

Bestseller podle NEW YORK TIMES



ROZCHÁZENÍ

Pět kroků k tomu,
jak už nežít spolu,
ale přesto šťastně

Katherine Woodward Thomasová

Jan Melvil
publishing

Katherine Woodward Thomasová

ROZCHÁZENÍ

Pět kroků k tomu, jak už nežít spolu, ale přesto šťastně

Copyright © 2015 by Katherine Woodward Thomas. All rights reserved.
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Podle anglického originálu *Conscious Uncoupling: 5 Steps to Living Happily Even After* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2020. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Eva Nevrlá

Odborná spolupráce Eva Andriessen

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková

Šéfredaktor Marek Vlha

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Obálka Alex Gutrai

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Jan Melvil Publishing, s. r. o.

Melvil.cz

Ohodnoťte prosím knihu na: melvil.cz/kniha-rozchazeni

Pochvaly pište na libisemi@melvil.cz

Errata hlase na melvil.cz/erratum

Sdílejte s hashtagem #rozchazeni

© Jan Melvil Publishing, 2020

ISBN 978-80-7555-099-6

*Všem umělcům na poli vztahů, agentům změn a průkopníkům
nových možností mezi námi, kteří s upřímným srdcem,
laskavostí a inteligencí usilují o nalezení lepšího způsobu...*

*a Markovi a Alexandrii,
kteří žijí šťastně i poté, co pohádka skončila*

Obsah

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ ... 9
(Eva Andriessen)

ÚVOD: Když se láska zvrtně ... 13

ČÁST I: JAK ZVLÁDNOUT ROZCHOD LÉPE

KAPITOLA 1

Stud, pocity viny a neúspěch v lásce ... 25

KAPITOLA 2

Hořké rozchody, nehezké konce a umění
žít navěky nešťastně ... 36

KAPITOLA 3

Nová možnost ve vztazích: jak vznikla myšlenka
vědomého rozchodu ... 49

KAPITOLA 4

Jak a kdy program vědomého rozchodu použít ... 64

ČÁST II: PĚT KROKŮ VĚDOMÉHO ROZCHODU

KROK 1

Nalezněte emoční svobodu ... 81

KROK 2

Získejte zpět vnitřní sílu a svůj život ... 108

KROK 3	
Uzdravte své zlomené srdce ...	127
KROK 4	
Staňte se alchymistou lásky ...	156
KROK 5	
Vybudujte si šťastný život i poté, co pohádka skončila ...	192
POSTSKRIPTUM: Evoluce lásky ...	229
Krédo vědomého rozchodu ...	233
Poděkování ...	235
Zdroje na internetu ...	238
Bibliografie ...	243
Poznámky ...	253
Rejstřík ...	265

ÚVOD

Když se láska zvrtně

V každém citovém vztahu se někde hluboko pod počátečním láskyplným povrchem skrývají zárodky totální katastrofy.

ELIZABETH GILBERTOVÁ

Když kráčíme svatebním špalírem a chystáme se předstoupit před svého milovaného, nikdo z nás nepomyslí na to, že by se jednoho dne mohl zařadit do té nechvalně známé statistické poloviny párů, které se rozvedou. Plni nadějí se těšíme ze svého nového svazku slibujícího celoživotní štěstí a nenapadne nás, že nám možná hrozí smutek a srdcebol. Pevně věříme ve svou vroucí lásku, jsme odhodláni v ní vytrvat a vsadili bychom se o cokoli, že *my* budeme opravdu šťastní navěky.

V knize *Otevřít se lásce: Jak si za sedm týdnů přivolat do života partnera svých snů* a na svých seminářích, jichž se zúčastnily již stovky tisíc osob, vysvětluji principy, jak odstranit vnitřní překážky bránící nám v lásce a jak si vybudovat šťastný partnerský vztah. Kdybych teď tvrdila, že jsem tuto knihu chtěla napsat jako přirozené pokračování své poslední knihy, lhala bych. Nechtěla jsem podobnou knihu napsat o nic víc, než ji vy chcete číst.

Když mi po deseti letech manželství došlo, že se s mým mužem zřejmě rozejdeme, zoufale jsem se obracela k Bohu, ale má slova moc zbožná nebyla. Ležela jsem na trávě v parku nedaleko našeho domu, zírala na nekonečně modrou oblohu a hledala v tom řetězci neblahých událostí nějaký smysl. Mezi zuby jsem drtila jedinou modlitbu, která mě tehdy napadla: „Tohle *musí* být nějaký tvůj vtíp!“ Zlobila jsem se na ony neviditelné síly života a lásky, které se zjevně výborně bavily na můj účet a rozhodly

Nemůžete ovlivnit všechny události, které se vám v životě přihodí, ale můžete se rozhodnout, že se jimi nenecháte srazit na kolena.

