

přepis přednášky

Velká láska vychází ze sebelásky

Lucie Kolaříková
(dříve Bouzková)



ŠKOLA SEBELÁSKY

Jmenuji se Lucie Bouzková, jsem psycholožka, ale více než terapii se věnuji životnímu koučinku. Obvykle nepracuji s páry, ale spíše s jednotlivci, a pořádám také skupinové semináře. Ve své praxi se intenzivně zabývám především tématem zdravé sebelásky, kterou vnímám jako zdravý vztah sama k sobě. To, jaký vztah máme sami k sobě, totiž hodně určuje naše vztahy s ostatními – tedy nejen k partnerovi, ale také k jiným lidem.

Když už jsme u tématu sebelásky, tak navrhuji, abyste všichni na chvilku nahlédli do sebe a zjistili, zda náhodou nepotřebujete čůrat, nemáte hlad či žízeň, případně zda nejste unaveni. Pokud jste unaveni, položte si hlavu na stůl. Opravdu to klidně udělejte, protože základním pravidlem sebelásky je uspokojování vlastních potřeb a to především ve chvílích, kdy tím nikomu dalšímu neuškodíte. To platí například v této situaci, neboť já si vaše položení hlavy na stůl rozhodně nebudu brát osobně. Dnes už se totiž mám natolik ráda, abych věděla, že lidé tu neleží proto, že bych byla nemožná, ale proto, že jsou unavení.

Sebeláska vychází zevnitř

Michal v předchozí přednášce poukázal na to, že pro dobrý vztah je třeba, aby lidé čerpali energii zvenku. Já bych to doplnila tím, že je dobré brát energii také ze sebe. To můžeme dělat jen v případě, že jsme napojeni sami na sebe a na své vnitřní zdroje. To znamená, že víme, co to je sebeláska, protože ta vychází zevnitř z nás. Proto se teď budeme bavit především o jednotlivcích – o každém z nás, neboť každý z nás je tvůrcem vztahu a určuje to, jakou kvalitu ten vztah má a ta je hodně ovlivněná vztahem, který máme sami k sobě. Pojďme se nyní podívat na kvalitu vztahů, které aktuálně máme. Soustředme se na jejich blízkost, hloubku a z toho můžeme vyčíst, jaký vztah máme sami k sobě. Sebeláska totiž není žádné filozofické téma, o němž je třeba dlouhosáhle přemýšlet – prostě se stačí rozhlédnout a zmapovat naše vztahy s lidmi kolem sebe a hned víme, na čem jsme. Pokud je někdo obklopen lidmi, kteří ho vysávají, hodně od něj očekávají nebo mu dělají zlé věci, je to pouhé zrcadlo toho, jaký vztah má tento člověk k sobě. Když to převedeme na partnerský vztah, je to úplně to samé. Máte-li tedy nefungující partnerství, kde vás například ten druhý podvádí nebo se na něj nemůžete spolehnout, případně se s ním necítíte úplně bezpečně, chybí tam hloubka a blízkost, opět to vypovídá pouze o vztahu,

který máte sami k sobě. Toto je základní definice, kterou bývá dobré napsat si například někam nad postel a opravdu pochopit, že to, jaký vztah máme k sobě, se nám zrcadlí i v ostatních vztazích. To je absolutní základ.

Co to vlastně je?

Pojďme se podívat, co přesně znamená sebeláska. Vy jste asi v průběhu dopoledních přednášek většinu času mlčeli, ale docela ráda bych se zeptala, co pod pojmem sebeláska vnímáte vy.

Odpověď z publika: Vážít si sám sebe.

Lucie: Jak se pozná, když si člověk váží sám sebe?

Odpověď z publika: Uvědomuje si svoji hodnotu. Ví, že má stejnou hodnotu jako ostatní.

Lucie: Jak se to uvědomění vlastní hodnoty ukazuje v běžném životě?

