qark.net/clanek/nejcastejsi-vety-po-rozchodu>

V tomhle článku bych chtěl shrnout několik dotazů a větiček, které často přijdou na mysl člověku, který se rozešel. Plno lidí si pokládá velmi podobné otázky, takže jsem se snažil sepsat na ně odpovědi a zkusit vše uvést na pravou míru. Snad vám to pomůže.

Už nikdy nedokážu nikoho tak milovat

Lidé si často myslí, že už nikdy nebudou nikoho tak milovat. Bojí se dalšího ublížení, nechtějí jít znovu do boje s plným nasazením a tak berou sami sobě předem svoji naději a víru. Tahle představa je stejná, jako byste jeli na olympiádu soutěžit, ale schválně byste se nesnažili, protože jste minulý rok prohráli. Mělo by to stejnou logiku, jako si kvůli jedné životní prohře zavřít cestu ke štěstí a radosti. Navíc pokud byste opravdu chtěli svoje předsevzetí splnit, tak si dobře uvědomte, že tím nikomu neprospějete, ale naopak velmi ublížíte. Je špatné, že nějaký váš nový partner má trpět za chybu partnera předešlého. To není fér a ani vy byste nechtěli, aby takhle někdo přistupoval k vám. Všichni lidé si přece zaslouží stejnou šanci.

Nikdy už nikoho takového nepotkám

To je pravda, každý z nás je přece jedinečný. Rozhodně však máte velkou šanci potkat někoho lepšího.

Když myslíte na bývalého partnera, tak si ho často po rozchodu hodně idealizujete. Vidíte jen ty pěkné věci. Je to stejné, jako když vám umře blízký člověk, který se v životě nechoval hezky a po pohřbu se začne vzpomínat jen na to, co udělal dobrého. Proto máte pocit, že byl skvělý a nikdo se mu nevyrovná. To je ale velký omyl, který pochopíte, až se z rozchodu vzpamatujete a dostanete zase chuť poznávat nové lidi.

Je to hajzl/svině, protože mě opustil/a

Tohle taky není pravda. Nikdo nemůže vlastnit žádného člověka. Nelze očekávat, že člověk, s kterým chodíte, nikdy nesmí odejít. Ten člověk udělal to co je správné pro něj a rozešel se s vámi, protože chce jít jinou cestou. Udělal i to co je správné pro vás, dal vám totiž možnost najít si lepšího partnera, který vás bude opravdu milovat, protože to on nedokázal.

Navíc to, že si jeden ze dvou lidí myslí, že k sobě spolu oba nerozlučně patří, nemusí být přece automaticky pravda.

Jak dlouho trvá, než mi rozchod přestane vadit?

To je u každého jiné. Nebojte se tomu dát čas. Je samozřejmé, že každá rána bolí a potřebuje se zhojit. I u obyčejného říznutí přece považujeme bolest za normální. Nemá cenu se toho děsit. Také víme, že bolest odezní a rána se zahojí. Častokrát je dokonce zahojené místo silnější než předtím. Stejně je to i s ránou v srdci. Tak proč máme tak často pocit, že rány v srdci nikdy bolet nepřestanou, nebo jsme zoufalí z toho, že se nikdy nezahojí?

Všechno chce svůj čas a je nesmysl snažit se utišit bolest novou známostí, dokud vás rána nepřestane pálit. A za jak dlouho se zahojí? Záleží hodně na tom, jestli ji budete dál drásat kontaktem s bývalým partnerem, vyzvídáním informací o něm a hlavně zlobou a nenávisť, za to, že se cítíte mizerně. Uvědomte si, že nenávisť je velmi silné pouto, které vás k tomu druhému váže. To je jedna z věcí, která vás nutí na bývalého partnera nejvíce myslet a myšlení vám vrací všechno, co jste spolu prožili, zidealizované a oprostěné od negativních zážitků.

Zkuste mu odpustit a tím přetnout to poslední pouto, které vás s bývalým partnerem stále svazuje. Shodíte ze sebe pořádné břemeno a půjde v klidu dál. Možná to zní hodně divně, ale velmi vám to pomůže. Avšak k tomu dospějete časem a nemá cenu se k něčemu takovému nutit hned na začátku, když vás rozchod ještě pořádně bolí.

Hodně by vám měli pomoci i kamarádi, kterým se svěříte a taky nějaké koníčky, které vás zaměstnají. Ale úplně nejvíc si pochopitelně musíte pomoci sami a chtít se konečně přestat babrat v něčem co skončilo a vrhnout se zase do života.

Jedno moudré přísloví praví:

Když se zavře jedna brána ke štěstí, další se otevírá, ale my se často tak dlouho díváme na zavřenou bránu, že si nevšimneme té, která se pro nás už otevřela.

Vzpomeňte si na to vždycky, když se budete obracet do minulosti a zoufat si.

Doma koukám na prázdné stěny

Nejlepší rada je nesesedět moc doma a už vůbec ne samotní. Běžte mezi lidi, pozvěte si lidi domů. A hlavně, tuhle větu si moc neopakujte. Je to děsně depresivní. Říkáte si ji hlavně proto, aby bylo jasné, že se cítíte mizerně a že jste chudáčci. Plno lidí bydlí samo, jsou samotní a jsou v pohodě. Je jasné, že ten prázdný prostor ve vás vyvolává spoustu vzpomínek na minulost. Ale to jak dlouho tento prostor, či místo ve vašem srdci, zůstane nevyplněno, je opravdu jen na vás. Zkuste se vyhýbat sebelítosti. Jistě se cítíte mizerně, to dá rozum. Ale nemá cenu si v tom libovat.

Stejně tak znovu varuji před alkoholem, který strašlivě prohlubuje deprese. Cítíte-li se špatně, nikdy nepijte alkohol. Alkohol zesiluje depresivní myšlenky, začnete se litovat a cítit se šíleně. Místo alkoholu raději zvolte společnost známých lidí, nebo sport.

Držím vám palce, abyste se z toho rychle dostali a bylo vám zase lépe. Bolest z rozchodu bývá strašná, ale je naprosto normální a přirozená. Nemá cenu něco uspěchávat, dejte si čas na léčení. Jen zbytečně neztrácejte víru ve svoje vlastní uzdravení a neutopte se v sebelítosti. Projdete si jistě mnohými stádii, ale všechna jsou důležitá. Potřebujete se vykřičet, vyvztekat i vyplakat. Nemá cenu

se tomu vyhýbat nebo se to snažit uměle urychlit.

Mnohokrát vás napadne myšlenka na návrat, budete chtít všechno zpět. Budete mít pocit, že toho druhého musíte vidět. Pravděpodobně se vám zdá, že se zhroutil celý svět a vy v něm nemáte už žádné místo. Cítíte prázdnotu a beznaděj. Je velmi důležité, abyste pochopili, že tohle všechno je zcela normální. Není to konec života, ani celého světa. Je to jen konec jedné kapitoly, která je však zároveň i začátkem další. Není špatné se prostě vykřičet, vybrečet a potom vykročit kupředu. Někde na vás čeká nová láska. Opravdová láska. Jen si musíte uvědomit, že cesta k ní, není vždy cestou z okvětních plátků voňavých růží a také to, že každý tu Pravou lásku nepotká hned napoprvé.