

Tento e-book zdarma je o 7 dohodách, ktorých dodržaním odhalíš cestu z kruhu bolesti duše pred, počas a po rozvode a nájdeš opäť stratený zmysel života

Odstránenie rozvodovej bolesti duše pomocou 7 dohôd





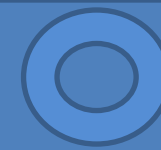
Odstránenie rozvodovej bolesti duše pomocou 7 dohôd

Tento e-book je o 7 dohodách, ktorých dodržaním odhalíš cestu z kruhu bolesti duše pred, počas a po rozvode a nájdeš opäť stratený zmysel života.

“Snažím sa ľuďom pomôcť nájsť samých seba, svoj pokoj, ktorý stratili pred a možno aj po rozvode s partnerom. Naučil som sa znovu vstať, každé ráno sa usmiať a tešiť sa z nového dňa. Prežil som svoj rozvod a chcem Vám ukázať moju cestu ako som našiel svoj pokoj.”

V súčasnosti žijem taký život, ku ktorému som sa posledných niekoľko rokov snažil dostať. Som vo fáze, o ktorej sa dá povedať, že ma naplňa novou energiou, každý deň sa budím s úsmevom na tvári a teším sa na všetky nové výzvy, ktoré mi deň prinesie. Našiel som pokoj v duši, o ktorom som si myslel, že už nepríde. Dnes sa už netrápim, aké ústupky musím urobiť vo svojich vzťahoch, aby som uspokojil druhých. Dnes viem, že pomôcť a uspokojiť potreby druhých sa dá aj bez toho, aby som pošliapaval tie svoje. Už viem, že prijatím seba samého, počúvaním svojho vlastného ja, sa dokážem aj na svojich najbližších pozerať z iného svetla. Dáva mi to vnútornú slobodu, o ktorej sa mi ani nespínalo.

No vždy to tak nebolo...



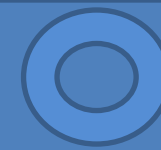
Pred asi štyrmi rokmi, v lete 2012 som prežíval jedno z najťažších životných období. Dlhodobo som žil vo vzťahu so svojou manželkou, ktorý sa podobal mnohým ostatným. Raz ste hore, raz dole. Naše manželstvo v tom čase trvalo magických 7 rokov, po ktorých sa zvykne hovoriť, že prichádza do vzťahu kríza.

Akokoľvek by som nechcel, no musím to potvrdiť. Je to spôsobené pravdepodobne tým, že po takom období spoločne strávených chvíľ, si na našom partnerovi začíname všímať aj to, čo sme vidieť dlho nechceli. Síce sme to vnímali, ale mysliac na to, že sa to "čudné" samo stratí, sme si sami nechceli spôsobovať problémy. Ani ja nie som masochista. Prehliadal som veci zámerne.

Aj tie, ktoré mi podvedome spôsobovali bolesť. Najviac duševnú. V tomto čase, keď náš vzťah bol ochladzovaný vzájomnou nedôverou a prestávali sme spolu komunikovať, mi do života prišiel ďalší úder,

ktorý som nečakal. V tom roku 2012 mi zomrel otec. Vtedy som si uvedomil, že život a smrť sú tak blízko seba, že mnohé z vecí, ktoré som dovtedy považoval za stred vesmíru, ktoré pre mňa boli niečím nedotknuteľným, niečím "predpísaným", čo nemôžem meniť, sa mi začali javiť úplne v inom svetle. K tomuto sa ešte podrobnejšie vrátim trochu nižšie.

Chcel by som v tejto chvíli opísať trochu naše manželstvo. Vstupoval som do manželstva ako "zrelý" 33-ročný muž a vyvolil som si o 4 roky mladšiu partnerku. Vtedy síce všetko nezačínalo, poznali sme sa už asi 5 rokov a chodili sme spolu s prestávkami, no predsa len to bol krok, ktorý znamenal určitý záväzok. Založili sme si rodinu a plánovali sme spolu mať deti. V tom čase som bol plný energie, prekážky boli pre mňa výzvou, ničoho som sa nebál. Ďakoval som Bohu za to, že pri mne stojí a všetko, čoho som sa dotkol mi vychádzalo.



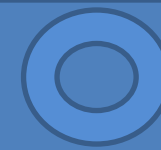
Mal som dobrú prácu, zarábala som veľa peňazí. Niečo som mal našetrené a tak sme si spolu s manželkou vzali hypotéku. Bol to ťažký a odvážny krok, lebo 7 mesiacov po svadbe sa nám narodil prvý syn. Tie prvé deti sa zvyknú rodiť akosi skôr než o 9 mesiacov, však :-)

Všetko šlo nádherne, nastahovali sme sa do nového rodinného domu, splácali sme hypotéku, postupne sme zariaďovali interiér, záhradu. Dva roky po prvom sa nám narodil druhý syn. O ďalších dva a štvrt' roka sa naplnil nádherný zázrak prírody príchodom na svet našich dvoch dcér v jednej chvíli. Áno, narodili sa nám dvojčičky.

