



LÁSKA A VZTAHY 12. 05. 2020

Vyzrajte na problémy ve vztahu nejen v době koronaviru

Nouzový stav uvěznil řadu párů v jedné domácnosti a vystavil je tak jedinečné příležitosti vyzkoušet si, jaké to je, žít opravdu spolu. Pryč je doba,...

Současná doba koronavirová přináší mnohá ohrožení. Na první pohled se může zdát, že se jedná o ohrožení zejména virem, který, když pronikne do těla může způsobit řadu nepříjemných i životu ohrožujících situací. Jenže, problémy přicházejí i ze zcela nečekané strany. Od těch nejbližších. Situace je totiž skutečně anomálií a naše těla ani psychika na ni nejsou trénována. Místo občasného vztahu máme vztah v ultra intenzitě. A tak zjišťujeme, s kým to vlastně žijeme a problémy ve vztahu na sebe nenechají dlouho čekat. Jak problémy ve vztahu uhladit a vydat se k vzájemnému porozumění?

Problémy ve vztahu - najednou spolu

Nouzový stav uvěznil řadu párů v jedné domácnosti a vystavil je tak jedinečné příležitosti vyzkoušet si, jaké to je, žít opravdu spolu. Pryč je doba, kdy jste se potkali večer, vyměnili zážitky ze dne a možná se příjemně pomilovali. Teď jste na jedné hromadě, zážitky jsou víceméně stejné den za dnem a povinnosti v domácnosti nemizí. V tomto intenzivním kontaktu se maska „dokonalého partnera“ nedá udržet dlouhodobě a na povrch vyplouvají i věci, které toho druhého mohou pořádně štvát. A je tedy na nás, zda jsme schopni a ochotni něco na sobě změnit tak, aby problémy ve vztahu začaly spíš ustupovat než narůstat.

Jak na tyto problémy ve vztahu? Základem úspěchu je komunikace, vytyčení pravidel fungování a maximální snaha o jejich dodržování. Udělejte si občas „romantiku“, ať o pro vás představují svíčky nebo sledování hororu.

Problémy ve vztahu - existenční strach

Vedle intenzity vzájemného kontaktu přichází do hry i fakt, že řada lidí se potýká s existenčními problémy. Nevědí, jak se situace bude vyvíjet, zda budou mít po uvolnění situace ještě svou pracovní pozici a zda zvládnou ufinancovat vše, na co si půjčili. Vyhlídkou není ani letní dovolená, neboť vlastně nikdo neví, co bude dál nejen u nás, ale i ve světě. Tlak, izolace a stres se mohou podepsat na psychice člověka, jež následně začne být depresivní, negativistický a někdy až agresivní.

Jak na tyto problémy ve vztahu? Zkuste své strachy probrat s partnerem. Pokud se k tomu z nějakého důvodu nemůžete rozhodnout, nebojte se vyhledat odbornou pomoc. Existuje řada míst, kde se poskytují konzultace zdarma. Sdílený problém se stane snáze řešitelným. Samota a uvěznění se v hlavě věci zhoršuje.



Problémy ve vztahu - rodina pod tlakem

Samostatnou kapitolou, kde se vyskytují problémy ve vztahu je rodina. Právě na tu je v současné době kladen opravdu silný tlak. Z rodičů se kromě zaměstnanců (dodavatelů peněz na chod domácnosti) stali také učitelé všech předmětů, kuchaři, školníci, pradelny, výchovní poradci, psychologové, sportovní a hudební trenéři i krotitelé divé zvěře. Práce se přesouvá do nočních hodin, čímž se snižuje i množství a kvalita spánku. Snaha vše stihnout někdy hraničí se zdravím. Na intimitě partnerů často nezbyvá energie ani čas, přibývá hádek, výčitek, rozčarování.

Jak na tyto problémy ve vztahu? Určete si priority. Děti se musí zapojit do domácnosti v míře odpovídající jejich věku. Vyšetřete si s partnerem čas na sebe - povinně. Vypněte počítače, nalijte si sklenku červeného a nedělejte nic. Zapomeňte na zabavování dětí. Hra je důležitá, samozřejmě, ale hrou může být i společná příprava jídla nebo věšení prádla. Udělejte si z toho bojovku. Zkuste se inspirovat Montessori či Waldorfským školstvím. Nenechte vzniknout problémy ve vztahu jen tím, že se budete snažit vše stihnout sami. Rozdělte si své „úkoly“. A [vydělávat může třeba i žena](#), pokud ji muž zastane v domácnosti.

Problémy ve vztahu - milenecký vztah

Pakliže zjistíte, že problémy ve vztahu přesáhly únosnou mez, je na čase zvážit i další možnosti. Řešením rozhodně není milenecký vztah, neboť své problémy přenesete jen do nového vztahu. Pokud

jsou ve hře děti, pak i ony budou tímto vztahem hodně zraněné. Dříve než se vrhnete do náruče té „nové pravé/nového pravého,“ zkuste se dospěle postavit k problémům, které vás k tomuto řešení vedou.

Jak na tyto problémy ve vztahu? Uvědomte si, že ponorková nemoc je silný faktor vnímat věci hůř, než tomu ve skutečnosti je, proto využijte možnosti a dejte si odstup. Pokud je šance někam odjet, odjedte. Sami. Běžte se třeba projít do lesa, zaběhat si anebo okopat zahradu. Jestliže vnímáte, že vztah dosáhl svého maxima a [rozchod/rozvod](#) je to, co je řešení, zkuste své rozhodnutí konzultovat i s manželským poradcem. Možná objevíte i jiná řešení. Vztah, ve kterém žijete možná zanikne, ale třeba vznikne nový, a přitom partnerka zůstane stejná.

Autor článku: [Markéta Palatin](#)