

## 7 VZTAHŮ, KTERÉ RADĚJI NIKDY NECHTÍT ZPĚT



[www.inspirala.cz](http://www.inspirala.cz)

Tady, v hotelu St. Regis na Mauriciu, je jednou ze čtyř restaurací Manor House. Se západem slunce se bílým sukrem potáhnou stoly i židle. Většinou se s výhledem na oceán sedí u stolu pro dvě až čtyři osoby. Včera ale služebnictvo prostřelo obří stůl pro deset osob. Na nejlepší místo usedla asi padesátiletá žena s popáleninami zřejmě nejen v obličejí – ty v obličejí ale byly nejvíce viditelné. Zbytek míst obsadili manžel, děti se životními partnery a jedno vnouče. Nastal podivný obřad.

Přinesli dort té ženě a oslavili – výročí dne, kdy se ženu podařilo vyprostit z ohně, ale s věčnými znameními na jejím těle. Nemohl jsem pochopit, že to oslavují. Než jsem z jejich řeči vyrozuměl, že oni tu událost vnímají jako pozitivní den, který je spojil – připomněl jim hodnotu, kterou pro sebe mají právě v nejtěžších chvílích. Jeden po druhém u stolu vstávali a říkali té ženě, které se nedokázala ubránit pláči, co pro ně znamená. „**Začínám věřit tomu, že nebýt té hrozné události, nikdy bychom dnes neprožili tak semknutý večer. Vaše slova si uchovám v paměti, protože mi pomohou narovnat páteř a zvednout hlavu ve dnech, kdy se budu cítit na dně,**“ uvedla.

Připomnělo mi to žebráka v hlavním městě Port Louis, kde jsem včera vyřizoval nějaké formality. Požádal mě o drobné, poskytl jsem mu je a sledoval jsem, co s nimi provede. Šel přes ulici, zakoupil sendvič, nechal si ho zabalit a žebral dál.

Zeptal jsem se ho: „**Vy ho nebudete jíst?**“

A on: „**Ne, kamarád má narozeniny. Tohle bude můj dar. Jediné, co mám.**“

Myslím, že jeho přítel musel být poctěn. I lidé, kteří nic nemají, stále mají co dát...

—

Když tady večer usedám na jetty, molo předsunuté z pláže až nad oceán a nohama komíhám v teplých vlnách, přemítám o nezbytnosti být s někým. Je totiž rozdíl mezi samotou a osamělostí.

Samota je stav, kdy jsme sami, ale nevádí nám, protože ji potřebujeme k přehodnocení života, návratu k základním hodnotám a regeneraci. Dokonalou samotou je třeba meditace.

Naproti tomu osamělost je stav, kdy jsme sami a trpíme tím. Rozdíl mezi oběma stavy je v prázdnotě. Prázdnota neznamena, že něco chybí kolem nás, nýbrž přímo v nás – a nedorůstá to. My ho tedy musíme sami vyplnit. Co nám druzí vezmou, to nahradíme leda sami sebou.

Člověk může být o samotě, i když je ve vztahu – pokud to potřebuje, je to očistné. Je ale hrozné být ve vztahu, a přitom osamělý. To už je lepší být sám, než sám, a přitom s někým.

Je důležité mít kolem sebe správné lidi. Nemá ovšem smysl čekat na dokonalé partnery a přátele. Dokonalí lidé totiž neexistují. Je mnohem lepší respektovat nedokonalost partnerů a přátel a snažit se přes naše nedokonalosti dennodenně pracovat na dokonalém vztahu. Ano, dokonalost sice neexistuje, ale můžeme se jí přibližovat – se vztahem určitě. Protože to, co nám samotným chybí (vždyť jsme nedokonalí), může doplňovat někdo druhý. Je-li odlišný než my, jen lépe. Může mít to, co my nemáme. Naučme se však odmítat ty vztahy, v nichž nám partneři svou odlišností škodí. Existují totiž dva druhy magnetů-protikladů. Jedny se přitahují, druhé se ještě více odpuzují.

*Jaké vztahy tedy už nikdy nechtít zpět?*

### **1. vztah: Vedený jen jednou osobou**

Vztah je jako dvojkolo. Nejde, aby jeden šlapal a druhý stál na brzdě. Bicykl pak nejede.

Stejně je to, když do vztahu investuje pouze jeden. Pár se pak chová jako u rulety, kdy jeden pouze vyhrává a druhý pouze všechno prohrává. Ani tento vztah se nehne z místa.

Ale (ne)funguje to také opačně.

Kdykoli si připadáme ztraceni, zdá se nám lákavé nalézt někoho, kdo se postará o náš život. Domníváme se, že potom tlak, který cítíme, poleví. Ale opak je pravdou, ten tlak se zvýší. Protože aby nás někdo mohl vést, uváže nám obojek kolem krku a tahá za vodítko. Ale takové vztahy nikdy nevydrží dlouho. Nebo – to nejsou vztahy.

Správné vztahy fungují na svobodné vůli a týmové práci. Zajímavá kombinace, že? Ale pravdivá. Oba partneři zůstávají nadále svobodní, tedy plně odpovědní za své činy. Ale přitom musejí denně makat na tom, co mají společné – na vztahu. Svoboda je vždycky zároveň odpovědnost. Za sebe i za svou polovinu vztahu.

Vztah nefunguje, pokud je opečovávaný jen z jedné strany. Je jako strom, který z jedné poloviny prostřiháváme a ze druhé necháme zarůst. Prostě zajde celý. Proto i na vztahu musejí pracovat oba a scházet se vždy na půli cesty. Vždy funguje více spolupráce než touha ovládat druhého.

Vybudovat správný vztah je věda a jako každá věda by vztah měl mít i svůj vzorec. V žádné učebnici ho nenajdete. Já ho pro Vás zformuluji:

Síla vztahu záleží na individuální síle každého z obou článků. A síla každého z obou článků záleží na kvalitě vztahu.

Máte-li slabý vztah, neočekávejte, že budete silní.

## **2. vztah: Vzniklý jen proto, aby jednoho naplnil**

V idylických představách existuje božský partner, který přijde a ukončí naši bídu a nudu, dodá nám blaženost a celistvost. Je příjemné věřit, že se někdo takový objeví. Nechci Vám brát iluze, ale čím více tomu budete věřit, tím více budete zklamáváni. Nikdo takový se neobjeví.

Žádný partner nedokáže vyplnit prázdnotu, kterou má v sobě. Toho je schopen jen on sám. Dokud nepřevzeme plnou odpovědnost za svou prázdnotu, bolest a nudu, nebude v žádném vztahu šťastný. Problémy, které má v sobě, se totiž nevyhnutelně přenáší do vztahu. Ba dokonce se ještě znásobí, pokud bláhově očekává, že my jeho problém vyřešíme.

Jeho touha být kompletní vychází z jeho neochoty přijmout to, jaký je. Jakmile to přijme, je kompletní. Tohle musí podstoupit každý, než vstoupí do vztahu. Nejprve si musí vybudovat své vlastní vnitřní štěstí, aby ho mohl s někým sdílet. Pokud žádné štěstí necítí, nemá se o co dělit.

Vztahy, do kterých jeden vstupuje na energetický dluh, končí špatně. Setkají-li se dvě baterie, z nichž jedna je nabitá (šťastná) na 100 % a druhá na 0 %, po vzájemném propojení ani jedna nebude šťastná 100%, nýbrž obě jen na polovic.

## **3. vztah: Ignorující vzájemné potřeby partnerů**

Je-li partnerům umožněno, aby se ve vztahu cítili svobodně, pak je oběma rovněž ponechána jejich odpovědnost za to, jak se ve vztahu cítí. Ve špatných vztazích se děje opak. Snažíme se druhého činit odpovědným za to, jak se sami cítíme. Bože!

