

# Jak zvládnout manželskou krizi



Do naší partnerské poradny každý měsíc přicházejí noví klienti, kteří procházejí manželskou krizí. Jsou to většinou čtyřicátníci, kteří žijí ve vztahu více než dvacet let, a po takové době společného soužití se dostávají na životní rozcestí. Jejich vztah je citově chladný, s partnerem si nemají co říci a každý má své zájmy i přátele. Na druhou stranu se však bojí opustit vztah, do kterého investovali více než dvacet let, obávají se rozdělení majetku i budoucí „rozdělené“ výchovy dětí. Jednoduše nevědí, zda ve vztahu zůstat, nebo jej opustit, jakou cestu mají zvolit. Přinášíme vám základní pravidla řešení manželské krize.

## Podívejte se na příčiny manželské krize

Prvním důležitým faktem, který klientům zmiňují je, že krize ve vztahu nevzniká ze dne na den. Každý vztah se přece vyvíjí a manželská krize vždy má nějakou příčinu. Tou většinou bývá:

- Špatně zvolený partner (nekompatibilní vztah)
- Nedostatečná komunikace mezi partnery
- Sexuální nesouhra
- Nevěra
- Emoční závislost jednoho z partnerů

Stejně tak je dobré si uvědomit, že za krizi ve vztahu nemůže jen jeden partner. Vztah je o dvou, nikoliv o jedné osobě. Pokud vám byl partner nevěrný, jistě k tomu měl nějaký důvod a něco mu ve vztahu nevyhovovalo. Nedostatečná komunikace jednoho z partnerů bude mít stejně tak určitý důvod, většinou jím bývá strach z odmítnutí či ponížení druhým.

## Zjistěte, zda jde manželství vůbec opravit

Prvním východiskem pro řešení manželské krize je rozhodnutí, zda ve vztahu zůstat či nikoliv. Mnoho mých klientů trápí bezesné noci plné přemítání o všech potenciálních možnostech, řeší, zda ve vztahu zůstat či odejít. Dokud však finální rozhodnutí neučiní, spánek se jim nenapraví. Pokud chcete zjistit, zda je zde nějaká možnost vztah opravit, musíte si vy i váš partner položit následující otázku:

Stojí ti to za to se mnou zůstat ve vztahu a začít na něm pracovat?

Tato otázka je pomyslným základem vašeho vztahu, bez kladné odpovědi nemá smysl budovat další patra. I když vy budete chtít na vztahu pracovat, pokud váš partner nikoliv, nemá budování žádný smysl. Jeden na to prostě nestačí.

### Začněte s nápravou vztahu

Pokud jste se oba dva shodli na tom, že jeden druhému stojíte za to, čeká vás minimálně půl roku práce, abyste svůj vztah napravili. Pokud si myslíte, že na to stačíte sami, tak se mýlíte. Pokud jste krizi nevyřešili sami dodnes, jak ji chcete nyní vyřešit stejnými kroky? Najměte si zkušeného odborníka pro oblast mezilidských vztahů, který by s vámi měl udělat následující:

- S každým zvlášť analyzovat křivku vašeho vztahu
- Zmapovat příčiny vaší manželské krize
- Zjistit negativní emoční vzorce v oblasti vztahů
- Sepsat s oběma [domácí ústavu](#) (partnerské dohody)
- Naučit vás komunikovat o problémech – řešit hádky
- Pomoci stanovit [pravidlo 3x a dost](#) pro dodržování domácí ústavy
- Pravidelně s vámi řešit aktuálně vzniklé problémy a nedorozumění

### Opusťte vztah

V případě, že jste se svým partnerem nekompatibilní, nedoufejte pořád v nápravu a vztah opusťte. Věřím, že to není jednoduché rozhodnutí a je bolestivé pro oba, myslíte však na svoji dlouhodobou pohodu. Sice budete nyní prožívat nepříjemné období, za rok však budete rádi, že jste tento krok učinili. Neotálejte také s rozvodem a majetkovým vyrovnáním. Čím déle budete tyto nepříjemné kroky protahovat, tím déle se nebudete cítit vyopádaní s minulostí, potažmo nebudete dobře spát.

Upřímně, překonat manželskou krizi není ani jednoduchou ani krátkodobou záležitostí. Zažila jsem nesčítelněkrát prohry i po měsících práce, nepřekonatelné bolesti z minulosti, které bránily mým klientům druhému odpustit a žít společně. Zažila jsem však i šťastné konce, ušetřené peníze za rozvod a děti v úplné rodině. V těchto případech platilo to nejdůležitější – oběma to stálo za to.

Přečtěte si také: [Hypotéka pečeti vztah](#)

	<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](#)