

Žena je láska

Miluj sama sebe nejvíc a při tom jen tak mimochodem dovoluj svému muži nosit tě na rukou

Jak naplnit svého muže, aby ti dal všechno, po čem toužíš.

Věnování

„Partnerství je nejintenzivnější cesta sama k sobě.“

Mým přáním je, aby všechny ženy zažily ten pocit, kdy je jejich muž na rukou nosí, kdy pro ně dělá cokoli, co jim na očích vidí, hýčká je a činí šťastnými. Proto tuto knížku věnuji všem ženám, které to také cítí, a které mají odvahu jít na dřev svého ženství a pochopit sebe skrze svého partnera. Přeji vám hodně síly, ale hlavně lásky, v léčení sebe!

Miluška

Obsah

1. Kdo jsi ty? Skutečná žena, nebo rohožka?
2. Božské partnerství a božská síla
3. 5 pilířů, na kterých postavíš důvěrné partnerství
4. Muži a ženy se od sebe liší
5. Partnerství nebo samota
6. Našla jsem tě
7. Budeš jen můj
8. Věrnost se nenosí
9. Jak mluvit a naslouchat
10. Intimita
11. Jak spolu hospodařit
12. Kdo rozhoduje
13. Rozchod
14. Vztah je změna
15. Ubližujeme si
16. Jsem s tebou jedno

Poděkování

„Jeden druhému jsme učitelem.“

Nejde slovy vyjádřit mou neskonanou vděčnost každému jednomu člověku, kterého jsem ve svém životě potkala. Všichni mají určitý podíl na vzniku této knížky, a všem z celého srdce děkuji.

Děkuji mým učitelům celostního přístupu ke zdraví, ať jsem je potkala třeba jen v podobě knihy či semináře. Děkuji Milanovi Walkovi, numerologovi a laskavému příteli. Děkuji všem mužům, kteří mě inspirovali k tomu, abych začala otvírat ženám oči – Vlastimilu Markovi, Kevinu Lemanovi, Gary Chapmanovi a MUDr. Martinu Danielovi. Mé nejhlubší poděkování patří mému tátovi, který zasel první semínka na mé ženské cestě. Děkuji všem partnerům, se kterými jsem žila kratší či delší čas, každý z vás jste byl pro mne velkým, velkým učitelem.

Děkuji své mamince, která celou knížku opravila a zbavila gramatických chyb. Děkuji své dceři Kačence, která se postarala o grafické zpracování. Děkuji Markétce za nádherné ilustrace. Děkuji mým dětem, celé rodině, všem přátelům a kamarádům, klientům i všem „cizím“ lidem.

Jen díky vám mohu být tím, kým jsem.

Děkuji!

Miluška

Jak máš pracovat s touto knihou

„Slova život nemění. Co ho mění, jsou činy.“

Před tebou neleží jen tak obyčejná kniha, kterou si přečteš a založíš do knihovny.

Je to PRAKTICKÁ PŘÍRUČKA.

Pracuj s ní podle pokynů, vše, jak je poskládáno, má nějaký smysl a účel. Možná ti bude připadat, že stejnou věc opakuji víckrát, nebo že se vše točí kolem jednoho problému. Ano, je to tak. Všechny informace už tady jsou, jen je každý skládáme podle sebe tak, jak nám dávají ten největší smysl.

A tak čti postupně a připrav se na to, že po tobě budu chtít, abys i něco udělala. Proto na konci každé kapitoly dostaneš úkol, který opravdu udělej. Protože bez tvé praktické změny, bez skutečného kroku se ve tvém partnerství nezmění nic. Bez tvé změny chování nezažiješ změnu chování ani u svého partnera. Proto pracuj na sobě a dělej úkoly.

Pokud budeš potřebovat mou zpětnou vazbu, ráda ti ji poskytnu, můžeš se mě i na cokoliv, s čím budeš mít problém, zeptat.

Těším se na tvou aktivitu! Bez ní svět nezměníme...

1. Kdo jsi ty? Skutečná žena, nebo rohožka?

„Kde je ta hranice mezi skutečnou ženou a rohožkou? Kam až mám svému muži ustoupit, aby mě nezneužíval? Abych nebyla rohožkou? A nakonec si nenašel nějakou sebevědomou mrchu?“

Podle mých zkušeností rozeznávám tři druhy žen – emancipované mrchy, rohožky a sebevědomé bohyně. Každá někam patříme. A taky se přesouváme z jedné kategorie do druhé. Resp. ze dvou do té jedné.

Můžeš se z rohožky a emancipované mrchy stát sebevědomou bohyní, obráceně to nejde. Protože pokud už jednou pocítíš, co to je být sebevědomou bohyní, pokud už jednou zažiješ, jak neuvěřitelný vliv máš na svého muže, jak nádherně dokážeš tvořit váš vztah a vaše společné štěstí, už nikdy se nebudeš chtít vrátit do role emancipované mrchy a ani rohožky. Ono to z principu ani nejde.

Emancipovaná mrcha je nevyzrálá žena, která si potřebuje dokazovat své schopnosti na úkor druhých, nejlépe mužů. Jsou to ženy, které zoufale touží po lásce a pohlazení, jsou zraněné, smutné a nenaplněné. Nemají rády samy sebe, ale navenek se tváří, že ano. Potřebují obdiv a uznání, potřebují lásku dostávat. Jenže vypadají, že nepotřebují od nikoho nic.

A tak se obrnily. Udělaly ze sebe hrdinky a tváří se, že ani muže k ničemu nepotřebují. Muže emancipované mrchy přitahují. Na nich si muži mohou ventilovat svou potřebu lovit a dobývat. No a poté ve vztahu s nimi, kdy je emancipovaná mrcha „zkrouhne“, začíná ta pravá škola pro oba.

Rohožka je stejně nevyzrálá a nešťastná žena jako mrcha. Rozdíl mezi mrchou a rohožkou je, že rohožka dává jasně najevo, jak druhé lidi potřebuje, jak je bez druhých vyřízená. Na muže se nalepí a říká mu, že bez něj není nic. Všechno, co pro svého muže dělá, tak dělá proto, aby si toho on všiml. Pokud si toho nevšímá, vyčítá mu, že se mu obětovala a on si toho neváží. Vyčítá všem, že se ocitla v této situaci, je typickou obětí a v této roli si hová. Je ráda, když ji druzí litují.

Rohožka si přitahuje muže, kteří touží po mateřské péči, muže, kteří potřebují někoho, kdo by se o ně staral. Rohožky jsou samozřejmě nejvíce opouštěny, protože jejich obětování se není láska, ale závislost.

Většina žen je nejprve v některé z těchto dvou rolí. Je to proto, že v podstatě žádná dívka (a žádný chlapec) není v dnešní době vychována v lásce a k lásce. Každé dítě je z dětství nenaplněné láskou. Všichni řešíme malé sebevědomí, pocit nelásky, touhu po lásce, nedostatek lásky k sobě.

Jak moc nám láska chybí, tak dlouho nám pak trvá, než se jí naplníme. Každý se jednou dostaneme do bodu, kdy zjistíme, že láskou se můžeme naplnit jen my sami. Tím, že se postavíme na první místo ve svém vlastním životě a přestaneme se ohlížet na druhé, co oni nám dávají či nedávají. Prostě najdeme způsob, jak se naplňovat sami a jak být šťastní i sami bez druhých.

Cesta k sebelásce je pro každého jinak dlouhá, jinak složitá a bolestná. Na této cestě jako ve všem jiném nám pomáhají druzí lidé, i partner. A tak tím, že potkáváme muže, kteří se k nám nějak chovají, my poznáváme, co ve vztahu děláme špatně a zjišťujeme, kdo jsme – jestli rohožky nebo emancipované mrchy. Ve vztahu se obrušujeme z obou rolí vždy do role sebevědomé ženy. Proto jsem na úplném začátku řekla, že partner nás učí vždy jen dvě věci: lásku k sobě a lásku k druhým. A že láska k sobě je vždy na prvním místě, protože pokud nemiluju sama sebe, nemůžu milovat nikoho jiného.

VSUVKA SEBELÁSKY:

Pokud máš pocit, že je někdo, a to kdokoliv, pro tebe důležitější než ty sama, máš sklon k tomu se obětovat a ve vztahu být rohožkou, ale pak budeš ty lidi, které miluješ, ztrácet.

- Máš pocit, že je partner nebo děti někdo, bez koho si život nedokážeš představit?
- Myslíš si, že někdo potřebuje nutně tvou pomoc a ty musíš pomáhat, i když by ses ráda věnovala něčemu jinému? Ale obětuješ se?
- Děláš povinnosti, které ti leží na zádech jako balvan a ty jsi jako otrok, který musí?
- Myslíš si, že jsou věci, které za tebe nikdo druhý neudělá?
- Lituješ sama sebe, že toho máš moc a nezvládáš to?
- Jsi nespokojená, že nemůžeš dělat to, co bys chtěla?

Pokud to tak cítíš, změň to! Postav sama sebe na první místo ve svém životě! NIKDO jiný není důležitější než ty sama! VŠICHNI okolo budou nejšťastnější, pokud ty budeš šťastná! NIKDO od tebe nechce žádné oběti. NIKDO od tebe nepotřebuje, abys dávala to, co dávat nechceš.

Najít své sebevědomí a sebelásku není vůbec tak složité, jak se nám předkládá ze všech stran. Opravdu. Nepotřebuješ žádné extra semináře a kouče. Sebevědomí a sebeláska je tvoje záležitost a je třeba, abys jen ty sama udělala jeden jediný krůček k tomu, začít žít pro sebe! Jeden! Teď už přece velmi dobře víš, že Vesmír čeká s celou náloží lásky, aby tě zasypal.

Takže jak to udělat prakticky:

- najít si každý den čas jen pro sebe a dělat to, co tě baví (zařadit si to do svých povinností, tak jako cokoliv dalšího a vzít to jako povinnost, jako něco, co udělat prostě musíš)
- každý den si nahlas před zrcadlem říkat: „Miluji tě, tvé jméno!“
- najít si své poslání a začít se seberealizovat v tom, co děláš ráda, klidně při práci, která tě teď živí, ale začít s tím jako s koníčkem

To byla taková vsuvka k sebelásce.

A jdeme dál k rozdílům mezi sebevědomou ženou, rohožkou a mrchou.

Sebevědomá žena ví, co má ráda, co ji baví, ví, že si musí udělat na sebe čas a že je pro sebe tím nejdůležitějším člověkem. Klidně se svému muži přizpůsobí a velmi ráda pro něj cokoliv udělá, ale ne na svůj úkor. A pokud to tak udělá, rychle se k tomu, co je důležité pro ni, vrátí. Vše, co pro svého muže dělá, nedělá proto, aby si ho udržela, aby s ní byl spokojený a aby ho neztratila, ale proto, že to dělá ráda a dělat to chce. Chce ho činit šťastným a spokojeným. Dělá jí to radost!

Žádný muž nechce, aby se žena, kterou miluje, pro něj obětovala. On chce, aby se mu dala celá, ale s radostí! Ochotně! Tvůj muž potřebuje, abys ho potřebovala. On nechce, aby ses udřela a obětovala proto, že mu musíš uvařit večeři. Pokud mu řekneš, že jsi unavená a jestli by ti mohl pomoci tím, že si vezme chleba s máslem, klidně to udělá nebo dokonce uvaří rád pro celou rodinu. Bude šťastný, že ty ho potřebuješ a bude rád, že si umíš říct o to, co potřebuješ ty sama.

Tvůj muž tě miluje a nechce, aby ses vedle něj necítila dobře. Rohožka, která se obětuje a pak muži vyčítá, co všechno pro něj udělala, mu jinými slovy říká, že se vedle něj necítí dobře, že vedle něj není šťastná. Přitom muž po ní žádnou oběť nechce, takže to vnímá jako velký podraz. Ona něco dělá, on neví, že ji to netěší, protože mlčí, a nakonec to vyčte jemu. Tohle sebevědomá žena nedělá, protože se neobětuje.

