

lásko, je konec!



VĚTA, KTEROU VE SVÉM ŽIVOTĚ SLYŠEL NEBO VYŘKL TÉMĚŘ KAŽDÝ. NEŽ SE VŠAK K FINÁLNÍMU ADIÉ ODHODLÁME, ČEKÁ NÁS MNOHDY DLOUHÁ CESTA DLÁŽDĚNÁ MARNÝMI POKUSY, ZOUFALOU NADĚJÍ A FRUSTRACÍ Z ROZPADAJÍCÍHO SE VZTAHU. JAK POZNAT, ŽE NASTAL SPRÁVNÝ ČAS ŘÍCT SBOHEM?

TEXT: ANDREA VOTRUBOVÁ

Nevím, co s tím mám dělat. Cítím, že už ho tolik nemiluju. Nebaví mě s ním sex jako dřív. Je to prostě na nic. Ale taky si nemůžu pomoct, pořád ho mám v srdci a představa, že se neuvídíme, mě drásá. Třeba ještě existuje šance...“ uvažuje ona po třech letech s ním.

Jejich jména nejsou důležitá, protože v situaci, kterou řeší, se někdy ocitla většina z nás. A spousta se také v nefunkčním vztahu potácela déle, než bylo nutné. Což nám došlo ve chvíli, kdy v nás místo vděku za společně prožité chvíle zbyla pachut' a pocit, že jsme to úplně nezvládli.

Jak poznáme moment, kdy je načase se rozloučit? A jak se v tom cítí muži a ženy? Zeptali jsme se dvou mentorů, Bára Kravčíkové, která pracuje primárně se ženami, a Ondřeje Vlacha, jenž se věnuje převážně mužům.



BÁRA KRAVČÍKOVÁ: DÁT SI DEADLINE

Rozcházení je proces, není to tak, že se na někoho podíváme, a je konec. Vždycky už tušíme, když to s dotyčným nemá cenu, ačkoli zkusíme, zda se

stane zázrak. Velkou roli v tom hraje emoční pole, vztahovost i vzpomínky a je důležité to mít na zřeteli a být k sobě laskavá v tom, že si dáme čas, než to vyslovíme – v sobě i navenek. Naše hlava může dobře vědět, že je konec, ale emoční složka nás v tom stále drží, stejně jako mnohdy obyčejný strach, že možná zůstaneme samy. Dejme proto samy sobě prostor a třeba i deadline.

Zkusme to příště udělat trochu rituálním způsobem. Dát zadání své duši, že se tu něco přihodí.

JAK ALE POZNÁME, ŽE JE VE VZTAHU NĚCO ŠPATNĚ A SCHYLUJE SE K ROZCHODU?

dí, něco se rozhodne a výsledkem bude buď ano, nebo ne. Například to může být datum, kdy jste se před lety seznámili, novoluní, úplněk, výrazný přírodní svátek, něco, co vám dává symbolický smysl. Může to být i tři, čtyři nebo šest měsíců dopředu. Svému partnerovi to můžeme říct, nebo nemusíme, protože tyto věci stejně fungují na podvědomé bázi.

Je celkem jisté, že pokud to žena udělá s upřímností a laskavostí k sobě, pravda se k danému datu vyjeví. Taková je síla záměru. Pokud nebude mít jasné ano, znamená to jasné ne.

Už proto, že tomu dala prostor a čas. A možná s partnerem půjdou ještě desetkrát k psychologovi, ale pokud nedojde k zásadní změně, je to místo obratu a zvratu, kdy je třeba se zastavit a říct si – je konec.

Jak ale poznáme, že je ve vztahu něco špatně a schyluje se k rozchodu? Nedívejme se na partnera, ale na sebe: Jak se v tom cítíme? Zvedá se nám v jeho přítomnosti energie? Je nám s ním dobře, nebo už ani to ne? Těšíme se na něj i přes současné problémy, až přijde domů z práce nebo na naši schůzku? Pokud nám vztah dlouhodobě nepřináší radost, jde o jasné znamení.

Na vztahu je samozřejmě nutné pracovat, ale je potřeba mít na paměti, že to musejí oba. Je i protějšek, který zodpovídá za padesát procent naší společné spokojenosti, ochoten mít sebe-reflexi a pracovat na tom, aby se věci posunuly jiným směrem? V dnešní době návodů, praxí a množství terapeutů je totiž nevědomost již skutečně volba. A vždy závisí na pravdivosti partnera a jeho ochotě krok k určité změně udělat.

Muži a ženy přitom obvykle fungují ve vztazích odlišným způsobem, a to je to, v čem se míjíme. Ženy se k problémům vztahují ženským způsobem. To znamená, že si o nich většinou povídají, brečí, manipulují, nemluví, řvou. A muž nic... Tím pádem jde žena do stále větší frustrace, protože si myslí, že dělá, co může. Musíme si ale uvědomit, že muž nevidí problém, dokud ho nemá přímo reálně před sebou. To, jestli brečíme, ale vztah pokračuje, pro něj není problém. Problém je to, když je sbalený kufr u dveří. Jasná akce. Teprve pak muži začínají reagovat. Proto mají ženy pocit, že už rok pro záchranu vztahu

delejší první poslední a muž se probudí až poté, co žena končí, a on nechápe, o co tady jde. Mělo to své mouchy, ale přece to, alespoň pro něj, fungovalo. Ve vztahu je důležité muže oceňovat za všechno, co je dobré. A co není dobré, to vyjadřovat. Když začne žena cítit, že se v něčem necítí dobře, měla by to dát zřetelně a pravdivě najevo a zároveň muž navést, co jí může pomoci. Například „vždy se mě dotýká, když říkáš to a to, velmi by mi teď pomohlo, kdybys mě místo toho objal a jen tu se mnou byl“. Podle toho, jak se k tomu muž postaví, žena pozná, jak to vůči ní má.

