

## Váš věčný stín – bývalý partner



Minulý týden jsme v redakci obdrželi dotaz od nejmenované paní, která byla na pokraji svých sil. Její bývalý manžel, alkoholik a násilník, jí udělal ze života peklo. Poté, co se rozhodla jej opustit a našla si nového partnera, vyhrožuje zabitím nejen jí, ale i její známosti. Není ochoten se rozvést a u soudu rozvod komplikuje, jak jen může. Snaží se všemi silami o svěření jejich dětí do své péče a nebojí se u soudu lhát. Celá situace trvá léta, a paní nemá odvolání. Jeho pitky skončily exekucí jejich společného majetku, dluhy a ztrátou střechy nad hlavou. Můj článek by měl mluvit k těm z vás, kteří s bývalými partnery v jakékoliv formě trpí a neví jak dál. K těm, kterým bývalý partner ničí přítomnost a je jako jejich stín, jenž nemohou nikdy překročit. Ti z vás, kteří mají s bývalými partnery přátelský vztah, buďte za takové vztahy vděční. Dle dotazů, které k nám do redakce chodí, a životních příběhů, které jsme za ty roky zde v poradně slyšeli, jste jedněmi z mála.

Pokud vám život bývalý partner jakýmkoliv způsobem ztěžuje, následující tipy vám mohou pomoci konečně s ním komunikaci ukončit.

### Omezte nebo ukončete komunikaci

Někdy děláme stále stejnou chybu dokola, a v tomto případě je to zamotávání se do stále stejných debat, vysvětlování a dohadování, které nikam nevede. Pokud můžete, ukončete s bývalým partnerem jakoukoliv komunikaci, a to i přesto, že se vás bude snažit rozdráždit pomocí jedovatých SMS a podobně. Vydržte to a vůbec na jeho zprávy nereagujte. Pokud jste nuceni, například kvůli dětem, omezte komunikaci na nezbytně nutná slova.

### Držte emoce nazpátek

Pokud se musíte s bývalým partnerem scházet, nikdy se nenechte zatáhnout do emočních reakcí. Kontrolujte své emoce a pamatujte, že jakákoliv další debata stejně nikam nepovede. Váš partner se nezměnil za celý život, nezmění se ani teď.

### Nenechte se zastrašit

Jediným přáním manipulátora je vzbudit ve vás pocity strachu, a tím vás ovládnout. Nenechte se zahnat do kouta a výhrůžky berte s rezervou. Je to přece jen rozdíl mluvit a činit. Usudte sami, do jaké míry je váš bývalý partner nebezpečný. Manipulátor však zpravidla má následky svého chování předem promyšlené a nejedná se v tomto případě o

zkratkovité jednání. V případě, že již máte strach o sebe i své blízké, neváhejte se obrátit na policii.

Nenechte na sebe „naházet“ vinu

Často se ve své praxi setkávám s pocitem viny. Ten, který je v pozici opuštěného, má tendenci v odcházejícím vzbuzovat emoce zodpovědnosti za neštěstí partnera, dětí nebo rodiny. Pocit viny je však pouze další výslednou emocí manipulace s vámi. Uvědomte si, že za rozpad vztahu nikdy nemůže jen jeden, ale je to výsledek chování obou jedinců. Věřím také, že jste pro záchranu vztahu udělali maximum, a i přesto se vám nepodařilo jej zachránit.

Pozor na společné přátele

Pokud jste měli společné přátele a nyní se s nimi chcete vídat, doporučuji se zastavit. Pokud se budete stýkat s kýmkoliv ze své minulosti, kdo je pojítkem mezi vámi a bývalým partnerem, zahráváte si s ohněm. Společný přítel ve vás zcela jistě vzbudí vzpomínky na minulost a ještě hůře, určitě se opět uvidí s vaším bývalým partnerem. Můžete si být jistí, že se bude zrovna o vás se svým přítelem bavit, a může tak znovu roztočit komunikační kolotoč.

Nedrážděte ho

Možná máte někdy chuť toho druhého srazit na kolena a dát mu najevo, že prohrál a vy se máte dobře. Rozvodové boje často doprovází tato gesta, která však ničemu nepomůžou. I když vás tedy někdy láká zadostiučinění a odplata, zastavte! Nepomůžete tím ani sobě ani vaší rodině. Raději se běžte vykřičet do lesa a válečnou sekeru sami pro sebe zakopejte.

V neposlední řadě nezapomeňte, že dokud vrátíte zpět údery vašeho bývalého partnera, sytíte ho do dalšího boje. Až když začnete mlčet a on nedostává zpět žádnou odezvu, přestane ho celá hra bavit. A proč tomu tak je? Mnohdy se msta a vydírání stanou pro opuštěné životním stylem. Jsou totiž jediným pojítkem mezi vámi a jím, a tak jim nic jiného nezbyvá.

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

---

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