Boli sme požehnaní zdravím všetkých štyroch detí. Spoločne sme sa o naše ratolesti starali a všetko šlo podľa mňa až príliš ľahko. Nehľadel som na problémy, ktoré sa kde-tu vyskytli. Prehliadal som signály, ktoré sa zjavovali a ktoré mi hlásali, aby som nebral všetko na ľahkú váhu.

Bol som zodpovedný tatko štyroch detí, bol som príkladný manžel svojej manželky, žili sme podľa pravidiel tak, ako "sa má". Mali sme hypotéku, platil som si životnú poistku, sporil som deťom, na dôchodok. Mal som dobrú prácu, stretávali sme sa aktívne so susedmi. Neholdoval som alkoholu, nebehal za ženami. Mojm životom bola rodina – práca – záhrada. V tomto poradí. Pozn.: až keď som požiadala o rozvod a ľudia sa to začali dozvedať, tak mi veľa známych s hrôzou oznámili, že naša rodina, naše manželstvo bolo pre mnohých ukázkovým. Boli sme vzorom, kam chceli smerovať.. nevideli ale dovnútra kruhu.

Teraz sa vrátim k tomu, čo som tu spomínal pred pár riadkami, keď mi zomrel otec a týka sa to uvedomenia si skutočného stavu v manželstve. Ako moja manželka začala neskôr spomínať, zmenil som sa odkedy mi zomrel otec.



Možno mala v niečom pravdu, ale to podstatné jej uniklo. Ja som sa nezmenil vo svojej podstate, ale v jej očiach určite. Uvedomením si, že smrť môže prísť kedykoľvek a že mrhám darom, ktorý som dostal na tak krátky čas môjho života tu na Zemi, som pristúpil k zmenám, ktoré ma nakoniec priviedli cez strastiplnú cestu k stavu, kde som dnes. Ale pekne po poriadku..

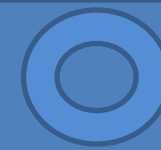
Môj otec mi zanechal posledný dar, aký mohol. Možno ten najvzácnejší. Pravdepodobne ani nevedel, že mi niečo zanecháva. Jeho odchodom a smútkom, ktorý na mňa vtedy doľahol som získal silu a odvahu meniť veci. Otvorili sa mi oči a všetko to pozlátko, ktorým som žil sa zrazu zmenilo na prach. Na obyčajný špinavý prach.

Zrazu som pocítil, že všetko, čo ma trápilo v mojom vnútri, musí ísť von. Všetko to, čo som pred svetom skrýval sa zrazu začalo tlačiť na povrch. V manželstve s mojou manželkou som sa dlhodobo trápil! Cítil som,

že už viac nedokážem klamať sám seba a dúfať, že sa určite všetko zmení,...raz...ak...možno...nejako...snáď...stále som hľadal len ospravedlnenky na to, čo sa mi nepáčilo, ale nedokázal som to zmeniť.

Vybuchlo to! Ako tlakový hrniec. Odrazu som vedel, že môj život sa v krátkom čase zmení od základov. Že už nebude sila, ktorá by to dokázala zastaviť. Moje pocity, moje sklamania, moja bolesť sa zrazu vzbúrili. Aj som im skúsil vysvetliť, že "takto sa to nemá", ale neposlúchali ma...čo už.. Premohli ma a ja som zrazu našiel spojenca v sebe samom. Bol som to ja, kto to mal všetko napraviť, bol som to ja, kto mi mal ukázať cestu von.

V manželstve som bol nešťastný. Pravdou je, že som sa rozhodol žiť so ženou, ktorá ma dokázala bez mihnutia oka podraziť niekoľkokrát pred tým, než som ju požiadal o ruku. No ja som ju úprimne miloval a veril jej. Naivne som si myslel, že ona sa zmení, keď sa vezmeme. Aký hlupák som bol.



Ja som vlastne nežil so svojou ženou, ale s vlastnou predstavou o tom, že vstup do manželstva je tak veľkým záväzkom, že ľudia sa "musia" zmeniť. Čo som si to vlastne myslel? Naopak moja žena si ma vzala s vedomím, že veď už mi dokázal toľkokrát odpustiť, že to dokáže vlastne stále. Nič meniť netreba. Sem-tam mi urobila ústupok, aby mi to neskôr s úrokmi spočítala a vzala si zo mňa to, čo chcela.

Keď som prichádzal na to, čo sa vlastne deje, začal som byť zmätený. Jednoducho som nenachádzal odpovede na moje otázky. Nerozumel som, prečo mi musí manželka stále klamať, prečo sama ruší veci potom, čo sme ich práčne dohodli spolu, prečo sa z nej stáva chladný kameň. Hľadal som emócie, ktoré by s ňou hýbali. Nenašiel som ich.