Zda je vztah zralý na odpis, záleží i na tom, na jakých prioritách je postaven. Někdy si totiž nemusíme rozumět, ale obecně si snažíme vyjít vstříc. Pro ženu je důležité mít sama pro sebe stanovené kvality svého protějšku a těch si cenit, i když dochází k provozním nesrovnalostem. Proto je ideální, když si už na začátku svého partnera vědomě vybere. Díky tomu se může v těžkých chvílích zastavit, ujasnit si, co je podstatné, na čem vztah stojí, proč si muže vybrala, zda neřeší malichernosti, zda jsou základy pevné, a k tomu se vracet.



ONDŘEJ VLACH: MUŽ POTŘEBUJE MÍT CÍL

Své klienty vedu k tomu, aby si při jakýchkoli nejasnostech nejprve odpověděli, zda jsou v tom, co zažívají, spokojeni, či nikoli. „Naplnuje a vyživuje mě to? Dává mi to sílu? Cítím, že můj život má smysl? Jdu si za svým cílem?“

Základem mužské síly je energie směřovaná zevnitř ven. Je to naše realizace a seberealizace ve světě tam venku. Bourání hranic, expanze, růst. Je důležité si uvědomit, že každý muž je jiný. Každý z nás má určité potřeby, pocity, emoce a myšlenky, které tvoří naše jedinečné já. Neexistuje proto univerzální odpověď, co a jak udělat, když se necítíme dobře, abychom byli v životě znovu spokojeni.

Je dobré vnímat, co nám říkají jednotlivé části naší bytosti. Když nám vztah nefunguje, reaguje naše mysl. Pokud přichází myšlenka, že se vztahem není něco v pořádku, obvykle to tak bude, protože jinak by se taková myšlenka nemohla objevit. Reaguje i naše tělo, což krásně popisuje psychosomatika. Bolesti, nemoci, zranění. Zatřetí reagují naše emoce, s jejichž po-



**Na začátku
možného konce
vztahu je třeba
si uvědomit, že
mi ten stávající
nevyhovuje
a proč.**

jmenováním a vyjadřováním sice máme my muži mnohdy potíže, ale přesto poznáme, kdy se cítíme „nedobře“ (podrážděně, naštvaně, úzkostně, vztekale, smutně, odstrčeně, nepochopeně...).

Pokud se objeví některý z těchto signálů, je to jen připomínka: „Zastav se, podívej se, co se to tady děje a kde jsi v tom ty? Jsi v životě či partnerství spokojen? Skvělé, nech vše, jak je a užij-

Rozdíl mezi ženami a muži spočívá v tom, kde se míváme v našem životním směřování.

vej si života. Jsi nespokojen? Pak je načase něco změnit a užívat si života. Nehledej však viníka v partnerce, začni u sebe. Příčina tvého soužení často nemá s tvým protějškem nic společného.“

Rozdíl mezi ženami a muži spočívá v tom, kde se míváme v našem životním směřování. Obvyklým tématem muže je mít cíl, který je součástí jeho životního poslání, a tento cíl naplňovat. Obvyklým tématem ženy je láska a naplnění. A tak jako energie muže směřuje ven, energie ženy směřuje dovnitř, do hloubky.

Každý muž přitom vnímá své poslání v něčem jiném. „Vědomí“ cíle je však zásadní. Když muž vidí cíl, překážky překonává. Když nevidí cíl, vidí překážky, a na nich se zasekne. Je to jako v ragby. Dobrý ragbista vidí cíl na druhé straně hřiště, hradba těl před ním jej nezajímá. Ten horší řeší soupeře před ním, zaměřuje se na překážku a často nevidí cestu, jak ji překonat.

Troufám si tvrdit, že téma muže v realizaci jeho vlastního já je pro něj důležitější než vztahy. Což znamená, že pokud muž nenaplnuje vlastní poslání, ztrácí vědomí vlastní síly, přichází o životní energii a začíná se motat v kruhu. Může se stát, že své poslání zamění za to, že je tu kvůli ženě nebo rodině, a to je začátek konce.

Častý je případ, kdy se muž snaží naplnit především očekávání okolí – partnerky, přátel, rodiny. Je to typ hodného chlapce, který se od malička snažil vyhovět, aby ho maminka a tatínek měli rádi. Nemohl být sám sebou. A není ani teď, v dospělosti, protože zůstal hodným chlapečkem. Změna partnerky nepomůže – dokud nedojde k uvědomění si opakujících se vzorců chování a jednání, k podstatě toho, co se ve vztahu dělo. Dokud nenajde cestu k sobě.

Naproti tomu, pokud je muž ve své síle a uvědomuje si sám sebe, pak ví, že vyživí nejenom sebe, ale postará se i o rodinu a své okolí. Automaticky. Jakoby mimochodem. A ví to nejen on, ale i jeho partnerka. Ví to celý svět.

Na začátku možného konce vztahu je uvědomění si, že mi ten stávající nevyhovuje a proč. Necht' je to pozvání k otevřené a upřímné komunikaci, k nahlédnutí do vlastního nitra a k uvědomění si sebe. Své hodnoty. Smyslu života, cíle. A když ani pak, po období hledání, se nám změna nedaří, když ani pak vztah nefunguje, přijde časem naprosté pochopení, že je čas jít dál. A spolu s ním i sebeláska, přijetí a odpuštění tomu druhému, vděčnost za dary, které jsme si dali. ■