

Partnerská krize je normálním jevem, asi neexistuje vztah, který by něčím takovým neprocházela, stejně jako neexistuje člověk, jehož život by byl bez krizí.

Jak poznám, že je náš vztah prochází krizí?

Neexistuje jednoznačná definice toho, co je partnerská krize. Často se jedná o konflikty nebo nedorozumění, která trvají příliš dlouho nebo jsou příliš zásadní, někdy jde o to, že se partneři sobě vzdálili, přestanou žít spolu a začnou žít vedle sebe. Krize může zasahovat do oblastí komunikace, sexu, může souviset s výchovou dětí nebo nějakou nečekanou událostí v rodině. Může se týkat základních hodnot, plánů nebo představ o životě. Měřítkem závažnosti krize jste jen vy. Každý z nás jsme citliví na jiné věci a to, co je v některém vztahu normou, může být u jiného vztahu podnětem k rozchodu.

A jaké prožitky jsou znamením, že se jedná o krizi? Pochybnosti, nejistota, smutek až zoufalství, pocity beznaděje, vzteku, nepochopení, lhostejnost, lítost a mnohé další. Krize může být vnímána jako velká zátěž, a proto se může projevat i na tělesné rovině podobně jako jiné závažné stresové situace (viz stres).

Je na krizi něco pozitivního?

Každá krize je nepříjemná a přináší s sebou řadu obtíží. Někdy netušíme, jak skončí, zda se náš vztah nerozpadne, což je velmi znejišťující. Zároveň je vždy významnou příležitostí se něčemu novému naučit, posunout se, realizovat celý svůj potenciál. Je lekcí tolerance a respektu, odvahy vytvářet si hranice a odvahy odpouštět. Krize je šancí naučit se řídit svůj osud směrem k plnějšímu a šťastnějšímu životu.

Krize ve vztahu a děti

Pokud máte děti, je nutné myslet na to, jak se jim žije, když si vy dva nerozumíte, co s nimi dělají vaše spory. Děti nemají nadhled a chápání světa jako my. Nemají příliš pojem o čase a řadu věcí vnímají definitivně a doslovně. Když si rodiče v hádce vyhrožují rozchodem, prožívají reálnou úzkost z toho, že k tomu skutečně dojde. Když si dětem na svého partnera stěžujete, dostávají se do velkých vnitřních konfliktů, protože milují vás oba a cítí potřebu vás podpořit, ovšem zároveň nechtějí ztratit druhého rodiče. Menší děti interpretují nedorozumění rodičů často jako své vlastní selhání. Ještě nemají jasně vytvořenou hranici mezi sebou a svým okolím a mají tendenci všechno dění, dobré i špatné vztahovat na sebe. Pokud máte děti, je potřeba, abyste své problémy skutečně řešili. Dlouhodobé a závažné partnerské krize se mohou negativně podepsat na chování dětí, na jejich školním prospěchu i zdraví.