

3 + 1 DÔVOD NA ROZVOD

alebo

**Nechajme Don Quijote bojovať
s veternými mlynmi**



Lenka Ďuricová

Don Quijote de La Mancha...

Poznáš príbeh dômyselného rytiera Don Quijote? Ide o román, ktorý bol napísaný pred viac ako 400 rokmi . V ňom sa Don Quijote a jeho sluha vybrali do sveta, aby podľa vzoru hrdinov románov naprávali krivdy a konali dobré skutky.

Don Quijote sa stal príkladom človeka, ktorý sa snaží urobiť nemožné. Večne sníva a odmieta prijať realitu. Z jeho „boja s veternými mlynmi“ sa stalo dodnes používané ustálené slovné spojenie. Pomenúva situáciu kedy je snaha márna a boj zbytočný.

A čo tvoj boj s veternými mlynmi?

Podme to spolu zistiť...

Upozornenie: Tento e-book je informačným produktom. Informácie, ktoré sú v ňom obsiahnuté sú výsledkom mojich vedomostí, skúseností a môjho osobného postoja. Životná situácia je u každého človeka špecifická, preto je potrebné zohľadniť to v prípade, že sa rozhodnete používať obsah tohto e-booku v praxi. Z rovnakého dôvodu sa zbavujem akejkoľvek právnej zodpovednosti . E-book je tiež výsledkom mojej tvorivej činnosti a mojím duševným vlastníctvom. Rešpektujte prosím moje autorské práva a nešírte jeho obsah bez uvedenia zdroja formou aktívneho odkazu na stránku www.rozvodpodlahany.sk . Ďakujem za pochopenie :-)



Titulná strana prvého vydania.

Zdroj: www.en.wikipedia.org

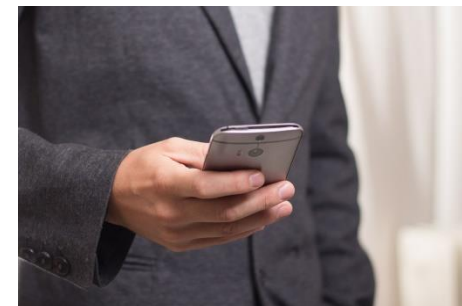
„Volá sa Silvia. Zamiloval som sa...“

SMS od môjho manžela, o ktorej som si dlho myslela, že mi zničila život.

Mýlila som sa, nezničila.

Áno, spustila sled udalostí, ktoré môj život zásadne zmenili.

K lepšiemu...

**DNES...****SOM PYŠNÁ**

Pod mojimi „krídlami“ vyrástol z môjho syna skvelý, vzdelaný a čestný muž.

SOM VĎAČNÁ

Za všetky skúšky. Vďaka tomu som si opäť uvedomila vlastnú hodnotu a získala späť sebaúctu.

SOM ŠĎASTNÁ

Pre mňa a môjho syna som vytvorila domov, kde sa cítíme v pohode a bezpečí. Humor a dobrá nálada majú pri našom stole vždy čestné miesto.

SOM ODVÁŽNA

Poslala som „sivú myš“ kade ľahšie. Teraz v sebe pestujem dámu, ktorá s nadšením objavuje vždy nové a nové spôsoby ako sa mať rada a cítiť sa krásne na tele i na duši.

SOM VYTRVALÁ

Každý deň urobiť aspoň malý krôčik k tomu, aby som zajtra bola lepšou verziou samej seba zo včera. Aj keď občas je to veľká výzva:-)

SOM ODHODLANÁ

Dnes už viem, že každý problém je vlastne lekcia, príležitosť naučiť sa niečo nové. Nájsť nový pohľad na vec, zistiť niečo nové o sebe a svojich schopnostiach. A tak hľadám, kým to nenájdem.

KEDYSI BOLO MNOHO INAK...viac o mojom príbehu nájdeš [TU](#)

„Aby sa sen objavil okolo teba, musíš ho najprv prežiť vo vnútri. Pokiaľ sa vidíš ako žiješ svoj sen, potom ho dostaneš,“ hovorí Vic Johnson.

Len motivačná fráza?

Možno, ale neskúsiš, nevieš.