MAYA ANGELOUOVÁ

rozchod svých rodičů.* Tak nehezký, že dokonce proběhla dvě soudní stání o svěřeni do péče, po nichž jsme se s otcem úplně odcizili. Když mi bylo deset, konečně hodil ručník do ringu a zřekl se svých rodičovských práv, protože se s mou rozlícenou matkou nedokázal jakkoli dohodnout. Ačkoli jsem si během rozpadu našeho manželství spoustu věcí neuvědomovala, jedním jsem si byla jistá: nehodlala jsem totéž provést naší dceři.

se vyvolat spoustu potíží, které zabrání tomu, abych byla po prožití nepříliš idylického dětství konečně šťastná. Že opravdu přijde happy end, který jsem tak krásně a *tak veřejně* dokumentovala ve své první knize.

Bylo mi z toho všeho hrozně.

Po počátečním šoku jsem se nicméně zaměřila především na to, aby vše proběhlo *správně*. Podobně jako tisíce mých vrstevníků jsem jako malé dítě prožila nehezký a příšerně *nevědomý*

* Pozn. red.: Pojem „vědomý rozchod“ vychází z anglické terminologie Katherini na programu Conscious Uncoupling; jedná se o promyšlený, citlivý, respektující a ohleduplný způsob rozcházení. Ačkoliv sousloví „vědomý rozchod“ vystihuje původní název i sdělení knihy, adjektivum „vědomý“ je bohužel v dnešní češtině zatíženo řadou ezoterických konotací, vůči nimž se důsledně vymezujeme. Protože „Uncoupling“ považuje autorka za dlouhodobý racionální proces, nikoli za ohraničený, nezpracovanými emocemi řízený krok, zvolili jsme pro název knihy nedokonavý výraz „Rozcházení“. V textu knihy s klíčovým souslovím „vědomý rozchod“ pracujeme, je ho ale třeba vnímat v autorčiných intencích.

Postupně mi však začalo docházet, že jsem si dělala zbytečné starosti. Nejenže celý rozchod probíhal velmi civilizovaně, ale také jsme si dokázali zachovat vzájemný respekt, lidskost i nečekanou velkorysost, v nichž nechyběla ani gesta dobré vůle a vzájemná podpora. S mým bývalým manželem Markem jsme udělali vše, co bylo v našich silách, abychom minimalizovali škody, které jsme vzájemně mohli způsobit sobě a samozřejmě i naší dceři, která se ze všeho nejvíc obávala ztráty kontaktu s tátou, jak se to stalo několika jejím kamarádům. A protože nás oba spojovala snaha udržet pro ni během rozvodu i po něm stabilní a nekonfliktní prostředí, povedlo se nám ji ubezpečit, že se toho nemusí obávat.

Rozchod s Markem byl na hony vzdálen mým dřívějším příšerným rozchodům, kdy jsem měsíce nemohla jíst ani spát a užírala se takovým vztekem, abych se jen málokterého dne neosopila na nějakého nevinného chudáka, který se mi náhodou připlctl do cesty. Jindy mi tekly nervy tak, že jsem po deseti letech začala znovu kouřit a ze stresu mi vypadala dobrá polovina vlasů. Nemluvě o snad nejhorším rozchodu, srdcervoucím, traumatickém a dramatickém rozchodu s mým přítelem Frankem, kvůli němuž mě pak ještě léta po škole trápily výčitky a smutek. Skoro dvacet let se mi zjevoval ve snech, často jsem se probudila z neklidného spánku se strašlivou úlevou, že už je doopravdy pryč a žije šťastně až navěky se svou krásnou manželkou a třemi dokonalými dětmi tisíce mil daleko ode mě.

Podobně jako vy dobře znám odvrácenou stranu lásky. Asi právě proto mě hned po překonání prvotního šoku a bolesti začalo zajímat, jak je možné, že jsme se s Markem dokázali rozejít slušně a v dobrém. Neušlo mi totiž, že jsme objevili něco velmi cenného, což mi potvrdili i naši nejbližší, kteří ohromeně kroutili hlavou nad tím, že by nějaký pár mohl ukončit své manželství s takovou ohleduplností a respektem.

