

Jde o jedno z nejtěžších rozhodování, kterému můžeme v životě čelit. Jak poznáme, zda s někým zůstat, nebo odejít? Je načase začít se zajímat o to, co skutečně prožíváme, a poctivě vyzkoumat pravdu v sobě.

Rozejít se, anebo zůstat spolu?

„Každý“ vztah nás proměňuje a posiluje, přibližuje k sobě samému. Zároveň je i velkou zkouškou naší sebelásky. Není náhodou uvedený titulček otázkou pro přiznání si našeho dlouhodobého deficitu? Deficitu vnitřní prázdnoty a nenaplnění. Deficitu, na který jsme si už možná zvykli a přijali ho za svůj přirozený životní styl. Co způsobilo, že jsme se stali směrem k sobě tak bezcitnými? Kdo to jen dopustil, že už necítíme radostné tvoření ani naplňující lásku?

Jsem v tom „správném“ vztahu?

Pokládáme si otázku, jak je na tom náš vztah... Uf, kdy se už budeme umět v sobě konečně vyznat? Meleme se v tom, jestli nám to ještě stojí za to, nebo je načase sebrat odvalu vyjít ze své dosavadní komfortní zóny? Ale co všechno je za tím? A jak na to a kde začít? Přiznání si této skutečnosti je tím prvním předpokladem k budování **kvalitnějšího vztahu k sobě**. A tím dalším je hned učinit kroky ke své vlastní změně. A o to tu jde, najít a projevit své pravé JÁ. Postupně, jak dozráváme, dochází k duchovnímu zjemnění a spousta věcí se nám začíná vyjasňovat. Následně měníme i své reakce, dáváme více najevo, co chceme, pravdivě se snažíme komunikovat své emoce, a tím se i hierarchicky zvedáme a posouváme na to správné místo v našem životě tj.: „1. já, 2. partner, 3. vztah, 4. děti, 5. rodina...“.

Až když začneme stavět na správném základě, tj. nebudeme upřednostňovat před sebou ani partnera, ani náš společný vztah, až teprve najdeme, co jsme celý život hledali – SEBE. Co se začne zákonitě projevat i v přístupu k zvnějšku. Pokud náš partner tuto naši změnu radostně ocení, s obdivem uvítá a vyjde jí naproti svojí vlastní změnou, tak mu dovolíme, aby v naší blízkosti nadále zůstal. Pokud však

naši změnu nechápe (začneme ho ještě více dráždit nebo naopak na ni vůbec nereaguje), a k jeho vlastní změně mu chybí dobrá vůle, začne se naše nitro od něj vzdalovat a vztah chladnout. A toho se často obáváme. Zodpovědnost za vývoj a kvalitu vztahu je však na obou stranách stejná. Ať nás žene vždy touha měnit svůj život k lepšímu!

Co určuje, jestli náš vztah je pro nás ještě VÝZVOU k růstu, nebo už jenom ZTRÁTOU času?

Stále častěji se ve své praxi setkávám s postojem (zejména u žen), které obhajují samy před sebou, jak se jejich vztah (který cítím jako nezdravý, stagnující nebo mrtvý) přece jenom posouvá, a proto z něj nehodlají odejít, i když už netvoří soulad. Zcela odevzdaně slouží a tvrdí, jak je to cvičí v jejich trpělivosti, odevzdání se, přijímání druhého, bezpodmínečné lásce... Nejdůležitější je však nazvat věci pravými jmény, pohledět pravdě do očí:

- abychom si trpělivost náhodou nepletli s lenivostí, pasivitou a pohodlností;
- abychom odevzdání se nezaměňovali se stagnací (nějak se to vyřeší samo);
- aby přijímání neznamenalo popírání svého vnitřního nesouhlasu či zbytečné ustupování a vzdání se své moci
- a z bezpodmínečné lásky se nestalo tupé přijímání manipulativních technik druhého.

Každým uvědoměním (které vzniká většinou naším bolestivým procitnutím), se však časem VÝZVA k růstu postupně mění ve ZTRÁTU času. A když konečně otevřeme své duchovní oči, nastává LASKAVÉ SEBE-PŘIJETÍ. Projevuje se tak, že **začnu jednat tak, jak cítím, že je to správné**, tedy jenom v souladu se sebou (ne proti sobě – protože

okolí jsem to tak naučila, zvyklo si na to, očekává to ode mě). Protože platí, že **to, co neprospívá mě, nemůže pomoci ve vývoji ani mému partnerovi a už vůbec ne společnému vztahu**, který pak není prospěšný ani pro děti, rodinu či okolí. Jenom pravá láska dokáže pozvedávat a vyživovat.

