

# KLÍČ PRO ZMĚNU NAŠICH VZTAHŮ

aneb

**Vztahy si tvoříme sami  
(Jako všechno ostatní)**



**Jitka Třešňáková, [www.inspirala.cz](http://www.inspirala.cz)**

Dnes více než 50% lidí otevřeně přiznává, že ve svých vztazích nejsou šťastni, ani spokojeni. A pak jsou ti, co to nepřiznají. Ani veřejně, ani sobě. Situacemi, do kterých se v této rychlé době plné změn dostáváme (krize, rozchody, ztráta zaměstnání, nemoci, problémy v rodině), jsme vyzýváni k přehodnocování našich postojů k životu, k situacím, ve kterých se nacházíme, k našim vztahům a hlavně k sobě samým.

Abychom mohli pochopit, jak vztahy fungují a tím je změnit tak, abychom se cítili dobře, je důležité otevřít naši mysl a dovolit si změnit naše pohledy. Prvním předpokladem proto je přijetí faktu, že změna je tím nejpřirozenějším projevem života. Změna je pohyb a pohyb je život. To, co nás může paralyzovat a tím náš pohyb životem stagnovat, tudíž „nežít“, je strach. Strach z nového, z neznámého. Strach ze ztráty hypotetických jistot, ze ztráty své „vybudované osobnosti“ i ze ztráty toho, co víme, že pro nás není dobré, ale přesto se toho držíme..

**Změnit své vztahy a své životy je o mnoho jednodušší, levnější a rychlejší, než postavit dům, než vystudovat vysokou školu i než se naučit cizí jazyk.** Jediné, co potřebujeme, je změnu si dovolit. Umožnit si ji tím, že si vytvoříme prostor, kde začneme vnímat sami sebe - vnímat jak se cítíme v konkrétních situacích a sami se sebou a začneme nacházet souvislosti mezi našim vnitřním stavem a tím, co se děje v našem vnějším životě.

**Vztahy představují příležitost poznat se ze všech úhlů.** Každý člověk včetně kolegů v práci, spolužáků a životních druhů nám ukazuje něco o nás samých, ať se to týká zklamané důvěry či zoufalé snahy zaplnit prázdnotu. Budeme-li dost moudří, abychom rozpoznali sdělovaná poselství, odhalíme hodnoty, kvůli nimž trpíme.

I když se nám to v praxi běžného života možná nezdá, své vztahy si vybíráme a tvoříme a to, jak se v nich cítíme, je odrazem toho, jak se cítíme uvnitř sebe samých. **To, jak se k nám chovají druzí, vždy odráží náš vztah k sobě samým a naše vnitřní postoje.**

Jednoduchým příkladem ze života je například změna kolektivu, ve kterém se nacházíme – přechod do nové školy, do nové práce, nový partnerský vztah... Pokud zažíváme nepříjemné pocity a nezměníme naše postoje a změníme pouze vztahy nebo prostředí, budeme se brzy nacházet ve velmi obdobné situaci, jako předtím. Naopak pokud si uvědomíme a změníme určitý postoj uvnitř v nás, nemusíme často ani změnit vnější prostředí a najednou se cítíme

úplně jinak - lépe. Například ti, co nerespektovali náš názor, se o něj najednou zajímají, přestávají se k nám chovat přezíravě atd.

Někdy je změna prostředí, např. pracovního, nutná, i když jsme svůj postoj změnili, ale v novém už se vše odvíjí zcela jinak. Za chvíli máte místo, kde se cítíte dobře. Máte takovou zkušenost?

## **TO, JAK VYPADAJÍ NAŠE VZTAHY, ODRÁŽÍ, JAKÝ JE NAŠ VZTAH K SOBĚ SAMÝM.**

S tímto pochopením se můžeme začít dívat na konkrétní životní události následovně:

Opustil mne někdo? V čem jsem se opustila já sama?

Okradl mne někdo? V čem se já sám v mém životě okrádám?

Mám pocit, že mi někdo brání v mé tvořivosti? Čím si já sám bráním v tvorbě?

Myslím si, že mne partner podvádí? Mám dostatečnou hodnotu pro sebe samotného, myslím si, že má důvod, abych pro něj byl jedinečným?

Dluží mi někdo? V čem dlužím sám sobě?