Ráda bych tě naučila, jak být sebevědomou ženou, abys splynula se svým mužem. Abys pochopila rozdíly mezi vámi. Aby ti došlo, co muž od tebe potřebuje, aby byl šťastný. A abys měla v ruce způsoby a nástroje, jak to udělat, abyste byli jedno. Aby tys mu dala, co chce on, a on ti následně mohl dávat to, co chceš ty. Abyste mohli společně vytvořit jedno tělo a jednu duši už teď, tady na Zemi, abyste mohli být Bohem klidně i tady v tomto životě a nejenom při orgasmu. Protože pokud se tohle naučíte, budete skutečně žít božský, nádherný život, život v lásce bez podmínek. Jako jeden organismus.

Sebevědomá žena ví, že domov vytváří ona. Už naše babičky říkaly:

„Jaká je žena, taková je rodina.“

Vařit, uklízet, starat se o domácnost by měla žena. Dělá to s radostí a těší jí to. Ví, že muž tyhle potřeby nemá. Mužská energie je venku a muž nosí domů mamuta. Ženská energie se stará, aby doma oheň nevyhasl. Jenže ví, že muž touží, aby ho žena chválila, aby byl pro ni jedničkou a tím největším z chlapů, aby byla natěšená a nadšená právě z něj. A šťastná. A tak i sebevědomá žena se nebojí jednoduše říct, že dnes neuklízí. Že dnes jí to netěší, že dnes bude mamut na studeno. Muži je to jedno, bude se s ní i tak radostně milovat.

Žena rohožka se stará o teplo domova, dělá vše pro muže, aby on byl spokojený. Uklízí, vaří, žehlí, pere, a to tak úzkostlivě, až s tím svého muže štve. Dělá to proto, aby si toho všiml, takže všechny práce dělá nejraději okatě. Aby muž jasně viděl, co pro něj dělá. No, a když jí naštve, vše mu vyčte a předhodí. Jak se pro něj obětuje a on ji to nijak nevrací.

Sebevědomá žena dává přednost svému muži proto, že ho miluje. Ví, že někdy může ustoupit z toho, co je pro ni to nejlepší, ale ví, že se v klidu k tomu zase může vrátit. Je si vědoma svých hranic. Pokud se muži podřizuje, dělá to s plnou zodpovědností, že se tak rozhodla sama, dělá jí to radost, chce to, a tak ji ani nenapadne to někdy svému muži vyčíst. Protože není co, když je jí jasné, že to bylo její rozhodnutí.

Muž myslí přímo. Chce jasnou řeč a jasnou domluvu. On nechápe, jak je možné, že žena neví, co chce, nedokáže říct nic přímo, a dokonce mu to pak za nějaký čas vyčte. On to bere jako podlost. Cítí se přímo ošizen. Nechápe, jak je možné, že mu žena vyčítá něco, co mu ani neřekla a ani mu nedala možnost, aby něco udělal. Tak pokud nechceš být opuštěná rohožka, řekni, co chceš a co nechceš, ale žensky. Jasně, ale žensky. Jasně to znamená – říct rovnou a přesně to pojmenovat, nechodit kolem horké kaše. A žensky – říct to pomocí svých pocitů. (O komunikaci pomocí svých pocitů bude jedna celá kapitola.)

Takže např. jsi unavená a nemáš chuť vařit.

„Miláčku, cítím se děsně ztahaná, padám únavou, potřebovala bych si schrupnout. Vím, že máš hlad a měla bych vařit oběd. Nevadilo by ti, aby sis vzal zatím něco studeného a až si odpočinu, něčím dobrým ti to vynahradím? Co myslíš?“

Co ti asi odpoví? Jasně že si něco vezme, nebude mít problém ani s tím, aby vypravil děti na hřiště, abys měla klid na spaní. Možná budeš mít jediný problém – že se vecpe do postele za tebou on. Ale po takovém odpoledním milování se prima spí, i když jste hladoví.

Emancipované mrchy mají často muže, kteří jsou zvyklí od matky generálky, že ona je šéf a on nic nemůže. A tak mi mnoho žen říká, že jejich muž nic dělat nechce, nechce rozhodovat, nechce aktivovat, nechce být mužem. A ona pak nemůže být tou ženou. Protože by se pak nedělo NIC.

To je omyl a výmluva emancipované mrchy, aby něco změnila, její nechť přestat organizovat všechno. Jediné, co je potřeba v této chvíli, je vytrvat. Předávat trpělivě a vytrvale vše svému muži, sama si žít to své ženské, dát si klapky na oči, nevidět, že se věci nedějí, a čekat. Protože pokud tě to přemůže a zase se vrátíš k tomu, že znovu něco zorganizuješ, tvůj muž si řekne:

„Ještě že jsem se o nic nesnažil.“

A pokud ho do té doby vůbec napadlo, že by měl aktivovat, tak ho to zase na hodně dlouho přejde. Jediná rada pro emancipované mrchy je – buď trpělivá!

Pokud chceš svého muže vyléčit, musíš léčit sama sebe. Budete se léčit společně. Tím, že ty si budeš dělat to své a v žádném případě neuděláš nic, co je věc tvého muže. Nic a nikdy.

Zdravý muž chce ženu se zdravým sebevědomím. Ženu, která ví, že ona je důležitá. Ženu, která nedává muže na první místo ze strachu, že ji opustí. Ženu, která je sama pro sebe důležitá. Ženu, která se má ráda. A má se natolik ráda, že pak na nejvyšším stupni evoluce dá muže na první místo, protože ona to tak chce a protože pochopila, že to není na její úkor, ale pro její dobro. A protože má sebevědomí, může to kdykoliv změnit, kdyby to znamenalo, že ona je na posledním místě.

Sebevědomá žena má ráda samu sebe a je pro sebe na prvním místě. A protože nejdůležitější potřebou ženy je potřeba oddat se úžasnému muži, aby naplnila tuto SVOU touhu, odevzdá se mu a dá sebe na druhé místo kvůli sobě.

Rohožka to udělá kvůli němu. ŽENA to udělá kvůli sobě. Rohožka se vzdá všeho a doufá, že on se o vše postará. ŽENA se MUŽI odevzdá, ale dívá se. A kdyby zjistila, že on toho zneužívá, vrátí se zpět a na prvním místě bude opět ona. Rohožka to neumí a pak mu to vyčítá. ŽENA to umí a proč by si měla nechat ublížit? Rohožka to dovolí a pak mu to vyčítá. ŽENA nechápe, jaký má smysl později vyčítat něco, co teď vůbec nemusí připustit?

Pokud jsi žena, která má zdravé sebevědomí a má se ráda, víš, kdo jsi a znáš svou cenu. Umíš být sama sebou, ale zjistíš, že ti ještě cosi chybí. Že sice máš všechno, že jsi sice bohyň, ale stejně ti něco chybí. To něco je schopnost odevzdat se svému muži.

Pokud se odevzdá rohožka, dělá to ze strachu. Ze strachu, aby nebyla sama. Když se odevzdá sebevědomá žena, není to ze strachu, ale z touhy. Taková žena ví, že může být sama a nepotřebuje druhého. Jen to chce. Chce víc. Rohožka nedokáže být sama. Žena umí být sama. Ale sama si vybrala, že chce být ženskou polovinou dvojice a bere vlastní zodpovědnost za naplnění této ženskosti.

Čím víc se žena muži odevzdává z prosté touhy to dělat, tím víc má muže ve své moci. Ona totiž ví, že odevzdání se muži je nejvyšší stupeň jejího ženství. Ona to nechce, nedělá to proto, ale prostě je to mužská odezva. Čím víc se skutečná žena odevzdá svému muži, tím víc chce on pro ni udělat. Odevzdaná skutečná žena je nejprůběžnější pro svého muže. Odevzdaná rohožka je neodpudivější. Ten strach ze ztráty a závislost muže nejvíce odpuzuje. Cítíš ten rozdíl mezi odevzdáním se z lásky a ze strachu?

Odevzdání se svému muži přináší sebevědomé ženě sílu, protože to dělá z lásky. Rohožka se tím vysiluje, protože ji vysává strach. Zvenku může vypadat odevzdání se stejně – obě vaří, uklízí, starají se o muže. Jenže muž cítí, z jakého popudu to jeho žena dělá. Cítí, zda si ho váží, zda oceňuje to, co on dělá pro ni, zda ho naplňuje s nadšením a radostí. Protože chce, ne proto, že musí. Oddanost sebevědomou ženu těší. Takovou ženu muž nikdy neopouští.

Nikdy. U takové ženy muž cítí, že od ní dostane mnohem, mnohem víc, než jen teplo domova.

Chci ti ukázat, jak se stát sebevědomou ženou s velkým Ž.

2. Božské partnerství a božská síla

„Dokonalý partner je ten, který je právě teď vedle tebe.“

Všichni bytostně cítíme, že partnerství je cosi božského. Že nám může poskytnout něco, co jen tušíme. Uvnitř každého z nás je totiž jasné vědomí, že milovat a být milován je naší základní esencí a potřebou. Všichni jsme láska a pouze v partnerství se může rozvinout naplno.

Vím, že tohle cítíš taky...

A taky vím, co ještě cítíš. Svou božskou sílu. Prostě o ní víš. Jenže si říkáš: „Proč já? Proč ne on?“ a čekáš. Jenže tvé nitro stále víc a víc prudí a dotírá a nedá pokoj. Je to boj srdce a rozumu. Celý dnešní svět je boj srdce a rozumu. Srdce ale vítězí! Díváš se na něj a krčíš rameny...

Je to vůbec možné - s ním? Může tohle být pravda - s ním? Můžu být šťastná - s ním? ANO! Pokud si dokážeš vzpomenout, jak moc jsi ho milovala, ta láska tam je pořád. Nezmizela. Má to smysl něco udělat. Má smysl, abys TY něco udělala.

Připadá ti, že už je ztraceno vše... Že není návratu. Že je špatně všechno. Nejen váš vztah s partnerem, ale i děti mají problémy a nejsou šťastné. Rodina se sype.

Přijmi svou božskou sílu, která v tobě je! A použij ji k tomu, abys vše udělala lepším. Představ si, že ty sama můžeš všechno zlepšit. Uvědom si naplno, že to tak skutečně je. Že nikdy nikdo nedostává nic, co by nezvládl. Ani ty. A ne náhodou jsi ženou.

Dokonalý partner je ten, který je právě vedle tebe! Učí tě vždy lásce k sobě, k němu i k ostatním. Léčí tvé minulé vztahy a minulé zranění ze vztahů. Všechno, co ti partner dělá, je pro tvé pochopení. Vždy pro tvé dobro, ačkoliv se to tak nezdá. Pochopení, z jakého důvodu vše, co se mi děje, potřebuji, je základem změny. Najednou ti vše dojde a pochopíš smysl všeho.

Bude mi ctí vést tě k tomu, aby ses stala vědomou ženou, našla štěstí a smysl, a aby tě tvůj muž na rukou nosil!

3. 5 pilířů, na kterých postavíš důvěrné partnerství

„Hledáme další a další vysvětlení svých problémů, abychom nemusely přijmout, že stačilo udělat jednu jedinou jednoduchou věc, a mohly jsme být dávno šťastné.“

Možná jsi překvapena hned z několika věcí z nadpisu :)

„Jen 5 pilířů?“

Přijde ti, že vybudovat partnerský vztah, po kterém toužíš, je složité a náročné? Napadá tě tisíc oblastí, ve kterých se nemůžete s partnerem dohodnout? Je to možné, ale všech těch tisíc oblastí stojí na těchto základních pěti pilířích.

Vlastně na třech.

Tvůj partner od tebe potřebuje pouze 3 věci: úctu, pocit potřeby a naplnění. Všechno ostatní se pak děje jaksi samo...