Začal som si uvedomovať, že jej ego začalo ovládať nielen ju, ale aj našu domácnosť. Keď bežne začala klamať v mojej spoločnosti aj ľuďom, ktorí boli pri nás –

susedom, známym, jej rodičom – uvedomil som si, že ona vlastne zo mňa robí spolupáchateľa. **Ja predsa takto žiť nechcem!** A ani neviem! Pýtal som sa jej, prečo to robí a odpoveď bola pre mňa šokujúcejšia ako samotný čin. Ja neklamem, veď to si vlastne povedal Ty! A nestaraj sa! Nemáš čo robiť?



Začal som odhaľovať lži, podvody, podrazy. Bol som zúfalý. Chcel som to ešte zmeniť, pokúsiť sa o záchranu. Čím viac som však



manželku pristihol pri falošnej pretváрке, tým viac som sa v jej očiach stával nepriateľom. Začala byť ku mne vulgárna, bežne mi nadávala, začala bez našej dohody posilať deti k svojim rodičom 400 km od nás. Deti trpeli hádkami rodičov. Manželka si na „zlepšenie“ situácie v rodine k nám domov nastáhovala na striedačku svojich rodičov. Samozrejme ďalšími podvodmi z „bežnej“ 2-3 dňovej návštevy z toho boli mesiace... Napätie sa dalo krájať. Na moje otázky prečo som dostával stále tvrdšie odpovede – lebo chcem a Ty sa nestaraj!

Stále som ju sám pred sebou ospravedlňoval a hľadal možné príčiny tohto stavu. Snáď to mohlo byť spôsobené takmer 8 rokov trvajúcou materskou dovolenkou. Možno som na vine ja, asi sa málo snažím byť chápaný manžel a otec. Snáď je to dočasné..

Pokúsil som sa o zázrak a po dlhom čase som manželku presvedčil, aby sme navštívili manželskú poradňu. Síce po dlhom „boji“, ale

predsa sme absolvovali túto pre nás novú skúsenosť.

A po troch, možno štyroch sedeniach som začal dostávať odpovede. Možno sme mali šťastie na psychologičku, ktorá sa vo svojom odbore vyznala. Možno mala dostatok skúseností na to, aby nám dala spätnú väzbu. No tá nebola pozitívna. Moje obavy sa potvrdili. Prvýkrát v živote som začal poznávať nové pojmy. Takým, ktorý na mňa zapôsobil najviac a s ktorým som sa na dlhšie zoznámil bol pojem porucha osobnosti. Presnejšie histriónska porucha osobnosti, je ich totiž viac druhov.

Bol som laik v týchto veciach, nevedel som nič o tom, prečo som väčšinou času zúfalý, prečo toľko lží, prečo za dobro, ktoré dám, dostanem zlo? Prečo toľká nenávisť voči mne, keď ja manželke neklamem, chcem s ňou zdieľať spoločné veci, starať sa o naše deti, milovať sa navzájom. Prečo potom cítim



toľko smútku, nešťastia, zúfalstva, beznádeje?
Prečo sa to deje?

Začal som pátrať po internete a zoznamovať sa s problémami ľudí, ktorí mali podobné osudy ako ja, radil som sa so známymi, ktorí niečo podobné zažili. Porovnával som prežité skúsenosti s tými tabuľkovými a odhalil som pravdu. Na jednej strane to bola úľava z poznania, no na druhej hlbší pocit beznádeje.

Všetky rady, ktoré som dostával osobne aj tie, o ktorých som sa dočítal smerovali k jednoznačnému riešeniu. Niet úniku, niet záchrany. **Paradoxne jediným možným únikom zo situácie bol únik samotný.** Únik z manželstva. Únik zo spolužitia s citovo a emočne chladným partnerom. Únik od psychopata.

Neprijímalo sa mi to ľahko, nemohol som tomu uveriť. Ale prežité udalosti, minulosť, súčasnosť, skutky hovorili jasnou rečou. K

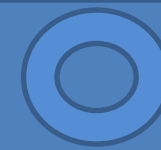
tomu sedenie u psychológa a jednoznačný záver.

Opäť na mňa doľahli výčitky svedomia, mali sme predsa štyri deti, hypotéku, záväzky. Chcel som to s manželkou skúsiť riešiť a stáť pri nej, ak pripustí tieto problémy a bude mať záujem liečiť sa a spolu to zmeniť. No nestalo sa. Situáciu to ešte viac zhoršilo, bola úplne agresívna, robila nepredvídateľné skutky.

Dozvedel som sa od našej psychologičky, že akokoľvek sa snažím nájsť, kde som urobil chybu, nemusím to robiť. Chladno mi oznámila, že je jedno či som manželom mojej ženy ja, alebo hocikto iný, výsledok by bol stále rovnaký.. tu platí to staré známe: Chyba nie je vo Vašom prijímači.

Nemal som už na výber a rozhodol som sa rozviesť.

V ten deň, keď som podal žiadosť o rozvod na súde, som plakal ako nikdy predtým. Nemohol som zastaviť emócie.



