

Jak využít nesnáze v partnerství

*a udělat z nich
výhodu*

Eva Michálková

Častokrát v našich vztazích zažíváme mnoho bolesti. Někdy je to téměř neúnosné. Chybí nám naděje. Nebo ji ztrácíme.

Klademe si otázky:

Častokrát v našich vztazích zažíváme mnoho bolesti. Někdy je to téměř neúnosné. Chybí nám naděje. Nebo ji ztrácíme.

Klademe si otázky:

♥ „Má náš vztah ještě smysl?

♥ Změní se ten druhý?

♥ Budeme schopni spolu ještě vycházet?“

Leckdy neznáme odpovědi.

Víme to, že s tím druhým chceme být, ale nevíme, jak to udělat a nezbláznit se. Možná to není tak zlé, ale i tak nám někdy z partnera jde hlava kolem.



Pojďme se podívat na jinou perspektivu, takovou, jakou nás neučili. Takovou, kde romantická řešení nefungují (což se v běžném životě děje až příliš často), ale fungují jiné a mnohem hlubší principy.

Potom v druhém **přestaneme vidět nepřítele nebo toho „kdo to má špatně“**. Pochopíme, že pohled: „Musím ho/ji změnit a když to nepůjde, musím odejít nebo se přizpůsobit něčemu, co nechci a co mi nesvědčí.“, může mít i jinou perspektivu a možná není vůbec nutný. A i přesto, že tento pohled opustíme a **nebudeme druhého měnit, mohou se dít zázraky**.



Pojďme získat naději, že i když jsou naši partneři, jací jsou, pohledem do sebe a pochopením hlubších příčin a souvislostí, můžeme měnit náš vztah k větší harmonii a vyšší kvalitě. **Nezahazujme naše partnerství, i když možná vypadá složitě a neřešitelně.** Pojďme se nejdříve podívat a pochopit, co nám chtějí konflikty říci.

A potom uvidět, jak můžeme tyto problémy využít a díky jejich hlubšímu pochopení znovu prohloubit a rozprout lásku, porozumění a harmonii.



Pokud toho však chceme dosáhnout,
musíme pochopit důležitý princip a to, že:

KAŽDÝ Z PARTNERŮ NESE A VYJADŘUJE PŮLKU JEDNOHO CELISTVÉHO PROBLÉMU.

Dokud nepřijmeme a nepochopíme tento princip, nemáme šanci s problémem skutečně hnout. **Oba dva partneři mají tentýž problém, z něhož každý se identifikuje pouze s jeho jednou polovinou.**



Následující příklad, na němž chci demonstrovat tento princip, mohl prožít každý z nás.

Jeden partner je závislejší a potřebuje s tím druhým trávit hodně času. Je nespokojený, když to tak není. Druhý partner, který však chce více volnosti, se cítí omezený, a čím více jsou na něho kladeny požadavky na častější přítomnost, tím více chce být sám nebo chce mít svůj prostor. **Čím více chce však mít svůj prostor, o to více na něm ten závislejší partner lpí.**

A je to takový zamotaný kruh, který se opakuje pořád dokola. Čím více jeden partner dělá to svoje, a chce to svoje, tím více druhý partner také dělá a chce to své.



A problém se hrotí a hrotí. Partneri se vzájemně obviňují, jak to ten druhý má špatně a oběma je jen hůř.

Tato situace nakonec dopadne několika způsoby.

První varianta je ta, že závislého partnera už ta situace tak strašně bolí, že se sice nerozejde, **ale vnitřně se od partnera odtrhne a sám se stane nezávislým**. Sice už ho nezraňuje jeho potřebnost, od které se odřezal (dobře čtete, nepíšu zde, kterou si vyřešil, ale od které se odřezal), ale začnou **se tak s partnerem od sebe vzájemně vzdalovat**. Ve vztahu přestane proudit energie a vztah umře.

Partner, který se odřezal, přestože ze vztahu neodejde, **může vyplnit prázdné místo v sobě například milencem či milenkou nebo nějakým koníčkem**, zanícením do práce atd.



Další možnost vývoje je ta, že si **partneři jen prohodí role**. Ten původně závislý se rozhodne pro nezávislost, protože už nemůže vydržet bolest z toho, jak pro něj partner není k dispozici.

Začne dělat, co chce, stane se tím nezávislým a jeho partner jakoby zázrakem najednou začne žárlit a stane se potřebnějším a závislým. **Tím se však problém nevyřeší. Jen se prohodí role.**

Mimochodem mnoho terapeutů posiluje partnerské problémy a nevědomě podporují rozpad vztahu tím, že místo toho, aby **poukázali na hlubší problém** ve vztahu a pomohli ho klientovi vyřešit, tak ho pouze povzbudí v tom, aby skočil do druhé poloviny problému. Například ze závislosti do nezávislosti.



Třetí varianta je, že se **partneři rozejdou, protože už nevydrží tlak, který na sebe vzájemně kladou svými neslučitelnými požadavky**. V dalších vztazích hrají ty samé role (závislý bude zase závislým a nezávislý zase nezávislým).

A přestože si už oba řekli, že jejich další vztahy budou jiné, jakoby divnou náhodou závislák zase potká někoho, kdo bude utíkat pryč a nezávislák někoho, kdo se na něj nalepí.

Pokud **závislý partner odchází ze vztahu s tím, že on už nikdy závislý nebude**, taky se mu může stát, že v jeho dalším vztahu bude **hrát roli nezávislého** a jeho další **partner bude na něm závislý**.



A úplně nejvyhrocenější situace je ta, že po rozpadu vztahu už bude některý z partnerů tak vystresovaný schématem, které se mu neustále opakuje, že **i když bude říkat, že chce krásný vztah, jakoby náhodou nebude moci nikoho najít.**

Jeho podvědomí ze strachu, že se zopakuje schéma, z něhož on neumí vyjít, ho totiž do žádného vztahu nepustí. **Protože podvědomě ví, že by si mohl přitáhnout ohranou písničku na notách původní role.**

Určitě jste sami alespoň některou z těchto situací zažili.

Je to pěkná motanice, z níž není snadné vyjít, i když se vědomě moc snažíme. Rozhodujeme se pro to, co chceme. Ale jakoby nám život zase přivleče přesně to, pro co jsme se doopravdy nerozhodli.



Čím to je a kudy z toho ven?

Jak jsem psala již výše, problém není v tom, že jeden partner je závislý a druhý je nezávislý. Problémem je, že nechápeme, co je opravdovým problémem. Myslíme si, že každý partner má svůj vlastní problém.

**Partneři však nemají každý svůj vlastní problém,
který je opačný, než má ten druhý.**

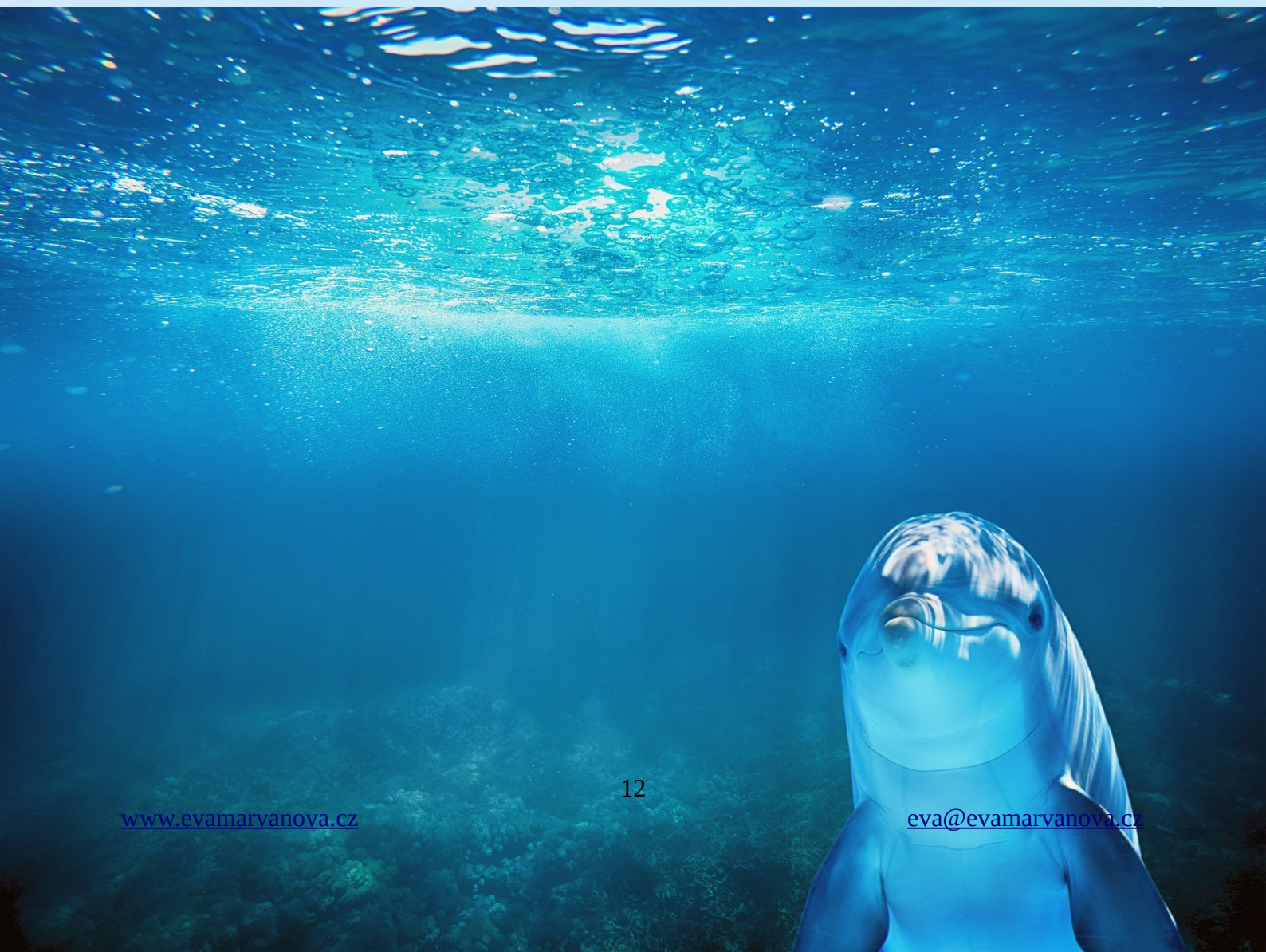
Oni mají jeden společný problém, kterým je v tomto případě schéma ZÁVISLOST-NEZÁVISLOST. A každý z partnerů jen vyjadřuje půlku tohoto problému.



Když budeme pátrat hlouběji, tak zjistíme zajímavé souvislosti.

Zjistíme, že náš **partner vyjadřuje jen půlku toho, co jsme sami kdesi v hloubi duše popřeli**, a co nás už tak moc bolelo, že jsme se na to odmítli dívat. Nemusíme si to pamatovat. Většinou jsme byli hodně malé děti.

Například zjistíme, že závislý partner zažil v dětství nedostatek blízkosti a emocionálního porozumění. Protože je hladový a nedokrmený, vyžaduje tuto výživu nevědomky po partnerovi a cítí to jako oprávněný požadavek.



Neuvědomuje si, že si z partnera dělá rodiče. Toto schéma dětského „hladu“ vytváří jeho závislost.

Tento člověk si podvědomě najde kompatibilního partnera, se kterým odehrává schéma „nikdy nebudu nasycen“ a toto schéma nevědomky opakuje, až do utrápení se.

A jako magnet bude přitahován k partnerovi, který se ve vztahu začne projevovat nezávisle, i když to tak nemusí vypadat hned na začátku.



Kdybychom však měli možnost se podívat do hloubky toho, co se stalo v dětství partnerovi nezávislému, divili bychom se. On totiž **pravděpodobně zažil úplně stejné schéma a úplně stejný hlad**. Rozhodl se však, že tento hlad a tato bolest je tak moc velká, že už nikoho nebude potřebovat a **odřízl se od svých potřeb**. Hlavně nechce potřebovat nikoho jiného, jen aby znovu nezažil tu velkou bolest z toho, že je na někom závislý a jeho potřeby nejsou uspokojeny.

Jeho potřeba nezávislosti není totiž touha po opravdové svobodě, ale pouze útěk od závislosti, kterou zažil a vytěsnil a se kterou nechce mít nic společného. I tak v něm však zůstává nenasycené vnitřní dítě, které má hlad. Tento nezávislý partner totiž **někde hluboce podvědomě ví, že je vlastně závislý** a kdyby se přiblížil moc blízko, padl by do toho znovu. A to už nikdy nechce dovolit. Ale jakoby „náhodou“ si najde partnera, který poukazuje na tento rozměr problému. **Tedy partnera, který se chová jako nenasycené a potřebné dítě.**

Dokud partneři neodhalí, co vlastně hrají za hru, budou se vzájemně traumatizovat.



Partner, který vyjadřuje závislost, bude trpět odtahováním se druhého partnera a bude mu to připomínat jeho hlad a trauma z dětství. Partner „nezávislý“ bude traumatizován tím, že bude vidět v partnerovi svoji vlastní **závislost, zranitelnost a strach**, se kterou ale nechce mít nic společného a od které bude utíkat a bude partnera odhánět.

Ani jeden z partnerů nebude tušit, že oba dva mají úplně stejný problém. Z něhož každý vyjadřuje jenom půlku.

**DALO BY SE SNAD I ZJEDNODUŠENĚ NAPSAT,
ŽE PARTNER VYJADŘUJE ZA NÁS TU PŮLKU
PROBLÉMU, KTEROU JSME SE ROZHODLI
NEVIDĚT. TEDY ZÁVISLÝ PARTNER JE ZÁVISLÝ
I ZA NEZÁVISLÉHO PARTNERA A NAOPAK.
DĚLÁ NÁM TEDY SLUŽBU.**



**TO, CO NA PARTNEROVI NENÁVIDÍME,
MŮŽE BÝT PŘESNĚ TO, CO KDYŽ PŘIJMEME,
NÁM POMŮŽE NAJÍT SAMA SEBE A DOSÁHNOUT
OPRAVDOVÉHO VNITŘNÍHO KLIDU.**

Ve chvíli, kdy **pochopíme situaci celistvě, může se nám ulevit.** Protože již víme, že náš partner není nepřítel, který nám ubližuje. **Je to jen spoluhráč.** Doteď jsme však nevěděli, jakou hrajeme hru a jakou má tato hra pravidla.

Už tedy vidíme, že řešením není trvat na tom, aby se partner změnil a byl takový, jakého si ho představujeme. Víme, že čím víc to po něm budeme chtít, tím méně takový bude moci být.



Naopak pochopíme, že **jediným možným řešením je vystoupení z tohoto schématu**. Tím můžeme pomoci i partnerovi, aby mohl přestat vyjadřovat tu půlku problému, kterou jsme my sami odmítli.

**A je jedno, kdo s tím začne.
Může ten, komu to dojde jako prvnímu.**

Tak například ten závislejší má většinou větší potřebu situaci řešit, protože je více v kontaktu se svými pocity. **Když si tento partner vyřeší všechny bolesti z dětství**, které patří k jeho závislosti a uzdraví si svoji nenasycenost (místo toho, aby sám sebe zmanipuloval a z bolesti si taky začal hrát na nezávislého), **tak se ve vztahu uvolní**.



Jeho dětské „já“ je nasycené a on už nemusí tak tlačit. Nezávislý partner to energeticky vycítí, a protože už tam není ten tlak, nemusí tolik utíkat. **Partnerství dostává prostor pro to, aby se mohlo rozvíjet.** A hlavně v partnerství přestává fungovat destruktivní schéma. To schéma může fungovat totiž jen tehdy, když ho hrají oba dva. Jakmile jeden udělá změnu, schéma je neudržitelné.

I když na problému pracuje pouze jeden partner, vztah se začne měnit. Ale jen tehdy, **pokud si to uzdraví doopravdy.** Pokud opravdu přestane být potřebný, začne dávat, dávat od srdce (a ne proto, aby bral, a proto, že je potřebný) a tím, aniž by se snažil, začne být přirozeným dárce. Druhý partner, který je vlastně také energeticky podvyživený to začne cítit.



Cítí, že jeho partner již není ten, kdo si od něj potřeboval nabrat a sám neměl co dát, protože sám byl hladový. Vidí, že se z partnera stal někdo, kdo již něco nabízí. **A aniž by si uvědomoval, proč to tak je, najednou může zůstat blíže.** Možná se začne i sám sytit.

Tím, jak se to postupně bude dít, tak se časem mohou zahojit bolesti i původně nezávislého partnera a vztah se stane vyrovnanější a zdravější.

Tuto situaci lze samozřejmě řešit i opačně. Když si nezávislý partner přizná ten fakt, že vlastně jen utíká před vlastní závislostí, kterou v sobě popřel a partner před kterým utíká, mu ji ukazuje vlastním příkladem, může si také tento problém vyřešit. **Uzdravit zraněné vnitřní dítě. Potom se stane opravdu svobodným.**



Bude moci zůstat blízko, když se tak rozhodne a bude moci odejít, když se tak rozhodne. Nebude ho již stresovat závislost jeho partnera a připomínat mu jeho rány. **Tyto rány už budou zhojené.**

Bude moci u partnera zůstat, i když je partner bolavý a potřebný. Začne taky přirozeně a bez sebeobětování dávat, aniž by bral nebo něco potřeboval (například svobodu). Tím se začne jeho závislejší partner sytit. Udělá si konečně zkušenost, že je možné, aby u něj někdo byl, když to potřebuje, aby něco dostal.