„Na kterých postavíš? Jako že ty sama to dokážeš?“

Třeba sis až dosud myslela, že partnerství tvoří oba. Do jisté míry ano, ale ne docela. Tvůrkyní vztahu je žena, a to nejenom toho partnerského. Má k tomu od přírody prostě vlohy. V každém případě se nikdy nestane, že se změnou vztahu začne muž. A pokud ano, nikdy se mu vztah změnit nepodaří, protože tím hlavním hybatelem je žena.

Skvělá zpráva je, že až se smíříš s tím, že je to na tobě, můžeš se radovat, že dokážeš změnit to, co s partnerem máte, na něco mnohem lepšího, a on o tom ani nemusí vědět, natož s tebou nějak spolupracovat.

„Důvěrné partnerství?“

Možná jsi do této chvíle žila v domněnku, že o nejdůvěrnějších věcech si ženy povídají mezi sebou. Že chlapi nedokážou pochopit ženu. Je to omyl. Tvůj partner je tím, s kým můžeš vytvořit vztah hluboké a důvěrné lásky, vztah jednoty, kdy se budeš cítit jako on a on jako ty.

Tak se pojď podívat na těch 5 pilířů:

1. Tvůj partner je pro tebe tím nejdůležitějším člověkem na světě.

Často si myslíme, že tomu tak je, ale když se nad tím zamyslíme, vlastně se tak nechováme. Pokud je pro tebe tvůj partner na 1. místě, pak má přednost před dětmi, rodiči, kamarádkami. Pak je první, koho se na cokoliv zeptáš, vždycky se s ním o všem radíš, nikdy ho neobejdeš a o všem mu říkáš. Dáváš mu nejdůležitější místo a největší váhu ve svém životě.

2. Chápeš a přijímáš, že jsi ŽENA

Žena a muž jsou protikladné energie, a pokud máš vytvořit harmonický vztah, pak bys měla nejprve ty jako žena fungovat. Ženská energie je pasivita, mužská energie aktivita. Pokud přestaneme aktivovat, pak jsme ženami a náš partner tím získá prostor být mužem. Často všechno zorganizujeme, zařídíme, obstaráme a divíme se, že partner nedělá nic. Jasně! On jen čeká, až to bude moci dělat on.

3. Přijímáš svého partnera jako svobodnou bytost

My ženy máme sklon o všechny se starat a všem organizovat život. Dokonce často říkáme, že muž je naše další dítě. Možná si začneme uvědomovat jeho přítomnost, jeho svobodu rozhodnutí být s námi až tehdy, když odchází jinam. Je tedy zásadní přijmout svého partnera s tím, že je to jeho rozhodnutí, že on s námi být chce. Ne že musí (kvůli čemukoliv). Vážít si jeho přítomnosti a nevynucovat si to jako jeho povinnost.

4. Mluv s ním tak, aby ti rozuměl

Komunikace ženská a mužská je naprosto odlišná. Pokud mluvíme na svého partnera mužsky, můžeme se tisíckrát zlobit, že neslyší. Muž potřebuje vědět, co žena, kterou miluje, potřebuje a jak se cítí. Nepotřebuje příkazy a rozkazy, co má dělat, naopak chce klid a čas, aby si vše rozmyslel sám a vymyslel řešení.

5. Dovol mu, aby tě uspokojoval

Sex je pro muže potřebou číslo 1. Pokud mu ho nedopřejeme, nebo mu nedáváme tu důležitost, muž strádá. A strádá ještě víc, pokud vidí, že není tím nejlepším mužem, který dokáže uspokojit milovanou ženu. Proto mu ukaž, jak to má dělat, a pak se jen vlož do jeho rukou a nech to na něm.

Možná je ti všechno jasné a samozřejmé a všechno tohle děláš

Možná ti každý pilíř a každá věta přijde jako rána do hlavy nebo nesmyslný blábol. Pokud to tak cítíš, věř tomu, že v sobě máme zažraná tak nesmyslná pravidla partnerského soužití, tak neuvěřitelné vzorce chování, že není divu, že se nám to přičítí. Pak stačí se jen zamyslet nad tím, jaký partnerský vztah máš. Pokud je to vztah hluboké, nezaměnitelné a důvěrné lásky, pak je vše v pořádku a není důvod nic měnit. Pokud ne, pak to chce něco změnit. A protože nemůžeme změnit nikoho jiného než sebe, tak začít od sebe je tím prvním krokem.

Ty jsi hybatelem všeho! Jsi počátkem, od kterého začne se změnou tvůj muž, tvá rodina, všechno.

A jako bonus dostaneš od svého partnera tolik odměn, že nebudeš stíhat brát!

4. Muži a ženy se od sebe liší

„Jen díky rozdílům do sebe zapadáme jako klíč do zámku.“

Možná si říkáš, cože to píšu, vždyť přece všem je naprosto jasné, že muži a ženy nejsou stejní. Víme to už od mateřské školy! Ano, ale jsme si těchto rozdílů vědomí i ve vztazích?

Respektujeme naše rozdíly a stavíme na nich důvěrný vztah? Často totiž na tuto základní biologickou podstatu zapomínáme...

Úkolem ženy a muže v partnerství je rozpoznat rozdíly mezi námi, pochopit je a skloubit tak, abychom fungovali jako tým. Ne jako „zápas“ pohlaví, ve kterém jeden nebo druhý vyhrává, ale jako vztah, ve kterém mohou oba vyjádřit svou podstatu a lásku, a mohou růst ve vzájemném sebevyznání.

Jak to udělat?

V první řadě je třeba pochopit naše rozdíly v potřebách a následně se snažit naplňovat potřeby toho druhého. Každý máme totiž potřeby úplně jiné...

Nejdřív je třeba přijmout, že i kdyby ses snažila a chtěla sebevíc, nepodaří se ti naplnit úplně všechny partnerovy potřeby, ani tvůj partner to nedokáže. Je třeba se o to ale snažit, a to ze všech sil. Především sama u sebe, sama za sebe, dávat a nic předem neočekávat.

JEHO POTŘEBY

Muži mají tři základní biologicky dané potřeby. Je úcta, pocit, že ho někdo potřebuje a sexuální uspokojení.

Tyto tři základní potřeby do sebe nádherně zapadají.

Pokud dáš svému muži pocítit, že ho potřebuješ, bude vědět, že je pro tebe důležitý, že si ho vážíš a oceňuješ. Pokud tvůj muž bude vědět, že si ho ceníš, bude mu jasné, že po něm toužíš, protože je pro tebe jedničkou. A tak i sexuální uspokojení bude prožívat jinak než pouhý tělesný akt, ale jako něco, čím uspokojuje tvé potřeby. Bude chtít dostat tomu, jak ho oceňuješ.

Je to tak jednoduché, a současně tak těžké udělat!

Mnoho žen si myslí, že dají-li svému partnerovi najevo, že si ho váží a potřebují ho, že tím dávají najevo svou slabost a že před mužem se tím ponížují! To je ale zásadní omyl!

Každý muž chce být pro svou ženu potřebný a chce, aby některé věci neuměla dělat a potřebovala ho k tomu. Je přece jedno, zda budeš jen dělat, jako že to neumíš. Chceš přece uspokojit jeho potřebu důležitosti.

Žádný muž se nebude snažit zahrnout péčí a láskou ženu, která s ním bojuje jako druhý chlap. Nebude dávat podporu ženě, která si vystačí se vším sama. Proč by to dělal?

Uvědom si, že jsi krk a tvůj partner hlava. Je to biologicky dané a nic s tím nenaděláš. Je to pravda, která tak zůstane na věky věků. Tak kruť krkem, ale jemu nech pocit, že on je tím hybatelem!

JEJÍ POTŘEBY

Ženy potřebují lásku a náklonnost, objetí, polibky, drbání na zádech, pohlazení, milé chování a laskání. Další jejich potřebou je otevřená komunikace a mužovo nasazení pro rodinu.

Vsuvka: Je zásadně důležité, aby si ženy uvědomily, že ony jsou silnější ve vztahu. Ony jsou tvůrkyní vztahu, ony mají více síly vztah vytvořit a budovat. Ony jsou ty, které věci dělají první a umí je lépe a rychleji. Ony jsou hybatelkami vztahů.

Ať se ti to líbí nebo ne, ať chceš vztah půl na půl, není to možné. Biologicky je žena jednoduše vyspělejší, a proto svou ženskou sílu musí k budování harmonického vztahu využít první. Přijmi to jako fakt, ulehčíš si mnoho let bolesti a trápení.

Naplňovat naše potřeby je pro muže obrovsky obtížné (vím, i pro nás je obtížné naplňovat mužovy potřeby, ale řekli jsme si, že ženy pro to mají lepší biologické předpoklady, takže to mají přece jen snazší).

Pro muže není přirozené mazlit se s tebou půl hodiny, chce jít rovnou na věc. Ovšem pokud ví, a je tebou ubezpečován dnes a denně, že právě ono mazlení on umí nejlépe, že je na to nejšikovnější, že se nemůžeš dočkat, až k tomu opět dojde, že ho za to budeš vychvalovat do nebes, pak to bude velice rád dělat!

Je to tedy na ženách, zda dostávají v sexu to, co potřebují. Nemusí to být mazlení pouze při sexu. Ženy potřebují kontakt stále. Muž ne. Pokud to víš, tak si prostě vezmi, co potřebuješ. Pohlad svého partnera, obejmí ho, sedni si mu na klín, nečekej, až to udělá on (neudělá) a jednoduše to dělej!

Komunikace je další oblast, ve které je muž naprosto mimo. Umí mluvit o praktických, racionálních záležitostech, ale o tom, co zažil, jak se cítil, z čeho měl radost, to jednoduše neumí. Opět je tu naše, ženská výzva.

Pokud dáme svému muži najevo, jak jsme šťastné, že si s námi povídá, jak se na povídání těšíme, jak je pro nás důležité a jak si ceníme toho, že nám řekne, co ho trápí a co zažil, bude to dělat rád. Nebude povídat rád, ale bude to dělat proto, že se rád cítí důležitý.

A nám je to jedno, hlavně že si povídáme.

(I mnoho žen neumí naprosto vůbec sdělovat své pocity, a tak berme vše jako vlastní školu, učme se to kvůli sobě, učme to partnera tím, že to budeme dělat samy.)

Nasazení pro rodinu je pro ženy naprosto přirozená záležitost. Během těhotenství a porodu proděláme tak obrovskou změnu a to naprosto přirozeně, že je pro nás leckdy nepochopitelné, že to muž nevidí stejně. Jak by mohl? On přece nebyl těhotný a nerodil, on na to potřebuje mnohem víc času a stejně to nebude cítit tak, jako my, ženy a matky. Nechtějme po něm něco, co udělat nemůže.

Jeho postoj k nasazení pro rodinu je jeden - zabezpečit ji, postarat se o ni. Oceň to, jak se snaží, jak se stará. Pochval ho za chvíli, kdy se věnuje dětem, nejde mu to přirozeně a je to pro něj obtížné. Ale pokud bude vědět, jak moc si toho na něm ceníš, bude to dělat rád. Mnoho žen mi říká, že je to nespravedlivé, že vše závisí na nich. Zkusme to přijmout ne jako trest a zátěž, ale jako naprosto úžasnou možnost si vše sama vytvořit a nebýt na nikom zvenčí závislá. Přece pocít, že vše, jak to teď mám, jsem si udělala sama, a vše, co přijde, si také mohu udělat sama, je dokonalý! Nejsem oběť, ale tvůrce! Mohu změnit vše a zařídit to tak, abych byla milovaná.

Žijeme ve zrychlené době. Mohu tě ubezpečit, že pokud uděláš jednu jedinou maličkatou změnu ve vztahu ke svému partnerovi, vrátí se ti to tak rychle, že nebudeš stíhat brát!

5. Partnerství nebo samota

„Prvním krokem k pochopení toho, co mi ukazuje partner, je znát sama sebe.“



Téma Samoty jsem jako první vybrala zcela záměrně. Být sám, naučit se být sám, uvědomit si, že teď právě a už navěky budu vždy jen sám, přijmout to, radovat se z toho, najít k tomu ten správný vztah, je totiž základem. Naprostým základem pochopení všeho ostatního.

A pokud člověk pochopí, ví, proč se mu věci dějí, chápe svůj život, tak pak se může stát vědomým tvůrcem svého vlastního štěstí. Zopakuju možná něco, co většina z vás už slyšela tisíckrát. Je to ale natolik důležité, že to musím zopakovat znovu.

Jsme duše. Střípek Boha, část Boha, nebo Vesmírné energie, je jedno, jak to chcete nazvat. Mně se kdysi slovo Bůh spojovalo s náboženstvím, nemá to s tím ale nic společného. Bůh je základní energie všeho, naše prapodstata, prapodstata života, základní esence, životní náboj. Důvod proč vše žije. Je podstatou života, života každé buňky všeho živého i neživého, protože vše je živé, i kámen.

Abychom si to zjednodušili, a protože miluju pohádky a jednoduchost, tak si zkusíme představit, že jednou se Bůh nudil a neměl co dělat. A začal hrát takovou hru. Bůh věděl, že je dokonalý stvořitel všeho, ale chtěl to prožít na vlastní kůži, procítit to, chtěl tu zkušenost.

A tak se rozdělil do spousty maličkých Bohů, do spousty duší, do nás. To proto, aby každá jeho část mohla prožívat jinou zkušenost, aby to nebyla nuda. Jenže aby mohla každá jeho část prožívat nějakou zkušenost se svým božstvím, musela na to své božství zapomenout. Protože jak byste chtěli prožívat třeba bolest, pokud byste věděli jako Bůh, že bolest prožívat je nesmysl, jako Bůh byste chápali důvod bolesti. Takže jste to potřebovali zapomenout, a tak nám všem dal Bůh dárek – dárek zapomnění při narození.

Takže když my se narodíme, zapomeneme, že jsme dokonalý Bůh a duše. A tady na Zemi prožíváme zkušenosti, které nás k našemu božství zase přivádějí.

Co z toho vyplývá? Z této naší prapodstaty jsme my všichni jedno, my všichni jsme Bůh, jednota, prapodstata. Jenže jsme se na určitý čas rozdělili na samostatné jednotky. Každý z nás jsme sám, ačkoliv jsme spojeni s každým dalším, a vyšli jsme ze společného základu. Ale teď a tady jsme každý sám za sebe. Tvoje zkušenost je jedinečná a nikdo jiný neprochází tvým poznáním, tvým životem, jen ty sama. Nikdo jiný nemůže žít tvůj život, jen ty sama. Nikdo nemůže prožít tvou zkušenost a pak ti o tom vyprávět. Musíš si tu zkušenost prožít sama. To je ta hra. Že si každý prožije to své, aby pochopil to své, a došel k tomu, že je dokonalý Bůh. Že je dokonalý už teď.

Proto musíme být každý pořád sám. Kráčíme si životem každý sám a prožíváme si každý sám přesně to, co každý potřebujeme. Jen já a nikdo jiný.

Samota je náš permanentní, trvalý stav. Sami se narodíme a sami odejdeme, na své zkoušky jsme vždy sami.

Tohle si uvědomit bylo pro mě hodně, hodně osvobozující. Proč mi ale tedy tolik vadí, že jsem sama? Proč nechci být sama? Proč bytostně toužím někoho mít a s někým být? Je ti to jasné z toho, co jsem vyprávěla před chvílí? Jestli ne, tak si uvědom, že původně jsme byli jedno. Všichni jsme byli jedno. Dohromady. A tak chceme být i tady ve hmotě dohromady. Sdílet s ostatními dušemi svůj život a své zkušenosti. Být s nimi.

A ještě jeden důvod tu je. Když jsme duše, jsme bezpohlavní, resp. obsahujeme obě pohlaví. Když se narodíme do hmotného světa, je to zařízení tak, že tenhle hmotný svět je duální. Znamená to, že obsahuje vše ve svých protikladech – jen tak je to přece ta dobrá škola, ten dobrý trénink. Ta dobrá půda na to, abychom si mohli vždy vybrat ze dvou pólů, ze dvou možností, a pak to prožít. A pak tu svou zkušenost vyhodnotit a příště si třeba vybrat něco jiného. A tak si vybíráme stále, i při našem narození si vybíráme, do čeho se narodíme. Je naše volba, jaké si zvolíme rodiče, místo narození, tělo, handicap, vlastnosti, prostě všechno. Naše je i volba, jaké si vybereme pohlaví. Aby bylo to pravé pro náš životní úkol, naše životní poslání, pro tu zkušenost, pro kterou jsme se narodili.

A tak tady ve hmotě žijeme jako muž nebo žena, ale uvnitř nás víme, že je nás jen půlka, že ta druhá nám chybí. A tak vnitřně toužíme být úplní, celiství, chceme být zase jedno, obsahovat všechno.

Proto každý z nás touží po partnerovi, po své druhé polovině. A ti, kteří tvrdí, že jim je lépe samotným, obelhávají sami sebe.

Jsem sama

Většina lidí si není vědoma své podstaty. Nežijí vědomý život. Myslí si, že se narodili někde někomu náhodou a vše, co se jim děje, jde mimo jejich vůli a rozhodnutí. Nemají vědomí sebe. Nemají sebevědomí! No jasně!

Důvodem našich pocitů samoty, důvodem, proč nás partneři opouštějí, příčinou, proč se i ve vztahu s nimi cítíme samy, je to, že nejsme vědomí. Vědomí sebe. Že máme malé sebevědomí. Pokud bychom měli vědomí sebe, sebevědomí, nepotřebovaly bychom druhé lidi mít, vlastnit, nepotřebovaly bychom je k sobě poutat, vázat. Věděly bychom, že jsou jen těmi, kdo nám ukazují nás samotné, skrze které se máme učit chápat a vnímat samy sebe. Že jsou s námi všichni jen dočasně, na čas, který potřebuji já sám kvůli nějaké zkušenosti. Že nemohu mít druhé lidi napořád. Nikoho, ani partnera.

A tak jediné, co mohu, je radovat se, když ho vedle sebe mám. A využít tu chvíli k hledání, poznávání a zlepšování sama sebe. Využít jeho tréninku, jeho školy. Z tohoto důvodu je přece nesmysl partnera měnit. Nebo se trápit, že odešel nebo ještě nepřišel. Je to o mně, ne o něm.

A tak pokud chceme partnera, musíme vědět, kdo jsme my. Pokud to nevíme, přichází takový partner, který nás to učí. Nebo žádný přijít nechce. Ať tak či tak, oba nás učí sebevědomí.

Chci vám tady v tomto místě říct hodně, ale hodně důležitou věc – nikdo nemá dostatečné sebevědomí. Vůbec nikdo! Nemůže ho mít – přece se tady na Zemi právě tohle máme všichni učit! Kdybychom věděli, kdo jsme, nenarodili bychom se. Proč taky, když bychom už Bůh byli? Chápete to?

Všechno, co prožíváme, vede k tomu, abychom si uvědomili sami sebe. Stali se vědomými. Sebe - vědomými. Víím, že to pořád opakuji dokola, ale je fakt důležité, tohle stále mít na paměti. Zažráno někde uvnitř sebe. Prostě to vědět. A přesto, i když to vědět budete, stejně vás bude partner zkoušet – už víš, kdo jsi? Už máš vědomí sebe?

Dokud jsme ve hmotě, škola nekončí. Nějaký důvod, proč ses narodila, tu je. A ten nejdůležitější je – najít sebevědomí. A není to nejlepší šance najít sama sebe, když jsi skutečně a reálně sama? Když opravdu vedle sebe nikoho nemáš? No je.

Každý partner, kterého máme vedle sebe, nás učí dvě věci – lásce k sobě a lásce k druhým.

Za prvé lásce k sobě. Pokud miluješ sama sebe, nedovolíš, abys žila s někým, koho nemiluješ. Protože pokud sebe miluješ, dáš si to nejlepší, tj. lásku. Pokud žiješ ve vztahu s partnerem kvůli něčemu jinému než proto, že s ním být chceš, a i kdyby nic jiného okolo nebylo (děti, dům, pes, vnoučata, zahrada,...), chtěla bys s ním být, pokud to tak necítíš, odejdi. Není žádný jiný důvod setrvávat ve vztahu než láska.

Možná si říkáš, že už ani nevíš, co je to partnerská láska. Nevíš, jestli ho miluješ. Tak si vzpomeň, s čím jsi vstupovala do vztahu. Jestli jsi byla zamilovaná a jestli tam láska byla alespoň na začátku. Pokud ano, je tam stále a má smysl spolu být – jen jsi zapomněla milovat. Naučíš se to znovu. Pokud jsi ale vstupovala do vztahu z jiného důvodu než z lásky, třeba ses chtěla odstěhovat od rodičů nebo se postavit na vlastní nohy, nebo kvůli tomu, že on měl byt či dům, nebo jsi otěhotněla, tak jste se vzali, prostě pokud jsi vstupovala do vztahu ne proto, žeš ho milovala a chtěla být s ním a tečka, pak si není na co vzpomenout. Není tam základ, na kterém můžeš stavět a k čemu se vracet. Tenhle vztah a tenhle partner tě učí partnera nepotřebovat a naučit se postavit na vlastní a naučit se být sama, nebát se být sama. Protože teď sice spokojená nejsi, ale neumíš si představit, že bys odešla. Co bys dělala sama? Tak to je přesně ta škola, která tě to učí.

Vstup do vztahu ať před rokem nebo před třiceti lety, když tam nebyla láska, je trénink být sama. Najít odvahu, přestat se bát, uvědomit si, že kvůli strachu ze samoty nejsem šťastná a blokuju si své štěstí i do budoucna.

Já si svého prvního muže vzala proto, že už jsem měla dost studentského života a chtěla jsem se vdát. Nemilovala jsem ho, byl hodný. Já už věděla, že se Standou zůstat nemohu. Pochopila jsem sílu lásky a chtěla si jí dopřát – pomohlo mi, že jsem si řekla, že ji chci dopřát i Standovi... raději být sama, než s někým, ale bez takové lásky, kterou jsem poznala. Už mi to bylo málo, nestačilo mi to.

Možná to máš tak, že jsi nevstupovala do vztahu se zamilovaností, ale ta zamilovanost přišla až později. Může to tak být, jen si dej pozor, jestli to není láska „protože“ a „za něco“.

Zamilovanost je láska bez podmínek. Nevíš proč, ale miluješ ho, ani ho neznáš a chceš s ním být. Láska, která vzniká později, je proto, že něco se ti na něm líbí, za něco ho máš ráda, máš ho ráda, protože něco dělá nebo nedělá. To není láska bez podmínek, a tak v tomto vztahu stále zůstávají nějaké podmínky, které si kladeš. Neumíš milovat jen tak. Možná ti to ale vyhovuje, možná jsi v tom spokojená a šťastná. Tak to nech být. Třeba to máš mít tak, jak to máš. Možná ještě nějaký čas. Neboř mosty násilím.

