

Eva Michálková

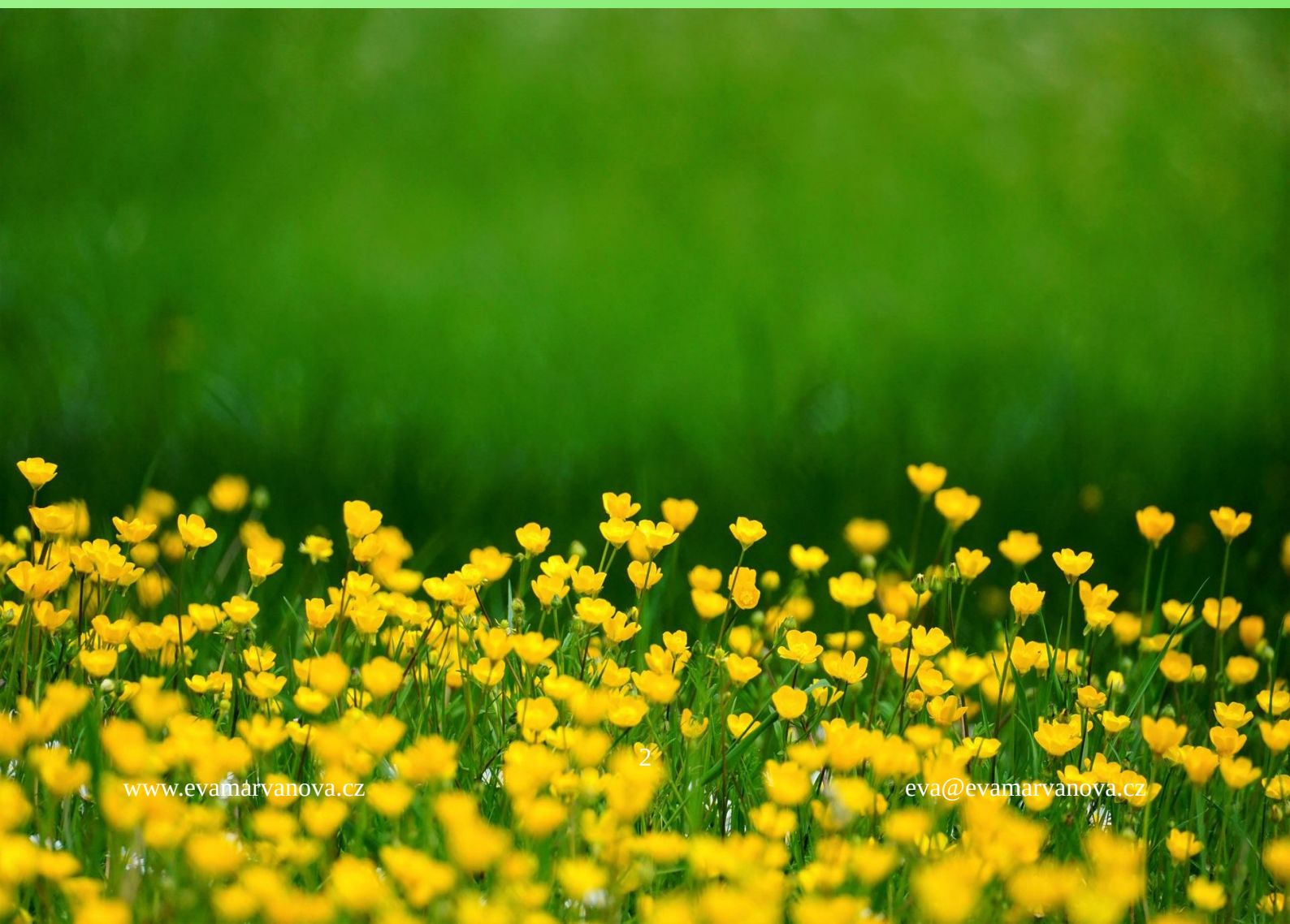
*Tak porozumět
zrcadlení*
ve vztazích



aneb co mi ukazuje ten druhý

Vztahy s druhými lidmi jsou **často složitá věc**. Někdy jsou inspirující a radostné, občas jsou ale zdrojem disharmonie a bolesti. Potom druhé vnímáme jako **zdroj našich zranění a potíží**.

Často máme pocit, že přesně víme, o čem naše vztahy jsou a co nám ti druzí způsobují, ať již v dobrém, či ve zlém. **Ale jak moc máme pravdu?** Určitě jste se někdy setkali s pořekadlem: „**Podle sebe soudím tebe.**“ Nebo názorem, že druzí jsou našim zrcadlem. Je tomu skutečně tak?



Druzí jsou naším zrcadlem

Abychom tuto problematiku lépe pochopili, je potřeba porozumět pojmu **projekce**. O projekci mluvil již Sigmund Freud a od té doby pracuje s tímto pojmem mnoho psychologů, aby pomohli lidem žít lépe. **Co to tedy je? Projekce je připisování svých vlastních pozitivních i negativních obvykle nevědomých rysů chování a vlastností do druhých.** Člověk na druhé tyto vlastnosti promítá jako na filmové plátno a tím zkresluje to, jak vnímá daného člověka a také to, o co doopravdy v tomto konkrétním vztahu jde.

Promítáme všichni a neustále. A nejen do lidí blízko a kolem nás. **Dokonce nejen do lidí.** Projekční plátno si totiž dokážeme udělat i z filmových herců, politiků, zvířat, dokonce ze všeho, co vidíme v kině, televizi, z cizího rozhovor v tramvaji, a jakákoliv další situace kolem nás či ve světě.



Proč se tím vlastně zabývat?

Protože když si tohoto faktu nejsme vědomi, zkreslujeme tak naše vnímání a interpretaci toho, co se kolem nás doopravdy děje a jak to s námi souvisí. **A to způsobuje mnoho nedorozumění a problémů.** Dokonce to často vztahy naruší natolik, že v nich není možné dále pokračovat.



Nikdo není nepopsaná tabule

Neříkám, že když v druhém vidíte chlad, necitlivost, aroganci, či cokoliv jiného, že je to pouze ve vás a druhého se to netýká. Samozřejmě, že musel vaše pocity něčím spustit. Mohl být například autoritativní (protože je to váš šéf a ti autoritativní bývají), ale to ponížení, které jste mu přisoudili, mohla být jen podvědomá vzpomínka na ponížení od vašeho otce, kterou mu nyní, aniž byste to tušili, podsouváte.

Jeho reakce mohla být míněna jinak, než jak jste si ji vysvětlili. A možná vás skutečně ponížil, ale není si toho vědom. Ale jak to je, zjistíte až tehdy, když porozumíte tomu, co do něj promítáte. Teprve tehdy budete moci relevantně pochopit jeho chování a správně na něj reagovat. **Naše reakce je totiž závislá na nás** a našich zkušenostech a vzpomínkách z minulosti často tak dávné, že už si ji vůbec nemusíme v tuto chvíli pamatovat.



Všimněte si, že my lidé **jsme schopni vidět negativní** (nebo pozitivní) **vlastnosti i v lidech, které vůbec osobně neznáme** a nemůžeme je tedy z vlastní zkušenosti posoudit. Přesto jsme často přesvědčeni, že přesně víme, jací doopravdy jsou. I tak v nás spouštějí reakce, které s nimi možná vůbec nesouvisí nebo ne tolik, jak jsme si původně mysleli.



Jak druhé nutíme právě do toho, co do nich promítáme?

Uvedu příklad. Anna měla chladného a nepřítomného otce. Díky tomu se cítila velmi sama a nechráněná. Tato zkušenost ji hodně poznamenala. **Celý život si přála najít někoho, kdy by byl blízký a cítila se s ním v bezpečí.** Potom potkala Petra. Nejprve se tento vztah zdál ideální. Petr byl vnímavý a ochránářský a měl porozumění pro Anniny pocity. A také s ní trávil hodně času. Postupně však začal chladnout a odtahovat se.

