

# Díra v srdci

Mgr. Michal Petr

**Kde najdu toho pravého? Existuje vůbec? Nemám přehnané nároky? Mám se držet svého snu a touhy nebo se smířit s realitou? Aníž bych si kladl nároky na úplnost, dovolím si sdílet pár postřehů či podnětů k úvahám, pojícím se k tématu hledání „toho pravého“. Hovořím z pozice muže a terapeuta, tudíž jde samozřejmě pouze o jeden z pohledů. Mým záměrem není nabízet instantní rady, protože to jednak není z principu možné, ale hlavně si na podobné otázky musíme stejně odpovědět my sami.**

Začnu možná zešíroka: když se opravdu upřímně podíváte do svého nitra, propracujete se vrstvami mentálních komentářů, úvahách o budoucnosti či prodlévání v minulých příbězích a ještě k tomu si vydržíte neuhnout, pravděpodobně se potkáte s místem diskomfortu, kdy si nevěříte, něco nebo někdo vám chybí, kdy zažíváte prázdnotu a strach. Nedostatek, díru. Jde o jev podrobně zmapovaný jak v psychoterapii, tak v textech věnujících se meditační praxi. Nyní jej zmiňuji proto, že prázdnota v srdci a strach z existenciální samoty úzce souvisí s hledáním něčeho, co nám dodá pocit, že nejsme tak sami.

Onu díru se většinou snažíme naplnit něčím zvenku – informacemi, zážitky, zábavou, ale hlavně lidmi. Kamarády, přáteli. Největší nároky máme však na člověka, který by nám měl být nejbližší – na partnera. Ideální partner je v podstatě přesný doplněk našemu nedostatku: kde nám něco chybí, jemu přebývá a tím nás doplňuje. A naopak.

## Ideál nebo realita?

Od ideálního partnera v podstatě očekáváme, že nám stoprocentně naplní naše potřeby, náš nedostatek. Je to hledání ztraceného ráje, místa, kdy jsme nic nemuseli a přesto byli celí a šťastní. Což, pokud jsme měli štěstí, jsme zažívali v bříšku naší maminky. Oceánický stav jednoty a lásky, kdy jsme přijímání, aniž vnímáme rozdělení, je stav, ke kterému máme tendenci se vracet. Ve vztazích se to projevuje mj. právě jako hledání toho pravého. Budeme-li v tomto přirovnání pokračovat, můžeme říci, že abychom se narodili, musíme projít dalšími fázemi, které v sobě nesou pohyb, ale i bolest, oddělení a samotu. Patří to k procesu zrození. Stejně i zrození a trvání vztahu v sobě nese stavy sjednocení (zamilování nebo jak vždycky říkám, akutní intoxikace☺), které bychom si přáli roztáhnout na celý život.

Celá naše kultura nás v tomto pojetí podporuje příběhy z filmů a knížek. Zjednodušeně řečeno: našli se, zamilovali se, vzali se a žili šťastně až do smrti. Takto by to mělo být. A i když víme, že jde „jen“ o příběhy, přesto po tom v hloubi srdce toužíme: po splynutí, věčném spojení. Protože když jsme spojení, nejsme sami. A běda, jak se partner začne odtahovat. Když se začnou ukazovat naše rozdíly, odlišná přání a očekávání, různé styly fungování. To v nás pak probouzí strachy: co se stalo? Co jsem udělal/a špatně? To už mě nemiluje? Možná bych se měl/a poohlédnout někde jinde...

Stejně jak při biologickém zrození i zde nutně dochází k opadnutí první euforie a ke slovu přichází setkání dvou lidí, kteří kromě kvalit mají i limity. Kteří mají představu, že ten druhý je udělá šťastnými, protože tak by to přeci mělo být, ne?