Nejlepší zkouška, jestli ve vztahu je skutečně láska, je samota. Chvíli se oddělit. Na čas si dát pauzu. O samotě si ujasnit, kde je ten důvod, proč jsme spolu v partnerství každý sám o samotě. Pokud si nejsi jistá, jestli svého partnera miluješ a on tebe, oddělte se na chvíli. On o tom nemusí vůbec vědět, že to je nějaká zkouška, ale pokud bude, je to známka otevřenosti ve vztahu a dobré komunikace. Protože pokud ty máš pocit, že ti něco v partnerství chybí, kdo jiný by to měl vědět, než partner? Ale třeba to neví a nechceš nebo neumíš mu to zatím říct. A nevíš, zda tě on miluje a nevíš, zda ty miluješ jeho. Zaříd' si nějak oddechový čas a to min. na měsíc. Za měsíc budeš vědět, jestli se ti po něm stýská. A taky budeš vědět, jestli jemu se stýská po tobě. Co riskuješ? Maximálně to, že poznáš ty nebo on, že se vám nestýská. Stejně by to dříve nebo později vyplulo na povrch a stejně byste se dříve či později rozešli. Tak co!? Být sám je stejná škola jako být v partnerství. V partnerství se učíme být samy sebou tak, jak nám to ukazuje partner. Vytahuje ven naše výzvy a životní úkoly, které se máme učit a my jsme nuceny je řešit, spravovat. Tím si uvědomujeme sebe, kde máme své hranice, kde máme své zatvrzelé představy, v čem moc ustupujeme, kde se

nemáme rády, kde moc tlačíme, a v čem se máme změnit. Skrze partnera si uvědomujeme své já.

Pokud jsme samy, musíme se vypořádat se vším samy, naučit se být samy se sebou spokojené a šťastné. Netrápit se samotou. Samota je výzva dát sebe na první místo, dělat věci, které nás baví, naplňovat si den tím, co máme rády. Dělat si radost a plnit si to, co chceme. Koho jiného by člověk měl činit šťastným když ne sebe, pokud je sám? Být sama je ideální čas dát si to nejlépeší, naučit se být pro sebe nejdůležitější.

Samota je úrodná půda pro nalezení své seberealizace. Můžeš rozvíjet svého koníčka, máš čas se mu věnovat, když jsi sama. Můžeš se mu naplno oddat, nemusíš se ohlížet na nic a na nikoho. Můžeš do toho jít naplno. Můžeš zkoušet spoustu věcí, které tě baví, můžeš tím zjistit, co bys chtěla dělat nejraději. A můžeš to rozvíjet a prohlubovat, až se z koníčka stane něco, co ti přinese odměnu, peníze. Protože Vesmír nechce, abychom se trápili v práci pro peníze a pak je utráceli za své koníčky. On chce, abychom se bavili tím, co nás těší a to nám přinášelo peníze. Vždy to tak zařídí a vždy nám pomůže v tom, co nás baví, aby nás to jednou i živilo. Je to tak bez výjimek. Přinese nám takové pomůcky, lidi, příležitosti a nástroje, které budou rozvíjet to, co děláme s radostí a láskou jako koníčka, že to rozvineme v práci, která nás bude živit. To se nejlépe děje v době, kdy jsi sama.

Pokud jsi právě teď sama, už víš, proč tomu tak je. Teď se naplno ponoř do toho, co tě baví. Má to totiž další důvod. Řekly jsme si, že důvodem toho, že jsme samy, je nedostatek sebevědomí. Jak si posílit sebevědomí? No jasně! Když budeš dělat, co tě baví, budeš v tom dobrá! Bude se ti v tom dařit, protože to, co nás baví, to se nám vždycky daří. A jsme v tom úspěšné. A když máš úspěch, jak se cítíš? Jsem dobrá, jsem šikovná, jsem úžasná, jsem skvělá! Zvyšuješ si tím své sebevědomí. Pokud víš, že jsi dobrá, že je něco, co skvěle zvládáš a dokážeš, pokud máš vědomí sebe, jsi svobodná. Jsi svobodná sama a jsi svobodná i v partnerství.

Svoboda je základem naplněného partnerství. Nejen svoboda, kterou máš dát partnerovi, ale hlavně svoboda, kterou ty sama v partnerství máš. Víš, že tam být nemusíš, ale chceš. Víš, že jsi spokojená a naplněná i bez partnera, ale s ním je to jen bonus plus. Víš, že jsi skvělá a dobrá i sama, že partnera nepotřebuješ a ani jemu nepotřebuješ sloužit. Jsi ve vztahu svobodná.

1. ÚKOL:

každý den si dej ½ hodiny JEN pro sebe a dělej, co tě baví! Buď sama!

6. Našla jsem tě

„Nemusíš mít strach, že nepotkáš svou spřízněnou duši. Už jsi ji totiž potkala. Je vedle tebe.“



Partner je mé druhé JÁ

Jsme duše, které se rozhodly prožít vědomě tady na Zemi, ve škole života, nějakou svou zkušenost. Každý tu trénujeme něco jiného, každý máme jiný svůj konkrétní úkol. Všichni ale jednu stejnou věc – chceme a potřebujeme vědomě pochopit a prožít, že jsme láskou.

Potřebujeme sami sebe poznat, uvědomit si, kdo skutečně jsme. Když to pochopíme a přijmeme, tak můžeme jen s nadhledem pozorovat, jak trénink skvěle funguje. Být vědomými, s odstupem vidět celou hru včetně sebe. Chápat, proč se mi děje přesně to, co se mi děje. Proč to tak mám já a kam a jak se mám posouvat, měnit. Co mám já sama chápat, co mám já sama dělat. No a pak už nezbývá než to JEN dělat. Jasně, to je to nejtěžší.

Každý v hloubi svého srdce víme, že jsme dobří, že jsme láskou, a každý v hloubi srdce toužíme stát se lepším, být víc láskou, chovat se v běžném životě víc láskyplně. My vlastně všichni víme, že jsme láska a taky všichni víme, že v tomhle postoji selháváme. Teď jde o to, abychom si to stále uvědomovali a stále se vědomě snažili používat i vědomou mysl a fyzické tělo.

Protože jsme trojjediné bytosti. Nejsme jen duše, nebo jen rozum, nebo jen tělo. Všechny tři naše součásti mají stejnou důležitost a my bychom k nim měli nejen přistupovat jako ke stejně důležitým tím, že o ně budeme stejně pečovat. Ale měli bychom jich také stejně vědomě využívat ke svému posunu.

Je důležité mít ten nadhled a uvědomovat si, že jsme duše a vidět smysl naší školy. Je ale potřeba i vědomě používat svou mysl a rozum k tomu, abychom něco chápali, abychom se přiměli ke změnám třeba v komunikaci, změnili své názory a zaryté vzorce. A použili i své tělo ke svému posunu třeba cvičením, zdravou stravou, fyzickým opakováním třeba pohlazení druhého. Vše je rovnocenné.

Jestli si myslíte, že duchovní složka má nějaký nadřazený význam, není to tak. Trojjedinou bytostí budete i v duchovním světě, jen vaše tělo a mysl získají jinou formu, ale zůstanou stále vám. Proto nic nepovyšujme.

Náš matrix, škola života, je dokonale zařízena. Sami jsme si ji dokonale zařídili. Jsme tvůrci hmotného světa a vše, co kolem sebe máme, je naše tvorba, protože přesně tak to my sami potřebujeme. A tak všechno, co kolem sebe teď máš, přijmi jako dokonalé cvičiště, které sis vytvořila ty sama. Možná chceš teď namítat, že na něco třeba nemůžeš mít ty sama vliv, ale věř tomu, že je to náš zúžený pohled a naše omezené chápání. Skutečně je všechno tvá tvorba a hlavně dokonalá. Přesně tak, jak to máš, je to nejlepší pro tebe. Vždycky a bez výjimky.

Mně tohle přijetí neskutečně pomohlo. Když všechno, co mám i nemám, je jen moje tvorba, tak pak i já sama můžu zase všechno změnit tak, aby mi v tom bylo lépe! Nepotřebuji k tomu nikoho jiného! Zvládnou to sama! Tohle bylo pro mě hodně osvobozující, že nejsem závislá na rozhodnutí někoho jiného. A nemusím čekat, zda někdo bude chtít něco změnit. Stačí má vůle a mé rozhodnutí. A má akce.

Škola života je tzv. duální. Existuje tu vše ve svých protikladech. Je to proto, abychom mohli vědomě vybrat ze dvou možností, abychom si vybrali, prožili to a pak to mohli vyhodnotit. Říct si – super, to je moje cesta, a nebo – špatné, tedy už nepůjdu, nebyl to krok správným směrem. Prožijí si svou zkušenost, obě jsou dobré a potřebuji je, aspoň příště vím, co dělat a nedělat. Proto chyby neexistují, jen zkušenosti.

Škola života je duální, a proto i my jsme buď ženou, nebo mužem. Taky jsme si to vybrali my sami. Když jsi ženou, je to pro tebe nejlepší forma pro tvou školu. Se vším, jak vypadáš, se všemi, které kolem sebe máš, celá tvá rodina je tvoje volba, jsou nejlepší pro tvou školu.

A tvůj partner je tvým nejdůležitějším trenérem! Je ti totiž nejbližší. Doplnuje ti tvou druhou polovinu. Teď jako žena jsi jen půlkou, vybrala sis v duálním světě být ženou. Víš, že ti do celistvosti chybí mužská část, muž. A tak všichni toužíme doplnit to, co nám chybí, a proto všichni bytostně cítíme, že partnerství je nejlepším způsobem, jak vyjádřit sám sebe.

Proto nejsme šťastní sami, proto toužíme život sdílet s někým nejbližším, se svým partnerem, který je naším protikladem ve smyslu pohlaví, ale současně nás doplňuje. Díky němu můžeme zažít pocit celistvosti, dokonalosti, úplnosti. Děje se to při milování, při orgasmu,

kdy můžeme na okamžik prožít pocit celistvosti, splynutí. Pocit celistvosti můžeme cítit ale i jindy. V podstatě kdykoliv.

Kdykoliv, kdy začnete vědomě přijímat svého partnera jako svou součást, jako že jste jedno.

Jsme tedy dokonalé dušičky, střípky Boha, které se tady v matrixu rozpomínají, že jsou bezpodmínečnou láskou. Proto jediným důvodem, proč vstoupit do vztahu a proč ve vztahu být, je bezpodmínečná láska. Proto jediným důvodem, proč vstoupit do vztahu, je zamilovanost.

Každá jste byla někdy zamilovaná, tak víte, jak to vypadá. Nekladete si na toho druhého vůbec žádné podmínky, nic po něm nechcete, nepotřebujete, aby se choval tak, jak vy chcete. Jediné, po čem toužíme, je dávat jemu a být s ním. Děláme všechno pro to, aby mu s námi bylo dobře, aby byl s námi šťastný, aby byl s námi spokojený. Cokoliv dělá, jakkoliv se chová, je pro nás úžasné, milé, příjemné, to špatné přijímáme jako nechtěný úlet a roztomilou pitomost.

Zamilovanost je stav bezpodmínečné lásky. Tak, jak se chováme, když jsme zamilované, tak bychom se měly chovat stále. Ale děláme to?

Je skvělé, pokud vstupujeme do vztahu zamilované. A je ještě skvělejší, když si tu zamilovanost dokážeme v sobě pěstovat celý společný život. Nebo se k ní umíme alespoň občas vrátit, připomenout si ji. Bohužel to umí málokterá z nás.

Zamilovanost, ta bezpodmínečná láska, se změní v lásku s podmínkami, lásku za něco nebo lásku protože. Budu tě milovat jen za určitých podmínek. Budu tě milovat, jen když ty mi budeš něco dávat. Budu tě milovat, protože se chováš tak, jak já chci. Vrátit se k zamilovanosti, k té bezpodmínečné lásce, kterou jste měly na začátku vašeho vztahu, to vás učím a naučím. To mi věřte. Teď si třeba říkáš, že jsi do vztahu vůbec nevstupovala zamilovaná. Že jsi měla úplně jiné důvody, proč do vztahu jít. A tak se možná ptáš, jestli i ty se vůbec můžeš naučit bezpodmínečné lásce k muži, do kterého jsi nikdy zamilovaná nebyla. Můžeš.

Docela dlouho jsem si myslela, že pokud partneři nevstoupili do vztahu zamilování, nemohou vytvořit dokonalé partnerství. Mýlila jsem se. Děkuji všem ženám i mužům, kteří mě vyvedli z mého omylu. Děkuji všem, že sdíleli své příběhy se mnou a já mohla všechno začít vnímat jinak. Ne tak radikálně, jak jsem to dělala do té doby.

Když jste mi sdíleli své příběhy, jak jste se zamilovali do svého partnera třeba až po několika letech společného života, a vyprávěli o citu, který máte, viděla jsem, že je to možné. Že je možné, aby nezahřmělo, ale aby zamilovanost přišla postupně. A mně došlo, že když je vše dokonalé pro všechny, musí být vše dokonalé i pro ty, kteří vstupují do vztahu z jiných důvodů než z lásky. Došlo mi, že naše úkoly, které tady máme zvládnout, se přece klidně mohou projevit kdekoliv a kdykoliv, třeba strachem jít do vztahu naplno a dovolit si zamilovat se. Nebo tím, že potřebuju někoho vlastnit a tak jdu do vztahu proto, abych nebyl sám. Že prostě vším, čím žiju a jak žiju, si uvědomuju sám sebe. A tak dneska vím, že každá cesta k bezpodmínečné lásce je ta správná pro tebe.

Že ať jsi teď kdekoliv a s kýmkoliv a máš s ním vztah jakýkoliv, je to pro tebe to nejlepší místo, ze kterého se máš odpíchnout. A že je to vždycky ten správný směr, směr k bezpodmínečné lásce, vždycky a bez výjimek. I když by to mělo být tak, že si máš uvědomit, že nejsi na správném místě a chybovala jsi. Už víš, že chyby neexistují, jen zkušenosti.

Partner je mé zrcadlo

Už víme, proč je přirozené toužit po životě v partnerství. Díky partnerovi se můžeme cítit alespoň někdy celistvé a dokonalé. A tak všechny partnery hledáme, dokud nějakého nenajdeme. Toužíme po dokonalém partnerovi. Teď už víme, že dokonalý je každý. Každý partner, který je teď vedle tebe, je dokonalý pro tvou životní školu. Jak to funguje?

Jednoduše. Platí prostě zákon přitažlivosti. Stejně přitahuje stejné. Každá naše emoce přitahuje stejnou emoci z venku. Strach přitahuje to, čeho se bojíme. Odpor přitahuje to, co nás odpuzuje. Potlačený vztek v nás samých se k nám dostává tím, že ho vidíme u někoho venku. To, co je v nás samých, dostaneme i ve svém partnerovi.

Při seznamování vysíláme určité komunikační signály, komunikujeme nejen slovy, ale i řečí těla. Máme totiž všichni strach ze zranění, máme obavy, jestli vztah vyjde, jestli ten dotyčný je ten pravý, tak vysíláme signály opatrně. Většinou nekonkrétně a zaobaleně. Neumíme k tomu, o koho máme zájem, prostě přijít a říct mu: „Líbíš se mi a chci zkusit, jestli bychom spolu nemohli žít.“ A tak vysíláme většinou vícejazyčné signály a čekáme, jak zareaguje náš vyvolený. Podle jeho reakce buď popostoupíme o krůček blíž, nebo se stáhneme. Jsme prostě opatrní, cítíme se bezpečněji, ale taky je tím celá fáze seznamování napínává a zajímavá.

Jenže díky vícejazyčnému signálu, který vysíláme, může partner to, co tím myslíme, vnímat úplně jinak. Dochází tak díky našemu strachu jít do vztahu naplno k mnoha nedorozuměním. Tím se chráníme před tím, že nás vyvolený neodmítne, jenže často se stane, že to, co vysíláme, náš protějšek pochopí úplně jinak a nakonec nás stejně odmítne.

Tenhle proces seznamování je nám vlastní, vychází z pudu sebezáchovy. Možná bychom se tomu pudu ale neměli tolik poddávat. Když už teď víte tolik o tom, jak to tady ve škole života, chodí. Možná by bylo prospěšnější pro nás samé jít do vztahu naplno a taky hned vědět, na čem jsem.

Naše snaha neukázat se skutečně takové, jaké jsme, se ještě dá pochopit při seznamování. Jenže často se tahle snaha schovávat sám sebe a hrát si na něco, co nejsem, přenáší i do dlouhodobého vztahu. Známe partnery, kteří spolu žijí léta a vůbec neznají jeden druhého, žijí vedle sebe. K čemu takové partnerství?

Když teď víte, že díky partnerovi se můžete léčit, tak proč se před léčením schovávat? Vylez konečně naplno a ukaž se v celé své parádě. Neboj se léčení. Bude to třeba bolet, ale přijde i odměna. A taky si uvědom, že chceš vztah, ve kterém je důvěra a možnost být tím, kým jsi, nemůžeš si přece celý život hrát na něco, co nejsi. S tímhle hraním si na někoho jiného souvisí potřeba ukázat se v tom nejlepším světle, aby mě partner chtěl. A tak děláme věci,

které bychom normálně vůbec dělat nechtěli. Podstrojujeme mu, podbízíme se, děláme mu pomýšlení. Motorem pro to ale není naše radost z toho, že to pro něj můžeme dělat, není to radost z prostého dělán, ale motorem je strach, že ho nezískáme nebo že ho ztratíme. Řekni si: “Chci celý život dělat to, co dělat nechci? Co mě otravuje a nedělá šťastnou? Chci si celý život hrát na něco, co mě nebaví?”

Stejně jednou dojdeš do fáze, že to dělat přestaneš, že už to nepůjde dál. Dojde ti, že nejsi milovaná jen tak, pro sebe samu, ale že jsi milovaná za něco. A dojde ti, že příčinou je nedostatek lásky k sobě a přílišná kritičnost k sobě. Že sama máš pocit, že taková, jaká jsi, nejsi hodná lásky. A že musíš dělat něco víc.

Až přestaneš dělat to, co tě otravuje, nejenže vyjádříš, že se máš ráda a nebudeš sama sebe znásilňovat, ale poznáš, že zjistíš, že tvůj partner po tobě ani nic takového nechce. Budeš možná překvapená a budeš si říkat, proč jsi to vůbec dělala.

Často se nám při seznamování stává, že nás přitahují stále stejné typy partnerů. Už víš, že to není o tom, že máme nějaký vkus, není to o tělesnosti. Je to o nás samých. Pokud se ti opakuje stále stejná situace, třeba přitahuješ stále jen ženaté nebo zadané muže, nebo žárlivce, nebo bábovky, a ty pořád a dokola ze vztahu s nimi utíkáš, zastav to. Je něco důležitého, co ti vztah s těmito typy mužů má přinést, čemu se máš ve vztahu s nimi učit, co si máš prožít. Proto ti to nedá pokoj. Tak se tomu nebraň, dej tomu volný průběh, neutíkej z toho vztahu, prožij ho.

Uvědom si, že z takového vztahu utíkáš proto, že se bojíš zranění. Jenže teď už víš, že o žádné zranění nejde, že se stane pouze něco, co si máš vědomě prožít, možná to bude bolet, ale můžeš to navždy vyléčit. Už nikdy se ti to pak nebude opakovat.

Možná máš při seznamování problém v tom, že se nemůžeš rozhodnout, který je ten pravý. Určitě si uvědom, že to není jen tahle situace, prostě přijmi, že se nemůžeš rozhodnout v ničem a nikdy. A tak životní výzva je učit se rozhodnout se sama. Protože co je za tvou nerozhodností schováno? Je to nechuť nebo neschopnost převzít zodpovědnost za svůj život. Když totiž rozhodne někdo jiný za tebe, můžeš pak říct: „Za to může on, to já ne!“

Za tvým strachem rozhodnout se stojí strach z chyby, že se rozhodneš špatně. Je to ale možné? Přece už víš, že nikdy se nemůžeš rozhodnout špatně. Že každá tvá volba, tvá vlastní vědomá volba, tě posouvá k tomu, co si prožiješ. Sama. A pak to i sama vyhodnotíš. Jsme tu přece kvůli vlastním vědomým zkušenostem. A před nimi musí stát vlastní vědomé rozhodnutí.

Nikdy není náhoda, že si vybereš právě to a toho, kterého si vybereš. Odhoď strach, že si můžeš vybrat špatně. Nemůžeš.

Schopnost a možnost se rozhodovat sám je projev svobody, po které všichni tolik toužíme. Začni se rozhodovat, tím se postupně zbavíš strachu, že uděláš chybu a uvidíš, že se ti samotné rozhodování začne líbit. Začneš si lebedit v tom, že jsi vědomý tvůrce vlastního života.

Možná máš při seznamování strach z odmítnutí. Bojíš se s někým seznámit, abys náhodou ty v dotyčném neuviděla někoho skvělého a on ti pak sdělil, že nejsi ta pravá. Nebo mlčky zmizí a už se ti neozve.

Pokud se bojíš odmítnutí, ty sama odmítáš něco ze sebe. Nemáš o sobě valné mínění, myslíš si, že máš spoustu chyb, pro které jsi nepřijatelná pro druhé. Čím více tě druzí odmítají, tím více máš tendenci se stahovat a držet se stranou. Což je přesně to, co dělat nemáš. Protože když stojíš stranou a nezkoušíš strach překonat, nikdy se nevypořádáš se svým nízkým sebevědomím.

Představ si, že ti někdo řekne, že nejsi hezká. Zabolí to. Pokud to nevzdáš a budeš zkoušet jít do vztahu znovu a znovu ti další a další muž řekne, že nejsi hezká, bude to víc a víc nahlodávat tvé sebevědomí. Nestane se to, že si řekneš – fakt nejsem hezká a půjdeš se zakopat do země. Řekneš si ale – prima, nejsem hezká, a co? Půjdu se pověsit? Ne, musím se s tím nějak vypořádat. Nejsem sice nic moc hezká, ale mám tolik dalších předností, že to vůbec nevadí. Kdo je nevidí, má smůlu!

Strach z odmítnutí je výzva přijmout nepříjemné léčení od druhých lidí. Přijmi to jako svou šanci vyrovnat se s tím, jaká jsi. Každá nejsme modelka. A co? Čím víc se poznáš, přijmeš své negativní stránky, tím víc se budeš mít ráda.

Hodně žen se bojí jít do vztahu kvůli zklamání, které v minulosti prožily. Chtějí si předem všechno osahat a odhadnout, aby znovu ke zklamání nedošlo. Zkus si uvědomit, co samotné slovo „zklamání“ vlastně znamená.

„Zklamání“ vychází ze základu slova „klam, klamat“. Někdo nás uvádí v klam, klame nás a my jsme z toho následně zklamané. Takže za naše zklamání může někdo jiný, rozhodně ne my. Typická role oběti, já nic, já muzikant. Je důležité si to uvědomit. Protože základem našeho zklamání je naše nesplněné očekávání. My něco chceme od partnera, od vztahu, od toho druhého. My očekáváme, že něco dostaneme. A když to nepřijde, jsme zklamané, že jsme to nedostaly. Jsme nespokojené kvůli sobě. Je potřeba převzít zodpovědnost za své zklamání, i když je snazší hodit to na druhého.

Takže neočekávej a nebudeš zklamaná. Ten druhý za to nemůže. Pokud jsi zklamaná ze vztahu, uvědom si, v čem klameš sama sebe. Co od toho druhého očekáváš a přitom to skrýváš a lžeš sama sobě, že to nechceš. Z jakého důvodu jsi zklamaná, co bylo příčinou. Pokud jsi zklamaná a vidíš vinu v druhém, zkus si sepsat, co od svého partnera nebo vztahu očekáváš, co bys chtěla. Cílem je zbavit se všech očekávání, protože pak nemůžeš být proč zklamaná.

Pokud přijmeš svého partnera jako dokonalého už teď, pokud přijmeš, že to, co ti vadí, ukazuje na něco v tobě a pokud začneš na tom, co ti vadí, pracovat sama v sobě, můžeš ty sama ideální vztah mezi vámi vytvořit.

