

Proč se někdy chceme vracet zpět?

Jste v pátek večer doma sami

Vidíte bývalého partnera s novým protějškem

Pohádáte se se současným partnerem



Naše bývalé lásky jsou jako jedoucí vlak. Jednou z nich vyskočíte, zamáváte a jen se nám vzdalují. Emoce, které byly u rozchodu tak silné, jsou najednou slabší a již pravděpodobně víme, že náš bývalý doopravdy nebyl tím pravým. Užíváme si znovunalezené svobody nebo již žijeme s novým partnerem. Přesto občas nastanou sentimentální okamžiky, které nás vedou do vzpomínek a v hlavě nám bliká alarm: Vrať se, vždyť to bylo fajn. Někteří z nás se doopravdy vrátí, vstoupí podruhé do stejné řeky. A zase zjišťují, že to doopravdy, ale doopravdy, nejde. Někteří do stejné vody vstupují pořád zas a znovu. Rozchod, návrat, rozchod, návrat, rozchod, návrat, rozchod, návrat. Jak z toho kola ven?

Kdy takové situace nastávají

Jste v pátek večer doma a sami

Všichni vaši přátelé jsou zadaní nebo mají jiný program. Uvelebili jste se u televize nebo u knížky, hodláte si dnešní večer doopravdy užít, jste nezávislí a máte život v pořádku, proč se nervovat? Vaše hlava vám však nedá pokoj, máte chuť někomu zavolat, napsat. Proč jste tak sami? Neměli byste již mít rodinu? Z příjemného večera se stalo melancholické peklo. Je jasné, že hledáte uspokojení ve vzpomínkách. A vzpomínky jsou spojené s vašimi bývalými.

Jak nad tím vyhrát?

Vaše hlava dokáže v rámci vlastního uspokojení a pozitivních emocí vzpomínat jen na hezké okamžiky. Uvědomte si, proč jste se s bývalým partnerem rozešli a buďte masochisté – vybavte si ty nepříjemné okamžiky u rozchodu nebo všechny jeho vlastnosti, které jste nemohli vystát. Pořád ještě máte chuť balit kufry a utíkat vstříc zdárné minulosti?

Vidíte bývalého partnera po dlouhé době s jeho novým protějškem

Přesto, že jste od sebe dva roky, projede vámi nepříjemná emoce. Dojde k vzájemnému představení, hlavou vám proletí desítky emotivních obrazů typu jak jste se milovali, objímali, teď sahá na někoho jiného, vypadá spokojeně, jak mě představil – jako kamarádka, to je hrůza po těch letech. Pokud se svojí hlavou neumíte pracovat, ona bude pracovat s vámi. Celý den vás bude upozorňovat na to, jak to bylo dříve stejně fajn a proč to tedy nevrátit.

Jak nad tím vyhrát?

To, že má váš bývalý partner někoho nového, neznamena, že se změnil on sám. Jeho povahové rysy a chování jsou z velké pravděpodobnosti pořád stejné, pořád po sobě nechává nepořádek v koupelně, pořád trpí výbuchy vzteku a pořád nemá rád psy, které

vy milujete. Nemyslete si, že se kvůli někomu novému změnil. Lidé se musí změnit kvůli sobě samotným a ani ta největší láska vás nezmění, pokud vy sami nebudete chtít.

Pohádáte se se svým současným partnerem

Soptíte jako drak a jste pět sekund před infarktem. Jak to jen mohl udělat? Dříve jsem měla takový klid, bývalý byl klidný a nikdy by tohle neřekl, neudělal... Ano, to známe všichni. Pokud dojde k tzv. mozkovému střetu mezi vámi a partnerem, vaše hlava bude hledat únik jak z této nepříjemné situace ven. Bude hledat v emočně vysokých zážitcích příjemné okamžiky a hádejte, kde je najde? Ano, u bývalého partnera. Zákonitě potom od své vlastní hlavy uslyšíte, že by bylo lepší se vrátit.

Jak nad tím vyhrát?

Vybouřete se a zklidněte hlavu. Uvědomte si, z jakých důvodů se současným partnerem jste a proč jste odešli od toho bývalého. Zaměřte se na vyřešení současného konfliktu, mluvte spolu a dohodněte se na řešení tak, aby se vám hádka neopakovala. Nejvíce vám v této situaci pomůže, pokud jste s partnerem schopni se dohodnout. Hledání příjemného v minulosti již nebude potřeba.

Na závěr jedno malé poučení. Všechna stará přísloví říkají, že vracet se do bývalých vztahů je nedobré. A mají pravdu. Je to jen krok zpět. Neposlouchejte proto svojí hlavu, mohla by vás zavést do špatných vod.

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mujkouc.cz www.mujvztah.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--