V takových vztazích jeden partner není schopen cokoli plánovat bez souhlasu druhého. Oba se cítí v zajetí toho druhého. Groteskní, že? Žena muži vyčítá, že se nemůže dívat na seriál, muž ženě vyčítá, že nemůže jít do hospody. Vyčítají si dovolenou, která ani jednoho nebaví. Ty, Ty, Ty... mají oba shodného viníka. Shodného škůdce. Měli by to ovšem křičet před zrcadlem. Pak by konečně ukazovali na správnou osobu.

Špatné vztahy jsou jako byznys. Říkáme v nich: Když se postaráš Ty o mě, já se postarám o Tebe.

Ve správných vztazích lidé říkají: Postarám se o sebe kvůli Tobě, pokud se Ty postaráš o sebe kvůli mně.

V čem je rozdíl? V převzetí odpovědnosti. V pojmech *podporovat* a *muset podporovat*. Je v pořádku obětovat se pro druhé, pokud ty oběti jsou vykonány jako volba, ne jako povinnost.

## **4. vztah: Založený na bláhových očekáváních**

Idealismus je směr postavený na hledání ideálu. Dokonalosti. Bezchybnosti.

Je to směr, který do lidského života nepatří. Protože člověk není dokonalý a už vůbec ne bezchybný.

Idealisté hledají ideálního partnera. Nemohou uspět, protože on neexistuje. Ve šťastných vztazích se partneři nemilují a neoceňují proto, že by byli dokonalí. Právě naopak. Milují a oceňují se navzdory tomu, že dokonalí nejsou.

Lidé žijící ve iluzích předpokládají, že někoho mohou „opravovat“, dokud je podle nich „rozbitý“. Ale lidé jsou právě ve své nedokonalosti dokonalí. Protože takoví by měli být.

Čím méně očekáváme od člověka, o kterého pečujeme, tím šťastnější můžeme být. Proč? Nikdo nikdy nebude jednat přesně tak, jak myslíme nebo očekáváme. Protože nikdo jiný není MY. Nikdy nebude stejně dávat, milovat, chápat a odpovídat. Není to jeho chyba. Největší zklamání ve vztahu jsou způsobena idealistickými očekáváními. Pokud odstraníme vlastní domněnky, jak by někdo jiný něco měl či neměl dělat, výrazně tím snížíme svou frustraci a utrpení.

Dokonalý vztah není ten, ve kterém se sejdou dokonalí partneři. Dokonalý vztah je ten, ve kterém se sejdou partneři vzájemně respektující svou nedokonalost.

*Poslední stránka: Proč je zapovězeno připomínat druhému chyby z minulosti*

### **5. vztah: Kde se stará provinění používají ke stále nové obžalobě**

Na právech jsme se učili, že nikdo nemůže být dvakrát souzen za stejný prohřešek. Pak vyjdu z fakulty a vidím, jak se lidé nutí opakovaně stydět za staré chyby. Obzvláště ve vztahu. Je to špína a zbabělost působit na druhého tak, jako kdyby neustále chyběla ještě jedna jeho omluva...

Možná jste slyšeli termín win-win situace. To je situace na obě strany vítězná. Říká se tak například obchodním transakcím oboustranně výhodným. Vztah, který popisují, je opakem – lose-lose situací. Oba partneři totiž prohrávají.

Ačkoli si ten, kdo prošlé chyby druhého používají k jeho nové obžalobě, myslí, jak ovládá vztah, opak je pravdou. První lose (prohra) je způsobena tím, že se nijak neřeší aktuální problém. Druhá lose je způsobena tím, že se otevřela stará vina a stará hořkost – jen proto, aby se manipulovalo s osobou, která si už svůj trest jednou odpykala. Je to stejné jako rozedřít starou ránu a novou neléčit. Je to ne jedno, ale dvojí zranění.