A takto by se dalo pokračovat. A potom hledáme...a většinou nacházíme nečekané souvislosti. Je při tom velmi důležité si uvědomit, že náš úhel pohledu, kterým vztahy vnímáme, je pro většinu z nás velmi úzký a omezený. Našimi postoji si tvoříme určité zkušenosti a očekáváme, že to funguje všude stejně... Nevědomým vnitřním nastavením, tudíž tím, čemu věříme, si vybíráme nevěrné partnery a většinou se děje to, že to tak mají i naše kamarádky, načež tuto zkušenost zgeneralizujeme tvrzením „všichni muži jsou takoví“...

Je známo, že první, co terapeuti hledají u drogově závislého je, jak ho dostat z jeho každodenních vztahů... takový člověk totiž většinou žádné jiné lidi než narkomany a dealery mezi kamarády nemá. Vnímá svět takovou optikou, dle níž téměř žádní jiní lidé nejsou a pokud jsou, tak jsou nudní a nezajímají ho. A takto to funguje ve všem.

Je to právě proto, že to, co vidíme okolo sebe, odráží naše očekávání a naše vnitřní přesvědčení o světě a realitě. Naše zkušenost, která se vytvořila na základě našeho vnitřního přesvědčení, nám potvrzuje, že to tak je, a mi si myslíme, že to nelze změnit, protože svět je prostě takový. Nevidíme ale to, že svět je takový, protože se účastníme na jeho spolutvoření. Pokud tento princip prohlédneme a pochopíme, zjistíme, že si své vztahy můžeme tvořit svobodně mnohem více, než si myslíme.

Toto poznání shrnuli naši předkové do učení, které v dnešní době nazýváme Esejská zrcadla vztahů. Ta nám poskytují klíč k rozpoznání a interpretaci vnějších znamení pro náš růst a vývoj směrem k rovnováze, celistvosti a bez těžkých emocionálních zážitků. Mezilidské vztahy je třeba číst pro to, co nám mohou komunikovat; proto by měly být analyzovány spíše „zprávy“ samotné, než jejich obsah. Každý vztah s druhými lidmi (jak známými, tak nám velmi blízkými, tak i s lidmi neznámými) obsahuje poklad cenných informací o nás a o tom, jak se stavíme k světu a k životu. Pokud bychom chtěli banalizovat, pak bychom jazykem pseudo-psychologických testů mohli říct: „Řekni mi, kdo je kolem tebe a já ti řeknu, kdo jsi.“

Učení o zrcadlení vychází ze starých gnostických textů, které popisují, jakým druhem zkušeností člověk ve svém poznání prochází a jak se na ně naučit nahlížet.

Je hlubokým a účinným nástrojem sebepoznání i pro terapeutickou práci s jednotlivci i skupinami.

Zrcadla vztahů jsou jedním ze základních kamenů na cestě kompletního chápání lidského aspektu propojujícího tělo, mysl, duši a božský aspekt v člověku.

Jsou opravdovou perlou dávné moudrosti a jedním z původních zdrojů současné vědy moderní psychologie. O jejich znovuzrození se zasloužil americký vědec Gregg Braden a o jejich aplikaci do současné praxe a rozšíření italský lektor a terapeut Silvano Paolucci a šířitelka metody v Čechách i na Slovensku Jitka Třešňáková.

Zde jsou základní tři zrcadla:

### **Zrcadlo přítomného okamžiku**

Velmi často to, co se nám ve vztazích nelíbí a co nám způsobuje problémy, pouze odráží naše vlastní vnitřní postoje či chování či případně ukazuje to, co bychom chtěli dělat, ale nedovolíme si to. Pokud nás někdo okrádá, nebo nerespektuje, ukazuje se, že mi sami okrádáme sebe, nebo na nějaké úrovni někde bereme to, co nám nepatří. Pouze to nepovažujeme za špatné.

Příklad:

- Pana Jiřího uráží, že ho v práci nerespektují a hrozí mu vyhazov. Ukáže se, že on ostatní považuje za „omezené a hloupé“ a nechce na daném místě pracovat. Jelikož ale je dle jeho slov "ekonomická krize", neodvážá si výpověď podat.
- Někomu vykradou auto a vezmou pouze jeho oblíbená CD, u kterých relaxuje. Ukáže se, že si již dlouho nedopřál čas si je pustit a doma v klidu relaxovat. Obecně se okrádá o čas pro sebe ve svém životě.
- Šéf v práci nás stále opravuje a nevěří, že se nám něco může podařit bez chyby. Ukáže se, že mi sami máme strach z chyb a nevěříme, že se nám věci v životě podaří dotáhnout. Také nevěříme druhým a raději vše děláme sami, aby neudělali chybu...