Čo ak sa potom **udejú sa neveriteľné veci**?....

Verte mi, udejú sa 😊...

„Cestou k dnešku“ som sa mnoho naučila, v mnohom poučila a na mnohé vytvorila vlastný spôsob riešenia.

Tiež si občas povieš?:

„**Keby som bola vedela, žeurobila by som to inak**“

A to je dôvod prečo som sa rozhodla zdieľať s tebou môj príbeh.

Stojíš na prahu rozvodu? Alebo ho máš čerstvo za sebou?

Urob si z mojich pokusov, úspechov aj omylov navigáciu, s ktorou tú svoju cestu prejdeš bezpečne a vyhneš sa zbytočným pádom a prekážkam.

Rozvod je druhou najstresujúcejšou udalosťou v živote človeka.
Existuje však spôsob ako ľahšie zvládnuť túto náročnú situáciu.

TVOJ VLASTNÝ POSTOJ a osvojenie si **Pravidla 90/10**

„Náš život tvorí 10% toho, čo sa nám stane a 90% toho, ako na to zareagujeme“

Prečítaj si to pravidlo znovu.

A skús si predstaviť, že je to naozaj tak.

Že len z 10% záleží na tom, čo sa udeje.

A všetko ostatné je na tebe. **Tvoj postoj** 😊 **máš to vo vlastných rukách.**

Najprv to pôjde ťažko. Rozum naučený na iný spôsob uvažovania bude odmietať zmenu. Je to prirodzené.

Vydrž! Časom to pôjde samo. A vždy, keď vznikne problém, neprepadne ťa panika a stres, ale tvoj interný program automaticky oznámi: **„Prepočítavam a hľadám riešenie** 😊“

A teraz poďme k našim veterným mlynom...



JE VEČER...

Zaspávam s presvedčením, že takto už ďalej nedokážem žiť.

Mám milión dôvodov!

Áno, som si absolútne istá!

Musím s tým niečo urobiť!

Kvôli sebe.

Kvôli synovi.

JE RÁNO...

Pálenie na duši s východom slnka trochu ustalo. Môj syn spí. Zdá sa, že je v pohode. Našťastie zaspal skôr a nič nepočul.

Hm, možno to nie je až také zlé.

Veď iní žijú aj horšie.

Mala by som nám dať ešte jednu šancu! Poslednú!

Vlastne musím! Kvôli synovi. Kvôli sebe.

Deň čo deň rovnaký scenár...

Vieme, že nás ubíja každý ďalší deň prežitý v nefunkčnom vzťahu. Je to niečo ako hra na rodinu, ktorou už dávno nie sme. A predsa sa nevieme pohnúť z miesta. Nevieme sa rozhodnúť, čo máme urobiť. Pochybnosti a neistota vyvolávajú strach, ktorý nás doslova paralyzuje. Podvedomie nám opakovane podsúva slovo – **ROZVOD.....Naozaj je to najlepšie riešenie?**

Rodina je pre každého človeka vzácny dar

Preto je prirodzené, že vo chvíli keď hrozí, žeby sme mohli o ňu prísť, bojujeme všetkými silami.

Ak však proti nám stojí nerovný súper, stáva sa z nás ďalší Don Quijote de La Manche. A žiaden **boj s veternými mlynmi nemá zmysel.**

**VETERNÝ MLYN č.1****Partner alkoholik alebo závislý nezávisle od vlastného presvedčenia****Čo si dáš? alebo Čo ti nalejem?**

To bolo prvé, čo sa môj muž spýtal každý deň po príchode z práce. Samozrejme, pre ďalší vývoj situácie nebola moja odpoveď podstatná.

Aj keď je pravda, že moja odpoveď – **NIČ**, spôsobila doma hotové tsunami. Chápete, nie?

Ako inak sa dá prežiť fakt, že sa človek nedočká spolupatričnosti a podpory ani od vlastnej ženy, ktorá si s ním nechce vypiť?

Prvý pohárik zmizol za pár sekúnd. Možno chcel otestovať, či sa ten alkohol od včerajšej noci náhodou nepokazil 😊. Ďalší pohárik padol skôr ako bola večera na tanieri. Tretí hneď po jedle. Ved' na podporu trávenia treba.

