

Proč vzniká nevěra

Nevěra je ukazatelem nefunkčnosti vztahu.

Nevěra je následek chování obou partnerů ve vztahu.

Nevěra je únik hlavy před přítomností, se kterou nejsem spokojen.

Nevěra je hledání nesplněných snů a tužeb.



Podle nejnovějších průzkumů je nevěra nejčastější příčinou našich rozchodů. Dva lidé, kteří spolu žijí, si většinou nepřiznají, že jejich vztah není funkční. Většina párů ani nehledá společnou cestu ven z jejich vytvořených komunikačních bariér formou seminářů či terapie. Prostě nechávají vztah plynout i když cítí, že se z něj pomalu vytrácí jiskra, pod tíhou stereotypu si povídají méně a méně, a omezí se na komunikaci o praktických záležitostech po odbití večerních zpráv u televize.

Většina z nás řeší pouze následky nevěry. Sedíme a nevěřičně zíráme, jaké trosky z našeho vztahu zbyly. Až v tomto děsivém okamžiku si klademe otázku proč? Co jsem udělal špatně? A nemyslíte, že by bylo lepší se na začátku vztahu ptát jak? Jak nevěře zabráním?

1. Vybírejte si správného partnera

Nenechávejte výběr partnera náhodě a promyslete si, jakého partnera vlastně chcete. Jaké by měl mít vlastnosti a jaké jsou jeho priority? Zajděte si na seminář osobního růstu, kupte si literaturu o vztazích, přemýšlejte. Těžko budete mít fajnový vztah bez nevěry, pokud ho budete trávit s nesprávným člověkem.

2. Stanovte si ve vztahu pravidla

Váš vztah není jen o romantických procházkách a vášnivě prožitých nocích. Po nějaké době začnete s partnerem řešit jeho špinavé košile pod postelí, neumyté nádobí, rozsvícené světlo v koupelně nebo jeho nedělní pánské jízdy. Pokud se nebudete umět dohodnout, jakým způsobem nepříjemné situace řešit, začne mezi vámi postupně narůstat komunikační zeď. Pokud vaše spory neskončí dohodou, nevyřčené emoce obou stran postupně zahnijí a jednomu či druhému začne být ve vztahu těsno.

3. Neomezujte se

Naučte se mluvit o bývalých partnerech a ostatních ženách či mužích. Důvěřujte si a dávejte druhému svobodu. Jen ze svobody vyrůstá láska, tam, kde jsou zákazy, nepokvete. Pokud se ve vztahu cítíte nepříjemně, automaticky budete hledat příjemné někde jinde, spíše u někoho jiného.

4. Pečujte o vztah jako o svůj dům

Pečujte o váš vztah stejně jako o dům. Bez péče vám oba zchátrají. Domluvte se s partnerem, že jednou týdně strávíte určitou činností společný čas. Udělejte si z této doby pravidelný rituál. Mluvte spolu o tom, jak by se dal váš vztah zlepšit. Jak byste se mohli stát pro druhého lepšími?

5. Otevřete se

Je možné, že jste v bývalých vztazích prožili nevěru, zradu či utrpení. Zákonitě poté budete vstupovat do nového partnerství s jistou dávkou nedůvěry a strachem, že se vám situace bude opakovat. Je důležité, abyste se z vašich zranění vypovídali a váš partner o nich věděl. Mluvte, dokud ucítíte, že jsou emoce živé. Uvědomte si, proč se nevěry bojíte, pochopení minulosti vám pomůže. Žárlivost a nedůvěra do vztahu nepatří, váš partner bude mít automaticky nálepkou nevěrníka, i když takový vůbec není, a k samotnému skutku má mnohem blíže.

Nevěra je ukazatelem nefunkčnosti vztahu. Je to pouze následek chování obou partnerů v partnerství a nerespektování jejich vnitřních pnutí a nepříjemných emocí. Nevěra je únik hlavy před přítomností, se kterou nejsem spokojen. Nevěra je hledání nesplněných snů a tužeb.

Nemyslete si, že se vám nevěra děje náhodně. Každý jsme tvůrcem své přítomnosti, vztahu a konečně i celého života. Neviňte proto vašeho partnera či toho třetího z trosek, které máte. Zamyslete se nejdříve nad sebou. Zamyslete se nad tím, co jste opomínali, zavírali před tím očima a zakopávali pod postel.



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

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