

Je váš partner vztekloun?

Vzteká se váš partner často?

Poznejte, zda žijete s notorickým vzteklounem.

Zjistěte, proč je váš partner tak vzteklý a co s tím udělat.



„Je báječná a milá, dokud všechno běží po jejím. Když to nejde, změní se v ječící zuřivou hysterku.“

Život s chorobným vzteklounem je jako život s neřízenou střelou. Nikdy nevíte, kdy exploduje, takže žijete v ustavičném strachu a napětí. Pokud milujete někoho, kdo trpí pravidelnými záchvaty vzteku, cítíte se jeho hněvem ovládnuti. Hněv je terorista – dělá z vás rukojmí. Raději se přizpůsobujete partnerovi než abyste zažili jeho další výbuch. Přiměřený hněv je pro každého zdravý, ale jak poznat, že se váš partner nedokáže ovládnout a trpí nepřiměřeným a nezdravým hněvem?

Zde je pár varovných příznaků:

Vybuchne, když není po jeho, a vylévá si vztek na lidech kolem sebe.

Když s partnerem nesouhlasíte, reaguje křikem, nadává nebo se chová jiným nepřijatelným způsobem.

Má extrémně nízkou trpělivost. Zuří, když má čekat na nějakou službu, jet za pomalým vozidlem, stát ve frontě, naslouchat než mu něco vysvětlíte atd.

Když ho pořádáte, aby pro vás udělal nějakou maličkost, začne se rozčilovat, že mu poroučíte.

Všechny vaše připomínky na něj bere jako vážný útok na jeho osobu a zuřivě vám oponuje.

Bouchá dveřmi, křičí do telefonu, uteče z domu, spí v obýváku a truceje, bije vás.

Partner se dokáže během okamžiku změnit z milujícího partnera a milého člověka na zuřivce.

Zapamatujte si jediné: Neignorujte varovné signály, že váš partner trpí neovládnutelným hněvem, důvěřujte instinktu a nic si nenamlouvejte. Pokud má jen několik znaků z výše zmíněných, trvejte na společném řešení nebo ať partner vyhledá odbornou pomoc. Pokud má více z těchto znaků chování, žijete v nefunkčním vztahu, dejte partnerovi ultimátum: buď vás přestane urážet, nebo odejdete. Hrajete ve vztahu oběť a pomoc odborníka potřebujete nejspíše i vy.

Pokud vašemu partnerovi odpovídá většina znaků neovladatelného vzteklouna, neprodleně vztah ukončete! Dokonce i když bude váš partner chtít se změnit, bude mu to dlouho trvat a vy nemůžete být dále ponižováni.

Proč je vlastně můj partner vzteklý?

Potlačovaný zármutek z dětství se u dospělých projevuje jako hněv.

Jako dítě byl fyzicky, verbálně nebo sexuálně zneužíván. V jeho nitru se nahromadil hněv, který pouští ven až v dospělosti, kdy se konečně cítí v bezpečí.

Jako dítě si připadal nemilován nebo zanedbáván. Buď v důsledku rozvodu, nepřítomnosti nebo smrti rodiče. Když má nyní vedle sebe milující osobu, má strach, že ji ztratí.

Jako dítě si připadal bezmocný. Měl rodiče alkoholiky, viděl svého otce jak mlátí matku. Nemohl s tímto stavem nic dělat a nesměl vyjadřovat své pocity. V dospělosti tuto bezmocnost kompenzuje tím, že druhé ovládá svým hněvem.

A proč mám doma vzteklouna právě já?

Následující výroky by vám mohli dopomoci to zjistit:

Jako dítě jste měli jednoho nebo oba zlostné rodiče a podvědomě jste si v mysli nerozlučně spojili lásku s hněvem.

Máte o sobě velmi nízké mínění a jste pro partnera snadnou kořistí.

Jen s potížemi dokážete vyjádřit vlastní hněv.

Pokud se chcete vymanit z moci vzteklounů a nenacházet si stále stejné partnery, budete muset změnit svoji mysl, kterou máte "naprogramovanou" od svých rodičů. Pro tento náročnější úkol ale doporučuji si najít kouče, který vám s vaší změnou pomůže.

Převzato a doplněno z: Tajemství partnerství, Barbara De Angelis