Skúšali ste pozeráť televízne noviny „nasucho“? Čisté bláznovstvo. Ako inak sa dá pozeráť na tie katastrofy?

Vždy sa našiel dôvod:

- ťažký deň v práci, cca 5 x za týždeň
 - šéf, ktorý má absurdné požiadavky
 - kolegyňa, ktorá dokáže človeka vytočiť do zelena
 - nemožný skladník, ktorý zle vydal tovar
 - zápcha na ceste, kvôli ktorej zmeškal začiatok hokeja
 - kamarátove narodeniny
 - zistenie, že som totálna sliepka
 - prečo ten pes tak hlasno šteká
 - nanič výchova, dieťa malo byť dávno v posteli
-keď si človek po práci potrebuje oddýchnuť a dať si **jeden** pohárik.

Závislosť na alkohole sa vkráda pomaly. Postupne, nenápadne. Ani si nevšimneme.

A zrazu **je u nás doma**.

V tom našom prípade si vybrala naozaj vysokú daň :

**strata práce,
strata domova,
strata priateľov,
strata zdravia**

...ale o tom viac inokedy.



Nech už máš doma akékoľvek „vydanie“ aktívneho spotrebiteľa liehovín, odpoveď na otázku, či **je pre teba naozaj rozvod to najlepšie možné riešenie, je**

jednoznačne ÁNO

Prečo?

Je to jediný spôsob, ako môžeš pomôcť sebe, deťom a v neposlednom rade aj partnerovi. Život s alkoholikom je život v znamení stresu, konfliktov, agresivity, obáv a bezmocnosti, ktoré môžu mať trvalé následky na psychickom zdraví členov rodiny.

Alkoholik si zvyčajne neuvedomuje, že má problém, ktorý sa mu vymkol spod kontroly. Rozvod môže byť pre neho nastavením zrkadla, v ktorom uvidí realitu aká je. Ak si to uvedomí, má šancu závislosť zvládnuť.

Máš pochybnosti?

Sľúbili ste si v „dobrom aj v zlom“ a teraz sa máš na neho „vykašľať“?

V skutočnosti je to presne naopak.

Čím viac pomáhame alkoholikovi „držať sa nad vodou“, tým viac ho do nej ponárame.




VETERNÝ MLYN č.2

**Partner násilník alebo vyznávač techniky ručne-stručne, fyzicky-
psychicky**

Bola polovica februára, piatok podvečer. Vonku taká fujavica, že nebolo vidieť na krok. Mala som za sebou pracovne náročné dni a pred sebou 350 km za volantom. Kolóny, nehody, autá v priekope, jednoducho snehová kalamita.

Zazvonil mi telefón:

„**Kde si?**“ ozval sa hlas môjho manžela.

Snažila som sa mu vysvetliť aké zlé sú cesty a kde práve sme.

„**Takže kedy budeš doma?!**“ zastavil ma v polovici výkladu, dávajúc mi jasne najavo, že **ho to absolútne nezaujíma**.

„**Asi okolo deviatej.**“

Povedala som potichu. Mala som predtuchu, že sa to **nestretne s pochopením**. A nemýlila som sa. Vynadal mi, že som úplne neschopná ženská. Neviem zorganizovať ani sama seba, nieto ešte iných. Vôbec nechápe za čo ma vlastne môžu vo firme platiť.

Povedala som, že budem doma o ôsmej a on s tým ráta. Už má svoje plány, takže ak nebudem doma do ôsmej, odíde a hotovo! Nebude kvôli mne sedieť v piatok večer doma.

„**A s kým necháš malého?**“ pýtala som sa zdesene. V hlave mi už bežal katastrofický film ako náš malý syn zostane neskoro večer doma sám.

„To nie je môj problém. Zariad' si to ako chceš. Ak nebudeš doma do 20.15, odchádzam. Aj tak bude spať. Ani si nevšímne, že tu nikto nie je.“

„Zbláznil si sa? To nemôžeš! Čo ak sa prebudí? Bude sa báť! Bude vystrašený!“

Posledné slová som už kričala do hluchého telefónu. Samozrejme zbytočne.

