



Expedice do hlubin vztahu

Mgr. Jana Kastnerová

Psycholožka

DOPLŇKOVÝ TEXT KE KNIZE

151 pádů na polární expedici Kungsleden

Lucie Kutrová

Jak se cítíte? Dotýká se vás ten vztahový příběh, který se odehrál v zákulisí expedice?

Vztah, který Lucka prožila a sdílí s námi, je absolutně jedinečný. Ale možná jsme se v něm mnozí našli. Jak je to možné?

V životě každého člověka jsou přítomny určité principy, které jsou nám všem společné. Vznikají díky našemu lidskému vývoji i předáváním zkušeností z generace na generaci. Právě tyto principy studuje psychologie. Psychoterapie pak uchopuje lidský příběh v jeho jedinečnosti.

Pokud se vás příběh v knize dotknul, vyvolal emoce nebo zamyšlení, uvědomte si kde. Přesně v tomto místě se s Luckou protínáte. Prožíváte stejný vztahový princip. V tu chvíli už nejste jen čtenářem a pozorovatelem příběhu, ale stáváte se jeho součástí.

Vždy jsem velmi poctěna a vděčna za důvěru svých klientů, když mě osloví, abych byla součástí jejich životní cesty. Vytvořím jim prostor pro sebepoznání a provedu je potřebnou změnou. Změnou, kterou ale jdou oni sami. Jak říkám, to oni jsou ti, kdo hází lopatou, kdo chytá ryby. To oni jsou hrdinové svého života.

A některé životní expedice jsou opravdu náročné. Člověk si doslova sáhne na dno. Paradoxně v těchto těžkých časech, kdy jsme bez energie, bez naděje i smyslu, přichází transformační okamžik. Chvíle, kdy zjistíme, že způsob života, který vedeme, není v souladu s námi, není životem, který si skutečně přejeme žít. Najednou jsme schopni vidět, co jsme dlouhá léta přehlíželi, nebo považovali za normální. Jenže to nebylo ani normální a ani naše. K té opravdovosti sebe sama, k tomu životu, který bude mnohem více náš, se teprve musíme dostat. A tyto těžké momenty jsou příležitostí k puštění toho, co neslouží, a otevírání se novému. Krok za krokem. Sami, nebo s někým. Lucka už zvládla mnoho výzev a prošla sama desítky kilometrů po náročných cestách. Teď ale potřebovala průvodce, protože k této expedici nedostala mapu. Tady se na chvíli ztratila, ale naštěstí se rozhodla se najít.

První roky našeho života jsou velmi důležité. Jde v nich především o přežití, fyzické i duševní. Jsme závislé bytosti. Potřebujeme, aby o nás druzí pečovali. Na svět přicházíme stylem: „Ahoój lidi! Jsem tu, jsem úžasná bytost a chci se mít

faaaakt skvěle!“ No a pak se začnou dít věci. Ty důležité osoby našeho života jsou také lidé se svými příběhy. Koukáme na ně jako na bohy. Učíme se od nich o světě, o lidech i o sobě. Považujeme to vše za pravdu. Ještě nám ale nedochází, že jde jen o jejich osobní zkušenosti a subjektivní pohled na věc. Že nám předávají, co umí a mohou, ale spolu s tím také své slabiny, bolesti a nezpracovaná témata svého života.

V nejranějším věku už prožíváme své potřeby, pocity a tělesné stavy, máme nějaký temperament i další vrozenou výbavu. Nejsme nepopsaný list. Ale ještě nemáme vytvořený vědomý obraz sebe sama. Ten se teprve postupně utváří; velmi významně skrze vztahy s druhými. Naše já se tvořilo také podle toho, jak na nás reagovalo naše nejbližší okolí. Vztah k sobě samým se vyvíjel i tím, jak se k nám vztahovali druzí a jak jsme se s nimi cítili. Zjednodušeně řečeno, významně nás určují ti, kteří nám byli v dětství nejbližší.

A tady se zaseje na nejednu životní zapeklitost. Ale vyhnout se tomu nejde. Potřebujeme druhé k přežití. A povedlo se! Jste tady, čtete tyto řádky, mnoho zkušeností máte již za sebou a možná, možná vám právě teď dochází další dílek mozaiky vašeho života. Ten, díky kterému si něco důležitého uvědomíte, nebo dokonce uděláte ve svém životě změnu. Vedete si zatím moc dobře! Není to sranda, ten život, a to vám jako psychologka povídám.

Naše „skutečné já“ se může na dlouhou dobu schovat samo před sebou. Naučíme se vyhovět, potlačit potřeby, pocity a svoji přirozenost, naplnit očekávání druhých a vydržet prožívanou nepohodu. Až později, často právě díky životním krizím, začínáme postupně odkrývat ty vrstvy předků, svoje dětské prožitky, a přibližujeme se tomu, čemu říkáme „být sami sebou“. Je to cesta zpátky k sobě. Tak, jak o tom píše i Lucka.

Naše rodinné vzorce se nejvýrazněji projevují právě v partnerských vztazích. Ty nám často zrcadlí prostředí, ve kterém jsme vyrůstali. Zrcadlí vztah s mámou, tátou i vztah mezi nimi. Připomíná nám pocity, které známe z dětství. Jenže ten zápis je uložený v nevědomí. Reagujeme tedy často automaticky, bez našeho vědomí, bez možnosti to ovládat. Proč? Souvisí to opět s přežitím. Ta reakce se prostě osvědčila, nejspíš se i často opakovala, a tak se zapsala k rychlému použití, bez přemýšlení. Myšlení je totiž moc pomalé. Když se objeví predátor, máme zdrhat, nikoli si rozmyslet, co na sebe a kterou cestou to vezmeme. Jak je ale možné, že před některým „predátorem“ neutečeme? No, protože se podobá někomu, na koho jsme byli zvyklí, koho jsme dokonce oddaně milovali. Ke komu máme důvěru. O tom ale později.

Některé strategie a vzorce chování, emočního prožívání i myšlení už ale dospělému člověku dobře neslouží. Jako malým nám pomohly projít úskalími dětství, je ale možné, že teď už nepomáhají a možná nám i škodí. To ale bohužel naše nevědomí nezajímá. Ono má na starost náš život jako takový, nikoli jeho kudrlinky. Je to prostě matkou přírodou dobře vymyšlené, i když je to někdy k zbláznění a psychologové mají narváno.

Tak co s tím? V první řadě, uvědomit si to. A v druhé řadě, hledat způsob, jak to, co už není prospěšné, postupně změnit. Můžeme se do toho pustit v rámci seberozvoje, častěji se to ale děje bez našeho plánu, skrze životní výzvy. Říká se, že nedostáváme v životě to, co chceme, ale to, co potřebujeme. Pokud něco neumíme a neslouží nám dobře, dostáváme lekci, díky které se to můžeme naučit. Záleží, jací jsme žáci. Někdo se to naučí rychle, protože je opravdu ve velké tísní a nedává žádný smysl držet se starých principů. Někdo si holt musí zopakovat ročník, protože stále opakuje tytéž chyby a nefunkční vzorce. Někdo je až moc odolný a nechá si životem opravdu nakládat. Někdy trvá dost dlouho, než to pochopíme, protože vzorce jsou v nás zakořeněné hluboko a připadají nám naprosto přirozené. Jinou verzi vztahového života neznáme. A právě proto jsme někdy schopni velmi dlouho snášet i nehezké až zraňující chování životního partnera, šéfa, rodiče, kohokoli. Možná někdy propadáme beznaději a domníváme se, že je to náš osud a že to nejde změnit. Ale opak je pravdou. Můžeme změnit svůj životní scénář. Uvědomit si nevědomé, projít těmi správnými zkouškami a učit se z nich. Příroda zajistila přežití, ty životní kudrlinky našeho štěstí a prospívání, už jsou ale na nás. Na našem dospělém, a stále vědomějším já. A toto je to mystérium života a alchymie mé práce. Rozplétat ty nitky souvislostí a směřovat stále více k naplněnému, smysluplnému a spokojenému životu.

Než se ponoříme do další úvahy, dovolím si zde malé vysvětlení pod čarou. Označení manipulátor, narcista, tyran, psychopat, toxický člověk nebo toxický vztah jsou velmi odvážná, nepřesná a potenciálně i na škodu. Je dobré mít o nich povědomí, dát skutečností i pocitům název, abychom je mohli komunikovat. Ale pozor. Ty výrazy jsou silné a negativní. Jsou užívány laicky, často nesprávně a v běžné komunikaci se nadužívají. Patří přitom do oblasti klinické psychologie a psychiatrie, kde je potřeba vyšetření a stanovení diagnózy. To ale asi běžně

doma neděláme, že? Berme je tedy jako orientační pomůcku pro vyjádření určitého fenoménu, který se nás týká, nedávejme jim ale takovou váhu a užívejme je opatrně.

Jak se dostáváme do vztahů, které tedy označujeme jako „toxické“ nebo „manipulativní“? Zažili jsme je v nějaké jejich podobě v citlivém věku, naučili se v nich žít a považovat je za normální.

Je to důsledek opakovaných zkušeností s manipulací, které jsme se nemohli bránit, časté pocity nedostatečnosti, selhání, zklamání, opuštění, odmítnutí, přebírání odpovědnosti za druhé v raném věku, citový chlad nebo nepřítomnost, emoční nátlak či vydírání.

Zůstávají v nás nezahojené bolesti, zmatek i pocity nedostatku. Očekáváme, že budeme zahojeni a opečováváni zvenku, tedy druhými. Protože tak mělo, podle plánu toho malého úžasňáka, být. Být po všech stránkách sycen svými rodiči. Jejich láskou, bezpečím a přijetím. Jenže v dospělosti už to zvenku nepřijde. Jediná cesta je naplňovat svoje prázdná místa sami sebou a sami pro sebe. To neznamena nevyužít podporu zvenku a nenechat si pomoci. Znamená to ale volit je vědomě a zakomponovat je vhodně do života. I úkolem psychoterapie je postupně obracet pozornost klienta dovnitř. Uvědomovat si, že zdrojem našeho života nejsou druzí, ale jsme jím my sami. Objevovat, kdo skutečně jsme. Učit se rozumět svým potřebám a hledat zralé způsoby jejich naplnění. Vnímat své pocity, umět je projevit i regulovat.

