



# Ve vztahu je důležité **neztratit sám sebe**

**VZTAH, zejména ten partnerský, nám umožňuje nejlépe poznávat sebe sama. Proč tomu tak je? Protože jenom láska se nás dokáže dotknout nehlouběji ze všech citů.**

text: Mgr. Blanka Demčáková  
foto: Shutterstock.com

## Hledáme své vlastní, autentické „Já“

Podstatou každého člověka je být sám sebou. V životě procházíme testem osobnosti, abychom zjistili, kdo vlastně jsme a co chceme. Naše Já je zejména v partnerském vztahu vystaveno velkému tlaku. Snažíme se totiž přizpůsobit nárokům a představám toho druhého, a to především ze strachu, že bychom o něj mohli přijít. Snažíme se proto někdy dělat všechno proto, abychom partnerovi vyhověli, zalíbili se či nedávali důvody ke konfliktům. Co je však ve skutečnosti v sázce, není další setrvání ve vztahu, nýbrž naše vlastní osobnost. Být sám sebou znamená svobodně se rozhodnout, kým budu, a to nezávisle na tom, co ode mě partner očekává.

Často nám ale chybí odvaha být sami sebou, najít si svou vlastní cestu. Pochybujeme o tom, jestli nás bude vůbec někdo mít rád „takové, jací jsme“? Sklouzneme

balit kufry a nacpat do nich kousky naší nezávislé osobnosti? Povede taková cesta k hodnotnému vztahu?

## Nezávislí, ale ne sami

Když do vztahu vstupujeme s vědomím, že známe své potřeby a přání, že nebudeme klamat naše vlastní Já ani partnera, pak se můžeme stát plně nezávislími i ve společnosti toho druhého. Nezávislí, a přitom ne sami. V takovém vztahu se cítíme komfortně, šťastně, neomezováni, nepotlačováni, žijeme v souladu sami se sebou. Vzájemně si vážíme své důvěry a s úctou respektujeme svobodnou volbu druhého. Být se, že někoho ztratíme, je prvním krokem k tomu, aby se tak stalo. Dáváme tím nájevo, že nejsme hodni jeho lásky a pozornosti. Více bychom se však měli bát o to, že se tím stáváme neviditelnými pro sebe, ztrácíme pomalu svou vlastní podobu.

Když je „naše láska“ silnější než naše

vlastní osobnost, tak je dost možné, že vstoupíme do vztahu s tím, že jsme rádi, že se vůbec někomu líbíme, že si nás někdo všimnul a má o nás zájem, chce s námi žít. Taky si možná říkáme, že přece jen už nejsme nejmladší a nemáme čas si vybírat. Opak je však pravdou, v takovém případě už nemáme čas ztrácet čas s někým, kdo nám pouze vyhovuje! Proč nevěříme a nechceme pro sebe opravdu hluboký láskyplný vztah a stačí nám jenom „něco“ vyhovujícího? Nevěříme v sebe ani v pravou, hlubokým citem naplněnou lásku.

Proč to děláme, že jsme pro druhého tak lehce dostupní a přizpůsobiví? Protože jsme ještě nenašli sami sebe a možná právě proto potřebujeme nejdříve projít bolestivými zkušenostmi, nemocemi a ztrátami, abychom mohli nakonec dojít k naší pravé podstatě – přijít k tomu, co opravdu k tomu člověku cítíme.

## Nepotřebujeme „klienta“, ale rovnocenného partnera

Volíme si jeden druhého náhodně? Uvnitř v nás je uložen jakýsi soubor určitých kritérií, které určují naši volbu, potkáváme pouze ty, kteří existují v našem podvědomí. Může se stát, že našimi silnými záchranář-

skými instinkty si přitahujeme do života partnery, kteří potřebují „vnitřně uzdravit“. Když k tomu přidáme ještě dávku nedocení, stane se pak zdrojem naší potěchy a radosti, že si takto vlastně můžeme hrát na „léčitele“ a poskytovat nonstop námi naordinované „terapie“.

Naplnuje nás to, když se můžeme přesvědčovat o své vnitřní síle, a nedělá nám vůbec žádný problém se ve vztahu upozadit či sebeobětovat, nebo se postavit do role samaritána a dovolit si nechat ubližovat. Pozor ale na to, náš nezdravý postoj k sobě nás může vést až k sebeničení. A tady jde doslova o život. Svou extrémní snahou zachraňovat si přitahujeme do svého života partnery typu „zoufalého ztroskotance“, a nám „zdatným námořníkům“ dělá velikou radost, že můžeme pomáhat a zachraňovat. A už se v tom zmitáme a ani nevíme o tom, že se vzdalujeme a plujeme do nebezpečných vod. Až potom, co takto projdeme notnými útrapami, si nakonec (v tom lepším případě) uvědomíme, že vlastně potřebujeme zachránit my sami – a to zbylé kousky naší osobnosti, abychom nepadli úplně na dno.

Když pak v takovémto „terapeutickém“ vztahu dojde k vyléčení, tak to většinou končí buď tím, že klient už nepotřebuje terapeuta, nebo terapeuta už nezajímá vyléčený klient. Vztah se rozpadá, protože nebyl založen na stejnorodosti a opravdové lásce, ale pouze na pocitu vlastního nedocení a potřebě zachraňovat. Proto je velice důležité, abychom už při prvotním výběru partnera s veškerou sebedůvěrou pluli na stejné vlně a stali se tak jeden pro druhého léčitelem navzájem. Nebojme se proto přitáhnout si do života stejnorodého partnera a s láskou si dovolit přijímat pro sebe to nejlepší. Ale v to si nejdříve musíme dát důvěru.

### Důvody, proč ztrácíme sami sebe:

- Z nedostatku sebedůvěry se dobrovolně zbavujeme své moci – necháme se ovládat a za sebe rozhodovat, jdeme proti své vnitřní pravdě – neumíme vyhodnotit, co nám prospívá a co škodí. V důsledku nízkého sebevědomí více důvěřujeme partnerovi, neumíme čelit manipulaci a lehce se necháme přesvědčit o čemkoli. Nebojme se postavit se za to, čemu věříme, i kdybychom za tím měli stát sami, ale zato svobodně sami za sebe.
- Ze strachu z nepochopení a nedostatku sebezpřijetí – bojíme se otevřít a málo se projevujeme, dusíme uvnitř sebe emoce jak v papiňáku. Máme toho tolik na srdci a jsme ticho! Důsledkem toho pak v sobě hromadíme nespokojenost, občas se nám podaří vypustit páru i nesmyslně vybuchnout pro jakoukoli

maličkost. Libujeme si v energetické toxicitě (což vůbec neprospívá našemu zdraví) a nedáváme šanci tomu, by se mohl partner i vztah posunout.

- Z obavy z rozpadnutí vztahu – slepého přesvědčení, že náš vztah přece musí fungovat, udržujeme rodinné zázemí a lepíme ho i za cenu prodlužování naší nespokojenosti, utíkáme sami před sebou, abychom si nemuseli přiznat pravdu, dáváme další šance a v naději čekáme, až vztah začne fungovat. Snažíme se o to, aby chod domácnosti plynul hladce, nedáváme příliš najevo svá přání, zejména abychom vyhověli a nedělali problémy, nehádali se a nepodněcovali žádné důvody k rozchodu.
- Z nedostatku sebeúcty setrváváme v ponížené pozici – jsme více zaměřeni na službu. Když v tom už dlouhodobě žijeme, stal se tento stav naší přirozeností a ani si neuvědomujeme, že role pán a sluha nemůže být vztahem rovnocenným, a tudíž plnohodnotným.
- V důsledku nesebehodnoty nesmyslně setrváváme ve vztahu z lhostivosti nebo ze zvyku jen proto, že nám to přijde možná i pohodlné a nevěříme si, že bychom mohli potkat někoho lepšího. Takový vztah nás bude vyčerpávat a budeme unaveni, protože nám chybí láska. Tento vztah nás nebude posilovat a rozvíjet náš potenciál.
- Z bolesti otevřít se hloubce vztahu, abychom nebyli znovu raněni – v každém z nás přežívá touha, aby nám bylo porozuměno. Pokud se otevřeme a nedocházíme k pochopení, vzniká bolest, uzavíráme se, vyhýbáme se hloubce a pohybujeme se pouze v plytkých vodách, ve kterých lásku prožívat nelze.
- Pokud prožíváme ve vztahu nevěru – nejsme věrní zejména sami sobě, tomu, co cítíme. Je nám jedno, jak nakládáme se svojí energií, a že se necháme zneužívat a ubližovat si.

### Žádný vztah pro nás není důležitější než ten sám se sebou

Vztah druhého k nám se odvíjí od našeho postoje k sobě samému. My jsme tou příčinou, pokud nás někdo ponižuje, nebere vážně, nedoceňuje, vysmívá se nám... Jsme to totiž právě my, kdo ponižuje své citění na úkor rozumu, vysmívá se přicházejícím podnětům a vnuknutím, nedoceňuje intenzitu vnitřního prožívání, nebere vážně svou intuici. Ztrácíme takto spojení s naším duchovním světem, a tím ztrácíme sami sebe. Nevěříme vyššímu principu, a takto přestáváme věřit i sobě.

Nejsme tu proto, abychom automaticky plnili přání ostatních, abychom je litovali, abychom s nimi setrvali ze zvyku nebo pouze kvůli dětem nebo finančnímu záze-

mí, ale hlavně proto, abychom nešli proti sobě a naučili se žít v lásce a pravdivě.

### Neztrácejme odvalu, nepotlačujeme své city a nebojme se konfliktů

Je důležité, umět s partnerem otevřeně mluvit (neboli konstruktivně konfrontovat), říkat, jak se cítíme. Dbejme ale na to, abychom skutečně vyjadřovali jen stav našeho nitra (když uděláš tohle, cítím se takhle) a nesklouzli k hodnocení partnera jako jeho osoby (jsi takový a makový). To je základní předpoklad dobré hádky.

Dejme druhému možnost, aby nás mohl poznat lépe: co nás dělá smutnými, kdy prožíváme zradu, kdy se cítíme oklamáni nebo odstrčeni, kdy prožíváme bolest, a že je nám třeba teď do pláče... Učme se nazývat naše vnitřní stavy pravými jmény beze strachu. Nebojme se odhalit naše skutečné Já. Když se budeme respektovat, dáme tím najevo důležitost a úctu naší duši, přijímáme sami sebe v plné přirozenosti. Nebojme se, že se nám vysmějí nebo nás nepochopí, a zachovejme si v sobě vnitřní klid. Protože ten, kdo si neváží naší čisté upřímnosti, ztrácí naši důvěru a my pomalu zavíráme dveře zevnitř a nemáme s ním dále potřebu sdílet naše nejniternější stavy.

Pěstujeme si zdravé sebevědomí – mějme se rádi, protože pak nás budou mít rádi i všichni okolo, aniž by pociťovali potřebu nás měnit k obrazu svému. Budme pro sebe důležití, nepodceňujeme své schopnosti, nestydíme se za své zájmy a už vůbec ne za své vnitřní postoje a hodnoty. Pokud cítíme, že máme pravdu, obhajujeme ji (je to naše povinnost vůči sobě) a nenecháme se zatlačit do kouta.

Ať se nám daří žít s vědomím, že tomu druhému dokážeme předat všechnu sílu svého citu a přitom neztrácet sami sebe. I přes naše dřívější zranění se nebojme být zranitelní a s důvěrou v sebe se naplno otevřít – tomu, kdo je schopen s něhou v očích vidět naše nitro a číst v něm. Takový člověk s vděčností přijímá do svého života ten největší zářivý poklad, který v sobě neseme – naše citové bohatství – a v našich slovech umí najít perly, ve kterých se odráží naše duše. Každá chvíle v naší přítomnosti je pro něj vzácná, i třeba jen v tichu a beze slov. Právě takového člověka mějme ve své blízkosti, partnera, který nás bude hodlen. Proto neztrácejme svoji důležitost, neztrácejme úctu k sobě, neztrácejme sami sebe.



**Mgr. Blanka Demčáková**

Terapeut osobnostního rozvoje, poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)