### **Zrcadlo – odrazy kritických postojů**

Toto zrcadlo nám odráží určitou oblast života, kterou kritizujeme, něco co přehnaně odsuzujeme či nedokážeme přijmout. Tím se dostáváme do jasné polarity, která přitahuje svůj protiklad.

Příklad:

- Nikdy bychom nekouřili, ale nedokážeme pochopit, jak to někdo vůbec může dělat, a klademe si otázku, jak lidi mohou být tak hloupí... Stále se nám pak stává, že na zastávce, kde se nesmí kouřit, se kuřák postaví přesně vedle nás, v tramvaji si někdo zapálí, v restauraci přisedne kuřák, který zapáchá tolik, že se nám z jídla dělá špatně a nakonec se zamilujeme do silného kuřáka...

Upozorňuje nás to na to, že na nějaké úrovni opět netvoříme a příliš se zabýváme něčím, co dělají druzí, ale nám to nevyhovuje. Víme, co nechceme, ale možná již tak dobře nevíme, co chceme. Zvyšujeme svoji hodnotu planým moralizováním. Proto stále hledáme důkazy, jak je ten „svět hrozný“ než abychom hledali, jak pozvednout sebe sama a tím i svět.

V momentech, kdy provádíme kritiku, se odpojujeme od celku, od Jednoty.

### **Zrcadlo – to, čeho jsme se vzdali**

Přitahují nás nebo silně provokují lidé, kteří dělají něco, co souvisí s naší cestou. To, co nám chybí v životě, čeho jsme se zřekli, vzdali, opustili. Oblasti, ve kterých máme talent, ale bojíme se jim věnovat.

Příklad:

- Rozčiluje nás v televizi zpěvačka, která z našeho pohledu zpívá špatně, ale dovolí si s tím vystupovat před lidmi. Ukáže se, že my sami jsme chtěli být zpěvačkou, ale vzdali jsme to,

protože si myslíme, že to není v našem životě možné. Raději nezpíváme nikdy. Opakem může být, že se zamilujeme do člověka, který se věnuje něčemu, co nás fascinuje. Může být dobré takové vztahy rozvíjet, ale důležité je rozpoznat i to, že nás přitahuje to, co umí a začít to dělat také... jinak hrozí problémy.

### **Jak se naučit změnit naše postoje a tím vztahy?**

Pokud cítíte vnitřní potřebu a chuť udělat ve svém životě opravdové a trvalé změny, můžete si osvojit způsob, jakým se vyznat v pochopení toho, co se nám v našich vztazích děje a jak změnit naše postoje a následně naše vztahy.

Mezinárodní asociace INSPIRÁLA připravila stejnojmenný **seminář ESEJSKÁ ZRCADLA VZTAHŮ**, kterým provádí lektorka **Jitka Třešňáková**

### **Termíny LÉTO 2013**

**Slovensko - 10.-11.08.2013 v Bratislavě v hotelu Tatra. Pro účastníky z větší dálky je zabezpečeno velmi kvalitní ubytování. Účastnický poplatek € 85,00.**

**Morava - pokud vám lépe vyhovuje termín 23.- 25.08.2013** či máte potřebu úplně vypnout z každodenního života, přijďte na pobytový seminář ZRCADEL VZTAHŮ v nádherné přírodě hostýnských vrchů na Rusavě v OnenessCentru ve dnech 23.- 25.08.2013, v blízkosti poutního místa Sv. Hostýn, na které si uděláme výlet v pátek. Účast na kurze Kč 2.390,- + Kč 1.100,- ubytování a strava.

**Čechy – 21.-22.09.2013 v Praze, centrum Druna. Je možno přenocovat v centru. Účast na semináři Kč 2.190,-.**

**26.-27.0.2013 – Brno, Centrum CML Plus**

Více se o technice i seminářích dozvíte na [www.inspirala.cz](http://www.inspirala.cz) či na tel. **SR – 00421 944 482007, ČR – 00420 776 089156 338, IT – 0039 338 2218605** či napište e-mail na: **info@inspirala.cz**