Než nám to dojde, jsme v některých vztahových kvalitách jakoby „prázdní a na druhých závislí“. A to je pro manipulaci velmi výhodná kombinace. Obvykle je to propojené s tím, že jsme šikovní, sympatičtí a v mnohém dost schopní. Však se taky celý život snažíme, že? Na první dobrou je tedy vše ok, jsme super fajn a dobří, ale bohužel, uvnitř sebe sama o sobě pochybujeme. A ti druzí to vědí. Naše ctnosti využijí a pochybnosti zneužijí. Jako by měli tyto typy osobnosti laserový paprsek do našeho nevědomí.

Když ukazujeme směrem k druhému, ukazovák směřuje ven, ale tři prsty míří k nám samotným. Tímto směrem bych se s vámi koukala raději. Má to větší význam.

Výběrem partnera očekáváme, že díky němu zvýšíme svoje sebevědomí a sebehodnotu a prožijeme s ním velkou lásku. Že uvidí naše ctnosti a nedostatky nám vztah s ním zacelí. Jenže se děje často pravý opak. Zvětšuje se spíše vědomí vlastních slabin, na které druhá strana bravurně poukazuje. A my to bohužel umožňujeme, protože k druhým vzhlízíme ale o sobě pochybujeme. Tady můžeme vidět, jak ty naše vztahy spoluutváříme.

Popravdě, myslíte si, že ten váš protějšek je opravdu silný? Není. Jeho nitro je totiž také bolavé, a chce ho za každou cenu ochránit silným štítem. A k tomu volí cestu moci, ovládání a manipulace. Je to strategie, jak zamaskovat slabiny. Je to brnění, které vypadá nablýskaně, neporazitelně a jako úžasná síla, ale za kterým je často mnoho bolesti. Proto potřebují neustále potvrzovat svoji důležitost, schopnosti, mít navrch a kontrolu. Jejich síla a suverenita je kompenzace. Není třeba toto poznání zneužívat nebo to vyslovit v momentu naší sebeobrany.

To by se pravděpodobně nesešlo s pochopením a mohlo by se to ještě obrátit proti nám. Je dobré si to ale uvědomit. Přestat se bát udělat změnu a postavit se za sebe, protože na druhé straně nevidíme už jen tu moc, ale také křehkost, ukrytou hluboko a nedostupně.

V bolavých a těžkých vztazích se ve své podstatě potkávají dva zranění. Jeden ale v roli „oběti“ a druhý v roli „tyrana“. Komplementární dvojice, která začne spolu hrát hru. Nejdřív se zdá, že tu nejúžasnější na světě. Později ale zjistíme, že je to spíše horor a bojovka.

Přesně, začíná to jako pohádka. Ale nezapomeňme, vztah je zrcadlem a lekcí. Pokud jsme se ztratili a opustili, ten život prostě chce, abychom se znovu našli. A někdy nám pošle opravdu husté trenéry a náročné výzvy. Čím více jsme ochotni jít proti sobě, tím citelnější to může být zkouška. Postupně tlak ve vztahu roste. Protože tato hra je životní lekce, nikoli procházka růžovou zahradou. Tou se můžeme projít, až tu lekci pochopíme.

Růžová zahrada mi připomněla růžové brýle. Ty sem totiž také patří. Zamilovanost má svůj význam. Jako by nám pomáhala vstoupit do lekce, do které bychom možná nikdy dobrovolně nevkočili. A tak přichází hormonální koktejl, který způsobí, že se do druhého člověka zamilujeme, připoutáme se k němu a otevřeme se zkušenosti, která nám... změní život. Jak? No, to se teprve ukáže.

Na začátku je více dobrého a méně zlého. Tento poměr se ale postupně obrací. Přibývá nepohody, nepříjemných hádek, neshody a tísně. Jenže stačí jedna hezká chvíle, projev lásky, pěkné gesto. Všechny předešlé chmury jsou tím okamžitě projasněné a vše je zase růžové. Jako bychom zcela zapomněli, jak špatně nám bylo předtím. Ta naděje má neskutečnou sílu a my stále chceme věřit, že je to ten pravý a ta pravá. Ale to „pozitivno“ může být jen další strategie připoutání. Příprava na další bouři. A proto je potřeba to postupně uvidět, prozívat a nenechat se

tím mást. To jsou ty nekonečné rozchody a návraty. „Zase spolu.“ „Zase dobře.“ Pokud se to stále opakuje, nedojde nikdy ke skutečnému klidu, bezpečí a harmonii. Je to jen opakující se nefunkční vztahový vzorec.

Žádný vztah není jen špatný. Vždy něco i dává nebo dal. Krom té lekce tedy. Důležitý je ale poměr přínosného a škodlivého a zda se v něm oba vyvíjíme dobrým směrem. Víte, on ten náš partner chce také hezký vztah. Stejně silně a zoufale jako my i on potřeboval a potřebuje bezpodmínečnou lásku a přijetí. Ty jeho snahy o dobro nejsou vždy jen aktem manipulace. Kvalita vztahu odráží to, jaký máme ve vztahu záměr, jak jsme uvědoměli a na jaký level vztahových zkušeností jsme se už dostali. Lekce je tu vždy pro oba. Otázkou je, kdo ji jak uchopí, kdo je ochoten se učit a něco pro to udělat. Ne skrze druhé, ale sám za sebe a spolu s tím druhým.

