

Jak poznat, kdy vztah ukončit?



Vztahy hrají v životě důležitou roli. Proto chceme dbát na to, aby náš vztah byl funkční. Důsledky nefunkčního vztahu zasahují i do ostatních oblastí života. Do naší práce, zdraví a správy financí. Fungující vztah je pevným základem pro ostatní oblasti života. Naopak nefunkční vztah přináší ztráty. Můžeme si myslet, že nám ostatní oblasti fungují, ale s kým je sdílíme? Dlouhodobé sdílení úspěchů v nefunkčním vztahu je nemožné.

Když prožívám neúspěch v práci, s kým se mám podělit? Kdo mi poradí? Kdo mi pomůže odhalit můj talent a začít ho využívat? Když jsem nemocen, jak mi může být partner oporou, pokud s ním prožívám nepříjemné chvíle? A mám-li hodně peněz, budu je snad utrácet s partnerem, se kterým se necítím zcela v pohodě?

Vše se dá unést a tolerovat, doporučuji však hledat a setrvávat ve vztahu, kde se cítím bez výhrad dobře, a který splňuje předpoklady funkčnosti.

Jednou z náročnějších chvil v životě je přiznat si, že váš vztah již není funkční. Dlouho jste již toto téma odkládali a mysleli si, že jednou se snad všechno změní a bude lépe. Věci budto fungují a cítíme se v nich příjemně, nebo nefungují a pak je budto cílevědomě zlepšujeme, nebo žijeme ve falešných představách, že snad jednou fungovat budou.

Snažte se udělat vše proto, abyste svůj vztah zachránili. Využijte dostupné literatury a personální pomoci, chodte na semináře osobního růstu a manželské terapie. Mluvte s partnerem o všem, co vám leží v mysli a odhalujte místa kde vztah nefunguje. Je to ve vaší moci si z něj postavit obyčejný chlívěk nebo nedobytný hrad snů. Jsou ale i takové vztahy, ve kterých touha ani úsilí nestačí.

Vztah byste měli ukončit když:

1. **Zjistíte, že jste s partnerem neslučitelní.** Nerespektování zákona gravitace přináší vždycky pád. Nerespektování zákona slučitelnosti přináší nesoulad a to i při využití veškeré snahy a energie. Stále budete cítit, že vám ve vztahu něco chybí. Vše se na oko bude zdát hezké a učesané, ale vy máte chuť ještě na něco jiného. Neslučitelnost se nejvíce projevuje nenaplněností ve věcech, které jsou pro vás důležité. Partner jakoby nestíhá a to i přes veškeré jeho i vaše úsilí. Ve vztahu vždy jde o to, jak se v něm cítím. V dlouhodobém vztahu pomíjejí počáteční euforické pocity a zvědavost. Oba partneři jsou před sebou nazí a nic neskrývají. A pokud ano, budete cítit tlak. Voda i olej jsou tekutiny, ale nikdy se nespojí, i když vedle sebe plynule tečou.
2. **Zjistíte, že vám vztah již nestojí za to.** Pokud zjistíte, že vám vztah s vaším partnerem již nestojí za to, jste na jeho konci. Položte si otázku, proč vám za to nestojí? Zjistíte, že důvodem je právě partnerská neslučitelnost. Poněvadž jste

neznali tento zákon, dostali jste se až sem. Jeho dalším nerespektováním bude váš vztah dále skomírat.

3. **Neexistuje mezi vámi sexuální chemie.** Sexuální potěšení a uspokojení se nedá ničím nahradit ani ošidit. Buďte jste se svým partnerem sexuálně spokojeni nebo ne. Nic mezi neexistuje. Shodná sexuální chemie se projevuje oboustrannou touhou partnera uspokojovat a současně přijímat uspokojení. Neustále být vzrušováni jeho tělem, pohybem, slovy i pohledy. Ztrátou ostychu a plným odevzdáním se, i ztrátou studu při projevování všech druhů tužeb. Chemický soulad poznáte i přítomnou volností v diskusích o sexu a o všech jeho detailech. Pokud často cítíte, že někdo jiný by byl pro vás lepší, a dokázal by vás lépe uspokojovat, něco vám v sexu chybí. Přirozeně tuto potřebu budete hledat někde jinde.
4. **Rozdělení důležitých zájmů.** Mnohé vztahy fungují proto, že dvojice sdílí společně jeden ze svých zájmů a jeden je pro druhého učitelem. Pokud již tento zájem opadne, vztah může ztrácet smysl a máte potřebu jít jinou cestou. Dostali jste se na rozcestí. Pokud byl tento zájem pojítkem, musíte si říct sbohem, nebo najít jiný společný zájem. Ve většině případů se to již nepodaří.
5. **Partner má chybu, která vás stále irituje.** Určité partnerovo chování můžete stále přehlížet a jiné vás dokáže přivést k šílenství. Pokud váš partner není ochoten své jednání v iritační oblasti změnit, budete se muset rozejít. Vždy se budete cítit poníženi jeho nevnímavostí k vašim potřebám. Dlouhodobě sice můžete jeho chování ignorovat, vždy ale sklídíte pouze vlastní nespokojenost a vztek. Nelze totiž přehlížet věci, které jsou pro vás důležité. A vztah je o sdílení důležitých věcí.
6. **Křivka vztahu se pohybuje pod 6.** Tuto křivku si sestavíte tak, že na osu Y si vynášíte hodnoty 0 a 10 třeba v měsíčních cyklech. 0 je nejhorší zážitek (nebo období) ve vztahu, který jste kdy prožili a 10 je to nejkrásnější, co jste kdy prožili anebo o čem si myslíte, že ještě prožít dokážete.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v **oblasti** osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.mindsoft.cz/

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky).