

Aktualizace systému

Mgr. Michal Petr

Se začátkem nového roku se mnozí z nás snaží o změnu k lepšímu. Předsevzetí však, známo, dlouho nevydrží. Je sice fajn mít dobrý záměr, ale změna přichází pomalu, postupně a často nenápadně. Staré zvyky se nás drží jako klíště. Nejjasněji to můžeme vidět v našich vztazích. Víte, kdo nás nejméně dostane, od koho nás něco nejméně zasáhne? Od těch nejbližších: rodičů, dětí a partnerů. Abychom se mohli skutečně a z hloubi proměnit, potřebujeme změnit nejen sebe, ale i pohled na druhé.

Pojďme trochu provětrat faldíčky našeho partnerského vztahu, udělat menší inventuru:

- Zjistili jste o vašem partnerovi za poslední dobu něco nového?
- Překvapil vás něčím, ať už příjemným či nepříjemným?
- Jak se vyvíjí váš vztah? Jste stejní jako na začátku vztahu nebo před rokem či před třemi?
- Jak zvládáte vaše konflikty? Zamotáváte se do stále stejných vzorců nebo na ně aspoň máte náhled či se vám dokonce podařilo je změnit?
- Jak spolu komunikujete o obtížných tématech?
- Mluvíte spolu o vzorcích vaší komunikace?
- Jak jste v něm spokojeni? Chybí něco?
- Proměňuje se nějak vaše sexuální intimita?

Otázek by bylo možné klást nespočet. Jde mi o to si alespoň na některou poctivě odpovědět. Vše se stále mění, což sice věděli už staří Řekové, nicméně my se často snažíme uvelebit se v pocitu bezpečí, ve známém světě pohodlí. Život ale přináší výzvy a já často vidím, jak jsme tím zaskočeni. Chceme po druhém, aby nám přestal šlapat na naše kuří oka, aby nám dal to, co od něj "právem" očekáváme, na co si myslíme, že máme nárok.

Vídávám v profesním i v osobním životě až bolestně často, jak se vzájemně mýjíme.

V podstatě **chceme být tím druhým pochopeni a přijati, ale když se oba cítíme odmítnutí, cyklíme se spolu donekonečna v křivce odmítání, zlosti a projevené či skryté agrese**. Když to neřešíme, zaneseme do soukolí našeho vztahu prach a celé to jaksi začne vrzat. A když už směřujeme k rozchodu, bývá často pozdě. Podobně jako v medicíně i v našich vztazích platí: **prevence především**.

Pravidelně aktualizujme

Naše vztahy jsou složité systémy, kdy mnohdy vůbec nevíme, proč fungují, tak jak fungují. Pokud nejsme IT expert, také nerozumíme principům fungování programů či aplikací, ale zkrátka je používáme. Ve sféře moderních technologií nemáme potíž pravidelně aktualizovat, jak jednotlivé programy, tak čas od času celý systém.

Ve vztazích tomu žel mnohdy není. Očekáváme, že vše pošlape, jak má, ale používáme přitom stále windows 3.1 nebo v lepších případech Windows XP. Není se co divit, že nám některé způsoby fungování nejdou. Navíc jsme náchylnější chytit nějaký virus, jsme pomalí, zkrátka nestačíme zpracovávat vše, co se děje.

Jak to vypadá prakticky? Například tak, že druhého vidíme stále stejně jako dřív. Když se nějak projevoval před lety, očekáváme, že se tak bude chovat i nadále. Pohádkovým jazykem můžeme říct, že druhého zaklejíme do podoby, kterou vidíme my a potvrzujeme si to s každou další situací. Máme-li modré brýle, je i druhý modrý. ne ve skutečnosti, ale my ho tak vidíme. A mlátíme ho s tím po hlavě pokaždé, když se vymezí. **Změny máme tendenci přehlížet, protože by to znamenalo posun našeho vnímání, opuštění zabydleného prostoru, který dává pocit bezpečí.** I když je to prostor malý a neútulný. Jazykem psychologie jde o projekci.

Proč o tom vůbec píšu?

Primárně proto, abychom si mohli uvědomit, co často děláme, byť si kolikrát říkáme, že už to máme za sebou. Uvědomění, že v podstatě chceme druhého napasovat do své představy o něm, je základ skutečného spojení a porozumění. Jsme odlišní a míváme se. Každý z nás má svoje zranění, citlivá místa, kuří oka, která jsou více či méně ukrytá v nevědomí. Měnit druhého se jeví jako snažší cesta, ale není tomu tak. Nikdo se necítí dobře v chlívěčku, do kterého ho druhý napasuje.

Dejme si tedy, prosím, šanci s novým (k)rokem dívat se na see návzájem upřímně. Bez oboustranné snahy o pochopení a lásky, která nás spojuje, se to dělá těžko. Je to ale náš vlastní úkol vidět, co se nám děje a stáhnout projekce zpět. Když se nám to podaří, můžeme se cítit více ve svém středu a být více sami sebou. Když to udělá i druhý, můžeme se potkat. Což je fajn. A když se to nepodaří, jak říká jedno úsloví gestalt terapie, tak se holt nedá nic dělat. Jen dodávám, že za pokus to stojí.