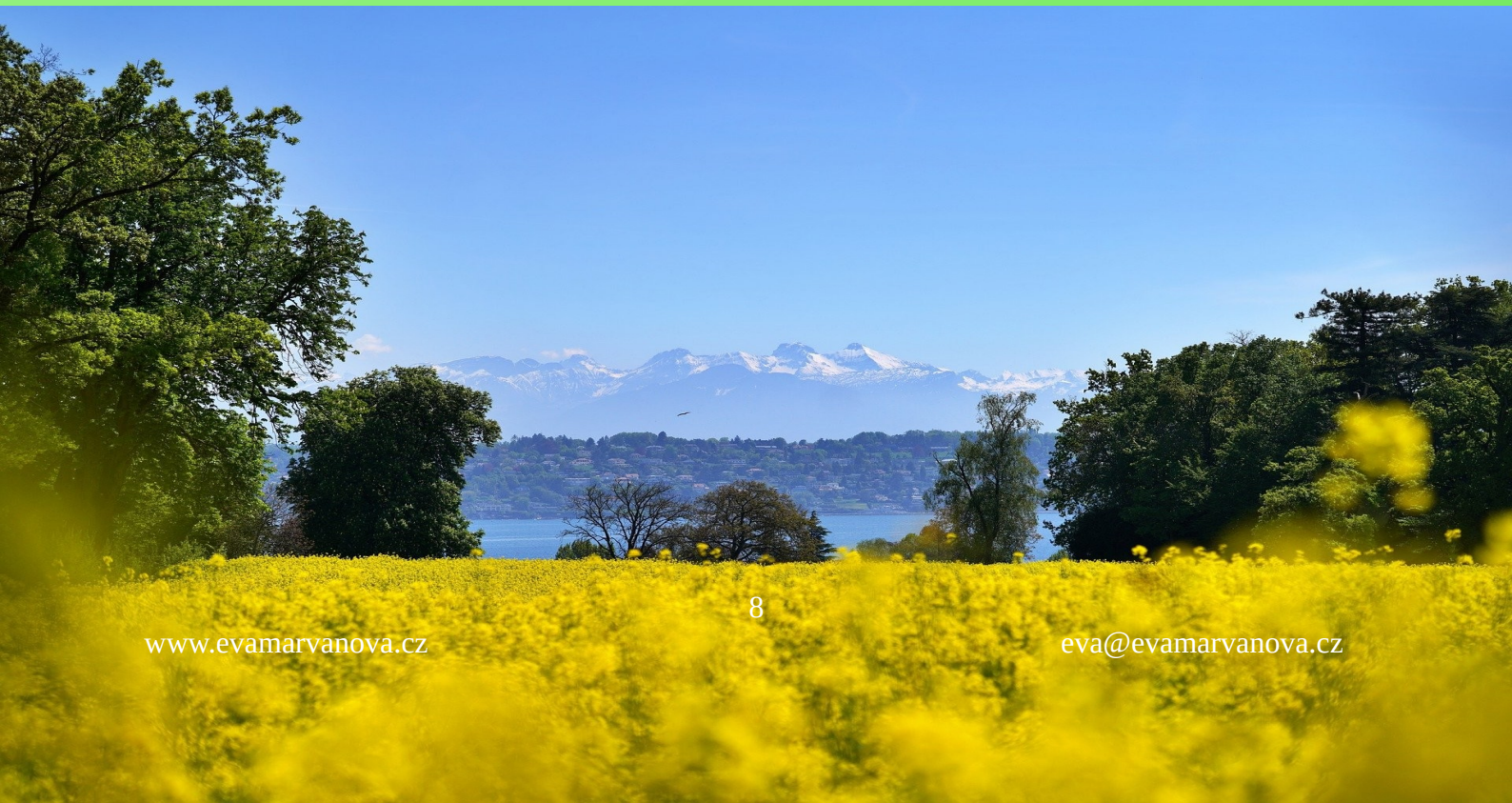
Anna tím velmi trpěla, cítila se podvedená, nemilovaná a obviňovala ho z necitlivosti, chladu a bezohlednosti. Neuvědomovala si, že potřebuje blízkost tak moc, až je to nad možnosti toho druhého. Dlouhodobě **nedávala Petrovi zdravý prostor pro sebe sama.** A tím ho nutila stáhnout se zpět.



Vlastně tím, aniž by si toho byla vědoma, k němu byla díky svému zranění z dětství velmi necitlivá a bezohledná. Nakonec vůči němu také citově ochladla. Všechny rysy, za které Anna obviňovala Petra, **znala u svého otce, ale zároveň byla tohoto chování schopna i ona sama**, přestože se považovala za vnímavou a cítící bytost, kterou samozřejmě také byla.

Ale všechno má dvě strany mince a nám se často chce dívat jen na tu hezčí. Poté co Anna porozuměla své projekci, stala se k Petrovi a také sama k sobě soucitnější. **Místo obviňování partnera začala pracovat na svých emočních zraněních a získala schopnost být citlivější a chápavější** (nejen potřebná) k sobě i ke druhým. Její partnerský vztah se začal postupně zlepšovat a opět k sobě našli cestu.