Povedeme-li tuto úvahu trochu do extrému, použijeme metaforu s žebrákem. **Pokud něco nemáme, v podstatě se s tím buď musíme smířit, nebo hledat, jak si to dodáme.** A zvenku je to vždycky jednodušší než zevnitř. V partnerských vztazích pak říkáme: „Nemám, dej mi. Jsi můj partner, mám nárok na to, abys mi dal, to co chci!“ Očekáváme, že nás partner/ka bude nepodmíněně milovat, což je záruka pro frustraci, protože nepodmíněná láska je ideál, ke kterému můžeme směřovat a rozvíjet se tímto směrem, ale je to proces na celý život. Když se tedy srazí naše očekávání a nároky s realitou, přichází deziluze, pochyby. Když se z našeho dokonalého a výjimečného vztahu stane tak rychle stane zvyk a stereotyp, myslíme si, že to zase není ten pravý. A hledáme dál.

Někomu to trvá rok, někomu měsíc či týden. Na smartphony jsme si také rychle zvykli. Co před pěti lety byla bomba, je dnes zastaralé. Technologie se vyvíjí, lidé však také. **Chtít, aby vztah zůstal stejný je podobné jako zastavovat technologický vývoj.** Nechat se překvapovat a jít s procesem vývoje platí ve vztazích ještě víc než jinde.

### **Hledat zdroje primárně v sobě**

Abychom mohli dávat a sdílet, musíme mít z čeho. Jinak jsme žebrákem, který prosí druhého žebráka, mu dal něco, co ani on nemá, z čehož plyne oboustranná frustrace.

Jakého partnera si vybíráme a podle čeho, je samozřejmě extrémně důležité. Věnuji se tomu více [jinde](#). Je jasné, že je dobré mít jasno v tom, co vlastně očekáváme od toho pravého, té pravé. Jaké jsou podstatné kvality, které musí mít a kde jsme schopni či ochotni přimhouřit oko, protože to není to nejpodstatnější. Mít jasno v kritériích a jejich prioritách je základem pro kvalifikované rozhodnutí, s kým spojujeme své životy. Protože někdy se fakt můžeme seknout a vybrat si člověka, který se k nám opravdu nehodí. Neboť jak říká Don Miguel Rizo, **chtít psa, ale místo toho si pořídit kočku, je návod na nekonečnou nespokojenost.** Jde o jeden, nicméně podstatný aspekt dlouhodobé spokojenosti ve vztahu.

Dalším a neméně důležitým prvkem je pečovat o vlastní spokojenost a štěstí. Nedávno mi řekl jeden klient: „Já se vlastně rozhoduji být šťastný. Protože vždycky se najdou důvody k nespokojenosti a to bych mohl být nešťastný pořád.“ Jde ale i o to, abychom vše nemalovali na růžovo, abychom nebanalizovali místa, kde jsme ve vztahu nespokojení. V podstatě říkám, že **je třeba poctivě hledat, co ve vztahu chybí a zda to ten druhý může dát nebo je to něco, co můžeme naplnit pouze my sami a zevnitř.**

Zdravý vztah je svobodná volba sdílet svůj život, vědomě sdílet to, co máme k dispozici, dávat ze své hojnosti. Víme, že když dostáváme, je to dar a rozhodnutí druhého, ne náš nárok. Někdy je to těžké, neb jsme zvyklí dostávat zvenku a zůstat s bolestí z nenaplnění není příjemné. Ale je to **cesta k partnerské zralosti, kdy z druhého sejmeme projekce našich představ a jdeme do kontaktu s reálným člověkem, který před námi stojí.** Můžeme pak zaměřovat pozornost na to, co je, rozvíjet, co máme společné, ujasnit si, kam jdeme každý sám za sebe i společně a tím pečovat nejen o vztah, ale i sebe. Protože vztah, stejně jako život, je především proces, kdy nic není dané, ale v daných limitech je hodně na našem rozhodnutí, kudy a jak povede naše cesta. **Vědět, s čím se smířit nebo za**

**jakým snem jít však můžeme až tehdy, kdy nečekáme, že nás druhý udělá šťastnými.** Ale pokud se tak stane, je to bezva bonus.