Velmi jsem toužila po šťastném ukončení svého nepříliš šťastného dětství, ale jakousi zvláštní ironií osudu jsem nakonec dospěla k *jinému* druhu šťastného konce. Ke způsobu, jak ukončit milostný svazek důstojně, laskavě a čestně, aniž by byl někdo

prožitou zkušeností otřesen a zdrcen. A jako zarytou optimistku mě napadlo, že bych i z takové zkušenosti mohla vytěžít něco krásného. Z toho, čím jsem si prošli, jsem nakonec vydestilovala proces rozcházení v pěti krocích, jímž všichni zúčastnění projdou ve zdraví, bez šrámů a událost je nijak zásadně nepoznamenává.

Věřím v lásku, věřím v dlouhodobé vztahy a manželství, a tak rozchod považuji za něco velmi neblahého. Něco jako globální oteplování, týrání nemohoucích starých osob nebo vysoké procento dětí žijících v chudobě. Když tedy rozchody a rozvody tak nesnáším, proč jsem se sama touto cestou vydala? Jak hrozné to mezi mnou a Markem muselo být, že jsem se rozhodla opustit jistotu našeho vztahu a rozmetat naše dlouhodobé naděje a sny?

Existuje milion drobností, které manželství pomalu rozbíjí, a většina z nich vlastně ani nestojí za zmínku. Mně a Markovi se přihodilo to – stručně řečeno – že jsem se změnila. Dost zásadním způsobem a v mnoha směrech i poněkud neférově. Je to zkrátka profesionální riziko, vyučujete-li osobní růst a transformaci. Manžel mě nepodváděl, netýral, nebyl alkoholik ani gambler. Postupně se však začalo ukazovat, že se stále víc a víc vzdalujeme v základních životních hodnotách. Zatímco já jsem nadšený zastánce změn, dalo by se říci změnový závislák, a pořád se snažím posunovat hranice svých schopností a možností ve všech oblastech života i v lásce, Mark je jemný muž, takřka zosobňující duchovní ideál plného přijetí věcí tak, jak jsou, bez potřeby cokoli či kohokoli měnit. Zatímco mě láká hrabat se v temných zákoutích lidské psychiky a pátrat po našich vnitřních motivech, on věnuje chybám ostatních co nejméně pozornosti a prostě se soustřeďuje na krásu a dobré vlastnosti všech živých bytostí. Není to tak, že jeden z nás má pravdu a druhý se mýlí. Obě cesty mohou být nádherné a smysluplné. A často se stává, že se páry s podobnou názorovou polaritou navzájem doplňují, kompenzují svá „slabá místa“ a dosáhnou ve vztahu úžasné rovnováhy. U nás s Markem to tak nebylo. Hovory o věcech, na nichž nám záleželo a které nám byly svaté, šly postupně ke dnu. Najednou tu nebyl prostor pro nějaký společný cíl, něco, co by nás do budoucna spojovalo a přinášelo nám oběma radost nebo inspiraci. I když nám

na sobě stále velmi záleželo, začalo být zjevné, že dokonale se shodneme pouze v jediném bodě, a to v lásce k naší dceři.

Kdybychom se narodili o padesát let dříve, prostě bychom spolu zůstali kvůli dítěti a příliš nad tím nepřemýšleli. Kdybychom se ovšem narodili o padesát let dříve, pravděpodobně bychom se ani nevzali, protože rasově smíšená manželství byla Nejvyšším soudem Spojených států amerických prohlášena za legitimní teprve v roce 1967. Jsem běloška a Mark

Afroameričan. Kdybychom se tehdy rozhodli být spolu, riskovali bychom všechno, včetně svých životů, což je jen další důkaz, jak se společenská kultura neustále vyvíjí. Pominu-li ale tento drobný detail, stejně jako milionů dalších lidí v západním světě

Z každé životní prohy jsem si postupně utkal záchranný padák.

WILLIAM STAFFORD

očekávám od svého partnerského vztahu víc, než že spolu zůstaneme kvůli dětem. Jak dokládá spisovatelka a historička Stephanie Coontzová, během posledních třiceti let se vztahy změnily víc než za předchozí tři tisíce let. Podobně jako mnozí jiní proto usiluji o svazek, který by přesahoval to, co od manželství očekávala má matka a babička. Ne že bychom s Markem nechtěli vychovat vyrovnanou, zdravou a šťastnou dceru. Samozřejmě že se náš život točil hlavně kolem tohoto společného cíle. Ale opravdu jsme kvůli tomu nutně museli po zbytek života zůstat svázáni manželstvím, včetně morální povinnosti spolu sexuálně žít?