Chcete tedy poznat, v jakém jste vztahu? Všimněte si svých emocí. Jsme emoční bytosti a emoce jsou naším životním kormidlem. Jak se převážně ve vztahu cítíte? Můžete ve vztahu prospívat? Cítíte ve vztahu partnerství a rovnováhu? Cítíte se v bezpečí? A co další členové? Děti, mazlíčci, blízká rodina a přátelé? Všimněte si i jejich emocí. Já vím, někdy je těžké to cítit a ještě těžší si přiznat, že ty pocity moc hezké vlastně nejsou. Ale nebojte. Pravda je pro vás mnohem příznivější, než si dovedete představit. Protože jedině přiznání si toho, jak to doopravdy je, vám ukáže tu správnou cestu. Jak ve vztahu jinak a lépe nebo jak z něj odejít, pokud změna není možná.

Co v těch nefunkčních vztazích zažíváme? Ochotně se podřídíme, potlačujeme své pocity a potřeby, opouštíme svoje vztahy s rodinou a přáteli, protože partner/partnerka to postupně zařídí, není totiž žádoucí, aby někdo viděl, co se ve vztahu doopravdy děje. Vzdávání se koníčků a toho, co máme rádi. Necháme se zesměšňovat, ponižovat a zahanbovat, doma i na veřejnosti. Naš protějšek, kdykoli je to možné, zajišťuje svoji sílu a naopak, kdykoli je to možné, ukazuje na naši slabost. Snažíme se zalíbit, dělat vše dobře, vyhovět, být v pohotovosti, uspokojit toho druhého a všechny kolem. Nehledíme na sebe a na své potřeby, žijeme pocitem „já nejsem důležitá/ý, ale můj protějšek ano“. Snažíme se změnit a být lepší. Chybí nám všechny sebezpozitivní pocity jako například sebeláska a sebeúcta. Zpochybňujeme sami sebe. Nikdy nic neuděláme dobře, nikdy nejsme dost a neděláme dost. Cítíme se osamocení, nepřijatí, odmítnutí. Často máme pocit viny a cítíme odpovědnost za pocity druhých. Naše problémy jsou přítěž, kterou si máme vyřešit a neobtěžovat tím. Potíže druhé strany jsou obvykle vinou naší nebo někoho jiného a máme za to převzít odpovědnost.

„Tyran“ umí přeskočit do „oběti“. Jsou chvíle, kdy najednou náš suverénní protějšek ukáže křehkost, slzy, potřebu naší lásky a podpory, cítíme se najednou důležití v jeho životě. Jenže to může být další forma manipulace a emočního vydírání. Potřebuje si potvrdit naši závislost na něm, buď silou, nebo skrze soucit a lítost.

Když nám postupně dochází, že náš vztah není zcela v pořádku, umí přijít úžasné a nečekané překvapení. Obří kytka, drahý dárek, oduševnělé vysvětlení toho, čeho se dopustil/a nebo vroucná prosba o odpuštění. Návrh skvělé dovolené, random srdíčko do práce. Ženy tohoto typu si například koupí krásné spodní prádlo, uvaří božskou večeři a svádí svého partnera jakoby nic a nový začátek. Zažíváte takový ten pocit „ach, vše je ok, jsme si prostě souzeni“. No právě!

Jsou to dobroty na háčku, ze kterého bychom mohli vyklouznout. Je to zajištění si oddanosti a „důvěry“. Ví, že ho potřebujeme, že se pro něj podřídíme, ponížíme a necháme si vše líbit. Ví, že nejsme schopni ho opustit. Ví, že mu odpustíme chyby, tolerujeme nevěry apod. Může tam být i nastavený vzorec „já mohu cokoli, ty beze mě nic“. Hraje hru na to, že nám dává, ale podmíněčně, nebo spíše bere bez našeho vědomí.

Ve zjednodušení zde připomenu princip z dětství: rodič může vše a určuje život dítěte, které je na něm závislé, dítě musí poslouchat, podřídít se, tolerovat, přizpůsobit se, protože samo nic nezmůže. Vidíme to?

No, dost dlouho nevidíme. Přehlížíme celé pole „red flagů“, neslyšíme hlas své intuice. Naučili jsme se, že to není důležité, že na tom našem vnitřním hlase nezáleží. A v té iluzi lásky kráčíme dál, po minovém poli.

Vzpomínáte, co jsem psala, jak se cítíme na dně? Jsme bez energie, bez naděje a smyslu. Už vidíte, kde jsme o to přišli? Obětovali jsme to a odevzdali jsme vztahu i sebe. Je potřeba vzít si to vše zpět. Pokud tu prázdnotu a vnitřní nespokojenost nezměníme, vždy se tam venku najde někdo, kdo to bude chtít využít až zneužít.

Víte, co je naše největší slabina? Že milujeme a jsme závislí. Toto nás drží v šachu. Protože často milujeme ty, kteří nám umí ubližovat. Teď vám ale řeknu něco, co nechcete slyšet. Možná to, co cítíme a projevujeme, také není opravdová láska. Možná je to spíše touha, závislost a potřeba lásky. I my si zajišťujeme lásku tím, že tomu druhému vyhovujeme. Je to ve své podstatě vzájemná hra na lásku.

Cesta k lásce opravdové je sebeláska a nezávislost. Z naplněného srdce může vyvěrat láska, která dává z dostatku a bez očekávání zpět. Na tomto staví ty nejzralejší vztahy. A do takových vás chci co nejsrdečněji pozvat.

Pokud tu danou vztahovou lekci pochopíme, posouváme se do dalšího levelu. Nemusíme se dalších vztahů bát. Naopak. Vstupujeme do nich s ponaučením, s větší zralostí a větší důvěrou v sebe sama. Už totiž nehledáme někoho, kdo nás zachrání. Přinášíme do vztahu sami sebe. S odvahou a s chutí zažít další láskové dobrodružství. Víte, i já dostala nejednu vztahovou lekci jako trám, ale stále se těším tomu, být ve vztahu, zamilovat se a učit se lásce. Směřovat k opravdové lásce a osobní růst jsou považovány za smysl života. Ve vztazích dostáváme k obojímu mnoho příležitostí.

Pokud se ve vztazích máme rozvíjet, je dobré se občas zastavit a položit si otázky: Co se v tomto vztahu učím? Co mi tento partner přináší? Za co jsem v tomto vztahu vděčná/ý? Co mi chybí? Kde mě tento vztah oslabuje? Mohu v něm prospívat? Jak se převážně cítím?

Když jsme byli děti, mohli jsme „jen vydržet“. To, co se dělo, i to, jak jsme se cítili. Nemohli jsme za sebe bojovat, říct ne a dost. Nemohli jsme odejít, když nám bylo nedobře, utéct z nepříjemné situace. Ze strategií zvládání stresu „bojuj, uteč a zmrzni“, jsme mohli uplatnit zejména tu třetí. Ty druhé dvě jsme určitě mockrát zkoušeli ale také si u toho nabili kokos nebo na něj dostali. A tak jsme raději zamrzli v přesvědčení: „Takto svět funguje. Takto vypadají vztahy. Taková/ý jsem já. Takto se mám cítit. Takhle je to v pořádku.“

Jenže ono to tak být nemusí.

Smyslem života není být obětí své minulosti a zůstat uvěznění v rodinných vzorcích. Máme být vděční za ty prospěšné, dále je rozvíjet a předávat. Máme poznávat ty omezující, postupně se z nich vymaňovat a hledat cestu sami k sobě. A proto se nám podobné situace stále vracejí. Jako by znovu a znovu klepaly na dveře a ptaly se:

„Slouží ti to ještě? Je to v souladu s tebou? Jsi to opravdu ty?“

Svým klientům vždy říkám, že když se vracíme do minulosti, nehledáme viníky. Hledáme souvislosti. Hledáme příčiny a kořeny toho, co dnes žijeme, co se nám děje a co prožíváme.

K rodičům se učíme vztahovat jako dospělí (i když stále jejich děti), hledáme pochopení a soucit, máme úctu a vděk za život, ale také můžeme uvidět, co se jim „nepovedlo“. Můžeme se na ně naštvat, ale není nutno projevit ten hněv navenek. Neházet zpět vinu a výčitky, ale to poznání a energii těch obživlých emocí využít pro svoji změnu. Přijmout odpovědnost za sebe a svůj život.

Dlouho totiž žijeme v přesvědčení, že náš život určují druzí. Neuvědomujeme si, že máme svobodu volby. Hledáme důvody, proč zůstáváme v nepohodě, bojíme se samoty, opuštění, odmítnutí a toho, co bude dál. Nedovedeme si představit život bez svých dosavadních závazků.

A proto je tak důležité, abychom si to uvědomili, abychom se nadechli do své svobody do svého dospělého já, které už může! Respektive musí! Musíme! Kdo jiný má probůh být tvůrcem našeho života než my sami.

Nebo chceme jet svým životem stále na místě spolujezdce? Nemocť držet volant svého života v rukou? A na jaký výlet asi pojedeme? A bude se nám tam líbit? Budeme mocť volit trasu, rychlost jízdy, čas na odpočinek, dát si párek v rohlíku a jít se vyčurat na benzíně, když potřebujeme? Nebo to necháme na těch druhých a vydržíme? Vydržíme, že? My to dáme! You can do it!

A co když už ne. Co kdybychom konečně sedli za volant toho svého úžasného životního fára.

Života, který má nevyčíslitelnou cenu a před kterým se červené ferrari jen tiše přikračuje v garáži. Hm? Nestálo by to alespoň za zvážení?

Ta cesta změny potřebuje naši odvahu, trpělivost i laskavost k sobě. Ideálně máme na té cestě své parťáky. Od rodiny, přes přátele až po odborného průvodce, pokud je to potřeba. Je to náš tým, díky kterému tou změnou můžeme dobře projít.

Klientům říkám, že když oni ztratí naději, že bude líp, držím tu pro ně prapor s nápisem „změna je možná“. I od toho tu jsem. Držím tu důvěru v ně a v jejich proces, dokud nezačnou věřit oni sami. Zejména v sebe.

Učí se dívat na sebe a svůj vztah reálněji a bděle. Vytváří si zdravý odstup a získávají nadhled, ze kterého se mohou uvidět jako dospělé a svébytné já. Jako ženu, jako muže, kteří sakra stojí za to, aby se měli dobře.

Podívejme se každý z nás na to, co vše máme již za sebou, co jsme zvládli a překonali, co umíme, co nám jde, v čem jsme dobří ale i krásní. Je toho mnoho a nepřesvědčíte mě, že není. Nehádejte se s psycholožkou! Dělán si legraci, vy ale víte, jak to myslím.

Jasně, že děláme i chyby a máme své slabiny, ale to je přirozené. Pokud vědomě neubližujeme druhým, když se zajímáme, jací jsme lidé a pracujeme na sobě, tak nemějme strach uvidět v sobě to dobro. Naše ctnosti, dovednosti, snahu a jedinečnost. Život člověka není jen pohoda, ale také nemá být peklem na zemi. Každý jeden život stojí za to, aby byl prožit ve zdraví a spokojenosti.

Život, jedna dobrodružná cesta. Cesta, na které krom poznávání známých i neznámých míst, blízkých i vzdálených lidí, poznáváme hlavně sami sebe. A na těch cestách životem jsme jednou na vrcholku hor, jindy v údolí, někdy máme dostatek sil, jindy cítíme únavu. Někdy je nám zima a ztrácíme se v mlze, jindy si užíváme na výsluní krásné chvíle. Jednou jdeme sami a jindy s dalším poutníkem. Ideálně ne s proutníkem. Život je vlastně taková jedna velká expedice.

Expedice, na které můžeme narazit na limity, zejména když zvolíme náročnou trasu. Už jsem zmínila, že transformace a změna často přichází po velkém nárazu. Systém, ve kterém žijeme a stále v něm nenacházíme klid, je ve své podstatě tak nefunkční, až začne selhávat. Provalená nevěra, odchod milované osoby, nemoc nebo psychické potíže, propuštění z práce, vážné potíže s dětmi, finanční problémy, alkohol nebo drogy, sebepoškozování apod. Prostě stokrát nic umorí i vola. Toto si samozřejmě neberte vůbec osobně. Je to ale skvělá metafora principu, který se děje na pozadí mnoha vztahů.

Trošku vás teď postraším. Dělán to ale z dobrého záměru. Emocionální tíseň totiž dříve nebo později může oslabovat i naše moudré tělo. Toto je oblast psychosomatiky. Je to stále častější téma mých klientů.

Funguje to už u malých dětí. Když nedovedou komunikovat, že se jim někde nelíbí, nikdo jim nenaslouchá nebo je staví do pozice, že to zvládnou a musí vydržet, tak je může začít bolet břicho, zvrací nebo mají teplotu. Co nedokážeme nebo nemůžeme říct, vysloví naše tělo. A děje se to opět nevědomě.

Podívejme se na svoje potíže, psychické či fyzické, i touto optikou. Nesouvisí vaše úzkost, deprese, opakované záněty, trávící potíže, bolesti hlavy nebo nespavost s něčím, co už nějakou dobu žijete? Jakékoli potíže znamenají stres a vyvolávají negativní emoce. To vše jsou sice jevy psychické, ale propisují se i do našeho fyzického těla. Někdy je nepříjemné si to uvědomit a přiznat. Já vím. Ale je to nutné, protože jde o zdraví. A co víc, ono to cítí i naše okolí a celý ten náš systém může začít být takový churavý.

Jak dlouho to bude trvat? Jak je možné, že to necháme zajít tak daleko? Pud sebezáchovy je naše naděje, ale zbrzdí nás, až když je úplně nejhůř. Já ale věřím ještě v jednu cestu. V prevenci. Ve včasné zastavení průšvihů. Když začneme tu navigaci vnímat dříve, než nás to srazí na kolena. Ve stresu i velkých emocích vnímáme tlukot srdce, zrychlený dech, pocení, bolest hlavy, stažený žaludek apod. Když se toto děje občas, dokážeme to krásně zvládnout a zregenerovat. Na akutní stres jsme připraveni dobře. Ale co když se tyto stavy opakují častěji? Opravdu si myslíme, že to naši psychiku a tělo nepoznamená? Poznamená, protože chronický stres má bohužel destruktivní charakter. Co nás tedy přiměje k uvědomění a k rozhodnutí, že to takhle už nechceme? Z mého pohledu a zkušenosti je to kombinace dvou prožitků. Sebeláska a strach. Narůstající pocit sebeúcty a zdravý strach o hodnoty svého života.

Celou dobu s vámi sdílím, že změna začíná uvnitř. A vy si možná říkáte: „No ale vždyť to oni se mají změnit, oni to dělají špatně, oni udělali chybu.“ Jenže ono to takhle bohužel nefunguje. Bylo by to super a také jednodušší, ale nejde to. Ti druhí udělají změnu, jedině když budou sami chtít. Můžeme v nich ale vyvolat určitou změnu tím, že se změníme my sami.

Možná jsme celý život automaticky přikyvovali. A najednou poprvé řekneme „ne“. Možná jsme v konfliktních situacích propadali silným emocím, pláči a pocitu oběti. Nebo jsme naopak útočili, hádali se a bojovali. A přesto to nikam nevedlo. Tentokrát ale zvolíme něco úplně jiného. Nebudeme reagovat automaticky ale staneme se pozorovateli. A právě z tohoto místa si vybereme novou reakci. Takovou, která více odpovídá tomu, co teď skutečně cítíme a potřebujeme. Nereagujeme automaticky na základě nevědomých prožitků z dětství, ale vědomě, na základě přítomné situace, a ze svého stále dospělejšího já.

Naše změna se může setkat s přijetím, ale také s odmítnutím. Je to přirozené a je dobré s tím počítat. I druhý člověk byl zvyklý na určitý vztahový vzorec. Seznámili jsme se v době, kdy naše způsoby fungování do sebe zapadaly. Ale ve chvíli, kdy začneme měnit sami sebe, začne se měnit celý vztahový systém. Náš partner může být naštvaný, smutný nebo zmatený z toho, že se najednou chováme jinak. Je možné, že tlak partnera zesílí, nelíbí se mu, že ztrácí kontrolu. Na začátku vztahu jsme se podřizovali, teď nabíráme sílu a odvahu jednat více za sebe a to je pro něho nové.

Proto lidem většinou nedoporučuji, aby dělali radikální změny, pokud tedy nejde o situaci, která je za hranicí únosnosti a bezpečí. Vedu je k tomu, aby se právě v tomto vztahu začali učit novým dovednostem. On se celý systém opravdu může změnit k lepšímu a to stojí za to.

Někdy to opravdu zafunguje. Partner se přidá a začne na sobě pracovat také. A to je dobrá zpráva. Jindy se to ale nedaří. Druhá strana je v odporu, změnu udělat nechce, nebo neumí. V takové situaci společný růst možný není.

Nezapomínejme na to, že za dobu takového vztahu můžeme být oslabeni. Potřebujeme čas, podporu druhých, mít energii a stále více vnitřní síly. Staré vzorce padají, jenže ty nové ještě nejsou dost silné. Bez podpory zvenku a dostatečné vnitřní připravenosti, můžeme zabřednout do starých kolejí. Není třeba zoufat. To vše se může v začátku změny dít. Až to půjde, budeme pokračovat.

Děje se to nám všem, ano, i mně, psycholožce. Proto i já mám své průvodce. Každá další zkušenost nás posouvá a učí nás nebát se změn. Získáváme další užitečné dovednosti být sami sobě tím nejlepším životním průvodcem.

Ještě bych vám chtěla něco prozradit, ze zákulisí psychologické pracovny. My si totiž na to trápení vystačíme někdy i sami. Když nás neterorizují druzí, pácháme teror sami na sobě. Dáte mi za pravdu? Zavalujeme se negativními soudy, kritikou a sebepochybnostmi. Necháme se zaplavovat negativními emocemi a zamotávat se do vlastních černých myšlenek. Problémy zametáme pod koberec, potlačujeme své potřeby a ignorujeme své pocity. Místo vhodných strategií zvládání stresu volíme falešné ráje, kvůli kterým se v těch problémech ještě více topíme a vznikají nám problémy další.

Je to další potvrzení toho, že začít změnou u sebe je to nejvíc důležité. A také že základním tématem změny je sebeláska. Chceme ubližovat tomu, koho máme rádi? Chceme, aby ten, na kom nám záleží, trpěl? Nechceme.

A proto je tak moc důležité se tomu vnitřnímu zdroji lásky otevírat. Slyšet stále jasněji pud sebezáchovy, hlas intuice a toho našeho úžasného vnitřního dítěte, které se na tento svět tak těšilo. Někdy si připadám jako reproduktor nebo zesilovač. Připomínám svým klientům ten hlas vnitřního JÁ, když se od něj vzdálí. Vytvářím příležitost k tichu, k pohledu dovnitř sebe sama. Aby se uslyšeli a uviděli. Aby se už sami sobě neztratili. A pokud se náhodou od sebe odkloní, tak aby znali cestu k sobě zpátky.

A právě díky této vnitřní síle se dostaneme do bodu, který se dá přirovnat k hrnečku vař, nebo k poháru, který přeteče. Nebo také k principu poslední kapky. Ten moment, kdy řekneme DOST! Už ne. Stačí.

Jsou to mementa puštění toho, co opravdu není moudré držet. Když už není třeba to zvládnout, ale konečně pochopit, že: „Některé hry se totiž vyhrávají tím, že přestaneš hrát.“ (Lucka)

Nemuset to zase vytrpět, nemuset se dál snažit, nemuset reagovat, nemuset hrát další tah. Neomlouvat se a nevysvětlovat. Nebýt zase tou hodnou holkou a hodným klukem. Nedržet se zas na uzdě, ale poslat toho druhého ... víte kam. Ano, přesně tam. Nebo jen prostě v klidu a tise odejít.

Je vlastně dobrá zpráva si uvědomit, že už nechci zvládat to, co zvládnout dobře vlastně nejde. Nechme si své zvládací schopnosti a energii na životní situace, kdy to bude stát za to. Protože ty nastanou. Ale půjde o sakra skvělé a důležité věci. A nejen věci ale i skvělé lidi, maličké i velké, kteří nás budou potřebovat a zaslouží si to.

Budou tu životní výzvy, které bude smysluplné překonávat. Ty, co se právě rozpadají, a byly vlastně vždycky trouchnivé, tak ty to nejsou. Ale rozhodně jsme se v nich mohli mnohému naučit.

Když jsme v těch nedobrych vztazích a hrajeme ty nevědomé hry, tak máme sto důvodů, proč zůstat, dál to zkoušet a snažit se. Nevidíme ty zřejmé a všem ostatním jasné důvody, proč odejít. Když nám to dojde a prozřeme, najednou vidíme jasněji a vědoměji. Najednou je tu sto důvodů, proč odejít, a možná už ani jeden, proč zůstat. Tento obrat je velkou silou. Je to jako žít v iluzi a probudit se do reality. Jako snít a bdít. Být slepý a uvidět.

Ale co bude potom? Velmi často se lidé bojí samoty. Možná proto, že v dětství byla samota spojena s nepříjemnými zážitky. Možná jsme byli ponecháni o samotě příliš brzy, když jsme na to ještě nebyli připraveni. Možná jsme se báli tmy, zažívali úzkost nebo jsme se schovávali pod peřinou a čekali, až strach pomine, protože nám s tím nikdo nepomohl. Možná byla samota trestem, možná byla důsledkem ztráty blízkého člověka. Prostě se spojila s něčím moc nepříjemným.

Jenže samota v dospělosti může být něčím úplně jiným.

Může se stát obrovským prostorem pro růst. Je to prostor, kde může dozrát všechno, co jsme se naučili. Kde se můžeme znovu setkat sami se sebou. Se svými emocemi, myšlenkami i vnitřními procesy. Kde můžeme integrovat to všechno životní poznání. Toto setkání s námi samotnými je nesmírně důležité.

Obava ze samoty nás totiž drží i v nefunkčním vztahu. Nebo nás až zbytečně rychle žene do vztahu nového. Jenže tak se velmi snadno může opakovat stejný příběh. Opět přijde zamilovanost, pohltní nás nový vztah a my ani nestihneme zjistit, s jakou výbavou do něj vstupujeme. Zda jsme si předešlý příběh lásky uzavřeli, zda jsme tu lekci pochopili.

Ve zralém vztahu by si měli partneři dopřávat i čas odděleně, být občas každý sám. Ne proto, aby před vztahem utíkali, ale aby se mohli znovu spojit sami se sebou.

Pokud jste v hezkém vztahu, moc si to užívejte a buďte za něj vděční, není to samozřejmost. Pokud jste ve vztahu náročném, zajistěte si podporu a číňte postupné kroky změny. Možná vám příběh Lucky a tato kapitola, mohou být první malou inspirací. No a pokud jste nyní sami, tak roztáhněte křídla a postarejte se o sebe, jak nejlépe umíte.

Ať jste kdekoli a jakkoli. Dopřávejte si sebepoznání a nacházejte cestu k sobě. Pečujte o své zdraví a dělejte, co vás baví. Mějte kolem sebe dobré lidi, a i kdyby to byl jen jeden člověk, pošlete mu vděčnost za to, že ho máte v životě. Buďte odvážní, ale laskaví. Zejména sami k sobě. Naslouchejte své intuici. Nejdříve bude šeptat, ale stále jasněji vás povede. Bude vaší moudrou průvodkyní, na vaší jedinečné cestě životem.

Nevím, jak vy, ale já jsem opravdu moc zvědavá na to, jakou další expedici Lucka podnikne. Jaké další poznání nám ze svých cest přinese. Nejspíš o tom napíše knihu a my si ji opět jedním dechem přečteme. Jak znám Lucku, myslím, že se máme opět na co těšit. Každá její expedice není jen faktografií cesty, není jen sumou zážitků, ale zároveň je pokračováním jejího životního příběhu. Jedno je jisté. Nuda to nebude.

Šťastnou cestu, Lucko.

Šťastnou cestu každému z nás.

Neboj se projít tou těžkou životní zkouškou.

Projdeš, pokud tě povede láska.

Láska a úcta, k sobě a k životu.

Polož si ruku na srdce. Zavři oči. Naslouchej.

Uvědom si ten život v sobě. Není samozřejmost.

Uvědom si to dítě v sobě, které sakra stojí za to,

aby mělo dobrý život.

Uvědom si, co vše už máš za sebou.

Kým jsi. Co vše tomu světu kolem nabízíš. Vnímáš to?

Ne?

Tak najdi někoho, kdo ti to bude připomínat, než v sebe uvěříš.

Ano?

Tak vidíš. Stojíš za to!

Tak se na sebe usměj a udělej změnu. A neboj se, bude líp.

Držím ti tady naději,

opřenou o mnoho zkušeností těch, kteří už prošli.

A vzkazují ti: „Pojď, je to super.“



Mgr. Jana Kastnerová

Vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně se státní zkouškou z klinické psychologie. Absolvovala psychoterapeutický výcvik v somatické psychoterapii biosyntéze, propojující psychiku s tělem, koučovací výcvik a dvouletý mindfulness trénink MBCT-L pod Oxford Mindfulness Foundation. Pracovala jako psycholožka v personalistice a korporátním prostředí, například v ČEZ nebo ČSOB. Přes 20 let vede soukromou psychologickou praxi, pořádá rozvojové semináře pro veřejnost a firmy, pro které připravuje programy duševního zdraví. Jejím sloganem je: „Nádech výdech, hlavně v klidu“. Protože v klidu se zvládá všechno lépe, a také jsme spokojenější.