Lavína bolesti duše, strach z neznáameho, výčitky.. Bolo to bolestné, zúfale, padli všetky zábrany. Už nebolo návratu.

Náš rozvod bol dlhý, náročný psychicky a aj finančne. Bol to boj. Presne taký, aký predpovedala psychologička. Trval tri roky a dokonca stále nie je úplne ukončený.

Nikdy nezabudnem na slová psychologičky, ktorá mi odporúčala, aby som sa nerozvádza (to bola vlastne aj jej úloha v procese poradenstva). Bohužiaľ nie preto, že sa to zmení k lepšiemu, ale preto, že „proces rozvodu s mojou manželkou a jej diagnózou bude dlhý, náročný psychicky i finančne, ale hlavne s vopred jasným výsledkom.

Ten vyplýva zo samotnej povahy [histriónskej poruchy osobnosti](#) (histrión je v preklade herec), moja manželka oklame všetkých svojim vystupovaním (vloží sa do hereckej role, ktorú v danom okamžiku

potrebuje zahrať a urobí to s presvedčivosťou takou, ktorú neznalý pozorovateľ nemá šancu odhaliť na jednom a možno ani na desiatom sedení, niekedy [histrióna](#) odhalíte až po rokoch. Ako ja..) Takže klamstvá, pred ktorými som sa snažil utiecť z manželstva sa plynule presunuli do súdnej siene, k psychológom, sociálkam, znalcom, do škôl, k susedom, známym...

[Prežíval som strašné chvíle, noci plné zúfalstva, plaču, bolesti. Odlúčenie od detí. Strata domu, strata firmy, strata zamestnania, obrovské finančné problémy. Sťahovanie. Takmer strata bývania. Ponižovanie zo strany inštitúcií, odsúdenie známymi, susedmi. Obrovské životné zmeny. Úplné dno.](#)

Ak som chcel prežiť, musel som sa z toho dna zodvihnúť. Mal som predsa výborný vzťah s mojimi deťmi, s mojou rodinou, z ktorej som vzišiel, zostali mi nejakí priatelia. Nesmel som to vzdať! Cítil som, že vzdať sa, by bolo veľmi



ľahké, ale pocit zodpovednosti hlavne k tým, ktorí pri mne stáli v dobrom aj v zlom, pomáhali mi v ťažkých časoch, láska k mojim deťom mi nedovolili robiť iné, len sa tomu vzoprieť! Bojovať a zvládnuť to.

**Začal som hľadať sám seba.
Uvedomil som si, že keď som v sebe našiel silu niečo ukončiť, potom takú istú silu potrebujem na to, aby som niečo nové začal.**

Zmeny v mojom novom živote neprišli samé, ale musel som im pomôcť. Keď som sa stratil, musel som sa vrátiť naspäť a tú cestu znovuobjaviť. S novými skúsenosťami, s pokorou. Počas rozvodu sme celá rodina absolvovali množstvo sedení u psychológov, takže z toho, čo som tam pozorne počúval, som si začal stavať nový život.

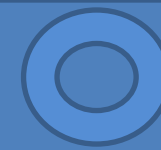
Poznával som, kde som robil chyby, kde som sa precenil, kde naopak podcenil. Veľkým povzbudením pre mňa bol návrat k Bohu,

viera mi veľmi pomohla znovu sa postaviť na nohy.

Veľa som začal študovať, trávil som hodiny na internete hľadaním odpovedí, hľadaním riešení. Rozprával som sa s ľuďmi, ktorí zažili to čo ja a ktorí mi dokázali pomôcť svojou správnou radou. Títo ľudia mi otvorili oči, ukázali to, čo som už dávno stratil – schopnosť vidieť.

Dokázal som čerpať a vyberať si zo skúseností aj cudzích ľudí. Cítil som na sebe, že sa mením. Cítil som veľmi intenzívne, že sa stávam citlivý k prežívaniu mojich emócií, začal som si viac veriť, zistil som, že viem anglicky, keď som vyhral konkurz do anglickej hovoriacej firmy :-)

Začal som veriť na zázraky. Uveril som, že svet sa neskončil rozvodom, ale ide ďalej svojim tempom, že môžem nastúpiť do vlaku alebo aj nie. Že **je na mne ako sa rozhodnem.**



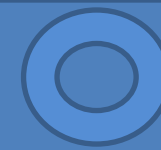
Ja som sa rozhodol, že využijem šancu ísť ďalej, nezostať zatrpknutým človekom, ktorý sa utápa v sebaľútnosti, ale že to, čo som prežil, chcem využiť a pomôcť ďalším ľuďom, ktorí sa ocitli v podobnej situácii, ktorí prežívajú svoj vlastný príbeh, plný bolesti, trápenia, beznádeje. Tým, ktorí prežívajú podobný príbeh ako je ten môj.