Nějakou dobu to bude trvat, ale časem se zahojí i on a vztah se opět dostane do rovnováhy a může udělat další krok vpřed.



Zde však platí: **BUDE TO FUNGOVAT, AŽ SI TEN PROBLÉM SKUTEČNĚ VYŘEŠÍME U SEBE A ZAČNEME DÁVAT, ANIŽ BYCHOM POTŘEBOVALI BRÁT** (potřeba brát si jen ukazuje na to, že jsme si to ještě nevyřešili).

KDYŽ TOTIŽ DÁVÁME DOOPRAVDY, BEZ POTŘEBY DOSTÁVAT (protože jsme si svoje dětské potřeby vyřešily, nikoliv proto, že jsme je popřeli a teď se jenom obětujeme) **DOSTÁVÁME AUTOMATICKY.**



Paradoxně jakmile si to vyřešíme a přestaneme to potřebovat, život nám to většinou dá sám od sebe. Partner najednou začne dávat to, co nikdy dříve. Dokud o to budeme usilovat formou kompenzace a chtít po partnerovi to, co jsme nedostali v dětství, nejen že to **nedostaneme doopravdy, ale bude se nám to ještě více vzdalovat.**

Pokud se rozejdeme s partnerem dřív, než si toto schéma vyřešíme, **ono nás neopustí změnou partnera. Přejde s námi do nového vztahu.** Instinktivně si najdeme partnera, který s námi bude hrát stejnou nevědomou hru. Možná si jen prohodíme role, ale jinak nic nového.



Tento princip jsem zde vyjadřovala schématem **ZÁVISLOST – NEZÁVISLOST**, ale platí to na všem, co se v partnerství projevuje jako problém.

Zkuste se chvíli nedívat na partnera jako na zločince, který vám ubližuje, ale hledejte protiklady, které vzájemně vyjadřujete jako dvě strany jedné mince.



Může to být:
ZÁVISLOST - NEZÁVISLOST,
MILOVNÍK DOMOVA (INTROVERT) – MILOVNÍK
SPOLEČNOSTI (EXTROVERT),
POŘÁDKUMILOVNÝ – NEPOŘÁDNÍK,
CHOLERISMUS – FLEGMATISMUS,
LHÁŘ – PRAVDOMLUVNÝ,
VĚRNÝ – NEVĚRNÝ,
PŘECITLIVĚLÝ – NECITLIVÝ,
PRACOVITÝ – LENIVÝ,
VELKÁ CHUŤ NA SEX – MALÁ CHUŤ NA SEX,
ŽÁRLIVÝ – NEŽÁRLIVÝ,
PESIMISTA – OPTIMISTA,
a mnoho dalšího... Prostě jakékoliv opaky a protiklady.



Jak využít nesnáze v partnerství a udělat z nich výhodu

**PROBLÉMEM NEJSOU JEDNOTLIVÉ VNĚJŠÍ
PROJEVY, ALE HLUBŠÍ SCHÉMA,
KTERÉ PROTIKLADY SPOJUJE
A JE STEJNÉ U OBOU PARTNERŮ.**



PS: V partnerském trojúhelníku mají stejné schéma všichni 3, jen z něj každý vyjadřuje jinou část.

Většinou se to stane tehdy, když ani jeden z partnerů si schéma není schopen vyřešit, tak přijde někdo další, aby poukázal na to, čemu se partneri vyhýbají. Ten, kdo do vztahu vstoupí, se zase většinou vyhýbá tomu, co partneri vyjadřují navenek a nechce vidět on sám.



Moc vám přeji , abyste se po přečtení tohoto e-booku dokázali na váš vztah dívat nově. A místo bojů o to, kdo má pravdu ve snaze donutit partnera, aby to bylo, jak vy potřebujete, jste byli schopni vyřešit tento problém celistvě a opravdově.

Držím vám palce!



Eva Michálková

PS1: V rámci programu PARTNERSTVÍ jsem pro vás nachystala ještě sérii e-mailů, proto doporučuji kontrolovat e-mailovou schránku.

PS2: A pokud byste se mnou chtěli situaci ve vašem vztahu probrat a lépe pochopit to, co se děje právě u vás, zastavte se na konzultaci [Zrcadlo partnerství](https://www.evamarvanova.cz/zrcadlo-partnerstvi). Těším se, že se poznáme.