

Proč se vlastně rozcházíme?



Proč vlastně existuje rozchod?

Každý jsme si rozchodem prošli a víme jak bolestné to je. Jaké nepříjemné myšlenky nám naše hlava nabízí. Svět kolem nás se změnil a zdá se, že nic nemá cenu. To, pro co jsme žili, najednou není, a naše milovaná osoba je v nenávratnu pryč.

Poznat pár vztahů a vyskočit z nich je ale velmi důležité. Snad každý si někdy řekl, že by bylo dobré, mít pouze jeden vztah a ušetřit se tak všech těch nepříjemných emocí.

Pokud by ale nebylo srovnávání, nebylo by ani příjemných pocitů. Pocit vždy vzniká na základě srovnání. Všichni se potřebujeme v životě otrkat. Zjistit, co je dobré a co špatné. Co nám dělá dobře a co ne. Pokud k tomu nedojde, ničeho bychom si nevážili a život by byl příliš jednotvárný.

Musíme proto být chvíli v krizi, abychom si dokázali cenit příjemného. Musíme se rozejít a zjistit, co nefunguje, abychom pak v příštím vztahu dokázali stavět na lepších základech a cenit si všeho, co máme.

Mluvit o tom, jak najít hned ten nejlepší vztah je bezvýznamné. Jak bychom věděli, že je nejlepší, kdybychom před tím žádný jiný neměli?

Začátky a konce našich bývalých vztahů jsou tedy velmi důležité pro vztah konečný. Mozek vždy pracuje na základě srovnávání informací. Vždy bude porovnávat vztahy minulé a současné.

Nebojme se tedy rozchodů. Nebojme se si přiznat, že vztah nefunguje, že se v něm necítíme dobře. Je to pouze pomoc k novému vykročení někam jinam.

Aby však hledání nového životního partnera nebylo poznamenáno nekonečným rozcházením, je zapotřebí si doplnit vzdělání v oblasti rozpoznání životního partnera a síly emočních vzorců.

Vztah je životní umění. A žádné umění nedokáže stát na chatrných základech.

Proč musíme kvůli rozchodu tolik trpět?

Bolest z rozchodu vyplývá z funkce naší hlavy. Vztah je vysoce emoční záležitost. Sdílíme při něm lásku a pohodu. Prožíváme sjednocení a nejsme sami. Do paměti se nám zapisují zážitky, na kterých začínáme být závislí pro jejich vysokou emoční hodnotu.

Vše, co má vysokou hodnotu emoce, máme tendenci opakovat. Pokud tedy ztrácíme vztah, přicházejí ochranné emoce strachu. Poněvadž máme všichni v sobě přirozeně touhu po lásce, po přijetí, po pochvle a po souznění, dostaneme v případě rozchodu velmi nepříjemnou zpětnou vazbu.

Tuto vazbu však musíme používat pouze jako pomoc k novým krokům. Ne na ní ustrnout a přijmout ji jako hotovou věc.

Kolik rozchodů je tak akorát?

Někdo potká svého partnera hned a jiný se rozchází celý život, v touze konečně nalézt toho pravého. Pokud někdo nalezne toho svého hned napoprvé, a má se s ním dobře, pak jde o malý zázrak. Jistě se ale neubrání myšlenkám, zda by vztah jinde nebyl lepší. Mozek stále srovnává, stále všechno vyhodnocuje a stále nabízí nekonečné množství kombinací.

Pokud někdo na druhou stranu nemůže najít toho pravého, pak buďto nemá uzavřené emoční rovnice z dětství (a ty stále pracují proti jeho touhám) nebo nedorostl na takovou rovinu, aby si získal na svoji stranu vytouženého partnera.

Tak například emoční rovnice typu „Nikdo mě nemá rád“ způsobuje, že stále bude mít kolem sebe lidi, kteří mu tuto rovnici budou potvrzovat. A pokud má v sobě vysokou představu o svém partnerovi, kterou viděl buď u svých rodičů nebo jinde a sám není partnerem, který by tuto atmosféru vytvářel, tak svůj protějšek nepotká.

Myslím, že tři rozchody po dlouhodobém vztahu v životě by již měly poskytnout dostatek informací pro závěrečnou volbu.

Nedívejme se tedy na rozchody jako na bolest, ale jako na výzvy. Je přece lepší se rozejít teď než za rok nebo za deset let. Jestliže jste poznali, že vám s partnerem není dobře, že prostě nevyhovoval vašim požadavkům, tak je lepší odejít s čistým štítem a zavřít za minulostí dveře. Pokud jste vy, ti vypovězení, opět v shledávejte dobro. Prostě jste nestáli partnerovi za to, aby s vámi byl. A přece nemáte zapotřebí se doprošovat a být s někým, kdo vás vyměnil za někoho jiného.

Rozchod je pozitivní ukazatel, stejně jako všechny ostatní životní štouchy. Vždy nás akorát někam směřují a pokud se z nich dokážeme poučit, nasměrují nás do lepší budoucnosti.

Související články na našem webu:

Jak poznat životního partnera? 4 kroky vám napoví

Jak pracují emoční vzorce?

Výzva skrytá v rozchodu

Má cenu zachraňovat vztah?



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

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

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujuvtah.cz/mesicnik.htm