

SERIÁL – CO DĚLAT, KDYŽ – II. díl

Nejsme schopni odejít ze vztahu ...



V listopadovém čísle pokračujeme v novém seriálu z oblasti partnerských vztahů – Co dělat, KDYŽ. Věřím, že mnoho z vás řeší konkrétní problémy, které vám ve vztahu nastávají a přitom nemáte chuť osobně navštívit manželskou poradnu nebo poradce. Během mé praxe se setkávám s konkrétními problémy mých klientů a nacházím s nimi během osobních schůzek stejně tak konkrétní řešení. A právě v tomto seriálu bych vám ráda předala tyto konkrétní rady. Učiním tak pomocí případových studií, které jsou reálné s pozměněnými jmény.

Popis problému klienta – Jana, 34 let

Jsem s manželem více než 15 let, avšak za poslední čtyři roky do našeho vztahu nic neinvestoval. Já jsem se postupně osamostatnila natolik, že jsem za poslední rok nabyla dojmu, že vlastně manžela nepotřebuji a nakonec jsem se dostala do stavu, že od něj chci odejít a žít si po svém. Již mi nestojí za to a nechci s ním žít. Máme však dvě malé děti a já nemohu najít sílu na to, rozejít se s ním, čelit atakům okolí, dát si tu nálepku „rozvedená“. Jak mám celý rozchod ustát a nenechat se nalomit?

Řešení problému Jany (během první schůzky)

Úvodní rozuzlení problému

Jste ve vztahu s člověkem, který vám již nestojí za to. Pokud by vám za to stál, dá se vztah opravit a dá se na něm pracovat. Pokud vám však manžel za to nestojí, není možné dál na vztahu pracovat. Váš současný stav je nevratný a není možné, aby vám člověk znovu začal stát za to. Prostě doba, kdy jste byla ochotná na vztahu pracovat, je již pryč a nikdy se nevrátí. Takto pracuje lidská psychika a nelze mozek zlomit či oblnout tak, aby vám vztah vůči partnerovi vyhodnotil jinak.

Jaké máte možnosti v současné chvíli?

V současné chvíli máte pouze dvě varianty, mezi kterými neexistuje prostřední cesta. První variantou je zůstat ve vztahu s člověkem, který vám nestojí za to. Tuto variantu volí mnoho lidí jen kvůli tomu, že nemají dostatek sil jít proti společenským normám. V tomto případě je však nutné se smířit s tím, že nebudete nikdy cítit emoce lásky a postavíte se do role oběti, která trpí ve vztahu kvůli ostatním. Já osobně jako kouč takovou variantu nikdy klientovi nedoporučím. Z jednoduchého důvodu – vždy se ve vztahu budu cítit špatně a nezažiji dobrý pocit, který je v životě ten nejdůležitější.

Druhou variantou je ze vztahu odejít a ustát celou tu hrůzu, která vás další rok čeká. Tato varianta je krátkodobě bolestivá, avšak z dlouhodobého hlediska vás posune dále. Je zcela jasné, že v této variantě budete bojovat s pocity viny a strachu, budete psychicky mnohdy na dně, a proto je dobré v tomto případě intenzivně pracovat s koučem na tom, abyste celý stav ustála.

Proč je lepší odejít ze vztahu, který by mohl kvůli dětem nějak fungovat?

Častá otázka, která trápí mnoho mých klientů. Lepší varianta je to pro vás v případě, že chcete prožít šťastný život. Je optimální pro ty z vás, kteří chtějí cítit emoci lásky, chtějí se ráno budít s radostí a chtějí emočně dobře vychovat vlastní děti. Je to však varianta pro jedince, kteří jsou psychicky silní anebo pro ty, kteří si mohou dovolit odbornou péči ve formě koučinku či mentoringu.

A co děti, jak jim to vysvětlit a neovlivní je to negativně?

Pro děti je primární, zda od vás dostávají základní tři emoce – lásku, přijetí a důležitost. Pokud tyto základní přístupy neporušíte, není možné, aby dítě během rozvodu extrémně trpělo. Pro děti je podstatné, zda neztratí lásku rodičů a také pocit, že jsou pořád ve hře a nelze se jim. Dejte dětem maximum informací a buďte k nim upřímní. Jednou budou dospělí a pochopí, proč jste takové kroky učinila.

Rizika spojená s problémem Petra

- ✓ Bez odborné pomoci kouče může Jana lehce sklouznout do vztahu, který jí nestojí za to
- ✓ V případě, že se rozhodne odejít, bude těžce psychicky nést ataky rodiny a okolí
- ✓ Její stres v oblasti vztahů se může přenést do dalších oblastí (práce, zdraví, peníze)
- ✓ V případě, že ve vztahu zůstane, bude se jí podobná situace na 100% opakovat a bude se znovu rozhodovat, zda neodejít
- ✓ V případě, že odejde ze vztahu a bude si hledat nového partnera, díky jejímu nevhodnému emočnímu naprogramování si pravděpodobně najde ze 70% stejného partnera – proto je nutné s koučem zároveň zapracovat na Emočních rovnicích

Závěrečné doporučení kouče

Pokud jsme ve vztahu s člověkem, který nám již nestojí za to, žijeme v mrtvém vztahu, který nás bude akorát vysávat, ne dobíjet. Abychom zvládli z takového vztahu odejít, musíme:

1. Přesně specifikovat, kde chceme být za 2 roky
2. Dát sebe na první místo v našem životě a přestat se zabývat ostatními

Zároveň je optimální pracovat s koučem, který nás během rozvodu může držet nad vodou a pracovat s naším emočním naprogramováním. Bez jeho opravy není šance, že by se daný dlouhodobě cítil dobře a našel si vhodného partnera. Práce s koučem by se měla rozdělit na 2 bloky – prvním je podpora v době rozvodu, v druhém je práce na Emočních rovnících.



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.