Pomáham týmto ľuďom pozrieť sa na vec z novej perspektívy, vystúpiť z kruhu, v ktorom sa nachádzajú a nevedia nájsť východ. Viem, o čom hovorím, prežil som to. Moje skúsenosti sú načerpané mojím príbehom, viem, kde to najviac bolí a kde sa treba zastaviť a nadýchnuť. Nie je nutné, aby ste sa aj Vy trápili dlho výčitkami svedomia a bezúspešne hľadali zúfalú rýchlu pomoc.

Všetko má svoj čas. Tak, ako iní ľudia niekedy mne, tak aj ja Vám chcem pomôcť čo najrýchlejšie zvládnuť ťažkosti a bolesti zo sklamaní, ktoré prežívate.

Moje postrehy a skúsenosti som sa rozhodol nenechať si iba pre seba, ale že o tieto informácie, ktoré pomohli mne, sa rád podelím aj s Vami, ktorí potrebujete povzbudenie od človeka s podobným osudom. Nejde samozrejme len o ľudí, ktorí sa rozviedli, ale aj o tých, ktorí nad tým uvažujú a možno nájdu riešenie svojej situácie práve tu, v mojom e-booku na túto tému.

Bol by som veľmi šťastný, ak by moje postrehy pomohli zachrániť niekoľko manželstiev, alebo aspoň jednotlivcov, Vás ženy a mužov, ktorí túžia po pokojnom živote plnom úsmevu a radosti. Verte mi, že sa to dá :-)



Motívom k tomu, že som sa rozhodol napísať tento e-book, bola moja osobná skúsenosť z toho, že pri hľadaní odpovedí na moje vlastné otázky v čase, keď som to veľmi potreboval, som trávil veľa času zháňaním rôznych informácií z veľa zdrojov (primárne na internete), kde som síce nachádzal časť odpovedí, ale boli to kúsky mozaiky od rôznych špecialistov. Často krát písané zložitým odborným jazykom.

Preštudoval som kopu článkov, kníh, odporúčaní. Sedel som hodiny u psychológov, kde sme riešili ako nájsť cestu jeden k druhému. Prešiel som si dlhým a zlým rozvodom (o tom, ako zvládnuť zlý rozvod napíšem v ďalšom e-booku), nakopilo sa mi dostatok informácií a skúseností, ktoré rád poskytnem ľuďom, ktorí sa ocitli v podobných situáciách, aké som zažil ja sám.

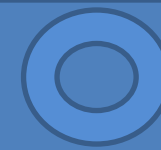
V tomto mojom e-booku by som Vám rád ukázal tú moju cestu zo začarovaného kruhu

smútku a bolesti, ktorú som vykonal s pomocou niekoľkých osobných dohôd.

Tu sú a môžeme ich nazývať:

[7 dohôd na odstránenie rozvodovej bolesti duše, ktorých dodržaním odhalíš cestu z kruhu bolesti, trápenia a smútku, v ktorom sa nachádzaš pred, počas a prípadne po rozvode a opäť nájdeš stratený zmysel života.](#)

1. DOHODA – Zmierte sa s tým, že sa rozvádzate
2. DOHODA – Nesnažte sa hľadať vinníka
3. DOHODA – Neutápajte sa vo svojom žiali príliš dlho (prijmite ho, poplačte si a choďte ďalej)
4. DOHODA - Nájdite si oporu (najlepšie blízkeho človeka na povzbudenie)
5. DOHODA – Neubližujte deťom! (majú právo na oboch rodičov, napriek tomu, že sa Vám to nepáči – nejde o Vás, ale o deti)



6. DOHODA – Zmierte sa s Bohom (samozrejme veriaci, ale myslím si, že každý čaká dotyk nadprirodzeného)
7. DOHODA – Vystúpte k kruhu von (rád Vám s tým pomôžem)

Podme sa teraz zastaviť pri jednotlivých dohodách.

1. Zmierte sa s tým, že sa rozvádzate.

Nie, nepomýlil som sa v názve tohto bodu. Viem, že som spomínal, že tento e-book môže slúžiť aj na záchranu manželstva – a bol by som najradšej, keby tomu tak aj bolo.

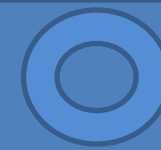
Zmieriť sa s tým, že sa rozvádzate môžete aj vtedy, keď nad tým len uvažujete. Je to niečo, čo Vás privedie na tú správnu cestu, ak ste už na križovatke. Správna cesta môže byť jedna aj druhá. Je to predsa vec pohľadu. Zotrvanie v manželstve má význam vtedy, ak počas rozhodovania dôjdete

k záveru, že rozvod je tou horšou alternatívou a Vy ste našli dostatok dôvodov zotrvať vo vzťahu s manželom/kou.

Ak sa zmierite s tým, že sa rozvádzate, zbavíte sa nepodstatných a zbytočných vedľajších vplyvov, zbavíte sa trápenia čo potom, zbavíte sa ďalšieho hľadania negatív na partnerovi, očistíte svoje ego od neobjektívneho posudzovania a zrazu s čistou myslou uvidíte tú svoju cestu.

