

Miláčku, chceš to řešit nebo léčit?

Mgr. Michal Petr

Základem spokojeného života je partnerská komunikace. Souhlasíte? Musíme spolu mluvit, abychom se nejen dorozuměli, ale i porozuměli. Protože rozumět si navzájem je živnou půdou pro společnou lásku. Když si věci necháváme pro sebe, mají tendenci časem zahnívat a zanášet náš společný prostor. Občas úmyslně nesdělíme celou pravdu, jindy se šikovně vyhneme přímé konfrontaci, která by vedla ke konfliktu. Nebo jsme se už naučili o něčem prostě nemluvit, protože jsme dospěli k závěru, že to stejně nemá cenu.

A tak řešíme. Proškolení kurzy emoční inteligence, knihami, články, audio/video programy, vynášíme na povrch všechny myšlenky, emoce a prožitky, které s druhým souvisí. Hlavně ty pro nás nepříjemné. Udělal jsem opakovanou zkušenost, že negativních věcí, co nás na druhém štve, je skoro vždyjaksi víc než těch, které oceňujeme. A když se snažíme o partnerskou komunikaci, začínáme většinou u těch nepříjemných věcí. A ještě máme pocit, že děláme něco dobrého pro náš vztah.

Abychom si rozuměli, zdaleka nejsem proti společné komunikaci. Je to opravdu základ, bez kterého se neobejdeme, aby mezi námi bylo jasno a čisto. A když do terapie přijde pár, v jehož rámci se spolu lidé přestali bavit (v obou významech toho slova), bývá velmi náročné jejich komunikaci znovu rozproudit a občas to už ani nejde. Ale...

Nemáchat se v tom

Někdy to už zkrátka přeháníme. Analyzujeme (s prominutím) každý prd, každý úšklebek či protočení očí, ohrnujeme nos, jen co druhý začne něco říkat, protože už víme (nebo si to aspoň myslíme), co chce říct. Reagujeme na slova vyřčená i nevyřčená, chceme hned vše vysvětlit, obhájit se, sdělit svou pravdu. Ať už proto, že je to tak správně nebo nejsme schopni vydržet v nepohodlí, které přináší ztráta spojení.

Je možná divné slyšet od párového terapeuta, jak říká, ať všechno tolik neřešíme. Ona je opravdu tenká hranice mezi ztrátou autentické komunikace (nemluvíme spolu) a rozhodnutím, že nám nestojí za to opět se nořit do bahna nekonečné argumentace, kdo co řekl a jak to myslel, jak to druhý pochopil nebo nepochopil nebo nechápe nikdy, onoho kolečka vzájemného obviňování a vyvíňování, útoku a obrany, ze kterého není cesty ven.

Na myšlenku neřešení konfliktu ve vztahu mě přivedl kamarád, který nedávno oslavil 20 let svého manželství. Sdílel se mnou svou zkušenost, že kde se s ženou dříve na hodiny, dny a občas i týdny zasekli a byli na sebe tiše naštvaní, dnes oba (bez mluvení) většinou ví, co se v druhém děje a nechce se jim rozehrávat jejich staré známé drama, které vede jen k pocitu oběti, viny a odcizení. A zde je možná klíč k rozlišení, kdy je dobré o věcech mluvit a kdy je lepší raději mlčet.

Mít odkomunikováno

Musíme se už prostě a dobře znát. Nejen na povrchu, ale rozumět jeho vnitřnímu softwaru, jeho nastavení, co ho motivuje, kde jsou jeho citlivá místa, kde má skrytá jaká zranění, jaké jsou jeho spouštěče emočních reakcí. Možná v první řadě musíme výše zmíněné znát u sebe.

Respekt ve vztahu podle mě s sebou nese ochotu přenést se přes partnerovy reakce, které se nám nelíbí. Opět – ne vždy. Mnohem častěji raději nic neřekneme, ale vevnitř to vře a projeví se to jindy a jinak, až ani my kolikrát nepoznáme, proč jsme tak podráždění. A je dobré, abychom se citlivým a obtížným tématům nevyhýbali. Je to cesta trnitá a málokdo vyjde bez nějakého šrámu či potrhaného oblečení. Ale když jsme tuto cestu už prošlápli, musíme svému partnerovi skutečně máchat čumák v jeho stínech a nezpracovaných reakcích?

Cílem je, aspoň jak tomu zatím rozumím, jít životem pospolu ve vzájemné úctě a respektu. Nečekat, že nám druhý vždy naplní vše, co potřebujeme. Umět se dobře podpořit sami ze svých zdrojů. Protože abychom mohli lásku opravdu sdílet, musíme ji prvně cítit uvnitř sebe. Z tohoto místa se pak dá s laskavostí a soucitem pohlížet nejen na druhého, ale i na vlastní stíny a zranění a začít kopat za vztah, za ono tajuplné MY, které se nedá jednoduše uchopit. Možná tím pro sebe i pro druhého uděláme víc, než když se budeme stále vrtat v našich bolístkách. Možná tak my i náš vztah zažijeme léčení, které pochází z pochopení a přijetí. A občas si tím trním musíme projít znovu, protože, jak známo, vše roste a když nebudeme pravidelně zastřihávat, celý hrad nám obrosté růžemi, které sice hezky voní, ale všichni tam spí.