

# Jak přežít rozchod

Autor: Qark

Datum: 20. 06. 2005 17:43

URL: <http://www.qark.net/clanek/jak-prezit-rozchod>

---

K napsání tohoto článku mě vedly nejen některé vaše komentáře na toto téma, ale hlavně můj kamarád, který právě prožívá docela těžký rozchod a prochází si nejrůznějšími stádii.

Rozchod je jako úmrtí. Když někdo umře, vzpomínáte jen na dobré věci, které jste s ním prožili. Stejně tak je to s rozchodem. Jakmile sedíte doma sami, míhají se vám v paměti jen dobré zážitky s vaší partnerkou. Ty ve vás vyvolávají emoce a vám je z toho strašně. Cítíte, jak byla vaše bývalá výjimečná a zjistíte, že jste ji velmi milovali a začínáte hledat chybu, kvůli které se s vámi rozešla. Tento postup je ale velmi špatný. V kombinaci s alkoholem je dokonce vražedný.

Na rozchod se nedá jen tak zapomenout. Možná to nechcete slyšet, ale na svoji bývalou nikdy nezapomenete, pokud jste s ní strávili nějaký čas. Nejde přece smazat jen tak pár let vašeho života. Smazali byste i kus sebe a životních zkušeností.

Pozitivní věc je, že vás to časem přestane štvát, přestanete u sebe hledat chybu, porovnávat jiné holky s bývalou a začnete žít. Na bývalou nezapomenete, jen na ni nebudete myslet.

Ideální je, znovu se zamilovat, a to rychle. Jenže v tom je u mužů kámen úrazu. Chlap se napřed musí oprostít od bývalého vztahu, než začne mít další. Nabízím vám pár pravidel, po kterých se z rozchodu rychleji dostanete.

## Po rozchodu se vypovídejte

Po rozchodu je dobré sehnat si někoho, kdo vás bude chvíli poslouchat a vy mu o tom řeknete. Uleví se vám. Pokud takového člověka nemáte, běžte se někam vykřičet, vybrečet. Neduste to v sobě. Nahromaděné emoce z vás musí ven.

## Jste-li v depresi, nepijte alkohol

Tohle je nejdůležitější pravidlo. Hodně mužů po rozchodu pije a tím se totálně psychicky zničí. Pokud si myslíte, že s alkoholem zapomenete, tak to jste na velikém omylu! Alkohol totiž prohlubuje deprese. Začnete se obviňovat, litovat. Budete mít pocit, že život za nic nestojí, že nemá smysl. Nechlastejte, bude vám lépe.

Poznámka: Zvláštní je, že na tuhle radu nikdo nedá, dokud si to nevyzkouší.

## Proč je on lepší?

Klasická otázka, kterou si pokládá každý kluk, kterého opustila přítelkyně kvůli jinému. Chlap prostě

začne poměřovat. Ten druhý je jistě hezčí, bohatší, má ho delšího... atd. Ale tak holky nemyslí. Nejsou to žádné závody. To že vyhrál nějaký druhý bývá třeba jen proto, že mezi vámi a bývalou už city ochladly. Ten druhý není lepší než vy, nepoměřujte se s ním. Hledání důvodu „proč on“ vám bere sílu a totálně vás může zlomit, když se dozvíte, že žádný takový důvod být nemusí. Nemusí být hezčí, bohatší ani porno herec. Stačí, když byl ve správný čas na správném místě a dal vaší přítelkyni to, co jí chybělo. Ale to už nezměníte. I kdybyste se snažili být hodnější, dokonalejší, tak to nic nezmění na faktu, že je konec.

## Myslete i na špatné věci

Jak jsem zmínil v úvodu, po rozchodu myslíte hlavně na krásné chvíle s vaší přítelkyní. Podívejte se i na tu druhou stranu. To, jak jste se k sobě chovali ke konci vztahu, to jak s vámi někdy jednala, to čím vás štvala.. Každá mince má dvě strany, tak vyrovnejte misky vah. Možná zjistíte, že ten váš vztah nebyl až tak ideální. Možná zjistíte, že to co jste si idealizovali není tak krásné.