Vaša myseľ sa nastaví na to, že sa idete rozviesť a nastúpi dlho potláčaný zdravý sedliacky rozum. Budete porovnávať, budete zisťovať, prestanete používať predsudky.

Toto obdobie zmierenia sa s predstavou rozvodu môže trvať rôzne dlho. Nemalo by ale trvať nekonečne, lebo hrozí, že opäť upadnete do stavu nerozhodnosti a strachu. Ten ste si už predsa užili dosť dlho, však? Ak sa trápíte dlho, musíte prijať rozhodnutie. Nech Vás nedeprimuje, že sa pomýlite – to sa stať



môže. Čo by sa ale stať nemalo, je ničnerobenie. Trápenie sa naťahuje, smútok narastá, zúfalstvo pokračuje. A to my predsa nechceme. Preto sa zmierte s tým, že sa rozvádzate.

2. Nesnažte sa hľadať vinníka

On je taký zákerák! Ona je neskutočná klamárka! On je despota a tyran! Ja len úbohá matka, ktorá musí šúchať nohami! Je to egoista!

Čo Vám to hovorí? Možno sa tu vidíte a určite by ste vedeli dopísať ďalšie stránky týchto pomenovaní. Prestaňte s tým.

Zo skúseností všetci vieme, že najviac nám ubližujú tí najbližší. Prečo je to tak? Prečo?

Ruku na srdce – aj ja dokážem najviac ubližovať svojim najbližším. A keď mám byť úprimný, tak je to preto, lebo tých druhých sa

bojím viac ako vlastných. Neviem, čo môžem od cudzích očakávať, ale ako mi môžu ublížiť moji vlastní? Veď je to moja manželka, manžel, sestra, brat, mama, otec, babka, dedko,... oni by mi predsa neublížili. Tak prečo im ubližujem ja?

Prečo si myslím, že môj manžel znesie

všetko? Že moja žena ma predsa pozná a neberie vážne to, čo jej hovorím? Veď ona mi minule tiež takto ublížila.



Kto môže za to, že sa spolu neviete rozprávať? Len dve egá..

Som presvedčený o tom, že hľadať vinníka toho, že Váš vzťah sa rozpadá,



prípadne už rozpadol, je absolútne kontraproduktívne. Nič tým nedosiahnete. Ale Vy to viete veľmi dobre. Chcem Vám to tu napísať len preto, aby ste si uvedomili, že nie ste sami, kto takto žije. Nehľadajte vinníka, ale riešte problém.

3. Neutápajte sa vo svojom žiali príliš dlho (prijmite ho, poplačte si a chodte ďalej)

Pôvodne som si myslel, že túto dohodu rozdelím na ženskú a mužskú časť. Je totiž nepochybné, že ženy sú z Venuše a muži z Marsu ☺

Je potrebné si uvedomiť, že sme rozdielni. Muži a ženy. Áno, tu aj ja musím sebakriticky priznať, že napriek tomu, že som vyrastal medzi tromi sestrami, som si túto skutočnosť pripustil až na konci manželstva. Prinútili ma k tomu nepochybne okolnosti,

v ktorých som sa ocitol, keď som požiadal o rozvod.

Touto treťou dohodou chcem povedať, že čas, ktorý venujeme svojmu žiaľu, svojmu smútku, svojej bolesti je veľmi vzácny. Vážme si ho, naučí nás byť inými. Len cez túto bolesť sa dokážeme neskôr pozrieť späť na nás samých, na našich blízkych, na manželku, na manžela, svoje dieťa, svoju kamarátku.. Len ak prežijeme **horúčku duše**, len vtedy sa dokážeme meniť. Meniť k lepšiemu.

Nieko sa bráni priznať si žiaľ, chce vyzeráť silný. Naša sila je ale predsa v našej slabosti. Nieko je silnejší, nieko slabší. Preto som nerozdelil túto dohodu medzi ženy a mužov. Každý individuálne prežíva bolesť i radosť, nieko intenzívnejšie, nieko nie. Ja sám som často precitlivený, ale som to ja.

Využime svoj čas na smútok. Nehanbime sa za to. Ale neutápajte sa vo svojom žiali



príliš dlho, prijmite ho, poplačte si a chodte ďalej..

4. Nájdite si oporu (najlepšie blízkeho človeka na povzbudenie)

Dostali sme sa do stavu, keď sme sami. Veľakrát sme sa pýtali samých seba, prečo mám veľa známych, ale v podstate som sám? Prečo sa nedokážem s manželkou porozprávať? Ako je vôbec možné, že keď som bol mladší, mal som kopec kamarátov, nemal som síce peniaze, ale žili sme radostne, v kamarátstve, mali sme frajerky, frajerov. Všetko bolo super! Prečo to tak nemôže byť aj v manželstve?

