

(NE)OHROŽENÉ *vztahy*



Jana KOČENDOVÁ

(Ne)ohrožené vztahy

Nedaří se vám vztahy? Jste nešťastní? Nezoufejte! Můžete to změnit!

Cílem této knihy je vás šokovat, vyburcovat, rozložit na součástky a poté zase složit, ale jinak.

Když něco ve vašem životě nefunguje, znamená to jediné. Chyba je ve vašem nastavení, ve vašich filtrech, ve vašich úhlech pohledu. Život je úplně snadný a my jsme na něj plně vybaveni. Naše vztahy jsou zrcadla nás samotných. Ukazují nám chyby v našem myšlení. Kdybychom byli v místnosti plné zrcadel a všechna je rozbili, změní to něco na nás samotných? Bohužel ne, problém stále zůstává skrytý uvnitř nás, dokud ho nevystavíme dalšímu zrcadlu k vyřešení. Co uděláte, když vidíte v zrcadle zamazaný obličej? Pokud vám vadí, jdete ho umýt. Co uděláte, když vidíte v zrcadle problém ve vztahu?

I.

JAK VZTAHY OVLIVŇUJÍ NÁŠ ŽIVOT

Celý náš život je ovlivněn vztahy. Málokoho z nás ale rodiče naučí, jak vztahy žít, jak se na ně dívat, jak je chápat a prožívat. Neporozumění ve vztazích může zničit celý náš život, naše zdraví, náš svět. To, jak se na vztahy díváme, co si o nich říkáme, jak o nich přemýšlíme a mluvíme, nás neuvěřitelně ovlivňuje. Zapomínáme své životy žít vlastním radarem s čistým svědomím a dobrým pocitem. Namísto toho se necháváme zmanipulovat pohledy a názory svých rodičů a přátel, a to i přesto, že vnitřně cítíme, že něco nesedí.

„Tvou první povinností je udělat šťastným sám sebe. Protože – jsi-li šťasten, učiníš šťastnými i ostatní. Neboť šťastný touží vidět kolem sebe jen samé šťastné.“

Ludwig Feuerbach

Mnohdy je jednodušší podlehnout okolí a převzít jejich očekávání. Jsou pro nás větší a mohli by nás trestat. Snažíme se sice chvíli bolest vydržet, přesto podlehnout je tak snadné. Nakonec jsme úplně všichni v určité fázi svého života zvolili cestu udělat to „po jejich“, alespoň do určité míry.

V momentě, kdy se vzdáváme své vlastní autority ve prospěch jiné, vytváříme v sobě nedostatek sebedůvěry. Zvětšujeme naši sebe pochybnost, a to ničí naši vlastní jistotu a sebedůvěru. Vzdáváme se své vlastní síly, abychom získali lásku, cit, respekt a pozornost. Bláznivě si myslíme, že když dáme svou moc, sílu a autoritu mámě, tátovi, partnerovi, učitelovi – že to ocení. Jste si ale jistí, že si toho vůbec všimnou? Všimnou si toho obrovského daru, který jim dáváme? Poděkují?

A tak si zaděláváme na emocionální dluh vůči sobě. Sami sobě začneme dlužit a začneme se trestat. Někdo jídlem, někdo workoholismem, alkoholem, kouřením, prostě čímkoliv, aby ta bolest zmizela.

Vzniká v nás pocit lhostejnosti od druhých, od nichž jsme očekávali, že se postarají. A oni zase něco čekali od nás. Tak vznikl dobře známý