## Nesed'te doma

Sedět doma a užírat se je pěkná hloupost. Navíc to užíráání ve vás může vypěstovat pocit, že všechny holky jsou špatné, a že vám stejně všechny ublíží jako vaše bývalá. Věřte tomu, že špatné všechny nejsou.

Zkuste se občas jít pobavit a rozptýlit se. Najděte si koníčky, běžte si zacvičit, budujte kariéru. Prostě něco dělejte. Tak nebudete stále myslet na bývalou.

Je samozřejmé, že rozchod bolí. Není nic nenormálního, když o tom přemýšlíte a mluvíte. Té bolesti je potřeba se zbavit, uvolnit ji ze sebe. To vám pomůže vrátit se do života.

## Ona je špatná, protože má vztah

Hodně kluků nedokáže pochopit, proč ona má vztah a oni ne. Zatímco vy doma sušíte hubu, ona si určitě užívá s novým klukem. Jenže pozor, tahle představa je trošku mimo. Vy jí závidíte sex, který ona má a vy ne. Závidíte jí, že jí jde všechno snadno, protože je holka. Ona má přítele a vy jste sami. Z toho plyne, že všechny holky jsou svině a kurvy. Zatímco vy truchlíte, ony si užívají. No zkusme si to trošku uvést na pravou míru.

Uvědomte si, že holkám nejde o sex, takže jim ho nemůžete závidět. Navíc, vy kdybyste chtěli, můžete si taky užívat. Jenže vy nechcete. Plno lidí si raději stěžuje, než aby s tím něco udělalo. Je to základní lidská vlastnost, stejně jako fakt, že za svoje chyby viní ostatní. Holky nejsou svině, protože si užívají sexu, zatímco vy se užíráte. Zaprvé si sexu neužívají, holky nemají sex jako prioritu. Zadruhé, tyhle myšlenky vám novou přítelkyni nenajdou.

## Balení

Pokud se na to necítíte, nikoho nebalte. Ale holkám se nevyhýbejte. Neberte je jako potencionální vztah, jen si s nimi povídejte. Když je nebudete srovnávat a posuzovat, tak vám nebudou vadit. Stranit se jich, je chyba.

## Zahodte nenávist

Pokud cítíte nenávist ke své bývalé, třeba za to jak vás opustila, pomůže vám, jí a sobě odpustit. Ať jste si udělali cokoliv. Nenávist vás pořád drží a nutí vás na ni myslet. Vím, že se mi to krásně říká, ale vážně to pomůže. Je lepší se s tím vyrovnat, než s tím bojovat.

Uvědomte si, že to, že si našla vaše bývalá nového partnera, není zpravidla žádný osobní útok proti vám. Nesnaží se vás tím ponížit, ani vám jinak ubližovat. Nejspíš se jen našel někdo, s kým je jí pro tuto chvíli lépe. Možná bude svého rozhodnutí litovat, možná ne, ale to vás už nemusí zajímat.

## Chci se k ní vrátit

Nepotěším vás, slepované vztahy nemívají dlouhého trvání. Nemá cenu ztrácet síly v boji, který je předem prohraný. Stejně si to ale musí vyzkoušet každý. Hlavní problém slepovaných vztahů je, že navážete tam, kde jste skončili. A to je průšvih. I když byste se snažili vzít vše od začátku, vrátíte se brzy do vyjetých kolejí.

Je hloupost držet se myšlenky, že nám dobře může být jen s jediným člověkem, možná nám to krade šanci na skutečnou lásku a štěstí.

### Letinka

A víte jak se pozná, že jste se už s rozchodem vyrovnali a jste v pořádku? Jednoduše, už o bývalé nebudete mluvit, vůbec vám nepřijde na mysl. Je to naprosto přesná definice. Dokud jste ještě zaháčkovaní, tak na bývalou myslíte a mluvíte o ní. Ale to přejde.

Držím palce, tímhle si musí projít jednou každý. Abyste mohli rozchod přežít, musíte si ho prožít. Nejde to přeskočit, jen urychlit.