

SERIÁL – CO DĚLAT, KDYŽ – I. díl

Moje žena zbytečně žárlí...



Vítejte 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 – Petr, 35 let

Jsme s manželkou již 10 let svoji a během celého vztahu neustále dokola řešíme její žárlivé scény. Ty měla od začátku vztahu a hlavně byly zcela nesmyslné. Během celého vztahu jsem jí nebyl nevěrný a ani na takové záletnictví nemám chuť. Začíná mě však unavovat její neustálá snaha „nachytat“ mě na něčem, co jsem neudělal, a také neustálé dusno, které doma vládne. Dá se vůbec něco s její žárlivostí dělat a jak?

Řešení problému Petra (během první schůzky)

Úvodní rozuzlení problému

Chronická a neoprávněná žárlivost je vždy problémem daného člověka (žárlícího). Já osobně tvrdím, že žárlivost je pouze převlečený strach ze ztráty partnera a na příčinách strachu by měla partnerka primárně pracovat. Protože však na gauči nesedí ona, ale její manžel, budeme se zabírat jeho pocity ze žárlivé manželky.

Stojí vám to s ní ještě za to?

Ze žárlivého partnera můžete být natolik vyčerpaní, že potřebujete pouze dodat odvalu k tomu opustit jej. Na čem celé řešení stojí, je zodpovězení si otázky: „Stojí mi to s ní za to,

abych s ní na vztahu a jejím žárlivostí zapracoval?“ Až po zodpovězení této otázky je možné pracovat na problému dále.

Nestojí mi za to

Pokud vám partnerka za to nestojí, je jen otázkou času, kdy ze vztahu odejdete. Pokud se odchodu bojíte, je dobré se osamostatnit za pomoci kouče a zapracovat na svém emočním naprogramování, které vám brání manželku opustit.

Stojí mi za to

Poté máte určitou šanci vztah s manželkou zachránit, jedinou podmínkou však je, že jí budete stát za to stejně tak. Protože, pokud jí vztah s vámi nebude jedno, půjde se svojí žárlivostí něco udělat a zapracuje na jejich kořenech. To znamená, zjistí své nevhodné naprogramování a postupně se za pomoci kouče zbaví strachu z vaší ztráty. Vy si zároveň musíte uvědomit, že se budete během doby její léčby muset obrnit určitou trpělivostí, než si zcela psychiku posílíte. Pokud v průběhu doby nevydržíte, musíte se znovu navrátit k původní otázce – Stojí vám ještě pořád za to, abyste vydržel?

Co může Petr dělat nyní

1. Zeptejte se manželky, zda jí stojíte za to, aby na vztahu zapracovala.
2. Pokud jí za to stojíte, dohodněte se na schůzkách s koučem, který manželce se žárlivostí pomůže.
3. Během emoční léčby manželky si stanovte dohody fungování a obrňte se trpělivostí (viz. výše). Pokud si vaše manželka uvědomuje, že je „nemocná“, mělo by se vám rozhodně ulevit.
4. Pokud nevydržíte při dalším projevu žárlivosti, máte na výběr. Buď vztah opustíte (nebude vám stát za to), anebo vydržíte (stojí vám za to).

Rizika spojená s problémem Petra

- ✓ Manželka nebude ochotná se sebou pracovat a neuvědomí si, že chyba je v její osobě, nikoliv manžela – poté je lepší vztah opustit, protože se její chování nezmění
- ✓ Manželka na sobě bude chtít pracovat jen kvůli manželovi, což nikdy dlouhodobě nevydrží a terapii vzdá
- ✓ Petr nevydrží psychický nápor spojený s přestavbou osobnosti manželky
- ✓ Petr bude skutečně po nějaké době hledat pohodu mimo domov

Závěrečné doporučení kouče

Pokud máme žárlivého partnera, žijeme ve vztahu, ve kterém není možné se cítit dobře. Pokud nám oběma vztah stojí za to, jsme schopni se žárlivostí něco udělat, jen je dobré takový problém neřešit o samotě, ale pomoci kouče. Pokud se chce daná osoba zbavit žárlivosti, musí zjistit její kořeny, které jsou většinou v době našeho dětství nebo v našich prvních nepodařených vztazích. Jsme takzvaně nevhodně emočně naprogramováni a musíme na sobě zapracovat, aby nás vlastní psychika netrápila s fiktivními strachy. Na našem

partnerovi je, aby byl ochoten po dobu našich psychických změn ve vztahu setrvat, než se Emoční rovnice najdou a takzvaně přeprogramují.



© **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.