



LÁSKA A VZTAHY 07. 06. 2022

Milenecký vztah bez šance. Jste až po uši zamilovaní, ale nemůžete spolu být. Jak to zvládnout?

Milenecký vztah rozhodně nemusí být procházka rájem. Možná, že jste právě potkali tu svoji opravdovou spřízněnou duši a přesto stejně nemůžete být spolu. Jste zamilovaní, ale smutní a vůbec nevíte, co dál. Váš život se až příliš zkomplikoval. Jak se s takovým vztahem vyrovnat?

Jako Romeo a Julie. Milujete se, ale přesto spolu nemůžete být. Milenecký vztah, který nebude mít

pokračování? Je to frustrující a bere to energii. Rozhodně to ale **nemusí znamenat konec světa**. Poradíme vám, jak se s takovým vztahem vyrovnat.

Velká láska versus milenecký vztah

Říká se, že **láska i hory přenáší a všechno překoná**. V běžném životě to však není tak docela pravda. Pokud byste měli šanci překonávat překážky jen díky lásce a tomu, že jste zamilovaní, bylo by na světě opravdu krásně. Avšak běžné životní problémy jsou **mnohem složitější**. Nemůžete si svůj milenecký vztah naplno užívat? Přesto chcete? Musíte pochopit důvody, proč tomu tak je a plně je přijmout. Je váš partner zadaný? Nechce partnerka vodit domů nového muže kvůli svým dětem? Důvody znát musíte, ale **nesnažte se je pochopit**. Někdy je to zbytečné.

I milenecký vztah vyžaduje úsilí

Stejně jako na každém jiném vztahu, i na tom mileneckém vztahu, se **musí alespoň částečně pracovat**. Popřemýšlejte o tom, do jaké situace jste se nyní dostali, a zda s tím můžete něco udělat. Ovšem vy sami za sebe. Aniz byste do toho "zatahovali" svůj protějšek. **Jestliže je zadaný a užíváte si společné tajné chvílky**, pak rozhodně není dobrý nápad oslovovat, ať už z jakéhokoli důvodu, jeho oficiální protějšek. Případně může mít váš partner nějaký blok z minulých vztahů a už se nechce vázat. **Milenecký vztah bez závazků** je pro něj tak nyní jediným možným řešením, jak s vámi trávit krásné chvílky. Případně můžete jít o vztah na dálku. Vidíte se skutečně jen občas a váš vztah se zatím nikam dál neposouvá. Ptejte se sami sebe, jak moc velký problém to pro vás je a **zda existuje nějaké řešení**. Co vy sami jste schopni v této situaci pro váš milenecký vztah udělat?

Milenecký vztah potřebuje plán

Jakmile identifikujete důvody, proč prožíváte jen **milenecký vztah**, udělejte si plán, jak tuto situaci změnit. Stojí vám v cestě nějaké odstranitelné překážky? Začněte pracovat na jejich vymýcení. A chcete-li, aby váš milenecký vztah měl nějaké lepší vyhlídky do budoucna, zaměřte se na to, abyste jej někam posunuli. Na to, co je pro vás dobré jen v tuto chvíli, teď **hodte za hlavu**. Chcete o svou lásku bojovat, ať se děje cokoliv, protože byste toho v budoucnu jinak litovali? Jste ochotni čekat? Pokud ano, budete to pro vás dlouhodobě dobré? A **pokud nevíte, co dělat a jakým směrem se vydat**, pak si položte otázku: Jak bude vypadat můj vztah za rok? Půjde jen o milenecký vztah nebo se dostaneme dál? Co všechno budu muset překonat a udělat, aby to tak bylo? Jaký první krok jsem musela udělat, abych se do tohoto bodu dostala? **Jde vlastně o jakýsi [sebekoučink](#)**. Ale věřte, že opravdu funguje.

Vypusťte emoce a na chvíli i milenecký vztah

Nemůžete se pořád jen točit okolo milostných problémů, i když vám dává milenecký vztah pořádně zabrat. Ventilujte své emoce, vypusťte je ven. Zajděte se vyběhat, udělejte si túru, vykřičte se, vezměte boxovací pytel a vyboxujte se, vyplakejte se, házejte třeba vejce na zeď. Ale hlavně **něco udělejte!** Ve chvíli, kdy budete emoce dusit v sobě, bude všechno mnohem náročnější a horší. **Navíc vás to pak ještě víc bolí**. Dostáváte se do začarovaného kruhu, ze kterého není cesta ven.



Milenecký vztah? Nebudte na něm závislí

Být zamilovaný. **Je to krásný pocit**. Bohužel i v případě, že vás něco na duši bolí. Vyplavují se

specifické hormony, zase pocítujete “motýli v břiše”, usmíváte se... Je to vcelku návykový stav. Rozhodně byste ale o své neopětované lásce neměli přemýšlet bez přestání. **Začne vás to totiž ničit.** Pište básničky, věnujte se koníčkům, soustřeďte se na práci, zajděte na setkání s přáteli, vyrazte s nimi na výlet... Hlavně ale **nesedte doma v křesle a nepřemýšlejte neustále o svém mileneckém vztahu.** Bez toho, aniž byste udělali nějaké aktivní kroky, se stejně nic neposune. Jen se zbytečně trápíte.

Nechte milenecký vztah plynout

Je to opravdu **láska nebo jen poblouznění či chvilkové zamilování?** Jste přitahováni jen fyzicky nebo je mezi vámi i něco víc? Je také možné, že vám v životě něco chybí a tento milenecký vztah tuto díru záplatoval. **Snažte se stát pevně nohama na zemi,** i když jste zamilovaní. Hlavně svůj protějšek nebombardujte zprávami, na nic se nevyptávejte, **nechte některým věcem volný průběh** a uvidíte, co se časem bude dít. Možná existuje důvod, proč spolu být nemáte. Ale možná, že je to jen pravý/ ta pravá a vy jste jen na nejistém začátku pohádkové cesty životem.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)