

# Jak se vyhnout nefunkčnímu vztahu hned na začátku – I. díl



Jak je možné, že jsme na začátku vztahu přesvědčeni o pravosti partnera a přitom se ve finále šeredně spálíme? Jak je možné, že se z krásky, co se na začátku zdála být milou, příjemnou a inteligentní slečnou, vyklube žárlivá, hloupá a nesnesitelná holka? Vždyť ona taková musela být i na začátku, nemyslíte? Tak proč nejsme schopni rozpoznat pravé vlastnosti našich budoucích partnerů? Proč po rozchodu hledíme na našeho bývalého partnera a říkáme si: „Jak jsem mohl tak hluboko klesnout?“

Věřte mi nebo ne, negativní vlastnosti a přibližné „emoční nastavení“ druhého jde rozpoznat hned na začátku. Stačí pár týdnů, maximálně měsíc, k tomu trochu všímavosti a zápisník. Po měsíci budete přesně vědět, co od druhého po zbytek života čekat. Bodem zlomu však je, že i když tyto logické informace budete vědět, váš mozek vás stejně bude do vztahu s daným táhnout. Negativní vlastnosti omluví a vy se stejně necháte chemicky omámit natolik, že do dlouhodobějšího vztahu vstoupíte. Abyste poté zjistili, že se vám potvrzují všechny ty negativní vlastnosti, které jste již na začátku viděli.

Kruté, že? Dobrou zprávou je, že i takovému „chemickému oblbnutí mozku“ lze čelit. V tomto článku vám ukážu jak.

Pojďme se tedy dnes zaměřit na 2 oblasti:

1. Jak poznat negativní vlastnosti budoucího partnera za co nejkratší čas
2. Jak vstřebat poznatky natolik, abychom se vztahu skutečně vyhnuli

## **Krok # 1 – Otestujte si ho od hlavy až k patě**

Seznámili jste se s příjemným chlápkem, zájem je na obou stranách a hormony z vás stříkají. „Jsme si souzeni“, říkáte si a lítáte pár týdnů v oblacích. To je sice nádhera, zkuste však na chvíli z toho obláčku sestoupit a začít se na svět dívat trochu realisticky. Jistě chcete, aby váš protějšek byl ten pravý a vy nemuseli ten skvělý vztah se slovy „To byl ale přešlap“ bourat, budete si muset druhého trochu otestovat. Jak? Zatím vám postačí následující:

1. Travte s druhým více času, a to v různém prostředí. Vyzkoušejte společenskou událost, procházky o samotě, čas s jeho přáteli, stresovou situaci (zkuste nějakou navodit ☺). Prostě, co nejvíce simulujte váš všední život, který byl doposud bez něj.
2. Během této doby si všimněte, jak se partner chová a hlavně, **kdy vás vnitřně takzvaně trkne**. Co to znamená? Například to, že řekne něco, co je ve vašem světě nemyslitelné. Nebo se zachová tak, že je vám to extrémně nepříjemné. Nebo když se s ním najednou cítíte z nějakého důvodu nepříjemně.
3. Tyto **vnitřní trky si zapisujte**. Zatím je nehodnoťte, jen sledujte a zapisujte.
4. Vnitřní trky po měsíci **vyhodnoťte**. Budete posuzovat jejich důležitost a také kapacitu partnera, zda by byl schopen se v daných oblastech zlepšit. Vznikne vám následující tabulka:

Vnitřní trk	Jak je pro mě důležitý	Kapacita na zlepšení	Co by to znamenalo v našem vztahu
Na schůzku přišel pozdě	7	ANO	Bez dohody bych pořád někde čekala
Byl sprostý na mámu	9	NE	Co když se tak bude chovat ke mně?
Byl nevrlý, když jsem šla s kamarádem na pivo	9	NE	Bude žárlit a dělat scény
Košile mu pere matka	7	ANO	Nesamostatný, bez dohody se udřu
Neumytý, když jsem ho přepadla doma	9	NE	Nemá vztah sám k sobě, nízké sebevědomí??
Před kamarádem machruje	7,5	NE	Když bude s kamarády, nebude nám dobře
Nemá rád menšiny	7	NE	Nemá rozvinutou inteligenci jako já
Nadává v autě	7	NE	Bude podrážděný i na mě?
Mluvil o nesmyslech, aby nebylo ticho	9	NE	Má nízké sebevědomí, nebude si věřit
Nechce ani slyšet o psychologii a osobním růstu	10	NE	Já ji miluji a on by se mnou nesdílel
Špatně drží příbor	3	ANO	Styděla bych se za něj před mými přáteli

Jak sami vidíte, váš mozek automaticky zachytil negativní vlastnosti a chování druhého, které je pro vás nepříjemné. Hodnocení trků vám však pomáhá rozlišit ty méně důležité od zásadních. Všechny, které jste vyhodnotili číslem vyšším, než 7 jsou ty **zásadní**. Je také vhodné posoudit, zda druhý má vůbec kapacitu na zlepšení v dané vlastnosti či v chování. Praktické určitě také je vidět, co by jeho chování pro vás ve vztahu znamenalo, nemyslíte?

Mnohdy si při seznamování a během prvních týdnů vztahu nasazujeme růžové brýle a zcela automaticky opomíjíme tyhle drobné [trky](#), které nám však o vhodnosti partnera řeknou nejvíce. Nebojte se tak partnera testovat, alespoň se dozvíte co nejdříve, jaká je jeho skutečná tvář!

Rozpoznáním skutečné tváře to však nekončí. Sice budete logicky vědět, co všechno vás [ve vztahu](#) s ním čeká a že je to pro vás partner nevhodný, vaše hlava však nebude ochotna se vztahu vzdát. Stejně budete vyhledávat jeho společnost a daná osoba vás bude přitahovat. Mnozí z nás se tak i přes varovné signály do vztahu pustí právě proto, že nedokážou překonat tohle chemické oklamávání mozku. Zůstává otázkou, proč takové chemické opojení zažíváme u člověka, který je pro nás nevhodný, nemyslíte?

### Přečtěte si také:

[Typologie osobnosti](#)

[Hodíme se k sobě?](#)

[Co prozradí o partnerovi první schůzka?](#)

**Stáhněte si:**

[E-kniha „Sexuální manuál ženy“](#)

[E-kniha „Jak najít toho pravého“](#)



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

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

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