

Proč neumíme opustit vztah, který již nemá smysl



Jako kouč se poslední roky specializuji na oblast partnerských vztahů. Stále častěji za mnou chodí lidé s obrovským rozporem, který neví, jak vyřešit. Na jednu stranu vědí, že jejich vztah nemá již dávno smysl, na druhou stranu nejsou schopni partnera opustit. I přesto, že společně provedeme posudek partnerské kompatibility, musíme zapracovat na tom, aby byli schopni emočně ustát velkou životní změnu – rozchod. Proč tedy nejsme schopni opustit někoho, s kým nejsme roky spokojeni a víme, že vztah nemá budoucnost? Pokud se nacházíte ve stejné situaci, možná vám pomůže moje objasnění, proč se nám takové stavy vlastně dějí.

Jsme zvyklí setrvávat ve vztahovém návyku

První překážka, na kterou při změně partnera nebo rozchodu narazíme, je změna našeho zaběhlého životního stylu. Již víme, co nás od druhého čeká, máme společné bydlení, známe chuť druhého, známe jeho náladu v neděli večer... Jednoduše žijeme v určitém vztahovém návyku, ze kterého není snadné se vytrhnout. Jak z něj tedy ven? Jediným řešením je takzvaná mentální posilovna, která by vám v tomto období měla pomoci. Držte se následujících mentálních kotev:

1. Smiřte se s tím, že se nějakou dobu budete potýkat s nepříjemnými myšlenkami a nebudete se ihned cítit růžově.
2. Uvědomte si, kam se chcete dostat (cíl cca 2 let) v oblasti vztahů a tento moment si v těžké době připomínejte.

Nepřekonáme naše emoční nastavení v oblasti vztahů

Emoce jsou vždy silnější než logika. Co to znamená? Například to, že i když víme, jakou práci milujeme, děláme práci, kterou nenávidíme. Anebo i když víme, že chceme být štíhlí, své tělo huntujeme večerním jídlem a jsme obézní. V oblasti vztahů je tomu stejně tak. I když logicky chceme vztah opustit, naše [emoční naprogramování](#) nám to nedovolí. Můžeme mít například následující Emoční rovnice:

Za partnerku jsem zodpovědný.

Mohu zůstat sám.

Jsem zodpovědný za neštěstí druhých.

Nakonec jsem ten špatný já.

Rodina se nesmí rozpadnout.

Rozvod je potupný.

Mohu přijít o děti.

Děti potřebují úplnou rodinu.

Výše uvedené Emoční rovnice jsem skutečně s mými klienty našla a zapracovala na nich tak, aby byli schopni **emočně rozvod** či rozchod ustát. Pokud bychom nezpracovali na jejich nastavení, nebyli by schopni rozhodnutí udělat, a pokud by jej udělali násilně, necítili by se v novém statutu dobře.

Jsme emočně závislí

Emoční závislost na partnerovi má následující projevy:

- Omezování partnera
- Absence přátel
- Žárlivost
- Přizpůsobování se
- Manipulace partnera
- Neschopnost vlastních zájmů

V případě, že jste na partnerovi **emočně závislí**, neumíte si vytvořit vlastní zázemí a žít i bez něj. V momentě, kdy byste jej chtěli opustit, nejste absolutně schopni si vůbec představit, jak byste bez partnera mohli žít a díky tomu ve vztahu setrváváte.

Další důvody, proč nejste schopni opustit partnera

- Manipulativní chování vašich (partnerovo) rodičů
- Náboženské vyznání
- Výchova malých dětí
- Těhotenství partnerky
- Věk

Závěrem

Během mé praxe jsem zažila mnoho nešťastných lidí, kteří se rozhodli setrvat v nefunkčním vztahu některého z výše uvedeného důvodu. Někteří klienti přišli až po roce nesnází a bolesti a až v ten moment byli ochotni pochopit, že musí zapracovat na sobě, aby byli schopni vztah opustit. A to je dle mého názoru to hlavní, co je zapotřebí k tomu, abyste rozchod zvládli. Zapracovat na sobě a pochopit, proč nejste schopni vztah opustit. Ať jste emočně závislí, máte nevhodné naprogramování anebo neumíte zlomit zvyk. Důležité je, jakou cestou se chcete v životě vydat. Zda cestou oběti, která znamená celý život bez dobrého pocitu. Anebo cestou štěstí a pohody, která sice nemusí přijít hned, ale rozhodně stojí za to.

Doporučené články:

[Zbavte se emoční závislosti](#)
[Manipulační kalibry a jak jim čelit](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---