O co nám přesně ve vztahu jde – udržení, ozdravení, záchranu, či dokonce ožívování mrtvého?

- Když nám vztah stačí pouze **udržet**, určitě bych doporučila stagnaci. Je zcela nežádoucí něco dosavadního měnit. Vždyť když vydržel doteď, lze takto fungovat i nadále. V konečném důsledku můžeme však očekávat nespokojenost, deprese, nemoci, tragédie...
- Pokud nám pouze udržení nestačí a chceme dodat našemu vztahu z dlouhodobého hlediska šanci, jediná cesta, jak **ozdravit** náš vztah, je začít měnit sebe!
- Chceme vztah ještě **zachránit**, aby byl kvalitní a pevný? Vyžaduje to každopádně změnu na obou stranách! Rozvíjet v symbióze to nejlepší v nás obou.
- Další možností je **ožívování mrtvého vztahu**, které nastává v případě, když partnera milujeme ještě stále víc než sebe! Naše úsilí trvá do momentu, kdy jsme ochotni připustit, že náš vztah: oslabuje naše zdraví, je pro nás přítěží, brání nám v rozvoji dobrého, zažíváme výsměch a nerespekt a nemůžeme říkat, co si myslíme a jak se cítíme, zažíváme pocit nedostatečnosti a viny, převažují nedorozumění, nedokážeme si už představit další budoucnost. Co bylo však tím skutečným důvodem, proč jsme vstoupili do vztahu, který se tak vyvinul? Tam najdeme odpověď.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Co nás může rozdělit?

Jako duchovní bytosti se vyvíjíme. Individuální rychlost vývoje nebo směr, kterým se tento vývoj u každého z nás na základě naší touhy a svobodné vůle v každodenním rozhodování ubírá, může lidi v průběhu jejich partnerského života rozdělit, přestože byl na počátku jejich vztahu soulad.

Ideálním vztahem jsou dvě partnerské cesty vedle sebe, postupující společným směrem, tvořící radost v láskyplné podpoře. Mnozí mají však problémy přiznat svému partnerovi právo na jeho vývoj, nechat ho jít vlastní cestou a nebránit mu v ní.

Pokud vztah klape, jak má, je pro nás radostnou motivací držet společný krok a tempo, aby se od nás partner příliš ne vzdálil, abychom se bok po boku inspirovali, aby se nám na našich vlastních cestách (a tím zároveň i té společné), dařilo co nejlépe. A s pocitem důvěry, jak hezky to plyne, že se nemusíme nudit ani čekat nebo přešlapovat na místě. V takovém vztahu nás dokáže naplňovat i to, když ten druhý vedle nás ve svém snažení náhodou na chvíli padne na kolena. Protože jsme nablízku a rádi mu dodáme odvalu kráčet dál a zvládat další životní výzvy. Abychom si to vzájemně ulehčovali a těšili se. Ale pokud naše společná cesta drhne – máme pocit, že jenom nečinně čekáme, cítíme se osamoceni, nevidíme se a ani necítíme, či dokonce druhého táhneme, ztrácíme spoustu času a energie, trpíme únavou. Baterky se vzájemně nedobíjejí, ale vyčerpávají. Takový vztah není oboustranně vyzrálý a naplněný harmonií.

Proč tak často zůstáváme v nefunkčním vztahu?

Proč zůstáváme v něčem nefunkčním, co nás symbolicky i doslovně poškozují?

- Protože **máme strach z posuzování**, co by tomu řeklo naše okolí, rodina, blízcí; i když dobře víme, že nikdo z nich náš vztah nežije.
- Máme nastavený nezdravý model, že rozchodem **ubližujeme svým dětem** (opak je však pravdou).
- **Z vypočítavosti** – zvažujeme pro a proti vztahu. Více se zaměřujeme na to, o co přijdeme, než na to, co všechno tím můžeme získat.
- **Ze zvyku nebo z pohodlí něco měnit** – máme už určitý věk, majetky a vstupujeme do rizika s finančním vyrovnáním, je pohodlnější zůstat v komfortní zóně, příliš by to bolelo.
- **Z přesvědčení**, že je to náš osudový partner, věříme raději svému přesvědčení, že přece utíkat se nemá, nejsme zbabělci, to přece vydržíme, a koneckonců se v tom vztahu přece jenom něco ještě učíme.
- **Protože si nevěříme** – nevěříme tomu, že bychom potkali lepšího partnera, někdy si dokonce myslíme, že už bychom ani žádného dalšího partnera nepotka-



li. Taky možná nevěříme, že nás někdo bude chtít se závazky.

