



Mgr. Michal Petr
psycholog • terapeut • lektor

Zůstat nebo odejít?

Mgr. Michal Petr

www.michalpetr.com

Jak se rozhodnout? Co udělat? Jakým směrem jít? Zahlcení protichůdnými pocity, zmatek a nejasnost v hlavě. Změny ze dne na den, z hodiny na hodinu. Strach z chyby, ztráty jiných možností, neschopnost fungovat v práci a rodině...

Co dalšího se v nás odehrává, když se zamilujeme a/nebo vytvoříme partnerský vztah s někým jiným, než s kým žijeme? Vzhledem k rostoucímu počtu rozvodů a rozchodů bych rád sdílel nástroje, které mohou pomoci rozmotávat komplikace a uzlíky našich vztahů. Často ve své praxi používám následující metaforu: život je jako řeka, my sedíme v loďce a plujeme po proudu. **Někdy se líně vleče, jindy uhání jako o závod. Ale nikdy nestojí.**

Slepá ulička v čase nejistoty

Náhle se však můžeme ocitnout v situaci, kdy si nejsme jisti, jestli chceme dál plout směrem, kterým nás veze. Možná to chvíli neřešíme, byť se v tom necítíme nijak moc dobře. Jsme našťvaní na spolucestujícího - on přece může za to, že plujeme jinam, než je nám milé. A tak někdy vystoupíme na ostrůvek a chvíli odpočíváme. Je to **čas na rozmyšlenou, fáze, kdy nevíme**. A zatímco kolem ostrova teče život v mnoha různých směrech, přemítáme na břehu, kudy se vydat.

A byť jde o potřebný čas, není nekonečný. **Ze strachu, abychom neudělali špatné rozhodnutí, neděláme žádné**. A partner čeká, ale už by rád plul dál. My jsme však uvízli ve slepé uličce, stavíme si přístřešek a neodvolatelným následkům výběru jednoho směru se vyhýbáme. Často s představou, že se to nějak samo vyřeší. Např. že za nás někdo rozhodne - jde však o pramálo zralé jednání.

3 centra inteligence - hlava, srdce, tělo

Jaké jsou konkrétní metody, které mohou pomoci rozhodnout se? Zvláště ve chvílích, kdy jsme chyceni v protichůdných přáních, se potřebujeme o něco opřít. Využijeme kontext 3 základních zdrojů, kterými každý z nás disponuje.

1) hlava

Mám zkušenost, že se opravdu vyplatí napsat si vše, co jsme v myšlenkách už x-krát prošli. Když je něco černé na bílém, vidíme to jasněji a hůře se nám uhýbá následkům, které z toho vyplývají.

*Lidé (častěji ženy) mají tendenci dívat se na tyto metody jako na příliš racionální, když jde přece o vztahy. Neříkám, ať se rozhodujeme pouze na základě racionální úvahy, ale ať ji nevynecháváme, neb **bez hlavy jsme bezhlaví**.*

Zkuste si tedy opravdu poctivě sepsat:

- +/- všech variant (v našem případě plusy a mínusy jak setrvání ve vztahu, tak jeho opuštění). V podstatě jde o zisky a ztráty.
- domyslet a živě si představit všechny možné scénáře, které mohou nastat, ideálně v horizontu měsíců a let.

Jsme scénáristi seriálu a je do jisté míry na nás, jak se bude příběh nadále odvíjet. Aby šel směrem, kterým si přejeme, potřebujeme nejen různé varianty, ale znát i cíl, kam chceme dojít.

2) srdce

Protože máme tendenci si slovy okecat mnohé, bývá dobré využít nějaké neverbální postupy. Osvědčené je například kreslení. Jak na to?

Nakreslíme křižovatku (místo, kde stojíme) a možné cesty. Nemusí jít o konkrétní obrazy a symboly, ale může. Někdy stačí nakreslit jedinou linku, někdy jsme více tvořiví.

Vždy je dobré se poté ptát:

- Jakou barvu jsme použili (a na co) a jaký je pro nás její význam?
- Jak daleko cesty jdou a kde končí? Jsou silné či slabé? Potkávají se s jinými?
- Co cítíme, když symbolicky vkročíme na jednotlivé linky příběhu? Co nás láká a přitahuje? Čeho se bojíme?

Dobrým zdrojem informací, byť nejednoznačným, bývají také sny, noční i denní. Vyplatí se zprávám z našeho podvědomí věnovat pozornost s otázkou, co se mi mé sny snaží říct?

*Je důležité **nedělat zásadní životní rozhodnutí, když jsme pohlceni v emocích**. Srdce je blízko místa, kam si ukážeme, když řekneme Já. Odlišit stálejší city blízké našemu středu od bouře emocí však není lehké a proto si raději počkejme, až budeme mít jasnější mysl a srdce aspoň o kapku klidnější.*

3) tělo

Toto centrum nám pomáhá být v kontaktu s hmotnou realitou a praktickými následky našich kroků. Patří sem otázky jako např. *Zvládnou to? Mám dostatek sil a potřebných zdrojů?*

Nejednou jsem se setkal s tím, že srdce si něco přeje, ale v realitě našich životů není dostatek energie ke změně.

Rád zde využívám metodu systemických konstelací, zvláště v situaci rozhodování mezi dvěma partnery, neboť tělo nám nelže (pokud mu dáme prostor). Zaměřujeme se mj. na tyto otázky:

- Kde stojí partner A a partner B?
- Kde já?
- Co mi umožní pohnout se z místa?
- Ke komu jdu jako první a proč?
- Jak mi v tom je?

Mám zkušenost, že informace z tohoto zdroje patří mezi nejvýživnější a nejpodstatnější. Přesto doporučuji použít tuto metodu jako experiment, který doplňuje informace z ostatních center, a ne jako jasné určení dalšího směru.

Vše co zažíváme, nás mění

Rozdělení člověka na 3 centra je samozřejmě rozdělování naší celistvosti, nicméně může být nápomocné k ujasnění, na základě čeho děláme případné rozhodnutí. Je zajímavé uvědomit si, **jaké patro je pro nás primární** (kterému dáváme největší důležitost) a kterým se řídíme nejméně.

Odpovědi na výše uvedené otázky většinou neznáme. Necháváme se pak ovlivňovat vnějšími okolnostmi (co říká milenec/milenka, kamarádi apod.) nebo náhlým poryvem emocí či impulzivní reakcí (*Už toho mám dost, odcházím*).

Definitivní rozhodnutí většinou vytváříme postupně. Rozpolcenost a bolest mají své místo, stejně jako dílčí malá rozhodnutí. Přinášejí krátkodobou úlevu, ale obvykle se vracíme zpátky na začátek. Takže i když jsme měli pocit, že už jsme se rozhodli a že už bude lépe, za chvíli opět znejistíme a kolečko se opakuje.

Konflikt mezi potřebou změny a potřebou zachování status quo nás může uvést do **krize, v níž se nám zužuje vnímání**, a máme tendenci **ztrácet nadhled**.

Proto bývá dobré konzultovat s odborníkem, který nám (kromě podpory) může pomoci neuhnout sami sobě a přinést uvědomění do míst, kde je to potřeba.

Znát svá kritéria a priority v okamžicích volby je základ pro kvalifikované rozhodnutí, ze kterého nemůžeme vinit někoho jiného. Víme pak, co děláme a proč.

Přijímáme následky. Je to naše odpovědnost a naše svobodná volba. Můžeme opět nastoupit do naší loďky, s odvahou se odrazit do proudu a s důvěrou se nechat nést směrem, který jsme si vybrali. Kam nás zaveze, je tajemství.