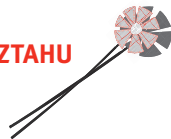


CVIČENÍ, JAK ZŮSTAT VE VZTAHU





Tato kapitola pojednává o tom, jak můžete používat nástroje, které umožňují vztahový trik. Navíc vám nabídnu několik drobných úvah, zvoucích k myšlenkovým a fantazijním experimentům. Mám v úmyslu vás s jejich pomocí znejistět. Pokud možno do té míry, že začnete být dostatečně „hloupí“, abyste se v budoucnu dovedli divit, žasnout a být zvědaví. Kdo věří, že hned ví, tomu už mnohé uteklo, a nevěděť je naopak podle mého názoru nejvýznamnější dovedností na cestě ke vztahu.

KONEC S HLEDÁNÍM PARTNERA!

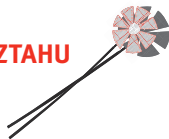
Dříve než se vydáte na cestu používání nástrojů, měl by být splněn jeden základní předpoklad: přestaňte hledat vztah! Ten váš „pravý“, opředený pověstmi, nikde nepobíhá. Nesedí někde v koutku a nečeká na to, až ho najdete. A i kdybyste se s ním i přesto setkali, museli byste nejdřív být také vy těmi pravými pro něj. Jak velká je šance, že v této vztahové loterii vyhrajete jackpot? **Budoucí partner není ten pravý proto, že představuje balíček all-inclusive a kompletní dodávku, nýbrž proto, že se vám podaří se k němu vztáhnout a on se naopak vztáhne k vám.** Možná bychom měli přestat mluvit o tom pravém partnerovi a místo toho se zabývat partnerem vhodným nebo prostě jen dobrým. To zní podstatně lidštěji. Dobrého partnera potom můžeme snadno označovat za toho pravého, jak by odpovídalo životní realitě těch, kteří někoho takového mají. Přestat by se mělo i s tím, aby se člověk porovnával s jinými, kteří ve vztahové loterii údajně trefili všech šest správných čísel. Zvenčí vypadá leckterý churavý vztah dobře. Ale člověk se dozví jen zřídka, co se v něm doopravdy odehrává. Možná ti druzí mají prostě jen menší nároky, nebo doma potajmu trpí.



Vyhledávejte setkání!

Přestat s hledáním ale neznamená vzdát se přání mít partnera. Daleko víc to v sobě nese přestat tlačit na pilu. Myšlenka, že najdete partnera, se kterým to bude jiskřit a zároveň sedět, je jen absurdní představou. Je to, jako by se člověk chtěl „co nejrychleji co nejlouběji uvolnit“. Něco takového prostě není možné. **Když někdo říká, že chce vztah nebo partnera, vzniká tím dojem něčeho hotového, co je zapotřebí pouze najít. Zastírá se tím fakt, že vztah je vždycky a v každém případě nutné vybudovat, protože ve skutečnosti je vztah jen příběhem vzájemných reakcí na toho druhého.**

Přání mít partnera se však nemusíte vzdávat, ani když přestanete vztah hledat. Místo partnera totiž můžete vyhledávat setkání. Mezi hledáním vztahu a vyhledáváním setkání existuje obrovský rozdíl: Při vyhledávání setkání totiž nemáte stanovený cíl. Nemusíte nikam dojít. Odložíte z ruky svůj vnitřní kontrolní seznam, neodškrťáváte v něm, neodepisujete. Získáváte jednoduše nové zkušenosti a děláte



objevy a máte pocity. To dává smysl, protože setkání jsou cvičištěm pro chování ve vztazích. Při setkáních můžete experimentovat, aniž byste museli platit vysokou cenu zklamaných nadějí a frustrovaných očekáváníí. Můžete se cvičit ve své „chytré hlouposti“. A když jste si konečně nacvičili nové, jiné chování ve vztahu, budete se v kontaktech pohybovat sebevědoměji a bez křečovitosti. Budete potřebovat mnohem delší čas k tomu, abyste druhého vyřídili a odepsali a abyste si byli jistí, že tento muž nebo tato žena **nemůže** být vaším budoucím partnerem.

Experimentujte nenuceně!

Navíc můžete zjistit, že setkání jsou zábava. Setkávat se s různými lidmi patří určitě k tomu nejzajímavějšímu, co může člověk dělat. Možná vám to brzy půjde podobně jako Věře, pětáctýřicetileté úřednici, která po dvou letech plných setkávání sama říká:

„Osm let jsem křečovitě hledala partnera. Když mi bylo hodně přes třicet, namluvila jsem si jednoho muže, protože jsem v každém případě chtěla dítě. Dítě mám, partnera jsem však mezitím ztratila. Po této zkušenosti jsem hledání životního partnera vzdala. Setkávám se teď s muži naprosto přirozeně. Jsou mezi nimi velice zajímaví lidé. Někdy dostanu strach, že už nemůžu najít žádného partnera, ale potom si všimnu, jaký stres si tím způsobuji. Mezitím jsem díky setkávání našla dva dobré kamarády, se kterými se pravidelně setkávám. Dávám si inzeráty, hledám na internetu a poznávám při tom dobré lidi. Protože už nemám žádná konkrétní očekávání, není to žádný problém, když potkám někoho, kdo mi tak docela nesedí. Protože něco zajímavého se stane vždycky.“

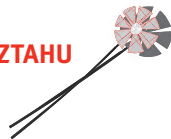
Když se Věra sejde s mužem, experimentuje s tím, co mu sama vypráví a jaké odpovědi mu dává. Také texty inzerátů, které si dává, se různí. Před nedávnem jeden z nich zněl: „Hledám muže se srdcem, který umí i mluvit.“ Dostala jedenáct odpovědí, se dvěma muži se sešla, s jedním se dostala až do fáze navazování spojení. Na jednom společném výletě s přespaním v hotelu se potom dozvěděla, že tento muž má potíže s potencí. Když se „rozpálil“, najednou dostal strach. Věra se tak ocitla v úplně nové situaci: „Připadal mi velmi sympatický a líbil se mi i tělesně. Ale nepřebíral žádnou iniciativu. Když jsem s ním chtěla něco prožít v sexuálním slova smyslu, musela jsem začít já. Připadala jsem si sama jako muž.“ Připadalo jí to vzrušující, přestože řekla, že si nedovede představit, že by trvale měla vztah s potížemi v sexuální oblasti. Ale chtěla zjistit, „co je ještě možné, než se rozhodnu“.

Znám Věru již 15 let, přichází do mé poradny dva až třikrát za rok. A jsem pevně přesvědčený o tom, že tato uvolněná a sebevědomá Věra, která vypráví tento příběh, si najde partnera daleko snáz než ta křečovitě hledající Věra, pochybující sama o sobě, kterou byla ještě před několika lety.

Než i vy začnete vyhledávat nová setkání, můžete se na ně připravit tak, že objevíte svá citlivá místa, rozvinete si různé interpretace, reakce a představy a nakonec uzavřete své otevřené vztahy. V tom se vás pokusím podpořit na následujících stranách.

NAJDĚTE SVÁ CITLIVÁ MÍSTA

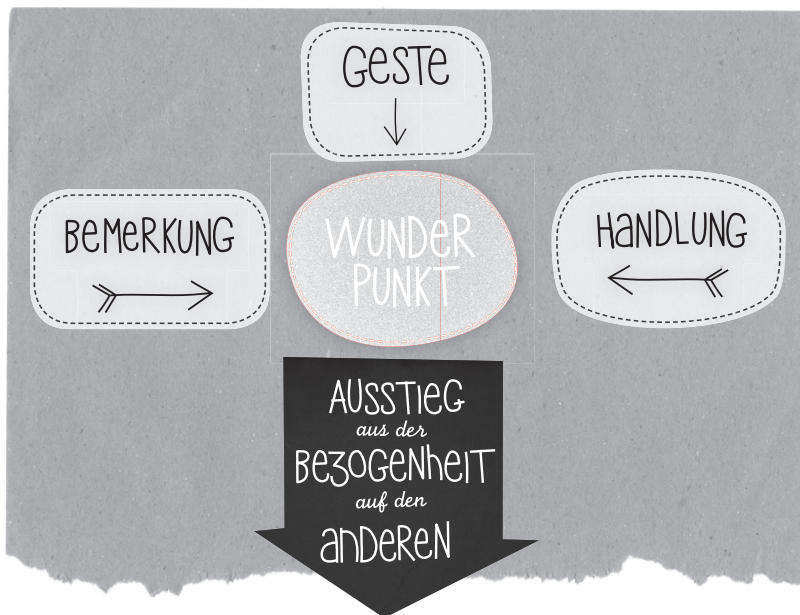
Když se dva lidé právě poznají, může se rychle a neúmyslně stát, že se jeden z nich dotkne citlivého místa toho druhého. V tom případě nastává kritický okamžik, protože citlivá místa jsou místa odchodů – a potenciální partner je nezná.



Petr se poprvé setkal se ženou, s níž navázal kontakt přes internet. Než se v restauraci usadila ke stolu, poznamenala: „Ty ale nejsi zvlášť velký!“ Pro Petra jako by v tomto okamžiku zemřela. Vedli ještě nějakou chvíli nezávazné řeči a tím byla celá věc vyřízená.

Vnitřního zranění je možné se dotknout různými způsoby, třeba nějakou poznámkou, gestem nebo jednáním. Bolestivý dotek může spočívat i v tónu nebo výrazu obličeje – nebo dokonce v opomenutí. Marie, žena z příkladu na str. 61, vypráví:

„Ten muž byl vlastně docela zajímavý. Šli jsme na večeři. Nepodržel mi ale dveře a nezeptal se mě, kde chci sedět. Ani do kabátu mi nepomohl.“



Marie byla po jídle „uražená“ a očekávala nějaký druh nápravy. Ale protože muž netušil, co udělal špatně, nemohl ani nic napravovat. A tak bylo toto jejich krátké setkání zároveň prvním i posledním.

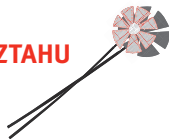
Dotkne-li se někdo jeho citlivých míst či zranění, reaguje člověk automaticky a často velmi prudce. Především reaguje tak, jako by ten druhý o jeho citlivém místě musel vědět. Člověk partnerovi ve svých pocitech připisuje, že to udělal úmyslně. Mnozí lidé pak začnou být agresivní nebo se uzavřou, jiní začnou diskutovat nebo reagovat na toho druhého, pro něj často nepochopitelným způsobem. Partner v tu chvíli neví, co se děje. Často si ani nepovšiml, že se u svého protějšku dotkl nějakého bolavého místa.

Proto je tak důležité, abyste svá citlivá místa znali. A ještě víc: měli byste přemýšlet o své obvyklé reakci na dotknutí se citlivého místa a zjistit, jaké vnitřní odůvodnění se za ní skrývá. Tak budete na tuto událost lépe připraveni a budete moci reagovat jinak, totiž ne jen na sebe samé. Test citlivých míst slouží tedy k přípravě na setkávání.

Udělejte si test citlivých míst!

Představte si, že máte schůzku se zajímavým potenciálním partnerem. Co by se teď muselo stát, abyste se cítili zranění nebo zklamání? Co by partner musel udělat nebo říct, jak by se musel chovat? Až o tom budete přemýšlet, pravděpodobně si vybavíte některá ze svých minulých setkání, při kterých jste byli zraněni nebo zklamáni. Přemýšlejte také o tom, co vás zranilo bolestněji a co méně bolestně. Dopřejte si čas k tomu, najít tyto spouštěče špatných pocitů.

Potom si dejte tu práci vytvořit si seznam s pěti nebo více citlivými místy. Nejdříve popište, jak je možné se odpovídajícího citlivého místa dotknout. Mohou to být věty nebo jednání potenciálního partnera. Pak



si napište svou obvyklou reakci na ně. A nakonec najděte své vnitřní odůvodnění svého chování. To celé by, vzhledem k předchozímu příkladu, vypadalo nějak takto:

Citlivé místo

Stojíme v restauraci a ona řekne pohrdavým tónem: „Ty ale nejsi zvlášť velký!“

Moje reakce:

Mám pocit, jako bych dostal ránu do břicha. Jsem naštvaný. Nijak na to ale nereaguji, dělám, jako bych poznámku neslyšel, a mluvím o povrchních věcech. Potom pod nějakou záminkou odcházím.

Moje vnitřní odůvodnění:

Těto ženě nestačím. Chce mě mít jiného, než jaký jsem. To si ale nenechám líbit. V tom případě by si měla najít někoho jiného.

Schéma, jak si poznamenat svá citlivá místa, je tedy úplně jednoduché, tady ho vidíte ještě jednou:

Citlivé místo:

Moje reakce:

Moje vnitřní odůvodnění:

Až budete mít hotový seznam svých citlivých míst, znovu se podívejte na různé spouštěče, své odpovídající reakce a jejich odůvodnění. Pak můžete přesněji odhalit, na co reagujete citlivěji, jaký reakční vzorec si rozvíjíte a jak si tuto reakci sami ospravedlňujete. Teď si tyto tři poznatky takto shrňte dohromady:

1. Dejte si svá citlivá místa do pořadí, počínaje tím nejhorším.
2. Identifikujte reakci, která je pro vás typická (uzavření, agrese...).
3. Zadávejte se na příslušné vnitřní odůvodnění. Je opravdu přesvědčivé?

Všechny tři body jsou zajímavé, ale vnitřní odůvodnění tu mají obzvláštní význam. Znějí v mnoha bodech podobně? A dokážou obstát před kritickou úvahou? Ve výše uvedeném příkladu rozhodně ne. V žádném případě přece není jisté, že by ona žena chtěla svého partnera mít jiného, než jaký je. Možná je opravdu zklamaná jeho výškou. Ale i v tom případě může na muži nalézt mnoho jiných stránek, před kterými význam tohoto jednoho znaku zcela vybledne.

Svým odůvodněním si člověk může být jistý jen velmi zřídka. Protože odůvodnění reakce obsahuje vždy formulace jako „Musím...“ – je třeba... bránit se, spolknout to, vyslechnout si to, nenechat si to líbit, bránit se před tím... nebo něco podobného. Tato formulace ukazuje na jednoznačnost reakce. Proč to člověk **musí** udělat? Opravdu není možné dělat něco jiného? Zdůvodnění je v každém případě strnulé. Když už ale odůvodnění reakce není logické, pak je i sama reakce poněkud pochybná, a určitě by se našly důvody a možnosti, jak reagovat jinak.

Jděte na schůzku se znalostí svých citlivých míst

Když si v klidu a svědomitě uděláte toto malé cvičení, budete daleko lépe informovaní o svých citlivých místech. Co se s tím pak dá dělat, bych vám chtěl objasnit na základě dvou příkladů z mé poradenské praxe.

Jedna žena se už po krátké době strávené s mužem dostala k tématu dětí. Vyprávěla mu: „Nevím, jestli bychom měli mluvit o tom, zda chceme děti. Je to pro mě trochu choulostivé téma.“ Muž jí dal



za pravdu, také pro něj to byla „horká kaše“. Místo aby se tématu vyhýbali, začali s ním teď ti dva zacházet velmi opatrně. Mluvili o tom, proč je to ožehavé téma k rozhovorům. Žena řekla, že muži v tomto bodě často přeruší kontakt. On zase vyprávěl o své zkušenosti, že ženy hledají „muže kvůli dítěti“ a že jim podle jeho názoru často nejde o muže, ale jen o dítě. Oba dva si tak signalizovali, že rozumějí opatrnosti toho druhého. Jejich kontakt proto hned neztratil na úskalí zvaném „děti“.

Jeden muž používal svůj seznam citlivých míst humorným způsobem. Na jedné první schůzce vytáhl list papíru a vysvětlil potenciální partnerce svá bolavá místa se slovy: „Neměla by ses mě ptát na můj výdělek a upozorňovat na moje břicho, s tím se jen špatně vyrovnávám.“ Oba se zasmáli a potom začal rozhovor o citlivých místech. Muž si z tohoto setkání „přinesl úžasné poznání, že člověk může mluvit o svých mouchách, aniž by se ocitl v trapné situaci“.

To jsou jen dva malé příklady toho, jak může lepší znalost vlastních bolavých míst ovlivnit setkání – zejména tehdy, když si člověk tyto citlivé stránky nese s sebou do vztahu.

NAČRTNĚTE SI RŮZNÉ INTERPRETACE

Když se poznají hledající singles, bývají často konfrontováni s pozoruhodnými způsoby chování. Ty se mohou zdát jednoznačné, ale dokonce i tehdy, když se něco zdá být záhadné, člověk si k tomu vytváří své rýmy. Je totiž zcela nemožné něco si nevykládat, protože v tom případě by na to člověk nemohl reagovat. Člověk interpretuje gesta, formulace, pohledy, věty a samozřejmě i způsoby chování v podstatě pokaždé, otázka zní pouze jak.

Co a jak člověk interpretuje, totiž nezávisí ani tak na samotné příhodě jako spíš na interpretujícím člověku, na tom, jaké brýle má nasazené na očích. Ve žlutých brýlích vypadá všechno nažloutle, v modrých zase namodrale atd. V této malé úvaze vás teď vyzvu k tomu, abyste si nasazovali různé brýle, jedny po druhých.

Napište si teď u každé následující příhody vždy tři různé výklady, tedy interpretujte tyto příhody třemi různými způsoby. V návaznosti na popis každé scény vám potom já předvedu tři ze svých interpretací, které se pravděpodobně budou více či méně lišit od těch vašich. Tyto řádky si zakryjte na tak dlouho, dokud si neujasníte své vlastní tři výklady.

První scéna

Sešli jste se se zajímavým potenciálním partnerem a právě sedíte nad dobrým jídlem v restauraci. Teď už popáté zvoní telefon, on se pokaždé omluví a jde na několik minut za dveře. Situace je mu očividně nepříjemná, přesto hovory přijímá.

Moje tři možné výklady:

- 1.
- 2.
- 3.

Tři možná vysvětlení Michaela Maryho:

1. Kdyby mu na mně trochu záleželo, vypnul by si telefon. Sečteno a podtrženo: Nechce mě.
2. Obchody jsou pro něj důležitější než vztahy. Sečteno a podtrženo: Má problém se vztahy.
3. V jeho okolí, v jeho rodině nebo mezi jeho přáteli, se muselo stát něco zlého. Sečteno a podtrženo: Má vážné problémy.