- Někdy dokonce v hloubi duše **jsme schopni věřit tomu, že si lepší vztah nezasloužíme**, že ho prostě nejsme hodni. Nevěříme si, a proto **setrváváme ze strachu** ve vztahu, kde nemůžeme dýchat, kde je těsno, kde se cítíme pod kontrolou, kde se raději podřizujeme... hlavně se vyhnout samotě.
- **Neznáme svou pravou hodnotu** a nevidíme, jak skvělí opravdu jsme – krásní, hodnotní, žádaní...

Jak z toho ven? Cesta je, když uvidíme svoji pravou přirozenost a nebudeme se snažit vyhovovat. Pokud **nevidíme svou hodnotu**, jaká je naše sebedůvěra i sebevědomí? Základní kameny sebedůvěry a sebevědomí se do lidského vědomí pokládají především v dětství. V době, kdy si člověk teprve utváří názor a náhled na sebe sama. Podle čeho? Podle svého nejbližšího okolí. Dá se říci, že dítě si názor na sebe utváří podle obrazu, který vidí v zrcadle, které mu poskytuje jeho nejbližší. Máma, táta, babičky, dědečkové, učitelé, sourozenci, kamarádi a další autority. Často nám nastavují obraz toho, co je normální a co už ne.

Kdy je rozchod smysluplný?

Existují různé pohledy na rozchod:

- a/ = „čestný způsob“, jak ukončit soužití partnerů, kteří si nerozumějí.** Vztah ukončíme s klidem v duši, že jsme zvládli, co nám přinesl, víme, v čem nás posunul, a s vděčností se propustíme.
- b/ = útek ze životní lekce** – odchod za jinou kvalitou prožitku a očekáváním, že v budoucnu už nebudu muset řešit nic podobného.
- c/ = přerušení vývoje nezbytného pro svou životní cestu** – házíme flintu do žita, vzdáme to... každý rozchod je zbytečný, pokud se sami nezměníme.

Tam, kde chybí duchovní harmonie, se pokračování partnerství stává nemravností. Není se čeho bát, nic a nikoho v životě ne-

můžeme ztratit, protože nikoho nemůžeme ani vlastnit. Můžeme ztratit jenom sami sebe, svoji identitu a vnitřní svobodu. Každý rozchod má však mnohem více přínosů a kladů, než si myslíme. A když nastal, tak byl i bezpochyby potřeba. Není totiž žádnou katastrofou nebo selháním, ale příležitostí pro náš rychlejší růst, zvládnutí životní zkoušky, posunutí hranice sebelásky v důvěře a přesvědčení o jeho prospěšnosti pro všechny zúčastněné.

A něco moudrého na závěr, v čem se můžete najít, anebo v tom nejlepším případě taky ne ☺

Přísluví indiánů z kmene Dakotů zní: „**Když zjistíš, že jedeš na mrtvém koni, se-sedni.**“

Záleží však jen na nás, kdy připustíme, že náš vztah je mrtvý. A protože kůň, který mě vyhodil ze sedla, byl živý až příliš, rozhodla jsem se dál jezdit jenom na živém koni, protože to mě doopravdy baví ☺

Pokud Vás toto téma zaujalo, týká se vás, nebo byste chtěli konkrétně probrat, ráda vám nabídnu svůj vhled, jsem vám plně k dispozici na naší společné konzultaci. Nebo pokud se chcete ještě více dozvědět, všechny moje další aktivity: přednášky, kurzy, on-line semináře, výklady najdete na stránce www.avasa.cz. Těším se na společné setkávání či spojení.

Mgr. Blanka Demčáková

Poradenství osobního růstu, životní koučink – konfliktní situace, deprese, psychosomatika; typologie osobnosti, přednášky a semináře, terapie těla, řešení problémů s vlasy, podpora zdraví přírodními esenciálními oleji. Tel. 604 300 189, www.avasa.cz

