

MANŽELSTVÍ

DŽUNGLE SVÁRŮ

ŽIVOT VE DVOU PŘINÁŠÍ RADOSTI I BOUŘKY

Život ve dvou přináší plno radostí. Ve vztahu prožíváme jak klidná krásná období, tak ale i bouřky, které se nevyhnou nikomu. Součástí vztahu je tak i práce na sobě a posilování srdce.

Na začátku vztahu máme dojem, že se doplňujeme, že vše nahlížíme stejně. Nedokážeme si představit žít jeden bez druhého. Postupem času se však toto spojení proměňuje, stává se realističtějším a objevují se první trhliny. To, co se nám na druhém tolik líbilo, nás teď rozčiluje. Jsme zkrátka odlišní a to nám může občas připadat skoro děsivé. Jen klid!

DĚSIVÁ DŽUNGLE SVÁRŮ

Po úvodním zamilování jste totiž dorazili na pevnou zemi, kde se nachází i džungle svárů. Je to svět, v němž vládne vedro, svět plný divokých zvířat a fascinujících a zároveň nepokoj vzbuzujících rostlin... Zde se derou na povrch a začínají se uplatňovat i naše základní instinkty. Chraň se, abys přežil: toto poselství nám vysílá náš mozek. Když ti hrozí smrtelné nebezpečí, můžeš buď zaútočit jako kobra nebo splynout s prostředím jako chameleon.

CITLIVÁ MÍSTA MÁ KAŽDÝ Z NÁS

Jak se v hádce chováte vy? Útočíte, prcháte nebo mlčíte a stáhnete se do sebe. Vaše hádky jsou znamením, že jste se dotkli partnerova citlivého místa nebo že se on dotkl toho vašeho citlivého místa. Místa, kde se skrývají vaše vnitřní zranění a hluboko zahnízděný strach.

Je to strach, že budu opuštěn, odmítnut, nepochopen, že budu přehlížena, málo milována. Znovu se zamyslete nad svou poslední hádkou a zkuste přijít na to, co se skrývalo za vašimi výčitkami. Co vlastně jste chtěli tomu druhému sdělit?

VÝČITKY PŮSOBÍ JAKO NÁDORY

Výčitky působí jako nádory. Přestaňte vyživovat nádory a s pomocí opravdového naslouchání a dialogu vyživujte raději svůj vzájemný vztah. Neříkejte „Ty už na mě nemyslíš“, ale spíše „Mám strach, že na mě zapomínáš“, nebo namísto „Ty se o mě vůbec nezajímáš“ zkuste „Když se o mě nezajímáš, připadám si neviditelná, mám pocit, jako bych tady vůbec nebyla.“ Takové věty by měly uvolnit napětí mezi vámi a znovu vás sblížit.

„Co chcete, aby lidé dělali vám, to všechno i vy dělejte jim,“ učí Ježíš (Mt 7,12). „To, co dáš, zůstává navždy tvoje, to, co si ponecháš, je navždy ztraceno,“ říká zase jedno přísloví. Nestarejte se pouze o sebe, ale spíš se ptejte, co byste mohli udělat pro váš vztah. Co váš vztah potřebuje?

Se svolením zpracováno podle knihy Carolina Costová, Manželství: dobrodružství ve dvou, Kniha hrou, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství. Redakčně upraveno.