Tedy, ne že by Mark nebyl sexy, ale... *opravdu?*

Ve svém nitru hluboce věřím v evoluci. Věřím, že má smysl záměrně se snažit v různých ohledech zlepšovat, stávat se moudřejšími, osvícenějšími, a pomáhat tak budovat moudřejší, osvícenější a rozvinutější společnost. Proto mě fascinují i nové neotřelé možnosti v partnerských a milostných vztazích, které jsou občas liberálnější, a tím pádem poměrně nekonvenční. Zřejmě jsem v tom dost svérázná. Jako „kulturní kreativec“ (a takových jako já existují na světě miliony) se nebojím zkoumat nové alternativy na rozlehlých hranicích lidských vztahů. Při své práci manželského a rodinného terapeuta čerpám především z humanistické

psychologie s důrazem na rozvoj lidského potenciálu. Jde mi o to, zaměřit veškeré snahy účelově s cílem realizace našeho nejvyššího potenciálu, a to jak v individuální rovině, tak v rovině společenské. Proto mi není vlastní zůstat vdaná jen kvůli aktuálním kulturním představám o tom, co je nejlepší pro blaho dětí. Tyto předpoklady jsou sice podloženy výzkumy, ale určitě by si zasloužily hlubší diskuzi i reflektivní myšlení, a podle mého názoru naprosto postrádají kreativní snahu o vyřešení problému, jak vytvořit vyrovnaný stabilní a láskyplný rodinný život i v rozvodové situaci. Takové úvahy probudily mou zvědavost a začala jsem zjišťovat, jak bychom se v tomto ohledu mohli všichni kolektivně zlepšit.

Cesta vpřed

Na následujících stránkách se s vámi podělím o výsledky svého zkoumání. Připojte se ke mně na cestě do hloubi duše vedoucí k uzdravení, transformaci, rozvoji a změně myšlení. Na začátku vás vyzvu, abyste přehodnotili všeobecně zažitý názor na rozvod. Požádám vás, abyste se zamysleli nad běžným bezmyšlenkovitým úsudkem, který v nás vyvolá zpráva o konci nějakého vztahu, jehož příčinou nebylo úmrtí jednoho či obou partnerů: tady někdo selhal. Pokusím se vám také ukázat, jak jsme se v zajetí tohoto kolektivního předpokladu o selhání doopravdy nikdy nevymanili z primitivního a destruktivního způsobu rozchodů, ovšem za cenu naší duševní pohody a upřímnosti. Kvůli tomu jsme mnohdy zabránili sobě, svým dětem i partnerovi a sobě navzájem v tom, abychom se v životě úspěšně posunuli dál. A nakonec vám představím novou možnost – nazývám ji *vědomý rozchod* – která člověku umožňuje zdravě a lidsky milostný svazek ukončit.

Po těchto úvodních kapitolách přijde Část II, v níž se přesuneme k vám samotným a krok za krokem projdeme procesem vědomého rozchodu. Nabídnou vám individuální vedení a podporu pro každý z pěti kroků daného procesu. Od prvního kroku, jímž je nalezení emoční svobody, až po poslední krok, vybudování

šťastného života i poté, co pohádka skončila. Poskytnu vám praktické rady a nástroje, abyste zvládli proplout přechodným obdobím, v němž jste se právě ocitli, a opět našli svůj vnitřní klid.

Nacházíte-li se v obzvlášť bolestné fázi rozchodu, možná raději rovnou nalistujte druhou část knihy a tu první si přečtete později, až budete mít kyslíkovou masku bezpečně nasazenou a dokážete opět volně dýchat.

Mé morální dilema

Musím přiznat, že než jsem začala knihu psát, dlouho jsem váhala. Nechtělo se mi do takového tématu. Především proto, že jsem nechtěla nikoho mimoděk nabádat k tomu, aby jen tak, bez důkladného zvážení, svůj dlouhodobý vztah ukončil. Co by se stalo, kdybychom prostě odhodili stud spojený s tím, že náš vztah „selhal“, a zbavili se představy, že dětem totálně rozmetáme život, protože budou pocházet z „rozbité rodiny“? Rozhodně nechci mít na svědomí nárůst rozvodovosti v naší společnosti.

