

## Co dál po vztahové bouračce?

Mgr. Michal Petr

**Je pravda, že po rozchodu lidé narážejí s novými partnery na tytéž problémy jako v předešlém vztahu? A že jedinou cestou ke štěstí v lásce je poprat se úspěšně svými slabiny a stíny, nikoli hledat ideálního partnera?**

Otázka přišla z redakce Psychologie.cz v reakci na zkušenost, že odborníci v tomto ohledu dávají protichůdná doporučení. Přidávám svůj díl do společné polévky, i proto, že jde o otázku, kterou lidé v terapii a poradenství řeší skutečně [velmi často](#). Potřeba a touha mít věci jasně vysvětlené a zaškálované je naší kultury vlastní. Nicméně realita života se vzpírá jednoznačným vysvětlením.

### Spíše než “bud’/anebo” platí “jak/tak”

“Mám ne zcela funkční vztah. Mám se zaměřit na svůj osobní rozvoj nebo raději ukončit trápení a jít dál?” Můžeme o tom přemýšlet, promeditovat, konzultovat s odborníky, ale stejně se v posledku dostaneme k jedinému výsledku: odpověď je na nás. Přesto může pomoci si ujasnit, že **otázka možná nestojí “mám udělat X nebo Y”, ale spíše “mohu udělat jak X, tak Y. Co si vyberu?”**

Samozřejmě, že na něco obtížného narazíme v každém partnerství. Že nám druhý zrcadlí nevědomé aspekty nás samých je známý fakt. Stejně jako zkušenost, že **řešit druhého je vždy lehčí než zaměřit pozornost na sebe**. Možná i proto, že naše osobnost, jakkoliv komplexní, je ve větší či menší míře vytvarovaná na základě raných zkušeností, natíraná na různé barvy tím, jak jdeme životem. Zůstáváme tvory zvyku, protože základní nastavení toho, jací jsme, je vryto hluboko v našich kostech a krvi. Fixujeme sami sebe způsobem, na který jsme dávno zapomněli, a přesto jsme jím zásadně ovlivněni. Do jisté míry zůstáváme stále stejní: máme své typické chování, spouštěče emočních reakcí, jádrový obraz sebe sama, potřeby a touhy.

*A i když se snažíme měnit a aktualizovat a restrukturalizovat, jde o proces na léta. Protože nejde jen o změnu mentálních postojů (např. začít pozitivně myslet), ale především o postupný proces proměny emočně-tělového prožívání.*

Proto i ve vztazích budeme narážet na podobná témata. Je jasné, že s výměnou partnera/ky se mohou objevit jiná témata, neboť jsme definováni a určováni vztahy, které žijeme. Známe to všichni: jinak se vnímáme a prožíváme podle toho, kdo a jak je s námi v kontaktu. To neznamená, že jsme se změnili - jen vidíme další vrstvy cibule, nahlížíme na sebe z jiného úhlu. A když pak narazíme na místo, které je pro nás obtížné vidět, dostáváme se do krize.

### Náš vztah boural

Použijeme-li mou oblíbenou metaforu [partnerství jako auta](#), objevují se v krizi vztahu podobné otázky jako při havárii:

- kolik peněz (ochoty, energie, lásky, času) mám, mohu a chci investovat
- jaká je míra rozsahu škod
- opravím to svépomocí nebo si najmu odborníka

Někdy stačí dolít olej (vášeň, pozornost), vyměnit tlumiče (naučit se jak změkčit a vybalancovat potenciálně konfliktní situace) či nalakovat (upravit pár komunikačních drobností). Při větších haváriích je samozřejmě lehčí vyměnit vrak za vozidlo nové či méně ojeté.

Pokud však zůstalo alespoň něco, na čem je možné stavět ([dobrý základ](#)) a máme-li citovou vazbu k původnímu vozu a záleží nám na něm, možná uděláme celkovou rekonstrukci. Bude stát více času, peněz i námahy, ale v posledku můžeme mít lepší vůz než před havárií.

### Spolu nebo od sebe?

A jsme zpět u svobodné volby a priorit, které si v životě vybíráme. Z mého pohledu je práce na sobě a svých stínech nezbytnou součástí zdravého partnerského vztahu. Zvědomovat a měnit zakořeněné návyky, nenastupovat do automatických reakcí na ohrožení, kritiku, odmítnutí, nekomunikaci aj. není žádná sranda. Zvláště, pokud jsme si nevybrali příliš moudře či jsme nechali živou dynamiku vztahu zareznout. Pak je dobré si položit otázku, čemu jsme ochotni a schopni čelit v jednom z největších dobrodružství našich životů.

*Život někdy přináší zkušenost, že není jiná cesta než jít dál. Rozloučit se, poděkovat si, ocenit, co jsme se naučili a s úctou se nechat jít. Viděl jsem mnoho lidí, jimž změna partnera/ky prospěla krátkodobě i dlouhodobě. A jiné, kteří spíš měli zůstat a zaměřit se na sebe.*

Ať si vybereme tak či onak, vždy stojí za to léčit a transformovat své stíny. Oba partneři tak mohou jít jedním směrem, občas se o sebe opřít, ale primárně každý kráčí po svých nohách. Směřování k pravdivosti a autentičnosti skrze druhého napomáhá skutečné intimitě. A **i když se rodíme a umíráme sami za sebe, potřebujeme péči a podporu nejen zevnitř, ale i od druhého člověka. Zranitelnost a bolest patří k párovému životu stejně jako radost a láska.** Věřím, že v této škole lidství budeme volit moudře a s laskavostí k sobě i našim „spolužákům“.