Zklamání je obviňování toho druhého, házení odpovědnosti za svou nespokojenost na druhého. Tenhle postoj tě ale utvrzuje v roli oběti, že za tvé štěstí může někdo jiný. A tak ti i bere z rukou sílu všechno měnit. Sama buď tvůrcem svého života. Nebuď obětí.

Možná, že se zamilováváš až moc snadno. Zamilování je nádherný stav, nejraději bychom chtěly, aby nám zůstal napořád. Náš partner nám přijde naprosto dokonalý a jsme z něj bezmezně nadšeni. Možná jsi schopná se zamilovat denně a klidně do kohokoliv a myslíš, že je to problém. Není.

Schopnost se zamilovat je schopnost přijímat a milovat bez podmínek. Je to skvělé, pokud se zamilováváš snadno. Jde jen o to nespojovat svou zamilovanost s tím druhým, s partnerem. Je třeba si uvědomit, že ten druhý není příčinou, proč ses zamilovala, i když to tak na první pohled vypadá. Příčina je zase v tobě, to je jasné.

Díky zamilování odkrýváme své úžasné vlastnosti, které si neuvědomujeme nebo je potlačujeme. Pokud se ti tvůj partner zdá např. krásný, je to právě krása, kterou máš obdivovat sama na sobě. Bohužel většina z nás má problém obdivovat sama sebe, zamilovat se sama do sebe. Přitom je to cíl naší cesty – bezpodmínečná láska, bezpodmínečné přijetí sebe, láska k sobě samým.

Zamilovanost nám na naší cestě pomáhá. Je třeba ale nevidět příčinu v partnerovi. Pokud to tak vidíš, pak budeš chtít, abys toho, díky němuž ses cítila tak skvěle zamilovaně, nikdy neztratila. Začneš dělat vše možné i nemožné, aby s tebou navěky zůstal. Budeš bojovat, aby stále v tobě vzbuzoval ten krásný stav. A to samozřejmě povede ke ztrátě, protože strach nám dává to, čeho se bojíme. Abychom si to prožili a zjistili, že nebylo čeho se bát. A tak pokud se bojíme, že druhého ztratíme, tak se to vždy stane.

Pokud jsi zamilovaná, vychutnávej si ten stav! Ve skutečnosti jsi zamilovaná sama do sebe! Využij ten čas na posilování sebelásky. Možná každý tvůj nový vztah začíná sexem. Mám asi podle mnohých brontosaurů názor, ale jsem čím dál víc přesvědčena, že sex by měl přijít až po svatbě. Že nebylo úplně nesmyslné mít první sex až při svatební noci. Ostatně tuhle tradici dodržují i mnohé domorodé národy dodnes. Proč si to myslím?

Sex vytváří vazbu a to silnou vazbu. Při sexu žena vytváří svůj vlastní sexuální hormon oxytocin, který ji citově připoutává k jejímu milenci. To je důvod, proč žena vnímá sex jako potvrzení spojení s partnerem. A pak očekává, že to spojení už zůstane. A velmi těžce nese, že to tak partner vůbec necítí. Muži to mají prostě jinak. Jsem přesvědčená, že sex je velmi důležitý v partnerském vztahu. Ale až v něm. Ne předtím, než se vůbec nějaký vztah vytvoří.

Sex je navíc proměnná veličina. Během vztahu se sex mění podle toho, jak se vyvíjí, podle věku, období a co prožíváme. Na dobrém sexu je třeba pracovat jako na dobré komunikaci. Pokud je mezi partnery pevný, důvěrný a láskyplný vztah, dokážou vyřešit každý problém – i v sexu. Proto si myslím, že se nemusí partneři sexuálně poznat ještě před svatbou.

Taky věřím, že je dobré si umět počkat. Jestli o tebe partner stojí, vydrží čekat. Získáš tak čas, abys poznala, jestli skutečně chceš intimní spojení s ním vůbec navázat.

Je jasné, že každá z nás chce vztah na celý život. Většinou nejdeme rychle do postele jen pro sex samotný, protože si myslíme, že vztah přetrvá a vydrží. Uvědomme si ale, s čím jsme do

toho vztahu šly. Zda tam skutečně bylo: „Chci najít partnera na celý život!“? Nebo: „Chci partnera teď, nechci být už sama, už nechci čekat!“?

To, že jdeš do sexu hned rychle na začátku vztahu, ukazuje na to, že chceš všechno hned. Že nejsi trpělivá a že máš nedostatek sebelásky, potřebuješ teď a rychle nějakou lásku a ujištění, že jsi žádoucí, ale potom upadneš do ještě většího citového zklamání. Protože vzdát se milence je pro ženu těžší. Takže – oceňuj sama sebe, miluj sama sebe, dělej věci pro sebe a věř, že ten pravý partner si počká. Protože trpělivost je důležitá vlastnost ženy a muži to podvědomě vědí.

Jsme spolu

Ráda bych ti teď řekla, jak to udělat, abys při vstupu do vztahu udělala co nejméně chyb. I když...

Přece už víš, že chyby žádné udělat nemůžeš. Můžeš prožít jen zkušenost, která tě někam posune. Tvé rozhodnutí vstoupit do vztahu nějakým způsobem a v něm fungovat, tě přivede pouze k tomu, že začneš poznávat sama sebe, začneš přijímat sama sebe a začneš chápat sama sebe. A o to jde ve škole života a v partnerství obzvlášť.

Chyby, které děláš, které jsi udělala a které budeš dělat, ber jako svou výzvu změnit se. Pouč se a příště to udělej jinak. Chyby jsou výzvy ke změně a buď si jistá, že se nikdy nestane to, že se nepoučíš nebo výzvu nezvládneš. Život v podobě partnera ti bude přinášet další a další příležitosti to zkoušet. Buď vědomá a těš se, dívej se na svou školu z nadhledu a pozoruj, jak se ty sama vyvíjíš. Pak ze sebe budeš nadšená a budeš na sebe hrdá!

Uvědom si, že každý partner je přesně v tom, co dělá a jak se chová ve vztahu k tobě, dokonalý. Neulítávej do duchovna, drž se při zemi a dovol partnerovi, aby tě držel za nohu a stabilizoval tě.

2. ÚKOL:

Úkol bude nejen pro ty, které teprve do vztahu vstupují nebo jsou zatím samy a na partnera čekají, ale i pro ty, které už svého partnera mají. Vytvoř si čas a prostor, klid, aby tě nikdo nerušil. Možná budeš potřebovat jednorázově hodinu. Nebude to každý den, jen pro začátek.

Vezmi si papír formátu velkého sešitu a rozděl si ho svisle na dva sloupce. Zamysli se nad tím, co od partnerství očekáváš, co bys ráda aby partner dělal, jak bys chtěla aby se choval a jaký by měl být vůči tobě. Jakou máš představu dokonalého partnerství, co myslíš, že v partnerství potřebuješ mít, co bys v něm chtěla zažívat, dělat, v čem by tě mělo uspokojovat. Jaké by mělo mít kvality. Piš všechno, co tě napadne do levého sloupce.

Možná máš skrytá přání, o kterých nikdo neví, třeba se za ně stydíš, nebo ti přijdou nenormální. Napiš je. Tenhle papír pak klidně můžeš rozrhat, pokud se budeš bát ho někde nechat schovaný. Takže vše, co bys chtěla, aby ti partner dělal, vše, co bys ráda zažila s partnerem, vše, co bys chtěla v partnerství mít, piš. Chceš, aby byl partner věrný, upřímný, otevřený, chtěl s tebou mluvit, uměl ti naslouchat, hladil tě, masíroval tě, koupal se s tebou

ve vaně, jezdil s tebou na kole, na exotické dovolené, chceš nějak sex, ... cokoliv tě napadne, piš pod sebe do jednoho sloupce. Nic zpátky nečti, netříd' , zatím jen piš.

Třeba popíšeš celý papír a možná ti nebude stačit, třeba napíšeš jen pár věcí. Vše je v pořádku.

Pokud máš napsáno vše, co bys v partnerství ráda a co bys ráda, aby partner dělal, nebo jaký má být, vezmi si druhý papír stejně velký, znovu ho rozděl na 2 sloupce. Zamysli se nad tím, co jsi ochotná do partnerství přinést ty, co dáváš nebo chceš dávat partnerovi ty. Připrav se, že tohle už nepůjde tak snadno. Často dobře víme, co chceme, ale málo se zamýšlíme nad tím, co my sami jsme připraveni dát a poskytnout tomu druhému. Opět si dej čas a piš. Zase netříd' a nehodnoť a piš vše, co dáváš nebo chceš dávat.

Ted' máš dva papíry, na jednom máš napsáno, co bys chtěla přijímat, a na druhém, co bys chtěla dávat. Celý tento úkol vychází z principu, že co dáváš, to se ti vrátí. Často bohužel očekáváme všechno, ale sami nedáváme nic. Nebo dáváme něco, co partner nevidí, a očekáváme něco, co partner ani neví, že by nám měl dávat. Ted' budeš mít prostor se nad tím zamyslet.

Nejdřív vezmi papír s tím, co očekáváš. Vezmi každou věc, kterou chceš po partnerovi nebo v partnerství, a zamysli se, zda i ty toto do partnerství dáváš. Třeba chceš, aby byl partner věrný (možná není). Ty bys měla být absolutně věrná. Zamýšlej se – chci to, co sama dávám? A piš do pravého sloupce.

Nic není špatně, nejde o žádné soudy ani kritiku, není žádná vina ani chyby a selhání. Je jen pochopení. Tvoje pochopení. Čím víc upřímná budeš sama k sobě, tím víc pochopíš.

A nakonec si vezmi papír s tím, co dáváš. Pokud na něm nenajdeš to, cos napsala na první papír, zamysli se, proč očekáváš od partnera něco, co ty sama jemu nedáváš. Můžeš si to tam připsat. Podívej se, kolik stejných věcí oba papíry obsahují, nebo v čem se liší. Pokud něco partnerovi dáváš a ty sama to od něj nechceš, ptej se, proč dáváš něco, co možná ani partner nechce. Co tě nutí to dělat? Zamysli se, zda to, co mu dáváš, tvůj partner skutečně chce. A jestli vůbec víš, co tvůj partner vůbec chce, abys dělala a mohl být tak s tebou šťastný. K čemu tenhle úkol slouží? K uvědomění si, kolik dáváš a kolik očekáváš. Jestli nejsi zklamaná ne z partnera a toho, že on nedělá to, co ty chceš nebo jestli to není v tvém přehnaném očekávání.

A tak si ted' vyber jednu nebo klidně i víc věcí, které sis uvědomila, že sama nedáváš, a přitom je očekáváš. Záleží na tobě, kolik jich bude. Možná si jen ťukneš do čela a přijde si snadné dávat najednou pět věcí, možná ti přijde těžké přidat jen v jedné. Můžeš to udělat i tak, že začneš s jednou a pokud ti to půjde snadno, přidáš další.

A nadstavba pro ty, které už partnera mají. Vezmi si třetí papír a na něj napiš, co vše pro tebe tvůj partner dělá. Piš všechno. Pak mrkni na seznam toho, co pro něj děláš ty. Srovnej je.

Tenhle třetí seznam tě bude učit vděčnosti za cokoliv, co pro tebe tvůj partner dělá, za vše, co od něj dostáváš. A možná si toho už ani nevšímáš. Je ti připomenutí, aby sis všímat začala.

Úkol tedy je – každý den svému partnerovi něco dej v oblasti, ve které chceš sama dostávat. A pro nezadané – pracuj se svým seznamem a buď připravena dávat a nechtít nic.