Nehojí se ani jedno. Protože partneři v té chvíli obvykle plýtvají svou energií na to, aby druhému dokázali, jak jsou méně vinni. Snaží se být méně špatní, vymezují se vůči druhému. Místo toho, aby se slad'ovali. Chovají se jako dva myslivci, kteří se hádají, kdo má správnou mušku, a přitom úplně zapomněli, kde je terč.

Je lepší zůstat sám než s někým, kdo nestrávil naši minulost. Kdykoli se rozhodneme být s někým ve vztahu, pak jsme i s jeho dřívějšími chybami. Pokud neakceptujeme minulost druhého, nepřijmeme ani jeho samotného. A přijmout znamená především už nikdy nezneužívat.

## **6. vztah: Postavený na lži**

Základem vztahu je důvěra. Bez důvěry vztah umírá. Narušená důvěra je jako zranění na špatně hojitelném místě. Chce to obzvláštní péči a opatrnost a ne vždy to vyjde.

Proto důvěra je svátost, se kterou by partneři neměli nikdy hazardovat. Říkáme-li „*neřeknu mu to, nechci mu lhát*“, už v té větě je rozpor. Ve vztahu i opomenutí nebo zamlčení je prostě lež.

Vždycky platí, že upřímný nepřítel je lepší než falešný přítel. Proto si ve vztahu méně všimějme toho, co druhý říká, a více si všimějme toho, co dělá. Zatímco slova mohou být lež, činy jsou vždycky pravda.

Nejhorší partneři jsou schopni opakovat svou lež tak dlouho, dokud jí nezačneme věřit. Chtějí, aby se lež stala naší realitou. Takoví lidé si nezaslouží vztah. Tak jako partneři založení na citovém vydírání. Citově vydírat znamená používat emocionální tresty proti druhému, dokud nedělá přesně to, co chceme. Obvykle ten druhý musí změnit své chování proti své vůli a svému přesvědčení. Není to zvěrstvo, protože ani zvěř tohle nedělá.

## **7. vztah: Odložený na zadní hořák**

Můžete si představit sporák? Na zadní plotny vždy odkládáme vaření, které nemá prioritu. Nikdy tohle nedělejme se vztahem.

Možná se nám partnerovi něco špatně říká. Už tahle myšlenka je chybná. Nikdo ve vztahu nesmí být znevýhodněn za svůj názor nebo pocit. Žádný partner nemá právo druhého soudit, protože nežil jeho život. Proto by ve vztahu nikdy nemělo existovat přesvědčování, ale diskuse. Komunikace je po důvěře druhý nejdůležitější základ vztahu. Komunikace je schopna vyvrátit pochybnosti a hlavně hloupé domněnky. Vadí mu něco? Proč nic neříká? Není naštvaný? Nemá někoho jiného? Jak mi to mohl udělat? – To je příklad jednoduché konstrukce, kterou vmžiku vymyslí bujná představivost. Proto komunikujme, co to jde. Nedovolme, ať v nás jakýkoli špatný pocit hlodá. Protože ať nám naše domněnky připadají jasné a čisté jako voda, stojatá voda zahnívá. Špatný pocit v člověku hnisá.

Neodkládejme zejména vše nepříjemné a palčivé. Přistupujme ke vztahu jako k tělu. Aby bylo fit, musí se neustále protahovat, cvičit, zdravě vyživovat. Pokud tělo ignorujeme, chřadne. Pokud jsme měli partnera, který ignoroval či bagatelizoval to, co nás trápí, nebyl to ve skutečnosti partner. Správný partner ví, že nejhodnotnější ve vztahu nejsou drahé dárky, ale neustálá upřímná soustředěná pozornost. Říká se jí také plná přítomnost. Je to schopnost být s druhým. Bez ohlížení na hodinky, bez očekávání příštího mítinku, bez odkládání na zadní hořák.