Moja kolegyňa, ktorá sa so mnou viezla v aute, si celý náš rozhovor nedobrovoľne vypočula. Prvých desať minút sme sa nezmohli na slovo.

„Čo budeš robiť?“ spýtala sa nakoniec ustarane.

Snažila som sa niečo vymyslieť. V tom strese mi nič nenapadlo. Len som myslela na to, že tých 350 km musím zvládnuť čo najrýchlejšie. „Zapla“ som zmysly a pozornosť na maximum a dupla na plyn.

Meškala som. Cesta bola naozaj zlá. Bolo skoro 20,45 keď som konečne otvorila dvere nášho bytu. Bola som doslova uzlík nervov. Môj muž čakal. Zelený od hnevu, hodil na mňa pohrdavý pohľad, vzal kabát a bez jediného slova odišiel. **Namiesto pozdravu celou silou tresol dverami.** Netušila som kam ide...**Až neskôr som zistila, že sa v tejto chvíli ponáhlal na rande v nádeji sľubne rozbiehajúceho sa románika s kolegyňou.**

Potrebovala som hlavne vidieť, či je syn v poriadku. Bol. Spokojne spal v postieľke a našťastie nemal ani tušenie, aká dráma sa práve odohrala. Nohy sa mi triasli od stresu a od únavy. Odrovnaná pod ťarchou udalostí, klesla som na pohovku.

Vtom som zbadala jogurty, ktoré stáli na barovom pulte.
„Prečo do kelu nie sú v chladničke?“ prebleslo mi hlavou.

A potom som pochopila. Predošlý deň im skončila záruka.
Bol to „odkaz“ od môjho muža, aby som vedela, že ani ako gazdiná nestojím za nič...

Ak by mi náhodou nedošlo, bol pri nich aj odkaz – VYHODIŤ!

Hovorí sa, že človek si zvykne aj na šibenicu...

Pýtam sa: „Prečo by mal, keď **má aj inú možnosť?**“

Fyzické alebo psychické týranie, rany na tele alebo na duši,
osočovanie, ponižovanie, znevažovanie...

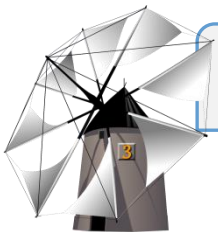
Je naozaj mizivá šanca, že sa to raz samé od seba skončí.

Je úplne jedno o akú formu agresívneho správania ide.

Ak premýšľaš či **je pre teba naozaj rozvod to najlepšie možné riešenie**, odpoveď je

jednoznačne **ÁNO**





VETERNÝ MLYN č.3

Partner Casanova – alebo šampión disciplíny „ S CIZÍ ŽENOU V CIZÍM POKOJI“**„A s čím máte problém?*****Mladá pani, vezmite rozum do hrsti a využite to!******Keď dobre zarába, dajte si zaplatiť wellness, alebo si vyberte drahý kožuch alebo briliantový prsteň.******Určite Vám ho kúpi, aby uľavil svojmu svedomiu....“***

Slová psychologičky, u ktorej som po prevalení mužovej nevery hľadala pomoc, ma už úplne odrovnali...kožuch, wellness, hlúposti....mne sa zrútil svet, nejaký kožuch je mi ukradnutý!!!

Ja potrebujem radu, ako to mám prežiť a čo mám robiť!

Tak ma naštvála, že mi určite z očí sršali blesky, keď som odchádzala z jej kancelárie.

Ale predsa to malo niečo do seba...

Nie, nezmenila som názor a neobjedнала si „líšku“. A ani šperky od Swarovského. Zakaždým, keď som si na jej radu spomenula, „zovrela“ mi krv v žilách.

Vtedy aspoň na chvíľu prestala moja myseľ vytvárať tie seba trýzniace predstavy - predstavy o tom, ako si môj muž užíva s inými ženskými vždy, keď sa „nepozerám“.

Bolo to vždy len pár minút, ale bolo to dosť na to, aby si hlava oddýchla a zase nejaký čas zvládala atak boľavých myšlienok.

Hovorím tomu - **terapia odpútaním pozornosti**. Pani psychologička mi síce nepomohla, ale tých 30 eur za sedenie nebolo úplná strata 😊😊.