Odpoveď je predsa v nás. Stali sme sa dospelými, zodpovednými, chceme vyzeráť dobre v očiach ľudí. Posudzujeme

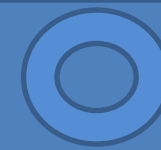
a odsudzujeme. Stali sme sa sami moralistami a prestali sme byť deťmi.

Odsúdili sme aj manžela len preto, lebo má iný názor. Videli sme vo svojich prvotných rodinách, že takto sa to má robiť a to chceme aj od svojho partnera. Bez odporu! Bez výnimky. Nechceme kompromis, chceme vládnuť. Partnerovi, deťom, v práci.

Nakoniec sa to všetko zrúti. Manžel/ka nevydržal/a. Vzniklo hnutie odporu. Trestom za toto je rozvod. Ten druhý, ktorého som sa zabudol opýtať, vlastne takto žiť nechcel. Asi ma miloval, ale už je neskoro. Nechcel poslúchať a ešte sa rozhodol rozviesť? Nech si ide, veď ja sa mu ešte pomstím.

Myslím, že obaja z manželov, ktorí sa rozvádzajú, prežívajú pocity smútku a bolesti. Nech sa už navonok tvária akokoľvek.

Nebudte v tom sami. Nepomôže Vám to. Vyhľadávajte komunitu, spoločnosť ľudí, ktorí pri Vás stáli v dobrom aj v zlom. Nájdite si



nových. Všetci sme ľudia, ktorí potrebujú objať. Ja som sa počas rozvodu naučil **prijímať pomoc**. Ani som nevedel, že to neviem. Chcel som iným pomáhať a sám som tú pomoc potreboval. Potreboval som povzbudiť. Mal som šťastie na blízkych, ktorí boli pri mne. Moja rodná rodina, pár priateľov.

5. Neubližujte deťom! (majú právo na oboch rodičov, napriek tomu, že sa Vám to nepáči – nejde o Vás, ale o deti)

Verím, že táto dohoda sa stane záväznou pre oboch rodičov, ak sa rozhodli, že už spolu nebudú žiť. Urobil by som z nej zákon! Len táto jedna dohoda by bola samostatnou témou pre celý e-book, pretože tu sú obrovské rezervy. Ja sám mám tie najhoršie skúsenosti v tejto oblasti.

Samozrejme v mojom prípade to vyplýva z duševnej poruchy osobnosti matky detí, ale to nemôže byť ospravedlnením toho, že vlastné deti sa stali štítom v spore rodičov. Bohužiaľ slovenské súdy a sociálky vychádzajú z premisy, že matka je lepší rodič ako otec, nech je ten akokoľvek dobrým rodičom. Toto je môj prípad. Preto tri roky rozvodu a stále pokračuje bojom o deti.

Milé mamičky, som presvedčený, že je



veľa neschopných, nezodpovedných a zlých otcov, ktorí si toto pomenovanie ani nezaslúžia. Ale môžete mi veriť, že je veľa výborných tatíkov

a ockov, ktorým zlé a nezodpovedné mamičky bránia byť so svojimi deťmi. Ubližujú najviac deťom! Len pre pomazanie svojho ega, príjmu



z alimentov a vôbec im nezáleží na pocitoch detí.

Práve naopak – snažia sa tatinkov dehonestovať v očiach detí, urážajú ich, ponižujú a nerešpektujú súdne rozhodnutia. Samozrejme často bez postihnutia, nakoľko 90% rozvodov vedú sudkyne a berú deti otcom ako na bežiacom páse. Kedy toto skončí?

Neubližujte svojim deťom!

6. Zmierte sa s Bohom (samozrejme veriaci, ale myslím si, že každý čaká dotyk nadprirodzeného)

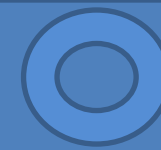
Táto dohoda bola jednou z podstatných pri mojom riešení situácie. Som veriaci človek, ale vieru som praktizoval veľmi nepravidelne. Mal som „dobrú“ výhovorku – rodina, malé deti, málo času.

V bolesti, samote, smútku a zúfalstve som si začal spomínať. Začal som pomaly navštevovať kostol. Začal som sa opätovne zblížovať s Bohom. Postupne. Ale šlo to ľahšie ako som si myslel. Bolo to tam, bolo to vo mne. Zmierujem sa s Bohom, snažím sa byť lepším človekom. Krok za krokom. Čo ma ale najviac povzbudzuje je skutočnosť, že Boh má rád nedokonalých ľudí, má rád slabých ľudí, má rád tých, ktorí úprimne uveria v dobro.

Dotkol som sa dna, ale zdvihol som sa. Každý deň na sebe pozorujem, že sa mením. Uveril som v zázraky.

A zázrak sa stane len vtedy, keď tomu budeš veriť. Staň sa dieťaťom vo svojej myšli, vráť sa späť do čias, keď si nebol vypočítavý, keď si nebol skazený predsudkami, urob veci, ktoré majú zmysel, ktorými dokážeš pomáhať druhým ľuďom.