Odpověď z publika: Vážím si sám sebe, uvědomuji si svou hodnotu, nedělám nic na úkor sebe jen proto, abych ostatním vyhověla.

Lucie: Ano, to přesně ukazuje na rovnocennost a na to, že moje potřeby jsou stejně důležité jako potřeby toho druhého. Co dalšího pro vás znamená sebeláska?

Odpověď z publika: Dopřávat si to, co sám chci, ale v rámci rozumných mezí – tak, abych měl pocit, že mi to prospívá.

Lucie: To zní dobře. Rovnováha mezi sebeláskou a sebedisciplínou je totiž velmi důležitá. A vzhledem k tomu, že jsme společnost motivovaná především k sebedisciplíně a k tomu, abychom na sobě makali, podávali výkony a usmívali se na svět, ať už je nám jakoliv, tak právě sebeláska je takovou protiváhou tohoto přístupu. To však neznámá, že by disciplína byla špatná a měla vypadávat. Je třeba dopřávat si to, co nám dělá dobře, ale do té míry, abychom věděli, že si stále prospíváme. Takže disciplínu rozhodně udržet. Co dalšího je sebeláska?

Odpověď z publika: Odpouštět si vlastní chyby a nedokonalost.

Lucie: Když se bavíme o sebelásce, mohli bychom klidně zůstat v hlavě, racionálně nad tím přemýšlet a filozofovat, ale mít se rád je čistě praktická věc. Když si sami sebe vážíme, děláme v životě jen takové věci a rozhodnutí, které nám v celkové perspektivě prospívají. I odpuštění pak vyžaduje konkrétní kroky, činy a slova. Proto bych právě teď chtěla být konkrétní, abyste odsud po padesáti minutách odcházeli s jasnou představou o tom, co

můžete udělat pro posílení dobrého vztahu k sobě. Proto se ptám, jak by mohlo takové odpouštění vypadat v praxi?

Odpověď z publika: Když udělám nějakou chybu, tak bych se za to neměl pranýřovat a pěstovat v sobě negativní pocity, ale naopak si z toho vzít ponaučení.

Lucie: To je určitě dobrý přístup. Já konkrétně to dělám tak, že sama sebe pohladím a řeknu si: „To bude dobrý, Luci, udělala jsi chybu, podělala jsi to, ale teď se z toho něco naučíš a bude zase dobře.“ Tento praktický přístup učím i klienty při koučování. Kromě sebezphlazení je možné jít až do tzv. sebeobjetí (*názorně ukazuje, jak sám sebe obejmout oběma rukama*) a do takové něžnosti. Toto je možné dělat třeba před spaním, je totiž důležité uvědomit si, že sami sobě můžeme projevovat něhu. Víte to? (*směje se*) Víte to, že k sobě můžete být stejně laskaví, jemní a přátelští jako k malému dítěti? Představte si, když k vám třeba ráno přiběhne do postele, vy mu dáte pusku, hezky na něj mluvíte a mazlíte se s ním. Stejně tak se můžete chovat sami k sobě. I to je sebeláska. Opravdu blízký a jemný vztah. Když své klienty učím, co je sebeláska, mluvím především o důležitosti toho být v kontaktu sami se sebou a znát svoje potřeby. Být sám sobě opravdu nablízku. Mnoho lidí si sebelásku představuje tak, že dělám něco, co je mi příjemné. Spousta žen tak třeba chodí na masáže a na kafička, ale část z nich tam zároveň není mentálně přítomná, vlastně si to vůbec neužívají... Samy sebe odvedou na masáž, ale nejsou u toho se sebou v kontaktu. Základem toho, abychom mohli vnímat to, co chceme, co potřebujeme a co je nám příjemné, je právě kontakt sami se sebou. Takže když jdu na masáž, je třeba, abych tam šla sama za sebe a nelítala u toho někde v oblacích a nemyslela na to, co všechno musím udělat, až ten relax skončí. Blízký kontakt sama se sebou vede k tomu, že známe svoje potřeby, které můžeme následně naplňovat. I to je sebeláska. Všichni bychom se sebelásce potřebovali věnovat mnohem intenzivněji, než si vůbec dokážeme představit.

Dovolte si to!

Nyní mě zajímá, co se ve vás děje, když si sebelásku dovolíte? Jaké to je? Jak se u toho cítíte?

Odpověď z publika: Je to takový příjemný pocit u srdce, člověk se u toho tak vnitřně směje.

Lucie: Ano, to znám, takové to příjemné rozechvění kolem srdce.

Odpověď z publika: Dojetí.

Lucie: Super, to je dobré. Co ještě? Co znáte? Já například mívám pocit, který by se dal shrnout jako: „Jsem tady dobře, tady s tím člověkem (*ukazuje sama na sebe*) je mi dobře. Je to ten nejbližší člověk, na kterého se můžu spolehnout, když budu potřebovat. A právě to je nejdůležitější pro zdravé vztahy – vědomí toho, že když bude třeba, sama se sebou si poradím, sama se sebou si popovídám a co je nejdůležitější: můžu se sama se sebou cítit bezpečně. Takže i pokud by tady nebyl nikdo jiný, dokážu naplnit svoje potřeby, dokážu žít spokojeně sama se sebou a nikoho k tomu nepotřebuji.

Vztah na pevných a dobrovolných základech

A teď si představte, že se takoví dva lidé potkají ve vztahu, oba jsou takto založení a umějí to v sobě pěstovat. Oba dva dokážou žít jen sami se sebou, aniž by k tomu nutně potřebovali někoho jiného. V takovém případě přestane jejich vztah stát na vzájemných očekáváních a vzájemném uspokojování potřeb, ale naopak je založen na tom, že jsou spolu opravdu jen proto, že spolu být chtějí. Díky své stabilní vnitřní základně totiž vědí, že se můžou každou chvíli sebrat a ze vztahu odejít. Ve své podstatě totiž toho druhého nepotřebují a nejsou na něm závislí. Obvykle to přirovnávám ke dvěma sloupům, které pevně stojí na vlastních základech a nemají tendenci se o sebe opírat a vzájemně se vyvažovat.

V těchto typech vztahů mizí vzájemná závislost a zůstává jen stabilita dvou samostatných jedinců, kteří spolu jsou 100% dobrovolně. Právě to je obrovská výhoda sebelásky a její přínos pro zdravé vztahy. Většina lidí ale vstupuje do partnerství s tím, že má nějaká očekávání. Z toho důvodu se mnoho vztahů rodí spíše na symbiotickém závislostním základě, který reprezentuje právě vzájemné opírání se jeden o druhého.

Je proto moc dobře, když se pak tito dva jedinci vyvíjejí a každý z nich si dokáže budovat dobrý vztah sám k sobě – jejich sebeláska, stabilita i nezávislost tím roste, což je skvělé. V naší společnosti totiž asi nelze hledat nějaký ideál 100% nezávislosti, stačí však, když nezávislost převládá nad závislostí. Toto nastavení vám pak také dá větší svobodu k tomu mluvit s partnerem otevřeně o svých slabostech a chybách. Můžete si dovolit být zranitelní a přiznat i to, že v některých fázích vztahu závislost cítíte – už vás totiž tolik neovládá ego.

Nečekejte, že vše bude hned perfektní

Všechny tyto věci, které vám říkám, fungují, ale samozřejmě chtějí svůj čas. Nelze čekat, že to začnete žít hned teď – budovat si vztah sám k sobě rozhodně neznamena, že hned zítra bude vše perfektní. Vyžaduje to trpělivý přístup a neustálé rozmlouvání se sebou. Můžete si klidně opakovat: „Taková, jaká jsem, jsem zcela v pořádku. Taková, jaká jsem, jsem dokonalá.“ Ženy hodně řeší svoje tělo, takže se mohou začít pozvolna smiřovat s tím, co k nim patří, ať už je to větší zadek nebo třeba povolené břicho. Je možné, že si první měsíc budete připadat trochu bláznivě a bude vás napadat: „Co si to tady vykládám za hlouposti!“ Jde však o to vytrvat v rozhodnutí, že se to naučíte a že se vám vlídnější přístup k sobě samé dostane pod kůži jako nový program.

Jako dospělí lidé jsme totiž bohužel naprogramováni na něco, máme o sobě nějaké mínění a představy, které jsou často dost negativní. Připadá nám, že máme hodně limitů a plno věcí nedokážeme, nebo pro nás nejsou reálné. Je to takový ten pocit: „Já přece ne, já přece nemohu mít kvalitní vztah.“ Právě tyto staré vzorce a přesvědčení je třeba přeprogramovávat.

Rebelové mají výhodu

Sebeláska je stav, který je zcela přirozený v dětství. Je to stav, nad kterým děti vůbec nepřemýšlejí, ale v praxi to znamená, že zcela svobodně projevují svoje emoce a potřeby. Já jsem třeba dneska před přednáškou mluvila s dětmi svého partnera – šestiletými kluky – a oni se mě ptali: „Lucko, co tam půjdeš těm lidem říkat?“ A já jsem jim na to odpověděla, že vám jdu povídat o tom, jak mít rádi sami sebe. Oni se mě na to překvapeně zeptali: „Aha, a oni se nemají rádi?“ (*Všichni v publiku se smějí*) A já na to, že nevím, ale že velcí lidé se už většinou rádi nemají. Pak jsem se kluků ptala: „A co vy, vy se máte rádi?“ A Kristiánek na to: „Já se mám rád, já vždycky, když chci bonbonek, tak si ho dám.“ (*Všichni v publiku se smějí*) Takže jak vidíte, dětské chápání je zcela jednoduché, stejně jako jejich přístup k vlastním potřebám. U šestiletých sice bývá takovéto citlivé vnímání vlastních tužeb spíše výjimečné, neboť už bývají hodně zpacifikováni výchovou. Ale tito dva jsou takoví nezmaři, kteří se moc vychovat nedají.

Je zajímavé sledovat, že ti z mých klientů, kteří byli v dětství rebelové, obvykle nemají

takový problém hlásit se ke svým potřebám ani v dospělosti. Většina z nich dokáže mít sama sebe více ráda a jít si v životě vlastní cestou. Mají totiž velkou výhodu v tom, že neztratili kontakt sami se sebou. Naopak ti, kteří byli tzv. hodní, v dětství se rychle přizpůsobili, nechali se snadno vychovat a „osekat“ svoje zvláštnosti a potřeby, to mají v dospělosti s budováním sebelásky těžší.

Kam se poděla?

Kdy ztrácíme přirozenou dětskou sebelásku? Především ve chvílích, kdy rodiče nebo jiné autority začnou říkat věci jako: „Prosím tě, nesahej na to, já to radši udělám, ty máš obě ruce levé. Ty se to snad nikdy nenaučíš, ty jsi líný/líná.“ Mnohá poselství rodičů, prarodičů nebo učitelů bývají obsažena ve slovech, nemusejí to však být pouze slova, mnohdy stačí „jen“ výmluvné pohledy nebo gesta. Ani pouhé zakoulení očí dětem neujde a vyčtou z něho, že takové, jaké jsou, nejsou v pořádku. Dítě totiž bere informaci od rodiče či autority do určité fáze věku za svou, je pro něj 100% pravdivá. Takto se naše sebeláska rozbíjí, čímž nechci tvrdit, že by rodiče měli vychovávat jinak nebo že se obejdeme zcela bez výchovy, protože v našem světě to moc nejde. Takové dítě, které by mohlo existovat výhradně v souladu se svými přáními a tužbami, by muselo nejspíše žít v nějaké odlehle komunitě v lesích, naše společnost na to není připravena. Takže rozhodně nechci kritizovat rodiče, kteří tady sedí a říkají si: „Ježíšmarjá, já jsem to všechno zkazil.“ Určitě ne, tak jak to je, je to v pořádku, nicméně výchova opravdu stojí za tím, že sami se sebou ztrácíme kontakt, což se nám potom projevuje v dalších vztazích.

Hledejte naplnění sami u sebe

Nemáme-li kontakt sami se sebou, nedokážeme si dávat lásku, kterou potřebujeme. Požadujeme ji od toho druhého a vysáváme energii někde venku. Nemusíme si vždy všimnout toho, že to děláme. Ale když si to uvědomíme, je dobré začít hledat naplnění u sebe – obrátit požadavky, které máme na partnera, zpátky k sobě. V partnerství obvykle toužíme po lásce a po blízkosti, útěše... To všechno si ale můžeme dát my sami, jen se to potřebujeme naučit. Ve chvíli, kdy si všechny tyto věci dokážeme dát, vstupujeme do interakce s partnerem dokonale naplnění. Díky tomu má náš vztah jiný charakter, je

kvalitativně úplně jinde, než když do něj vstupujeme s tím, že potřebujeme druhého „vysávat“.

Člověk vždy může využít fázi, ve které právě je – to znamená, ať už je ve vztahu, nebo single, a může pozorovat, co vlastně by si přál, jaká jsou jeho očekávání... V partnerství to může být několik milých slov a obejmutí. Takže namísto toho, abychom je začali vyžadovat od druhého, dáme si je sami. To znamená, že pokud s někým žijeme, přesuneme se v takové chvíli do jiného pokoje, kde se obejmeme a něco hezkého si řekneme. Vést se sebou monology je totiž úplně normální věc, pokud nám to dělá dobře a chceme sami se sebou komunikovat, není třeba si tento zvyk odepírat. Nezáleží na tom, zda mluvíte nahlas, nebo v duchu – klíčové je to, že sami se sebou komunikujete. S lidmi kolem sebe komunikujeme běžně, tak proč nekomunikovat i sami se sebou?

Publikum: Někdy se mi stává, že potřebuji obejmout, a tak jdu a obejmu partnera.

Lucie: Takže vy potřebujete obejmout a místo toho dáte to objetí partnerovi, rozumím tomu dobře? (*Lucie se zamýšlí*) Já tam v tuto chvíli úplně nevidím to dávání, když tu potřebu máte vy a jste nenasycená, tak mi není moc jasné, jak se v takové nenasycenosti může odehrát to dávání. Jak můžete dát, když vlastně nemáte co a potřebujete něco sama? Vy místo toho můžete udělat jednu věc – můžete partnerovi říct: „Já teď potřebuji obejmout, cítím se hodně slabá, můžeš mi to dát?“ To je dospělý přístup: když něco potřebuji, řeknu si o to. Tím, že pěstujeme sebelásku, nejsme odkázáni jen na sebe, ale díky tomu, že k sobě máme pozitivní vztah, můžeme svoje potřeby úplně normálně pojmenovat...

Pozor na „vysávání“ energie

Cítili jste někdy, že pro vás druhý člověk dělá něco jen proto, aby uspokojil svoji vlastní potřebu? Dám vám takový banální příklad – babičky nebo maminky, kterým děti vylétnou z hnízda, jim pak během víkendových návštěv servírují plno jídla. A dělají vše proto, aby ho „dětí“ snědly, jinak jsou smutné. V tu chvíli vás vysávají, i když tvrdí, že vaří pro vás, tak to dělají pro sebe. Chtějí, abyste jejich jídlo snědli, protože se pak cítí dobře. Je pro vás tato forma vysávání srozumitelná?

Samozřejmě úplně jiná situace je, když o vás babička nebo maminka vědí, že jste velký jedlík, a rády vám ty plné talíře dopřejí. Pak jsou obě strany spokojené. (*všichni se smějí*)

Publikum: Ale jak je to odnaučit? Mně se třeba stává, že vstoupím do dveří a táta okamžitě začne něco ohřívat. Když to odmítnu, smrtelně se urazí, protože mě vlastně nemůže vysávat. *(všichni se smějí)*

Lucie: Teď jste to pojmenoval správně, on se naštve, protože nemůže vysávat. Když někdo potřebuje energii, potřebuje se něčím nasytit, tak je v egu... Tady je klíčové zůstat u vás a ptát se: Co přesně vám na tom vadí? Co byste na tom chtěl změnit? Co to s vámi vnitřně dělá? Právě to je totiž během těchto zážitků důležité.

Publikum: V takových chvílích se chci vnitřně vymezit. Kdyby mi bylo deset, tak to jídlo sním, ale teď už jsem dospělý.

Lucie: Výborně. To je hezké uvědomění, protože většině z nás jde odmítání rodičů těžce. Nechceme je zranit, zase se v nás ozývají pocity malé holky, malého kluka... Ale my si v takové situaci musíme uvědomit, že nemůžeme druhé lidi učinit šťastnými, není to naše povinnost.

Dokážete projevit svá přání?

Ve chvíli, kdy se potřebujete vymezit, vám sebeláska úžasně pomůže. Díky ní do sebe ten šestý knedlík na sílu prostě nenacpete. Nebudete se už nutit a nenecháte druhé, aby jejich potřeby vítězily nad těmi vašimi. Vaše potřeba je přestat jíst, jejich potřeba je, abyste si na ten talíř ještě nandali. Sebeláska vám pomůže dovolit si projevit to, že už nemáte hlad. Nemusíte to říkat nijak nepříjemně, ale prostě si stůjte za svým, oni si rodiče časem zvyknou. Já jsem to s těmi svými, a nejen s nimi, i s dalšími lidmi, také prodělala, takže to znám.

Publikum: Jak se to ale dá řešit z pozice rodiče, který má šestileté dítě a potřebuje, aby něco snědlo? A ono se v tom rýpe...

Lucie: Ano, tohle znám, že něco navařím a oni to, hajzlíci, nejedí. *(všichni se smějí)* Ale tady je klíčové to uvědomění, že mi to vadí, ale že s tím nic nenadělám. Takže když pak ty plné talíře sklízím ze stolu, říkám si v duchu: „To je dobrý, Luci, to neřeš, dáte si to jídlo pak s partnerem. Uvařila jsi to dobře – to, že to kluci nejedí, neznamená, že jsi udělala nějakou chybu.“ Takže si sama pro sebe projedu tento monolog, protože mi pomáhá. Na každého samozřejmě může platit něco jiného a každý si musí najít svou vlastní cestu. Podstatné je ale to, že se v takovou chvíli cítím odstrčená, tam nejde o to jídlo... Ve většině

situací, které nějak intenzivně prožíváme, totiž nehraje primární roli jejich děj, ale vztah s druhými. Například já v odmítnutí jídla primárně čtu odmítnutí své osoby, a to je to, co mě bolí. Z toho důvodu na to potřebuji zareagovat tak, abych naplnila svou potřebu přijetí. Protože o to mi jde. Já nepotřebuji, aby kluci snědli polévku, já potřebuji, aby mě měli rádi, a zkouším to na ně přes tu polévku.

Publikum: Kde přesně nastává ten proces vysávání během takových situací?

Lucie: Zůstaneme-li u jídla, tak nastává přesně tam, kde jste rodiči manipulovaná, abyste pokrm snědla. V tu chvíli už je to vysávání. V partnerském vztahu se s vysáváním obvykle pojí žárlivost. Ten, kdo žárlí, má totiž na partnera nějaké požadavky – přeje si ho kontrolovat, přeje si vědět, kde partner je, a v tom všem se ten druhý může cítit nesvodobodně a není mu v tom dobře. To vše už spadá do kategorie vysávání a odebírání energie.

Ale zase platí, že ten, kdo je ve vztahu se žárlivým partnerem a nechá si to líbit, tak je to jeho problém, že se nechá vysávat. To je samozřejmě vzájemné a je pak otázka, proč si to daný člověk nechá líbit a proč něco takového vlastně potřebuje. Rozhodně tam není ani na jedné straně zdravá sebeláska, ani na straně uzurpátora, ani na straně toho, kdo si uzurpování nechá líbit. Vysávání vždy souvisí s egem – když jsme v egu, potřebujeme ho nasytit, proto vysáváme energii z druhých a snažíme se naplnit svoji potřebu – například: „Nechci, aby partner šel ven, tak ho donutím, aby se mnou zůstal doma, a je mi dobře. Když bude venku, je mi špatně.“ Vysávám vždy, když po druhém chci něco, co on sám nechce.

Publikum: Takže když chci, aby partner byl doma se mnou a s malým dítětem, tak ho vysávám?

Lucie: Tam by bylo třeba podívat se na to individuálně. Je samozřejmě jasné, že každý z partnerů se na tuto problematiku dívá vždy ze svého úhlu pohledu – vy to vidíte jinak, on také... Pokud jsou úhly nesmiřitelné, možná musí přijít ke slovu párová terapie. Z pohledu sebelásky jsou však moje potřeby stejně důležité jako potřeby toho druhého. To znamená, že když mám sama sebe dostatečně ráda a mám k sobě pozitivní vztah, nebojím se vymezit vůči okolí ve chvílích, kdy je to třeba. Zároveň však nešílím z toho, když se partner potřebuje vymezit vůči mě, naopak mu to dovoluji. Neboť vím, že já sama něco takového také potřebuji, tudíž je to rovnocenné. Chápu svoje potřeby, chápu jeho potřeby. Dopoledne tady byly zmíněny různé partnerské hry a manipulace, kterými se obvykle snažíme získat to, co od vztahu chceme – tedy lásku, pozornost, blízkost, pocit bezpečí... To

všechno jsou cesty, ale nejsou to férové cesty. Jsou to cesty, při kterých toho druhého vysáváme, snažíme se získat něco na jeho úkor.

Publikum: Co když má můj partner nějakou potřebu, kterou nemohu uspokojit, a mě to frustruje, co se dá v takovém případě dělat?

Lucie: Kdybyste byla moje klientka, tak bych se zeptala, co je to za potřebu a proč ji nemůžete saturovat. A pak by mě zajímalo, co přesně se ve vás děje při té frustraci, kam přesně si to ve vás sahá. Snažila bych se s vámi najít to, jaké emoce to ve vás vyvolává.

Obecně jsou to pocity typu: „Nejsem dost dobrá“ nebo „Když mu to nedopřeju a nebudu schopna jeho potřebu uspokojit, opustí mě a já zůstanu sama“ či „Začne to hledat jinde.“

To jsou všechno různé strachy, s nimiž bychom pracovaly. V první řadě bych se však zaměřila na vás a vaše pocity, protože pokud se na to ptáte, bude to nejspíš téma, které je pro vás z nějakých důvodů důležité – váš partner by se pravděpodobně ptal jinak.

U vás by mě zajímalo, která část vás si myslí, že by tu jeho potřebu naplnit měla, a která se bojí, že bude opuštěna, když tu potřebu nenaplní atd. A šlo by mi rozhodně o to podpořit vás v tom, abyste ustála to, jak to cítíte. Nebo vám naopak dodat odvahu, abyste zkusila jeho potřebu uspokojit a viděla, jak to na vás působilo, jestli se vám to líbilo nebo ne.

Protože je možné, že se vám něco, co původně odmítáte, nakonec může zalíbit.

Pokud by přetrvávala nechuť, pracovaly bychom především na tom, abyste v sobě našla vnitřní sílu k tomu ustát, že tuto potřebu opravdu uspokojovat nechcete. A jakmile budete s touto skutečností srovnaná – s tím, že vy to prostě máte takto ložené a že i díky tomu jste to vy, obvykle přestanete řešit, co se stane, když partnerovu potřebu uspokojovat nebudete. Prostě pro vás bude klíčové, že to dělat nechcete. Jakmile se zaměříte sama na sebe, začnete okamžitě vyzařovat něco jiného a i váš partner na vás nakonec bude reagovat jinak. Pak by se vidělo, jak se bude vztah dál vyvíjet.

Potlačování potřeb se vymstí

Publikum: Má cenu partnera, který mě citově vydírá, přemlouvat k tomu, aby na sobě zapracoval formou sebelásky nebo terapií?

Lucie: Určitě nemá smysl ho do něčeho tlačit, spíše je lepší o tom otevřeně mluvit. Říct mu, že právě teď vám svým citovým vydíráním nebo jiným nepříjemným jednáním bere energii. A že ve chvíli, kdy to dělá, se necítíte dobře, připadáte si vysílená... Pokud vás totiž

partner tlačí do té míry, že začnete uhýbat ze své vlastní cesty, přestáváte říkat věci, které byste normálně řekla, a cítíte, že už to nejste vy, je opět třeba pracovat na tom sebeposílení.

Kdybyste byla mou klientkou, ptala bych se vás, jakou chcete jít cestou, jaká jsou vaše přání, a to vše bez ohledu na vašeho partnera. Protože pokud cítíte, že vás partner oslabuje a vy kvůli němu ztrácíte kontakt sama k sobě, pracovaly bychom především na tom, abyste kontakt se sebou posílila. A je možné, že bychom se tou společnou prací dostaly do bodu, kdy by bylo třeba vyvodit důsledky. Zda s ním zůstat, a pak by samozřejmě záleželo na tom, jestli je partner ochotný naslouchat a zkoušet se nějak přizpůsobit.

V rámci sebelásky ale určitě není v pořádku, pokud vás někdo vtahuje to závislostního symbiotického vztahu, aniž byste to sama chtěla. Závislost ve vztahu má totiž dětský charakter – dítě žádá, chce, požaduje, „vysává“... Dospělý to nedělá, ten si své potřeby opatří sám. Pokud tedy chcete dospělý vztah bez závislostí a partner to vidí jinak a nechce se měnit, můžete z toho vyvodit důsledky.

Publikum: U nás se to právě dostalo do fáze, kdy se mě ptá: „Na co já tě vlastně mám?“

Lucie: Tak na to ať si odpoví sám.

Publikum: Jemu připadá, že jsem moc samostatná.

Lucie: Pokud jste byla až doposud příliš samostatná, můžete to zkusit na chvíli změnit a počkat si, co to se vztahem udělá. Jaké to bude, jak se vám v tom bude žít... Když totiž vyzkoušíte něco nového, můžete mnohdy zjistit, že vám to vyhovuje. Ale pozor na překračování vlastních hranic. Zajde-li to příliš daleko a my se v tom necítíme dlouhodobě dobře, není to správná cesta. K našim základním potřebám totiž patří svoboda. Pokud tuto potřebu nenaplnujeme, obvykle se nám to vymstí, protože potřeby se nedají potlačit napořád. Ony se pak totiž obvykle někde projeví formou extrémních emocí nebo třeba vyhroceným rozchodem. Nevyplatí se potlačovat svoje potřeby, protože na to vždy dojdeme. Vždycky.

Pokud byste se chtěli o sebelásce dozvědět více, tak vás srdečně zvou, protože toto bylo jen takové padesátiminutové „nařuknutí“ problematiky.

Zajímá vás téma sebelásky? Chcete se jí naučit ve svém životě praktikovat?

Zvu vás do Školy sebelásky!

Více informací naleznete na:

www.skola-sebelasky.cz