Viem, táto situácia **nemusí byť pre každého dôvod na rozvod**. Ak si z tej skupiny, kde si to vieš v sebe utriať a s manželom žijete v tomto smere voľný vzťah = vyhovujúci vám obom, pokojne si tento bod škrtni.

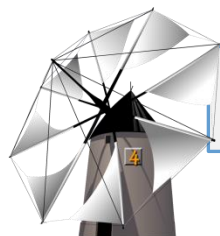
Ale ak si ako ja, zo starej školy a vernosť je podľa teba dôležitý aspekt manželstva, napíš si odpoveď na otázku, či **je rozvod to najlepšie riešenie:**

jednoznačne **ÁNO**

Hlavne v prípade, ak ani druhá šanca nestačila, alebo si zistila, že tvoj Casanova pestuje prieskum cudzích postelí ako svoje hobby.

Zaslúžiš si viac, ako byť jednou z davu.....



**VETERNÝ MLYN č.4**

Spolu, a predsa každý sám – alebo naozaj je pre deti najlepšie, keď sa kvôli nim obetujeme ?

Boli jarné prázdniny. Vybrali sme sa s partiou kamarátov na lyžovačku. Veselá skupina, milí ľudia, veľa detí. Presne to, čo sme v našej situácii potrebovali. Boli sme totiž vo fáze „prvej druhej šance☺“. Pred časom sa prevalili milenecké aféry môjho muža a k tomu vážne problémy s alkoholom. Po ťažkých týždňoch sme sa zhodli, že budeme hľadať spôsob, ako udržať rodinu kvôli malému.

Syn sa chcel naučiť snowboardovať. Môj muž nebol nadšený. Hneval sa, že on si prišiel zalyžovať. Nebude behať ako „pako hore - dole po somárskej lúčke“ a dvíhať decko na dosku. Našiel si zjazdovku, ktorá mu vyhovovala a išiel lyžovať bez nás.

Tak sme sa so synom pustili do toho. Malý skúšal a skúšal. Padal a padal a bol samá modrina. No nevzdal to. Do konca týždňa bol pirát zjazdovky. Posledný večer za mnou prišiel a prosil ma, či by som tatkovi nemohla povedať, že už snowboardovať vie a už môžu ísť na kopec spolu. Vraj sa už tatík nemusí za neho hanbiť a nemusí už lyžovať na inom kopci..
Neskutočne to bolelo...



Až vtedy som pochopila to synovo úsilie – dokázať tatkovi, že je dosť dobrý. Nemohol však tušiť, že jeho otec lyžuje ďaleko od nás z iných dôvodov. Drink-zastávky, vybavenie si telefonátov a zasielanie sms-iek bez mojich poznámok sa mu „hodilo“.

Nastavil si na náš „funkčný“ vzťah svoje vlastné pravidlá...

Bola som si istá, že pre každé dieťa je najlepšie, keď je rodina kompletná.

Ale čo to vlastne znamená **KOMPLETNÁ?**

Podľa mňa je to **rodina**, v ktorej **každý jej člen vždy nájde pohodu, lásku a podporu. Bez výhrad.**



Dokážu takúto rodinu vytvoriť **partneri, ktorí sa rozhodnú udržať rodinu len kvôli deťom**, ktorí skôr či neskôr budú zatrpknutí a **frustrovaní z toho, že sa obetovali?** A pri najmenšom probléme to druhému chrstnú do tváre ako výčitku?

Obetovať sa kvôli deťom ...

Na prvý pohľad sa to zdá ako ušľachtilý úmysel. Vyzerá to tak dospelo, zodpovedne, správne.

Ale nie je to z našej strany vlastne trochu **alibistické** alebo **sebecké?**

Myslíš, že preháňam? Nuž, nalejme si čistého vína...

Čakáme, že ak sa obetujeme, prekričíme vlastné výčitky svedomia a odčiníme svoj podiel viny (nech už je akýkoľvek) na tom, že sa naša rodina dostala do takejto situácie. Tiež som v to dúfala. ☹️
Pritom nechtiac **berieme za rukojemníkov vlastné deti.**

V rodine „fungujúcej naoko “ deti cítia, že niečo nie je v poriadku. A podvedome sa trápia, často nerozumejú, čo sa deje a majú pocit viny. Myslia si, že určite oni sú zodpovední za danú situáciu. Potom na rad prichádzajú psychické problémy.