Ak prežiješ zlo, ponúkaj už len dobro. Ak si padal, zdvíhaj druhých. Keď si smutný,



rozdávaj radosť. Dokážeš to len vtedy, ak uveríš v zázrak. A nezabudni [odpúšťať](#).

7. VYSTÚPTE Z KRUHU VON (rád Vám s tým pomôžem)

Ako dlho ste v kruhu? Vo svojom uzavretom vnútornom kruhu? Točíte sa dokola a nedokážete vystúpiť von? Počúvate seba samých a neveríte, že ste to naozaj Vy. Chcete celému svetu vysvetliť, že Vám bolo ukrivdené. Že Vám niekto ublížil. Že bolesť, ktorú Vám spôsobili, ste si vôbec nezaslúžili. Prečo Vás nemá nikto rád? Prečo Vám ľudia neveria a nechápu Vás? Naozaj tu nie je nikto, kto mi uverí?

Vidíte sa tu? Koľkí z Vás? Ja áno.

Je zaujímavé, že v tomto začarovanom kruhu sa ocitne takmer každý, kto prechádza konfliktami v rodine a všeobecne vo vzťahoch.

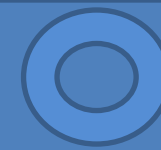
[Čo je to za kruh?](#) Kto ho vytvoril a k čomu slúži?

Tento pojem som prvýkrát počul pred tromi rokmi, keď mi ho povedal môj známy. Pred časom aj on prežil ten svoj rozvod, svoj príbeh. Prešiel si tým, čo zrazu videl na mne.

Už bol ale z kruhu dávno von. Doslova mi povedal: "Ivan, si v kruhu, točíš sa dookola, musíš sa zastaviť a dať nohu nabok. Musíš vyjsť z kruhu von!"

Pochopil som. V ten deň som to pochopil. Moja cesta na križovatke viedla k rozvodu. Už som sa nebránil, už som nekopal. Prijal som rozhodnutie, ktoré som doteraz neľutoval. Sám som presvedčený o tom, že tá druhá cesta viedla do ďalšieho kruhu, väčšieho, hlbšieho. [Nechcel som tam ísť.](#)

Moja cesta bola trnistá, bolestivá, utrápená. Napriek tomu som ju prijal s pokorou v srdci, idem krok za krokom



dopredu, teším sa na každý nový deň a ďakujem za ten končiaci.

Dostal som sa z kruhu von.....



Milý čitateľ tohto e-booku,

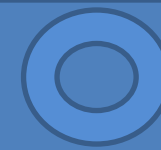
veľmi si vážim, že si sa pri čítaní dostal až na koniec publikácie. Pripravil som ju v dobrej viere pomôcť Tebe a aj druhým, ktorí

sa ocitli na ťažkej životnej križovatke. Možno si na tom mal väčší a možno menší podiel viny, no snažil som sa Ti ozrejmiť, že na tom až tak veľmi nakoniec nezáleží. Neodsudzuj sa za svoje zlyhania, nepreceňuj svoju silu.

Stále na sebe pracuj, nech sa už rozhodneš akokoľvek, bez pozitívneho myslenia to pôjde ťažšie. Počúvaj ľudí a vyberaj si citlivo z toho, čo sa Ti núka. Tvoja bolesť Ťa už naučila byť k sebe úprimnejší, citlivejšie rozlišovať dobro od zla. Buď pokorný.

Ak Ťa tu niečo zaujalo, budem rád, ak mi napíšeš. Poteším sa, ak si vytvoríme vzťah. Neboj sa o svoju kapacitu, naše srdce je najväčší sklad na svete, zmestí sa tam veľa vzťahov ☺

Budem sa tešiť, keď zostaneme v kontakte a ak mi napíšeš, čo Ťa tu zaujalo a čo by si rád/rada skúsila zmeniť u seba.



Nekončím týmto e-bookom, ale podrobnejšie sa témam budem venovať aj v ďalšom pokračovaní, prípadne si niečo nové môžeš prečítať aj na mojom blogu www.ivanklasovsky.com.

Ak Ťa zaujíma ako sa lieči rozvod, skús si prečítať tento [môj článok](#).

Prajem Ti úspešnú **cestu z kruhu von** 😊

Ivan

UPOZORNENIE: Tento e-book podlieha autorským právam, prosím nerozširujte ho bez vedomia autora, teda mňa 😊. Zároveň Vám oznamujem, že nie som lekár, právnik ani štátny zamestnanec. Neposkytujem Vám tu žiadne lekárske, právne alebo podnikateľské rady. Ak sa rozhodnete niektoré z týchto rád využiť, robíte to na svoju zodpovednosť a je len a len na Vás, aby ste si lekárske, právne alebo iné odborné rady zabezpečili sami. Je takisto na Vás, aby ste pri podnikaní a marketingovej činnosti dodržiavali platné zákony.