Už rozumíte tomu, proč je tak důležité pochopit to, co promítáme do druhých? **Tak kudy z toho ven?** S projekcí je třeba pracovat vědomě a **dát si na to čas a prostor**.



Zde je 7 tipů, jak na to:

Tip č. 1

Až budete chtít příště reagovat na něčí chování či ho kritizovat, **zastavte se a pojmenujte** co nejpřesněji sami pro sebe jeho chování (například je chladný, povýšený, kritický, nechápavý, závistivý, bezohledný, nemilující atp.)

Tip č. 2

Zamyslete se, **kdy jste se naposledy cítili stejně?** Zesilte svoje pocity. Nebojte se ponořit hluboce do sebe a ponořit se do vzpomínek. **Připomíná vám tento pocit něco z minulosti** nebo dokonce z vašeho dětství? Připomíná vám zážitky a zkušenosti s někým koho dobře znáte? S některým rodičem nebo někým koho jste dobře znali dříve?



Tip č. 3

Zkuste si vzpomenout, **kdy jste se vy sami zachovali způsobem**, který vám nyní vadí? Dokážete si přiznat, že také vy jste tohoto chování schopni? Kdy a v jakých situacích to děláte?

Tip č. 4

Chováte se stejným způsobem i sami k sobě? Kdy jste k sobě chladní, povýšení, kritičtí, nechápaví, odsuzující.....atp. ? Jak často? A jaký konkrétní vliv to má na váš život? A život těch kolem?



Tip č. 5

Ted' to zkusme z druhé strany. **Co na druhých obdivujete?** Cílevědomost, estetické cítění, kreativitu? Nebo něco jiného? Kde jste takoví vy sami i když třeba v jiné oblasti a v menším měřítku? Kdy jste takoví byli v minulosti (i když třeba ještě ve škole)?

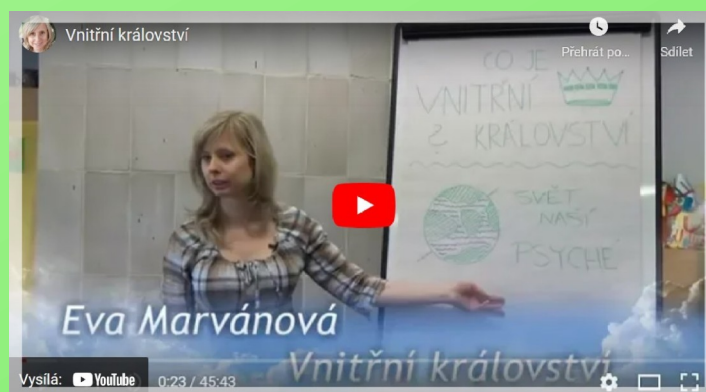
Tip č. 6

Najděte v sobě vnitřní osobu, která je schopna cítit a dělat to, co vidíte a soudíte nebo obdivujete u druhých. Zkuste hlouběji porozumět jejím motivům a tužbám. Spřátelte se s ní nebo k ní alespoň zkuste najít soucit. Každé chování má svůj hluboký důvod.



Tip č. 7

Jestli nevíte, co je vnitřní osoba, **poslechněte si moje** video Vnitřní království. Více pochopit problematiku vám také pomohou videa Tajemství zrcadlení a Partner jako dokonalé zrcadlo (1. a 2.díl) nebo můj e-book Jak využít nesnáze v partnerství a udělat z nich výhodu.



Video spustíte kliknutím na obrázek nebo [ZDE](#).



Možná jste nyní překvapeni z toho, co jste sami v sobě objevili. Ale nenechte se odradit a **pokračujte v sebezkoumání dál**. Díky tomu, že využijete chování druhých k sebereflexi, **porozumíte více sami sobě a rysům chování, k nimž se nechcete znát**.

Dokážete lépe rozlišit, co je vaše a které chování patří ostatním. A časem díky tomu začnete mít více pochopení pro sebe i druhé a vaše vztahy a také celkové vnímání světa se tím výrazně zlepší a zharmonizuje. **Tak hurá do toho!** Držím palce!



Eva Michálková

PS: Nechcete na to být sami? **Objednejte se na konzultaci**. Pomohu vám se v tom vyznat a najít cestu kudy z toho ven. Moc se těším, že se poznáme ♥