

Jak se zbavit podezírání ve vztahu?



Už to, že ve vztahu podezíráte, je známkou toho, že partnerovi prostě nevěříte. Buďto k tomu máte pádný důvod nebo vám mozek hlásí, že by se něco mohlo s jeho náklonností stát. Prohledáváte partnerovi mobil, kontrolujete jeho kapsy, emailovou schránku a čicháte k jeho košili, jestli náhodou nevoní jinak, než jste zvyklí? Není ta nejistota hrozný pocit? Zeptejte se sami sebe, proč vlastně nedůvěřujete a proč tímto nepříjemným pocitem jménem „Podezíravost“ trpíte.

Jaké mohou být důvody toho, že ve vztahu podezíráte?

- **Nevěru jste již zažili**

Lidé, kteří nevěru zažili, myslím tím, že byli někým podvedeni, mají v tomto ohledu samozřejmě zvýšenou citlivost. Stačí jim málo a už partnera podezírají a vyptávají se ho „Kde jsi s kým byl a proč?“ jejich myšlenky jsou upřeny na to, že by se ta situace mohla opakovat a vlastně se ve vztahu permanentně bojí.

Proč tomu tak je?

Náš mozek je zázračný počítač, který si všechny jak vědomé, tak podvědomé vjemy pamatuje. Přesně ví, kdy máme strach mít a za jaké situace. To znamená, že když se například muž podívá na hezkou ženu, jeho partnerce kráčící vedle něho může mozek hlásit: „Pozor, tady může nastat problém“ a pochybnost je na světě.

- **Nevěrní jste sami byli**

Ten, kdo již v životě někomu nevěrný byl a partner mu na to přišel, si dovede živě představit, jak tato situace vypadá. Každý na toto nepříjemné zjištění reaguje samozřejmě jinak, ale vesměs z toho podvedení lidé mají podobné pocity, které jsou často dosti skličující a stresující. Kdo tedy nevěru spáchal, je si vědom toho, co by musel sám prožívat, kdyby se do role podvedeného dostal. Prožíval by podobné pocity a nepříjemné emoce jako ten člověk, kterému nevěrný byl! Trpěl by např. depresemi, neustále by se o vztah bál, nechtěl by partnera nikam pouštět samotného, byl by až chorobně žárlivý, neustále pod tlakem apod. To přeci nikdo nechce zažít!

- **Jeden z vašich rodičů či známých byl podveden nebo sám podvádí**

O [primárních autoritách](#) jsme již několikrát psali a víme, že dítě chápe jednání a myšlení svých rodičů jako absolutní pravdu, nemá ještě možnost si myšlenky uspořádat samo a tak to, co vidí a slyší, si jeho mozek ukládá, jako ANO – pravda. To, co si nevyhodnotí jako „pravda“, neuloží do své paměti. Naše hlava totiž nechce pracovat s daty, která nejsou pravdivá či aktuální. To znamená, že pokud jako děti vidíme, že si jsou rodiče nevěrní či je jeden podveden, hned jsou emoční rovnice na světě.

Můžeme mít zapsané v emoční části mozku následující Emoční rovnice:

- Nevěra je odporná
- Vztah může kvůli nevěře zaniknout
- Máma tátu za podvedení nesnáší
- Vztah nikdy pořádně nefunguje
- Nevěra přináší smutek apod.

Pojďme si vzít jako příklad umělou inteligenci robota Emila (chová se a jedná stejně jako člověk), nahrajme mu přes USB port do hlavy emoční rovnici: „Vztah může kvůli nevěře zaniknout“.

[ER mají 2 zákony](#)

Jak se Emil bude chovat a jak se to bude projevovat a dokazovat na jeho jednání a myšlení?

Určitě bude velmi opatrný na výběr partnera, bude mít oči a uši nastražené, protože může být přeci podveden či oklamán. Také ví, že žádný vztah pořádně nefunguje a že nevěra přináší smutek. Za žádnou cenu nechce dopustit, aby se mu stalo to samé, co jeho rodičům či známým. Partnera bude mít neustále pod drobnohledem a sledovat každý jeho pohyb. Díky 2. zákonu ER se musí rovnice někde potvrdit či dokázat. Tudíž si člověk s ER „Vztah může kvůli nevěře zaniknout“ bude zakládat na pěkné problémy ve vztahu. Partnerovi se jeho neustálé kontrolování a sledování

přestane líbit a je velmi pravděpodobné, že k nevěře nakonec stejně dojde. Kdo je zvědavý na partnera, který nás svým chováním omezuje v existenci?

[Zákon bolesti a slasti](#) – náš mozek nás tlačí do činností, kde je předpoklad příjemných emocí, naopak se chce vyvarovat nepříjemného a ochránit nás, abychom neprožívali to, co sami nechceme.

- **A jak se tedy zbavit podezírání ve vztahu?**

Jediný spolehlivý způsob je ten, že si vyhledáte a otočíte negativní Emoční rovnice (postup naleznete [zde](#)). Sledujte pozorně své chování a projevování emocí a pečlivě si zaznamenávejte, jak se v dané situaci, v tomto případě „**podezírání**“, chováte a co vlastně sami cítíte. Vše si zapisujte, dávejte si věty do rovnic a začněte si je podle návodu otáčet.

Samozřejmě si všechny rovnice nemůžete najít a otočit sami a v některých případech je tedy lepší vyhledat pomoc odborného [kouče](#), který je na metodu ER proškolený a dokáže vám najít i jiné spojitosti s vaším problémem.

Na závěr:

Nenechte se trápit svými nepříjemnými pocity a začněte problém řešit ihned! Odkládáním nic nespravíte. Sedněte si společně s partnerem a proberte vaši situaci, svěřte se mu se svými pocity a s tím, že na sobě chcete začít pracovat. Pokud cítíte, že by partner na sobě měl také ledacos zlepšovat, taktně mu to naznačte. Nechcete přeci žít s pocitem podezíravosti napořád!

Přečtěte si také:

[„Proč vzniká nevěra?“](#)

[„Rozvod manželství, ano nebo ne?“](#)

Stáhněte si:

E-knihy: [„Jak poznat toho pravého?“](#)

E-knihy: [„101 tipů, jak poznat nevěru“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz

www.mamdepku.cz

www.mujkouc.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)