



## Zdravé vztahy potřebují dospělé lidi

**Vztahy mezi mužem a ženou jsou v současné době, více než kdy jindy, předmětem mnoha debat, zaměstnávají psychology, sexuology, jsou jich plné společenské magazíny. Avšak zdá se, že mnohé zaručené rady nefungují a lidé se buď rozejdou, nebo se ve vztahu dál trápí.**

Moje babička byla vdaná třikrát. Manžela jí vždycky vybral její tatínek. Babička se vždy musela přizpůsobit otcovu přání a nemohla být s mužem, kterého by milovala. O tomto tématu se však doma vůbec nemluvilo, bylo to tabu.

Maminka mojí kamarádky byla také donucena ke sňatku s mužem o mnoho let starším, kterého jí vybrali rodiče. Ale to už bylo později, v šedesátých letech minulého století. Ptala jsem se jí, jaké to bylo

a jaké to je, žít s mužem proto, že musím a nemiluji ho. Odpověděla mi, že jí to ze začátku hodně vadilo, ale že si nakonec na svého muže zvykla. A po čtyřiceti letech už ho snad má i ráda.

Dříve nebylo možné dát průchod citům a vybrat si za životního partnera někoho, koho milujeme. Dnes nejen že to možné je, ale asi bychom ani nikdo neuvažoval, že bychom žili s někým pouze takzvaně z rozumu. Přesto mnohé vztahy nevydrží a lidé se trápí a rozcházejí. Navážou nový vztah a situace se zpravidla opakuje. Zním i páry, které spolu sice formálně jsou, ale žijí v dalších volných vztazích. Když je přestanou bavit, tak je opustí a najdou si na nějaký čas zase někoho jiného. Mnohdy to nejsou ani vztahy fyzické, ale pouze virtuální.

## Vztahy na síti

Jeden patnáct let ženatý známý žije ve velmi těsných až intimních virtuálních vztazích, vystřídá zhruba dva až tři za rok. Vypráví, že když je nově zamilovaný, tak ho svět víc baví, věnuje se svým koníčkům, život je fajn. Se svou milou je denně na chatu, píše si také intimně a on se u toho uspokojuje. Když by mělo dojít ke skutečnému setkání s danou ženou, tak se lekne a najde si jinou virtuální známost. Sama sebe se ptám, proč tomu tak je, a je-li tohle vůbec ještě normální. O morálce mluvit také nejde. A co jeho emočně nepřítomná manželka, neví o tom nebo dělá, že to neví, či snad žije podobně, v komunikaci pouze s počítačem nebo mobilem?

V minulosti, kdy byly takzvané sňatky z rozumu, většinou lidé žili mnohem více vedle sebe než spolu. Byl mužský svět a ženský svět a moc se spolu nemíchaly. Postupem doby, i vlivem růstu blahobytu, absencí válek, se mužsko - ženské světy začaly přibližovat, ženy dokonce

mnohdy začaly přebírat v rodině mužské role, staly se živitelkami rodiny a muži zůstávali s dětmi na mateřské dovolené. Těžko říci, zda se častá výměna rolí stala pro všechny akceptovatelná, nebo zda přinesla mezi mužem a ženou zmatek v hledání vlastní hodnoty.

### **Otevřít se vztahu bolí**

Faktem je, že lidé se dnes berou především z lásky. Láska se ale časem vytratí a srdce ve vztahu víc strádá než by vzkvétalo a plesalo. Dnešní vztahy jsou jiné než dříve, jsou otevřené, intenzivní, rychlé, všechno se více sdílí. A hlavně, partneři často očekávají, že vztah jim naplní potřeby, které nedostali, když byli dětmi, od svých rodičů. Bezpodmínečnou lásku, podporu, pochvalu, porozumění, bezpečí, možnost projevit se ve své přirozenosti, mít možnost se zdravě rozčílit a nebát se vášnivě milovat. Udržet si zdravé hranice, mít dostatek sebedůvěry. Nevím, proč nám tohle rodiče neuměli dát, snad že to sami neměli. A tak do vztahů často vstupují nezralí jedinci, s bolavým vnitřním dítětem, které očekává, že ho partner bude vnímat s tím přívalem zamilovanosti i v době, kdy přijde krize. A ono se to nestane. Přijdou naopak výčitky, vyhrožování, smutek, pláč a bolavé srdce. A tady se otevírá nádherný prostor pro společný růst.

### **Základem je práce na sobě**

Ideální stav je, když si oba partneři situaci uvědomí, dokáží se sjednotit v tom, jak budou problémy řešit a vzájemně se podporují. Důležitá je otevřenost a důvěra. Umět si říct: „Víš, tohle mě zraňuje, potřebuji čas si to uvědomit nebo vyléčit.“ A ten partner, když to ví, tak do toho bolavého místa schválně neryje. Otevřená komunikace, individuální i společná práce na sobě a otevřená srdce dokáží zázraky. Ale hodně to bolí, zraňuje. Znamená to nezdráhat se plakat. Uvědomit si, že to, co mě ve vztahu tak bolí a co mi na partnerovi vadí, jsou s největší pravděpodobností má zranění z dětství, moje nenasycené vnitřní dítě, které nemohlo dorůst v dospělého člověka se správnou mírou sebelásky, vnímáním sebe hodnoty a s otevřeným srdcem pro láskyplnou komunikaci s ostatními. Máme raději srdce zavřené, aby to nebolelo.

Z mojí vlastní zkušenosti mohu říct, že vztahy můžeme uzdravovat jedině tak, že začneme sami u sebe. Nejprve postupně uzdravíme sebe, opečujeme svoje vnitřní dítě, naučíme se mít zdravé hranice, pochválíme se za to, co jsme vykonali. Ideální je, když se můžete vzájemně podporovat, vyprávět si o svých pokrocích, oslavovat je. Zkrátka je potřeba dospět tak, aby se s těch malých vzteklych a zraněných dětí stali dospělí jedinci, kteří nesou plnou odpovědnost za svůj i za partnerský život.

A tak, pokud hledáte, zatím marně, cestu ke svému srdci a k sebelásce, buďte otevření všemu, co vám do života přichází, protože vaše duše vás k tomu vede, jen to zatím nevidíte.

**Renáta Kiara Vargová**