Jsem přesvědčeným zastáncem pevných dlouhodobých vztahů a dělám vše pro to, abych páry podpořila, aby zůstaly spolu, je-li to jen trochu možné. Když ke mně přijdou manželé s tím, že se rozhodli pro vědomý rozchod, nejprve se snažím s nimi polemizovat, odhalit slabiny v jejich přesvědčení, zjistit, zda jejich rozhodnutí není poněkud předčasné. Jako vášnivá obhájkyň oddané lásky vítám současný trend v oblasti manželských svazků, díky němuž mohou i lesbické a gay páry tvořit celoživotní stabilní a *legální* partnerství, jež přispějí k posílení společnosti. Ráda bych zdůraznila, že jsem knihu nenapsala proto, abych někomu ulehčila rozhodnutí opustit svého partnera. Naopak: v kapitole *Jak a kdy program vědomého rozchodu použít* se budeme vážně zabírat možnostmi, že společný život může být vhodnější volbou.

Život není vždycky fér. I při sjíždění duhy si můžete zadřít třísku.

**CHERRALEA
MORGENOVÁ**

Chtěla bych však, abychom si uvědomili, že ve světě, kde se každým rokem rozvádí víc lidí, než kolik si jich koupí nové auto nebo kolik si jich dá k snídani grep, nastal čas naučit se rozchody zvládat lépe. A o tom je tato kniha.

Komu je kniha určena

Proces vědomého rozchodu se netýká jen párů, které došly až k ol-táři. Využijí ho všichni, jejichž srdce tíží nevýslovný smutek ze ztracené lásky. Přestože rozchody mohou být plné bolesti, představují i významné životní křižovatky. Okamžik ztráty lásky od vás vyžaduje statečné rozhodnutí. V zajetí zoufalství se buď můžete rozhodnout rezignovat a stáhnout se ze života, abyste se v budoucnu před podobnou bolestí ochránili (čímž se už navždy odsoudíte k neplnohodnotnému životu), anebo najdete způsob, jak tragickou

Dá-li nám život
kameny, je na
nás, zda z nich
postavíme most,
anebo zedř.

LIDOVÁ MOUDROST

zkušenost využít jako příležitost k dosažení větší moudrosti, dospělosti a hlubší schopnosti milovat a být milován. Stručně řečeno, rozchod není ničím menším než životní příležitostí k úplné vnitřní proměně. Zkušenost rozchodu vás může katapultovat na zcela novou úroveň autenticity, soucitu, moudrosti, hloubky a – odvážím se to říci? – do-

konce radosti. Aby však nastala tato druhá možnost, musíte se na ni zaměřit ve své mysli i v srdci a vyvinout vědomé úsilí, aby se stala skutečností. Jiné cesty není.

Máte-li odvalu postavit se trápení čelem a přijmout ho s vědomím, že má smysl, pak držíte správnou knihu. Jste-li ochotni využít svou bolest k tomu, abyste spláchli příliš dlouho tolerovaný klam a vymanili se z nefunkčních vzorců, jimž jste se dosud nedokázali postavit, pak držíte správnou knihu. Chcete-li využít svou momentální prohru jako příležitost osvobodit sebe i druhé od různých způsobů, jimiž jste si škodili, dovedete-li ukázat, kým skutečně jste, pak držíte správnou knihu. Jste-li připraveni během tohoto procesu otevřít své srdce a prohloubit svou schopnost

milovat sebe i druhé, pak držíte správnou knihu. Máte-li odvahu z této zkušenosti stvořit něco krásného nejen pro vás, ale i pro své milé, pak držíte správnou knihu.

Ráda bych vám slíbila, že se díky radám v této knize rozejdete bezbolestně, ale to bohužel nemohu. My lidé jsme biologicky uzpůsobeni k tomu, abychom si mezi sebou vytvářeli vazby, a tak zkrátka nelze nějaký vztah ukončit, aniž by nás to alespoň trochu (nebo spíš hodně) nezasáhlo, i kdybyste to udělali co nejjemněji. Provedla jsem však tímto procesem úspěšně již tisíce klientů, a tak vám mohu slíbit, že se s vámi v následujících dnech, týdnech nebo měsících podělím o bezpečnou cestu k vaší celistvosti a také k celistvosti těch, které milujete. Mohu vám slíbit, že život na druhé straně této temné noci duše bude nejen snesitelný, ale ve skutečnosti i krásnější díky všemu, čím jste prošli. Mohu vám slíbit, že budete znovu milovat se srdcem široce otevřeným, plným štěstí i důvěry a také jistoty, že znovu neuděláte stejnou chybu. A nakonec vám mohu slíbit, že až se na tuto těžkou etapu svého života jednoho dne podíváte zpět, pronesete slova vděčnosti, protože jste proměnili nejhorší věc, jaká se vám kdy stala, v absolutně nejlepší věc svého života.

Pokud je odpovědí láska, mohli byste mi prosím zopakovat otázku?

LILY TOMLINOVÁ



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz