

MICHAL MYNÁŘ

PARTNERSKÉ DUETY



Od vztahových konfliktů
k nalezení souladu

mladá fronta

Partnerské duety

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Michal Mynář
Partnerské duety – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

PARTNERSKÉ
DUETY

MICHAL MYNÁŘ

PARTNERSKÉ
DUETY

Od vztahových konfliktů
k nalezení souladu

mladá fronta



Šťěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.



PROLOG: TANEC VZTAHU

Vztah dvou lidí připomíná tanec. Oba se pohybují v synchronizovaném rytmu, jejich kroky jsou lehké, jejich úsměvy zářivé. Každý pohyb je naplněn radostí z objevování, vzrušením z blízkosti, příslibem společné budoucnosti. V těchto prvních momentech se zdá nemožné, že by kdy tento tanec mohl skončit nebo se změnit v něco jiného.

Ale jak čas plyne, rytmus se mění. Kroky, které byly kdysi synchronizované, se začínají rozcházet. Úsměvy, kdysi tak spontánní, se stávají vzácnějšími. A tanec, který byl kdysi zdrojem radosti, se může proměnit ve složitou choreografii vyhýbání se, obranných pozic a tichých výčitek.

Jak se to stane? Kam se vytratí ten soulad, který kdysi byl tak zřejmý, tak všudypřítomný? Co ho nahradí?

Často to není náhlá změna, ale postupný posun. Malá nedorozumění se hromadí. Nevýřčené potřeby vedou k frustracím. Strach z odmítnutí nebo zranění nás nutí stavět zdi místo mostů. A než si to uvědomíme, tanec se změnil v opatrné plížení v minovém poli emocí.

Ale i když se zdá, že hudba utichla a parket je prázdný, neznamená to konec tance. Možná jen potřebujeme najít nový rytmus, naučit se nové kroky.

V této knize se vydáme na cestu znovuoživení tohoto tance. Budeme zkoumat, proč se naše kroky rozešly a jak je můžeme znovu sladit. Naučíme se, jak najít odvahu být zranitelní, jak obnovit důvěru a jak vytvořit novou choreografii, která respektuje individualitu obou partnerů, ale zároveň je přivádí blíž k sobě.

Protože partnerský vztah je ve své nejhlubší podstatě tanec. Je to neustálý pohyb, vzájemné přizpůsobování se, učení se a růst. Někdy je to svižný valčík plný elegance a lehkosti, jindy je to tango plné vášně a napětí. A občas je to improvizace, kde se učíme každý krok za pochodu.

Ale ať už je forma jakákoli, podstata zůstává stejná: Dva lidé, kteří se rozhodli tančit spolu, navzdory všem výzvám, které život přináší. A v tom spočívá krása a síla skutečně pevného a soudržného vztahu – v ochotě znovu a znovu vstoupit na parket, uchopit ruku partnera a začít tančit.



1.

ANATOMIE PARTNERSKÉ KRIZE

Každý partnerský vztah je jedinečným setkáním dvou individualit, dvou životních příběhů, které se v určitém bodě protnou a jejichž protagonisté se rozhodnou ujit kus své cesty společně. Důvody, které nás vedou ke vstupu do vztahu, jsou stejně rozmanité jako naše osobnosti. Pro někoho je to touha po hlubokém spojení, sdílení a intimní blízkosti. Pro jiného je vztah přístavem bezpečí a jistoty v nejistém světě. A pro dalšího může být partnerství prostorem pro osobní růst, zrcadlem, které odráží naše silné i slabé stránky.

Ať už nás do vztahu přivedlo cokoli, jedno mají všechna partnerství společné: Jsou dynamickým, neustále se vyvíjícím procesem. I ty vztahy, které začínají intenzivní zamilovaností a ve zdánlivě dokonalém souladu, časem narážejí na nutné překážky a výzvy.

Není divu – ve vztahu se setkávají dvě bytosti s vlastními potřebami, touhami, očekáváními a ranami z minulosti. Navíc jsou to dvě bytosti, které se v čase a s nabytými zkušenostmi mění a vyvíjejí. Jejich cesta k vzájemnému porozumění

a skutečné intimity je cestou hledání. A jako každé hledání, i toto je procesem, kde se podoba výsledku i cesta k němu vynořují a ujasňují až v jeho průběhu. Soulad ve vztahu je tedy dynamický děj plný objevování, učení se, přizpůsobování se a překonávání sebe samých.

Blízkost ve vztazích nevzniká kvůli absenci rozdílů a nesouladných míst, ale schopností se těchto míst s respektem dotknout a hledat cestu skrz ně, nebo kolem nich. Je to umění společně se ponořit do nejistoty hledání a důvěřovat, že právě v ní se skrývá potenciál pro hlubší spojení a porozumění.

V tomto smyslu je každý vztah svěbytným dobrodružstvím dvou jedinečných bytostí, které se rozhodly prozkoumávat dohromady svůj vztahový potenciál – se vším, co k tomu patří. Je to dobrodružství, které nás nevyhnutelně vede na hranu naší komfortní zóny a vyzývá nás, abychom neustrnuli v bezpečí toho, co už známe, ale měli odvahu se otevřít novému.

A právě tato otevřenost je esencí zdravého, odolného vztahu. Vztahu, ve kterém si uvědomujeme, že soulad není automatický a daný, ale že je to něco, co neustále spolutvoříme svojí ochotou vydávat se na společné cesty hledání. Vztahu, ve kterém se nebojíme nesouladných míst, protože je vidíme jako příležitost k růstu a prohloubení spojení.

Na následujících stránkách se podíváme zblízka, co se děje s dynamikou vztahu, když přijdou těžké časy. Prozkoumáme psychologické příčiny destruktivních vzorců, které mohou partnerství odvádět na scestí konfliktu a vzájemného odcizení. A především budeme hledat cesty, jak i v těchto chvílích udržet kurz k hlubšímu spojení a porozumění.

Odhalíme klíčové ingredience partnerství, které dokážou čelit bouřím – od schopnosti vidět v partnerovi spojence i ve

chvích nesouhlasu přes umění transformovat svou zranitelnost ve vzájemné sblížení až po odvalu opustit svá očekávání a přijímat jeden druhého v lidské nejednoznačnosti.

Na této cestě se nevyhneme ani jednomu z nejnáročnějších úkolů vztahu: Naučit se respektovat a citlivě zacházet s přirozenými rozdíly mezi námi a nenechat je zastínit to, co nás spojuje. Vytváření takového vědomého, odolného partnerství je celoživotní praxe. Je to umění, které se učíme právě ve chvílích, kdy to jde těžko. Kdy jsme konfrontováni s těmi méně lichotivými částmi sebe i toho druhého. A právě v odvaze čelit vnitřním strachům se rodí hlubší intimita – intimita dvou lidí, kteří si dovolili být před sebou zranitelní, autentičtí a nedokonalí. V tomto smyslu je každý vztah neopakovatelným dobrodružstvím.

V ČASECH HOJNOSTI: SNADNÁ SOUHRA A PŘIROZENÁ HARMONIE

V životě každého páru se objevují období, kdy se zdá, že vše plyne s překvapivou lehkostí. Partneri zažívají pocit spokojenosti, vzájemného porozumění a naplnění. Jejich interakce jsou převážně harmonické, a i případné drobné neshody se daří řešit konstruktivně a bez větších emočních výkyvů.

Toto období lze chápat jako čas, kdy jsou naplňovány základní citové potřeby partnerů, jak je definuje například Sue

Johnson, tvůrkyně terapie zaměřené na emoce (emotionally focused therapy, EFT). Podle Johnson má každý z nás hlubokou potřebu citové vazby, která zahrnuje potřebu bezpečí, přijetí a ocenění. Když jsou tyto potřeby ve vztahu naplňovány, partneři zažívají pocit spojení a emoční dostupnosti toho druhého.

V období souladu se partneři cítí být druhým viděni, slyšeni a přijímáni. Jejich komunikace je více otevřená a autentická, prostoupená vzájemnými sympatiemi a zájmem. Oba mají pocit, že mohou svobodně vyjádřit své myšlenky a pocity, aniž by se museli obávat odmítnutí či zranění.

Emoční soulad (který ale může být jen situační) vytváří ve vztahu atmosféru bezpečí a důvěry. Partneři se nebojí být zranitelní, protože věří, že budou tím druhým přijati a podpořeni. Toto bezpečné prostředí jim umožňuje více se otevřít, sdílet své vnitřní světy a prožívat hlubší intimitu.

Je však důležité si uvědomit, že období souladu a harmonie ve vztahu mohou mít různé příčiny a ne všechny jsou stejně spolehlivým základem pro dlouhodobou spokojenost a stabilitu. Někdy je zdánlivá souhra výsledkem skutečné emoční blízkosti, sdílených hodnot a cílů a schopnosti partnerů aktivně hledat a nacházet společnou řeč. V těchto případech je soulad odrazem hlubšího pouta a vzájemného porozumění, které může vztah podržet i v náročnějších obdobích.

Jindy může být však období klidu a pohody spíše dílem náhody než záměrné kultivace vztahu. Partneři jsou spokojeni, protože se jejich individuální potřeby a zájmy momentálně nepřekrývají a nezpůsobují třecí plochy. Každý se věnuje svému a ve vztahu si „nepřekážejí“. Tento typ souladu je ale křehký a iluzorní. Ve chvíli, kdy se okolnosti změní a indivi-

duální cesty partnerů se začnou rozcházet, může se ukázat, že jejich soulad stál spíše na písku povrchního uspokojení než na skále hlubšího spojení.

Opravdovou pevnost a odolnost vztahu prověří až časy, kdy se partneři budou muset potýkat s rozpory a překonávat překážky. Teprve tehdy se ukáže, zda jsou skutečně schopni a ochotni hledat cesty k sobě navzdory odlišnostem a zda jejich vztah stojí na sdíleném závazku společného růstu a vzájemné podpory. Soulad, který vydrží i tyto těžší časy, je ten, o který stojí za to usilovat.

To, zda partneři krácejí skutečně spolu, nebo jen vedle sebe, se naplno projeví ve chvíli, kdy se jejich cesty začnou rozcházet. Vztah postavený na hlubším základu vzájemného pochopení, respektu a oddanosti se projeví tím, že partneři budou i v této situaci hledat společnou cestu. Jejich přístup bude charakterizován otázkami jako „co s tím uděláme?“. Pohled na vzniklou situaci budou přirozeně rozšiřovat o perspektivu a potřeby toho druhého ve snaze nalézt oboustranně uspokojivé řešení.

Naproti tomu ve vztahu, jehož harmonie byla spíše dílem příznivých okolností, partneři budou mít tendenci prosazovat především své vlastní zájmy a potřeby. Otázky, které si budou klást, budou spíše znít „jak dosáhnu svého?“. Potřeby a přání toho druhého pro ně budou méně podstatné, případně budou vnímány jako přítěž nebo překážka na cestě k vlastnímu uspokojení. Pod tíhou prvních zkoušek se pak takový vztah může snadno rozpadnout nebo končit v manipulativních schématech, protože mu chybí tmel sdílené cesty a hlubšího závazku.

Tato úvaha nás přivádí k důležitému poznání: Opravdový charakter vztahu i jednotlivých partnerů se projeví

teprve v náročných situacích. Dokud vztah neprošel zkouškou ohněm, je moudré být zdrženlivý v činění zásadních a nevratných životních rozhodnutí, jako je třeba společné bydlení, sňatek nebo početí dítěte.

V počátečních fázích vztahu, kdy převládá zamilovanost a idealizace, je snadné podlehnout dojmu, že soulad a porozumění mezi partnery jsou dány jednou provždy. V této atmosféře mohou zaznívat velká prohlášení a sliby typu „vždycky se spolu na všem domluvíme“ nebo „i kdyby to neklapalo, určitě najdeme rozumné řešení“. Partneři mohou mít pocit, že jejich láska překoná všechny překážky a že jejich vztah je výjimečný.

Realita však bývá často jiná. Teprve když se začnou objevovat první vážnější neshody, třenice nebo krize, se ukáže, nakolik byly počáteční přesvědčení a sliby podložené. Nežrádka se stává, že tváří v tvář reálným problémům se jeden z partnerů (nebo oba partneři) začne (začnou) chovat úplně jinak, než by očekával (očekávali) na základě zamilovaných slibů. Najednou může být ochota k ústupkům a kompromisům tatam a prosazování vlastních zájmů nabývá vrchu.

Jako psychoterapeut jsem se mnohokrát setkal s případy, kdy klienti litovali unáhlených rozhodnutí učiněných v růžové mlze začátku vztahu. Stěhovali se za partnerem přes půl republiky, vzdávali se své nezávislosti nebo podstupovali jiné velké životní změny v dobré víře, že partner bude vždy stát při nich. Když pak přišly první vážnější problémy a ukázalo se, že realita je jiná, bylo již pozdě – změny byly nevratné a cesta zpět obtížná.

Proto je velmi důležité dopřát vztahu čas, aby se prověřil v různých situacích, než učiníme rozhodnutí, která hlu-

boce ovlivní náš život. Jedině tak můžeme poznat, zda je náš vztah postaven na pevných základech skutečného porozumění a zda naše partnerství obstojí i v těžších zkouškách. Trpělivost a opatrnost v tomto směru se v dlouhodobém horizontu vždy vyplatí.

KDYŽ KOČÁR UVÍZNE V BAHNĚ: VZTAH V ČASE BOUŘÍ

Žádný vztah – i ten nejpevnější a nejláskyplnější – se čas od času nevyhne nestabilitě, konfliktům nebo krizím. Je to přirozená součást života každého páru. Rozdíl mezi odolným a zranitelným vztahem nepoznáte ani tak podle toho, kolika konfliktům nebo krizím čelí, ale podle toho, jak se k nim jeho aktéři postaví.

Vezměme si například Janu a Pavla. Jsou spolu rok a půl a jejich vztah vždy působil jako z učebnice – plný porozumění, respektu a společných plánů do budoucna. Ale poslední dobou jako by se něco zadrhlo. Pavel dostal novou, náročnou práci a tráví v kanceláři čím dál tím víc času. Jana se cítí opuštěná a přehlížená.

Jednoho večera, když Pavel opět přišel domů pozdě, se Jana neudržela a vybuchla: „Tobě na mně vůbec nezáleží! Celé dny jsem tu sama a ty se ani neobtěžuješ zavolat!“ Pavel, unavený a ve stresu z práce, se brání: „Co po mně chceš?

Snažím se nás zabezpečit, to je snad jasné!“ Hádka se rozvíjí, každý se soustředí hlavně na to, aby obhájil svou pravdu a ukázal, že on je tu obětí.

Kontrast k tomu představuje příběh Lenky a Tomáše. I oni se ocitli v nečekané situaci – Lenka neplánovaně otěhotněla těsně před svatbou. Jejich představy o nejbližší budoucnosti se najednou radikálně změnily. Namísto cestování a užívání si jeden druhého je čekají pleny a noční vstávání.

Když opadlo jejich první překvapení, sedli si a otevřeně si promluvili o svých pocitech, obavách, ale i o tom, na co se těší. Uvědomili si, že ačkoli tuto situaci neplánovali, je to výzva, kterou chtějí přijmout společně. „Nevím, jestli budu dobrá máma,“ svěřuje se Lenka. „Taky se bojím, že to nezvládnu,“ přiznává Tomáš, „ale věřím, že spolu to nějak dáme.“

Oba páry se ocitly na rozcestí, jejich vztah narazil na vážnou zkoušku. Ale způsob, jakým k této výzvě přistoupily, se zásadně liší. Jana s Pavlem sklouzli do obviňování a soustředili se hlavně na vlastní potřeby a křivdy. Lenka s Tomášem vzali změnu jako společný úkol, ke kterému musejí přistoupit jako tým.

To, jakým směrem se pár v krizi vydá, hodně napoví o skutečném charakteru jejich vztahu. Krize totiž funguje jako zvětšovací sklo, které umocňuje a zvýrazňuje vše, co je ve vztahu přítomno. Pokud je vztah postaven na hlubokém přátelství, vzájemné úctě a oddanosti společné cestě, projeví se to právě v těch těžkých chvílích. Partneři budou schopni odložit své ego, společně hledat řešení a podpořit jeden druhého.

Naopak ve vztahu, kde tyto kvality chybějí, krize spíše jako katalyzátor urychlí procesy odcizení a rozpadu. Part-

neří se budou cítit ohroženi, budou se snažit prosadit svoje vidění a potřeby bez ohledu na druhého. Místo aby táhli za jeden provaz, budou se přetahovat ve snaze získat větší kus lana každý na svou stranu. A tím svůj kočár uvízlý v bahně spíše převrhnou, než vysvobodí.

Klíčovou roli v těchto situacích hraje způsob, jakým partneři přistupují k problémům. Pokud vidí krizi jako něco, co je rozděluje a staví proti sobě, mají tendenci hledat viníka a snažit se obhájit svůj postoj. Jejich energie se pak vyčerpává v boji proti sobě navzájem místo v boji s problémem.

Pokud ale partneři dokážou vnímat krizi jako společnou výzvu, něco, co je postaveno do cesty jim oběma a co mohou překonat jen spoluprací, mají mnohem větší šanci uspět. Jejich motto není „já proti tobě“, ale „my proti problému“. Taková perspektiva umožňuje zachovat si i v těch nejtěžších chvílích vědomí toho, že jsou na stejné lodi a mají společný cíl.

V následujících odstavcích se podrobněji podíváme na některé klíčové faktory, které ovlivňují, zda pár v krizi zabředne, nebo naopak vyroste, a to od způsobů komunikace přes vliv předchozích zkušeností až po ochotu ke změně a osobnímu růstu. Protože porozumět anatomii partnerské krize je prvním krokem k tomu, abychom se z jejích pastí dokázali vymanit a využít ji jako odrazový můstek k hlubšímu porozumění a pevnějšímu poutu.

OD PARTNERŮ K PROTIVNÍKŮM: ESKALACE KONFLIKTU

Když se podíváme blíže na příběh Jany a Pavla, můžeme si všimnout několika momentů, které jsou pro přerod partnerů v protivníky typické. Na počátku je často pocit křivdy či neuspokojení potřeb u jednoho nebo obou partnerů. V tomto případě se Jana cítí opuštěná a nedoceněná kvůli Pavlově pracovnímu vytižení.

Tento pocit křivdy, pokud není adekvátně komunikován a zpracován, má tendenci narůstat a transformovat se ve frustraci a hněv. Jana svou nespokojenost původně neřešila, možná v naději, že si Pavel sám uvědomí, že jí nevěnuje dost pozornosti. Když se tak nestalo, její emoce nakonec vybuchly na povrch v podobě výčitek.

Pavlova reakce je také pochopitelná – cítí se nepochopen a nedoceněn ve své snaze rodinu finančně zabezpečit. Jeho obranný postoj je přirozenou reakcí na pocit, že je obviňován a kritizován.

Každý z partnerů má svou vlastní interpretaci situace, svůj příběh o tom, co se děje a proč. Jana vidí Pavlovu pracovní zaneprázdněnost jako nezájem o ni a o vztah. Pavel svou přepracovanost vnímá jako oběť, kterou přináší pro rodinu. Oba tyto příběhy jsou subjektivně pravdivé, ale jednostranné.

Problém nastává, když partneři nedokážou tyto své příběhy sdílet a naslouchat jeden druhému. Místo toho se každý zabarikádjuje ve své pravdě a snaží se ji prosadit.

Začínají vnímat toho druhého jako soupeře, kterého musí přesvědčit nebo porazit, nikoli jako spojence, se kterým hledají řešení.

Tento proces má hluboké psychologické kořeny. Když se cítíme ohroženi nebo ukřivděni, máme přirozenou tendenci aktivovat obranné mechanismy. Můžeme zaútočit, stáhnout se, racionalizovat, bagatelizovat, ..., prostě uděláme cokoli, jen abychom ochránili svůj sebeobraz a svou emoční rovnováhu.

Tyto obranné mechanismy, ačkoli mají svůj účel, často brání skutečnému porozumění a řešení problému. Když Jana s Pavlem na sebe útočí a obviňují jeden druhého, dostávají se do začarovaného kruhu, ze kterého je těžké vystoupit.

Již zmiňovaná Sue Johnson vidí za tímto vzorcem interakcí hlubší emoční potřeby a obavy. Podle ní se za hněvem a výčitkami často skrývá strach ze ztráty spojení, z odmítnutí, nebo z opuštění. Když se tyto primární emoce nepodaří vyjádřit a zpracovat, manifestují se v podobě konfliktu.

V případě Jany a Pavla by to mohlo vypadat tak, že za Janiným hněvem je ve skutečnosti strach, že pro Pavla už není důležitá, že ji opouští. A za Pavlovou defenzivností může být obava, že jako partner selhává, že není dost dobrý.

Pokud by dokázali tyto hlubší emoce a obavy jeden druhému sdělit a přijmout je s empatií, mohli by objevit novou úroveň blízkosti a porozumění. Ale to by vyžadovalo ochotu být zranitelný, vystoupit ze své pozice a skutečně naslouchat tomu druhému.

CESTA NEJMENŠÍHO ODPORU: PROČ SE VYHÝBÁME EMOČNÍ ZRANITELNOSTI

Představa, že bychom měli odhalit své nejhlubší obavy a nejistoty, je pro mnoho lidí děsivá. Vyžaduje to vystoupit ze své komfortní zóny, opustit pozici toho, kdo má pravdu, a přiznat, že něco není v pořádku. V jistém smyslu je to jako obnažit své nejzranitelnější místo a doufat, že ten druhý do něj nebude bodat.

A tak se často uchylujeme k bezpečnějším alternativám. Místo abychom řekli „bojím se, že už mě nemiluješ“, řekneme „nikdy na mě nemáš čas“. Místo „potřebuji vědět, že jsem pro tebe důležitý“, zvolíme verzi „vždycky dáš přednost práci přede mnou“. Přeměňujeme své obavy a potřeby v obvinění a výčitky.

Je to pochopitelné; na povrchu se může zdát, že je to snazší cesta. Nemusíme se konfrontovat s vlastní úzkostí a nejistotou. Nemusíme riskovat odmítnutí nebo zranění. A navíc to dává dobrý pocit – pocit, že jsme v právu, že ten druhý je ten, kdo to „voře“.

To je ale cesta, která nikam nevede. Nebo, a to spíše, vede přesně opačným směrem, než chceme – k odcizení, nedorozumění a eskalaci konfliktu.

Když nedáme svým hlubším emocím a potřebám prostor, neznamená to, že zmizí. Naopak, mají tendenci narůstat a projevovat se nepřímou: pasivní agresivitou, stažením se, emocionálním vydíráním. A čím déle jsou potlačovány, tím větší je jejich destruktivní potenciál.

Ale co nás vlastně tak děsí na tom být emocionálně otevření a zranitelní? Kořeny často sahají do našich nejranějších vztahových zkušeností. Pokud jsme jako děti zažili, že naše emoční potřeby nebyly naplňovány, že jsme byli odmítáni nebo trestáni za projevy zranitelnosti, naučili jsme se, že být otevřený je nebezpečné.

Tento strach může být posílen i předchozími zraňujícími vztahovými zkušenostmi v dospělosti. Pokud jsme se otevřeli partnerovi a byli zraněni, opuštěni nebo zneužiti, potvrdilo to náš základní předpoklad, že otevřenost rovná se nebezpečí.

A tak raději volíme zdánlivě bezpečnější cestu – cestu emocionální uzavřenosti, kontroly a konfliktu. Ale je to cesta, která nás vzdaluje tomu, po čem ve skutečnosti toužíme: po blízkosti, přijetí a lásce.

Paradoxně jediná cesta, jak tyto hluboké potřeby naplnit, je riskovat. Riskovat odmítnutí, riskovat zranění, riskovat ztrátu kontroly. Protože jedině když jsme ochotni být zranitelní, můžeme zažít skutečnou intimitu a spojení.

Samozřejmě, otevřít se tímto způsobem vyžaduje určitou úroveň důvěry a bezpečí ve vztahu. Není to něco, co lze udělat bez patřičné emocionální přípravy a podpory. A rozhodně to není něco, co lze udělat jednostranně; vyžaduje to ochotu a spolupráci obou partnerů.

Ale i malé krůčky na této cestě mohou přinést velkou změnu. Každý moment, kdy se odvážíme sdělit svou skutečnou emoci, každá chvíle, kdy nasloucháme partnerovi s opravdovou zvědavostí a soucitem, nás přibližuje k hlubšímu porozumění a spojení.

Cesta emocionální otevřenosti a zranitelnosti vyžaduje odvahu opustit kontrolu, ochotu riskovat a důvěru v proces.

Ale odměny za tuto odvahu jsou nedocenitelné: hlubší spojení, skutečné přijetí a láska, která obstojí i v těch nejtěžších zkouškách.

Jak řekl jeden z nejvýznamnějších badatelů v oblasti vztahů John Gottman: „Důvěrnost v partnerství neznamená absenci rizika. Znamená to, že jsme ochotni riskovat, protože věříme, že to stojí za to.“

A tak, i když je to těžké, i když je to děsivé, měli bychom si připomínat, proč to děláme. Ne pro nějaký abstraktní ideál dokonalého vztahu, ale pro ten nejzákladnější lidský hnačí motor – touhu milovat a být milován, vidět a být viděn, dotýkat se a být dotýkán v nehlubší rovině naší existence. A to stojí za každé riziko.

Pojďme si to zrekapitulovat: Proměna partnerů v protivníky není nevyhnutelná. Je to důsledek určitého způsobu komunikace a přístupu ke konfliktu. Způsobu, který je často nevědomý, naučený z původních rodin nebo z předchozích vztahových zkušeností.

Dobrá zpráva je, že tyto vzorce lze změnit. Vyžaduje to ochotu obou partnerů vystoupit ze zaběhnutých kolejí, pracovat na svém sebeuvědomění a učit se novým způsobům, jak být spolu i v těžkých chvílích.

Cesta od protivníků zpátky k partnerům začíná uvědoměním, že ten druhý není nepřítel, ale člověk s vlastními potřebami, obavami a zranitelností. Pokračuje ochotou tyto potřeby a křehké stránky odhalovat a přijímat s respektem a empatií. A vrcholí schopností vidět i v konfliktu příležitost ke hlubšímu porozumění a růstu.

BOJ O VZTAH, NEBO BOJ PROTI SOBĚ: KŘÍŽOVATKY PARTNERSKÝCH KONFLIKTŮ

V každém partnerství přijdou chvíle, kdy se nesoulad přetaví v konflikt, kdy se rozdílné potřeby a očekávání střetnou a vytvoří třecí plochy. V těchto okamžicích se partneři ocitají tváří v tvář zásadní volbě, která určí nejen směr jejich nejbližší interakce, ale i dlouhodobou trajektorii jejich vztahu.

Je to volba mezi dvěma ohni. Na jedné straně je oheň konfliktu – spalující, často destruktivní síla vzájemného nepochopení, obviňování a snahy prosadit své za každou cenu. Tento oheň se živí naší potřebou mít pravdu, naší zraněnou hrdostí a naším strachem. Když mu dovolíme, aby nás vedl, zanechává za sebou spálenou zem emocionální distance a zranění.

Na druhé straně je oheň odhodlání – naše vášeň pro společný růst, náš závazek vidět v sobě navzájem to nejlepší, i když je to těžké. Tento oheň se živí naší odvahou zůstat otevření, naší velkorysostí a naší hlubokou touhou po porozumění a spojení. Když ho necháme, aby nás vedl, osvětluje cestu k větší intimitě, moudrosti a síle.

Volba, ke kterému ohni se v konfliktu obrátíme, není volbou mezi emocemi a racionalitou. Je to volba mezi dvěma různými přístupy, které se opírají o jiný výklad a mají jiný emoční potenciál. Ale obě tyto sady emocí, oba tyto vnitřní vlci, mají svou hodnotu a účel.

Znáte příběh o dvou vlcích? Indiánský náčelník vypráví svému potomkovi o bitvě, která zuří uvnitř každého člověka.

Říká: „Můj synu, bitva je mezi dvěma vlky uvnitř nás všech. Jeden vlk je Zlo. Je to hněv, závist, žárlivost, smutek, výčitky, chamtivost, arogance, sebelítost, vina, zášť, méněcennost, lži, falešná pýcha, nadřazenost a ego. Ten druhý vlk je Dobro. Je to radost, mír, láska, naděje, vyrovnanost, pokora, laskavost, blahovůle, empatie, štědrost, pravda, soucit a víra.“ Syn se zamyslí a pak se zeptá: „Který vlk vyhraje?“ Starý náčelník jednoduše odpoví: „Ten, kterého krmíš.“

Je to silný a působivý příběh, který nás vybízí k zamyšlení nad tím, které části sebe dáváme energii a pozornost. Ale v kontextu partnerských konfliktů je realita trochu složitější. Nejde totiž o souboj mezi dobrým a zlým vlkem, mezi správnými a špatnými emocemi.

Oheň konfliktu, ten vlk v nás, který bojuje zuby nehty za své přežití, není inherentně špatný. Je to část nás, která se snaží chránit naše hranice, naši integritu, naše nejzákladnější potřeby. Je to hlas našeho strachu, naší zranitelnosti, našeho pocitu ohrožení. A tyto emoce, jakkoli nepohodlné, jsou důležité a legitimní.

Problém nastává, když tento hlas strachu a obrany převeze me otěže a začne řídit naše chování. Když ze strachu začneme útočit, obviňovat, stavět zdi. Když v zápalu boje zapomeneme, že na druhé straně není nepřítel, ale náš milovaný partner se svými vlastními strachy a zranitelností.

Zde přichází na scénu druhý oheň, oheň odhodlání. Je to hlas našeho hlubšího já, které tuší, že naše bezpečí a naplnění leží ve spojení, nikoli v oddělení. Je to část nás, která touží po růstu, porozumění a lásce. A i tento hlas je hluboce emocionální; je nabitý vášní, touhou, odvahou a soucitem.

Volba mezi těmito dvěma ohni tedy není volbou mezi emocemi a rozumem. Je to volba mezi unáhlenou reakcí a rozvázným jednáním, mezi strachem a odvahou, mezi obranou a otevřeností. Tato rozhodnutí musíme dělat znovu a znovu, v každém okamžiku konfliktu.

Klíčem není potlačit nebo porazit svého vnitřního vlka strachu, ale naučit se ho uklidnit a utěšit. Uznat jeho obavy, ocenit jeho snahu nás chránit, ale jemně mu připomenout, že v tom nejsme sami. Že máme možnost se obrátit ke svému partnerovi pro ujištění, podporu a společné hledání řešení.

A stejně tak je důležité naslouchat a následovat hlas svého vlka odhodlání. Nechat se vést svou nejhlubší touhou po spojení, svou ochotou být zranitelní a otevření.

V následujících kapitolách se podíváme blíže na to, jak tyto principy uvádět do praxe. Jak rozpoznávat a pracovat se svými spouštěči, jak efektivně komunikovat v konfliktu, jak vytvářet prostor pro zranitelnost a spojení uprostřed výzev. Budeme zkoumat, jak pečovat o všechny části nás – včetně těch vystrašených a obranných – s laskavostí a porozuměním.

Protože koneckonců, cesta k opravdové vztahové odolnosti nevede přes potlačení nebo vymýcení konfliktu, ale přes jeho transformaci. Přes ochotu znovu a znovu se obracet k ohni našeho odhodlání, naší lásky a našeho hlubokého závazku růst spolu a skrze výzvy, kterým čelíme. A s každou takovou volbou rozsvěcujeme světlo naděje a možnosti – nejen pro nás samé, ale pro všechny vztahy, kterých se dotýkáme.





2.

ZA OPONOU KONFLIKTU

Představte si běžný večer v životě Evy a Sylvie. Eva přichází domů po náročném dni v práci, unavená a podrážděná. Sylvie sedí na gauči, ponořená do svého telefonu. Eva si povzdechne a prohodí: „To je zase bordel...“ Sylvie vzhledne, v očích se jí mihne náznak podráždění. A je to tady – scéna je připravena pro to, co na povrchu vypadá jako typický partnerský konflikt.

Ale co se skutečně děje pod povrchem této zdánlivě banální výměny?

To, co vidíme – hádka o nepořádek – je jen špičkou ledovce. Pod hladinou se skrývá komplexní emoční krajina plná nevyřčených potřeb, obav a nejistoty. Eva možná ve skutečnosti touží po uznání a podpoře po náročném dni. Sylvie může cítit, že ať dělá cokoli, nikdy to není dost dobré.

Konflikty v partnerských vztazích jsou často jako divadelní představení: To, co vidíme na jevišti, je pouze malou částí celého příběhu. Za kulisami se odehrává skutečné emoční drama.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Partnerské duety***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.