A do života si odnášajú pokrivený obraz partnerského spolužitia.

Preberajú po svojich rodičoch štafetu nefunkčných vzťahov.

Ak si sa rozhodla obetovať kvôli deťom a udržať rodinu pokope, odpovedz si úprimne na otázku:

Ak by za teba mohli rozhodnúť tvoje deti, čo by si vybrali?
Kompletnú rodinu, kde je cítiť napätie, smútok, frustráciu, výčitky?

Alebo čas strávený raz s jedným a inokedy s druhým rodičom, ktorý je spokojný, šťastný a svoju pohodu prenáša aj na nich?

Vieš ako by sa rozhodli, však?

jednoznačne **ÁNO**



Hovorí sa, že ak človek o niečo v živote naozaj stojí, treba za to bojovať. **SÚHLASÍM! URČITE!**
Môj vlastný príbeh je však dôkazom toho, že sú situácie, kedy je to naozaj úplne zbytočné.
Ktoré to boli?:



Partner alkoholik - alebo závislý nezávisle od vlastného presvedčenia



Partner násilník - alebo vyznávač techniky ručne –
stručne, fyziky - psychicky



Partner Casanova – alebo šampión disciplíny „ S CIZÍ
ŽENOU V CIZÍ POSTELI“



Spolu a predsa každý sám – alebo naozaj je pre deti
najlepšie, keď sa kvôli nim obetujeme ?

Spoznala si medzi nimi aj ten svoj „mlyn“? Ak áno, pripomeňme si, ako skončil náš Don Quijote v boji proti veterným mlynom. **Porazený a dolámaný bojoval o život** ešte dlho po tom. Nechajme teda nášho rytiera, nech si ďalej užíva svojich 400 rokov slávy. Budme čestní voči sebe samým. Priznajme si, že **proti nerovnému súperovi nemáme šancu vyhrať**. A že je čas vybrať sa tam, kde budeme **život žiť a nie len prežívať**.



Ja som svoje mlyny našla. Všetky štyri. 😊😞
V tom istom živote, v tom istom manželstve.
Kdesi v kútiku duše som už dávno vedela o ich existencii. Myslela som, že ak budem vytrvalá, jedného dňa prídem na to, ako nad nimi vyhrať.

Omyl.

Stálo ma to 2 roky života, potoky sĺz a množstvo prebdených nocí, kým som si dokázala priznať, že to nejde. A urobila rozhodný krok.

Zober si z môjho príbehu to, čo potrebuješ. Tým bude jedna misia tohto e-booku splnená 😊

Druhou, rovnako dôležitou je, aby ti kdesi v podvedomí zostala po mne aspoň jemná „stopa“. Podľa nej ma v prípade potreby ľahko nájdeš. Na [mojom blogu](#) pre teba pripravujem mnoho praktických informácií a rád, ktoré ti môžu padnúť vhod pri riešení rozvodu, a vecí s ním súvisiacich.

V uzavretej facebookovej skupine „HanaR“ alebo na funpage „[Rozvod podľa Hany](#)“ vytváram priestor pre ženy, ktoré sú v rovnakej situácii. Čím viac nás bude, tým skôr si poradíme a ľahšie zvládneme to, čo príde. Pocit, že na všetko človek nie je úplne sám, je ako balzam na dušu. Hlavne po rozvode.

Ešte posledný pohľad späť.

Nie z nostalgie. Ale z vďačnosti.

Je to chvíľa, kedy sa núkajú slová sv. Františka z Asissi:

„ Bože, ďakujem, že si mi dal silu zmeniť veci, ktoré zmeniť môžem, odvahu prijať veci, ktoré zmeniť nemôžem a múdrosť, aby som rozoznala rozdiel medzi nimi.

Máš otázky? Napíš mi.

Som na druhej strane emailu:

zvládneš@rozvodpodlahany.sk

Lenka Ďuricová