



LÁSKA A VZTAHY 16. 11. 2021

## Odcizení ve vztahu: Co jej způsobuje a jak ho řešit?

**Odcizení ve vztahu se může dostavit především po mnohaletém soužití dvou lidí. Je to jakýsi klín, který brání spokojenému partnerskému životu. Může se jevit i jako určité zklamání, jež následuje po fázi zamilovanosti a utužení vzájemných citů. Jak z toho ven?**

Nezřídka kdy dochází k **odcizení ve vztahu v důsledku každodenního shonu**. Zná to v podstatě každý. Někdy nastanou dny, kdy se vyskytne mnoho pracovních povinností a na romantiku ve dvou již nezbývá čas. Potíže se pak mohou u některých párů kumulovat a vyústí v nedostatek pozornosti, porozumění a komunikace.

### Odcizení ve vztahu aneb Když si každý hraje na svém „písečku“

Pokud se vás odcizení ve vztahu týká, mohou se vám v hlavě honit různé emotivní otázky. Možná si říkáte „Kam se vytratila ta horoucí láska?“, „Kde jsme se to vlastně ocitli?“, „Kde jsme udělali chybu?“, „Proč mám pocit, že žiji s cizincem/cizinkou?“, „Nebylo by lepší odejít?“.

Odpovědi se pak hledají jen velmi těžko, protože jste se oba ocitli na životní křižovatce. Neumíte se pohnout z místa a můžete se i vzájemně obviňovat. Jenže problém je v tom, že viníkem této situace nikdy není obvykle jen jeden, ale oba dva. Každý si totiž hraje, jak se říká, na svém vlastním „písečku“. Najednou nesdílíte, netrávíte společné okamžiky s partnerem a nakonec ani nemluvíte. Atmosféra v domácnosti se stane dusnou a s protějškem se prakticky setkáváte jen ve dveřích. **Domov přestává být oázou rodinného klidu a míru.** Stává se z něj bojiště a cizí území.

## Odcizení ve vztahu a nejčastější příčiny

K odcizení ve vztahu může samozřejmě dojít vlivem plynutí času, kdy se vlastně dva lidé po několika letech soužití tak nějak okoukají a začínou se v partnerství nudit. Nevidí žádné další impulzy a každý den jim přijde stejný. **Avšak existují i konkrétnější příčiny, které mohou tento stav způsobit:**

- **Máte na protějšek vysoké nároky.** To znamená, že vyžadujete jakousi dokonalost v podobě neustálé empatie, porozumění a komunikace. Ovšem je třeba pochopit rozdílnost lidských povah. I když se milujete, ne vždy musí mít váš partner/partnerka dobré dny. Někdy prostě potřebuje mlčet a nic neřešit. Naladění na stejnou vlnu nemusí nastat vždy.
- **Máte nereálné představy o roli protějšku.** K odcizení ve vztahu dochází i tehdy, kdy své role ve společném soužití partneři jaksi nechápou anebo je chtějí urputně měnit. Z pohledu některých mužů to je třeba pokřivený pohled na mateřskou dovolenou jejich partnerek. Mají zkrátka pocit, že jejich ženy doma nic nedělají (mají přece volno a nepracují?!). Z pohledu některých žen to bývá hlavně potřeba a představa, že mužský musí fungovat naplno i doma, jako otec, manžel, kuchař, opravář, údržbář i uklízeč. Zde mohou oba dva narazit.



## Odcizení ve vztahu a jeho důsledky

Když se dva lidé milují, obvykle si věnují naprostou pozornost a naplno se vnímají. **V případě, že dojde k odcizení ve vztahu, začíná tohle vše pomalu a jistě mizet.** Důsledkem tedy bývá „tichá domácnost“, vyhýbání se protějšku, samotářství a dokonce i **nevěra**. Dotyčný může hledat porozumění, pochvalu a souznění někde jinde. Stupňující se a neřešené partnerské obtíže tohoto typu pak neznáma kdy vyústí v rozchod či rozvod.

## Odcizení ve vztahu a jeho řešení

Jak z toho všeho ven? I když se zdá být odcizení ve vztahu jakousi nevratnou záležitostí, není tomu tak. Všechno totiž závisí **na partnerech a jejich chtění, něco změnit.** Pakliže o svého muže či ženu stále stojíte, bojujte o záchranu vašeho vztahu. Co udělat?

- **Otevřete se a více spolu mluvíte.** Abyste prolomili pomyslné ledy v rámci odcizení ve vztahu, je potřeba se více druhému otevřít. To znamená, že sdělíte své vnitřní pocity a budete se snažit dojít k řešení. Protějšek vám přeci do hlavy nevidí, proto musíte mluvit. Nestydte se odhalit vše, co vás trápí. Řekněte to nahlas a zřetelně.
- **Přijměte [partnera](#) takového, jaký je.** V rámci odcizení ve vztahu se můžete potýkat i s

určitým odporem k protějšku. Už vás nemusí tolik přitahovat, jako v době zamilovanosti a jisté zlozvyky vám přijdou vlastně odpudivé. Jenže odvracením zraku problém nevyřešíte. Jestliže chcete s druhým nadále být, je potřeba jej přijmout takového, jaký ve skutečnosti je. Zkrátka bez příkras. Může se to zdát zpočátku dost složité, ale jde to, pokud vám partner za to stojí a stále ho [milujete](#).

- **Vytáhněte kostlivce ze skříně.** Každý člověk má svou [minulost](#) a třináctou komnatu, do které patří věci nedorozšířené a bolestivé. Ovšem těch se musíte vzájemně zbavit, abyste se posunuli dál a nevzdalovali se vzájemně od sebe.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)