Např.:

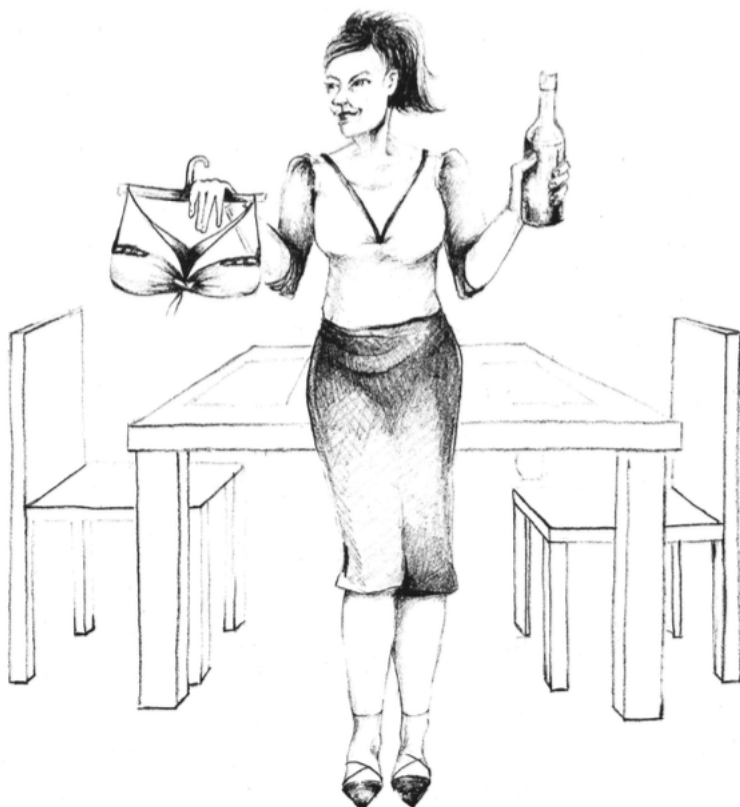
- Chceš-li, aby tvůj partner byl věrný, tak mu řekni, že on je ten jediný, který ve tvém životě něco znamená. Že si neumíš představit, že bys měla někoho jiného.
- Chceš-li, aby se tě tvůj partner víc fyzicky dotýkal, tak kdykoliv, když ho budeš míjet, ho letmo pohlad', nebo se k němu přivíň, obejmi ho, dotkni se ho.
- Chceš-li, aby se s tebou partner víc miloval, tak mu ty říkej, že po něm toužíš, ty mu dávej najevo, že se s ním chceš milovat, buď aktivní milenkou ty sama.
- Chceš-li, aby ti tvůj partner nelhal, všímej si sebe, v čem nejsi pravdivá ty sama, co neříkáš naplno.
- Chceš-li, aby s tebou partner trávil víc času, tak zkus ten krátký čas, který pro tebe má, věnovat naplno jen jemu, v tu dobu nedělej nic jiného, věnuj se jen společnému času.

Přeju ti hodně odvahy a upřímnosti sama k sobě. Pokud dokážeš jen jednu věc, bude to skvělé. A pokud žádnou, bude to skvělé taky.

Stejně se k tomuhle znovu jednou dostaneš.

7. Budeš jen můj

„Dát partnerovi svobodu je nejjistější způsob, jak ho nikdy neztratit.“



Co je to MILOVAT

Láska je něco, po čem každý toužíme. Být s tím, koho budeme milovat a kdo bude milovat nás. Někdy ale můžeme mít pocit, že tohle se děje náhodou. Že někdo má štěstí, že náhodou potkal někoho, koho miluje a kdo miluje jeho a někdo má smůlu. Možná máme někdy dojem, že nemáme žádný vliv na to, jestli budeme s někým lásku prožívat. Tak to ale není.

Láska je bytostnou podstatou každého z nás, stačí ji pustit, dovolit jí, aby se projevila. Je to jako umění. Máme v sobě dar lásky stejně jako dar zpěvu, malování, tvoření nebo čehokoliv jiného, je nám to vrozeno, je to v nás. Jen je potřeba to rozvinout, všítat si toho, dělat to. Především lásku dávat.

Mnoho lidí se totiž zabývá jen tou částí lásky, kterou dostanou. Chtějí být hlavně milováni sami, a moc se nezabývají tím, zda sami umí lásku dostatečně dávat. Když už se tím zabývají,

tak hlavně proto, aby byli sami více milováni. Když už lásku dávají, tak s podmínkami, chtějí za ni zase lásku zpět. Nemilují jen tak. A tak se snaží, aby víc lásky dostali. Malují se a zkrášlují, trénují svaly, oblékají se in podle poslední módy, dávají velkorysé dary, vzdělávají se, studují duchovní nauky, jen aby byli více a intenzivněji milováni.

A když si pak najdou někoho, o kom si myslí, že ho skutečně milují, tak ho zase milují jen za něco. Milují na něm něco. Nemilují ho pro něj samotného. Musí být nějaký důvod, proč ho milují. Ten druhý musí být krásný, úspěšný, roztomilý, musí mít něco, proč je hoden být milován. Pokud by tam takový důvod nebyl, nemilovali by ho. Co vlastně milují?

Milují vlastnosti toho člověka, ne jeho samotného. Milují to, co jim ten člověk poskytuje – jistotu, pocit bezpečí, uznání, to, že nejsou sami a tisíc dalších důvodů – ale to nemá se skutečnou láskou nic společného.

To všechno jsou jen různé tváře závislosti. Jestli potřebujeme důvod, abychom milovali, pak nemilujeme skutečně.

Všichni hledáme lásku, jenže často vůbec nevíme, co to je a jak se pozná. Říkáme „Miluji tě“, ale cítíme spíš „Potřebuju tě“ nebo „Neopouštěj mě“. Jsme šťastni, že jsme se zamilovali a nechceme o to přijít. Konečně teď už máme to, co jsme hledali. Někoho, koho milujeme a kdo miluje i nás. Bohužel víc než lásky je v takovém vztahu strach – strach ze ztráty.

Je možné ale lásku ztratit? Není. Je to proto, co jsem řekla na začátku – láska není venku, ale v nás. Lásku, která je v nás, nemůžeme ztratit. Ta tam je. Pokud miluji sám sebe, nepotřebuji doplňovat lásku zvenku a nepotřebuji k sobě nikoho poutat a přivazovat. A nemusím mít ani strach, že ho ztratím. Můžu ztratit maximálně člověka, ale ne lásku.

Většina lidí vlastně nehledá skutečnou lásku, ale hledá partnera, aby jim přinesl lásku. Aby jim doplnil to, co jim samotným chybí. Potřebují to dostat zvenku, protože to nemají uvnitř. Nemají rádi sami sebe.

Chci vám říct jednu hodně podstatnou informaci – nikdo nemá stoprocentně rád sám sebe! Nikdo! Kdyby tomu tak bylo, nejsme tady na Zemi, v Matrixu, ve škole života. Zůstali bychom Doma, v ráji bezpodmínečné lásky a jen si užívali.

Je podstatné si uvědomit, že to, jak umím milovat sám sebe, určuje, jak budu umět milovat druhé. Nebo jinak – partnera můžeme milovat jen do té míry, do jaké jsme schopni milovat sami sebe!

Pokud bychom dospěli k ideálu, že budeme stoprocentně milovat sami sebe, nebudeme druhého potřebovat proto, aby nám lásku dával. Budeme jí mít dost sami. A tak nebudeme ani závislí na tom, jestli nám ji dává a kolik, nebo vůbec. Nebudeme se bát, že toho druhého ztratíme. Budeme šťastni i sami, stejně jako s partnerem, protože už nebudeme na ničem závislí. Budeme svobodní a volní a dokážeme dát volnost i svému partnerovi.

Teprve potom je možná skutečná láska, protože lásku nelze spoutat ani si ji vynutit. Když to děláme, láska mizí. V mnoha vztazích taky vymizela, zůstal jen zvyk z potřeby.

O lásce jsme mnoho četli a slyšeli! Tolik vysvětlení, co láska je a co není!

Je důležité, abychom přijali, že definici lásky nemůžeme převzít od někoho jiného. Můžeme převzít jen zkušenosti. Vaše láska je ve vás a jen vy ji musíte žít. Prožíváním, skutky lásky, dáváním a braním.

Jen prožíváním si uvědomíte, jak na tom s láskou jste. A partner nám v tom uvědomování jen pomáhá. Všechno, co je venku, i partner, nám pomáhá tu lásku v sobě najít. Ukazuje nám, jak daleko jsme se se svým hledáním lásky dostali. Kde jsme, nakolik se známe, víme o sobě, jací jsme, nakolik jsme to, co o sobě víme, přijali. Nakolik se máme rádi takoví, jací jsme, i se svými chybami.

Čím víc se známe, čím víc se přijímáme, čím víc s radostí přijímáme své chyby jako výzvy, tím víc se máme rádi. A tím víc se milujeme, a tak víc milujeme i druhé lidi. A tím víc se setkáváme s láskou tam venku, mimo nás samé. Čím víc milujeme sebe, tím víc je lásky kolem nás.

Láska přijímá vše tak, jak je. Nechce nic měnit a nepotřebuje žádné vnější podmínky. Láska ví, že vše je dokonalé pro všechny. Všechny okolnosti mimo nás jsou dokonalé pro všechny i pro mě, a tak není důvod to chtít jinak.

Láska dovolí, aby se projevilo to, co se projevit má, i když se nám to nelíbí a chtěli bychom to jinak. Láska neblokuje nic. Blokace jsou naše strachy, naše chtění, naše potřeby, naše ego, naše neláska k sobě. Blokace jsou právě ty naše výzvy – výzvy pustit to!

Jak umíme milovat, ukazuje na to, jak daleko jsme ušli svou vlastní cestu za láskou. V této chvíli se nepeskujtě, pokud máte v partnerství a v lásce problémy. Přijměte svůj stav tak, jak je. Jako výchozí bod. A přijměte to, že partnerství nám dává tu nejskvělejší možnost poznat, co nám ještě chybí, kde máme ještě zabrat, abychom prožili to, čím skutečně jsme - láskou.

Partnerství a problémy v něm odkrývají jen překážky, které ještě na cestě za láskou máme. Překážky a blokace v sobě. Každý nějaké máme!

Možná ti přijde, že tě nikdo nemá doopravdy rád. Že každý jen něco po tobě chce, ale že tebe nikdo rád opravdu nemá. Zkus se zeptat, proč vlastně potřebuješ, aby tě někdo druhý miloval? A zkus si pravdivě odpovědět.

Je to krásné být milována? Cítit, že mám nějakou cenu? Líbí se mi, když mi druhý člověk pomáhá a podporuje mě, když je mi těžko? Zkus najít, co očekáváš, že ti ten druhý dá. Každé očekávání musí být zbouráno, protože je to naše chtění a idealizace něčeho, co bychom rádi měli. Tak toho je třeba se zbavit. A tak musí přijít zklamání. Z očekávání vždy musí přijít zklamání. Protože něco chtít po partnerovi je ukázka toho, že to nemáme v sobě a lpíme na tom. Jak nám může partner dát to, co nemáme sami? On přece nemůže vyrovnat nedostatek naší sebelásky a samostatnosti. A tak vytahuje to, co sami vidět nechceme. Dělá s námi přesně to, co se sebou děláme sami. My chceme, aby nás ten druhý miloval, a on dělá

přesně to samé s námi – taky od nás jen něco chce a bere, stejně tak málo dává nám, jako dáváme my jemu.

Pokud jsi našla, co od svého partnera očekáváš, proč chceš, aby tě miloval, proč ho potřebuješ, tak to přijmi jako výzvu to nepotřebovat. Najít způsob, jak si to dát sama. Postupně se zbavíš očekávání a začneš dostávat od partnera to, co teď chceš. Začne ti to dávat bez toho, že bys to ty potřebovala. Tak to funguje.

Je spousta žen, které jsou samy. Mají za sebou minulé vztahy, zklamání a možná mají pocit, že už nebudou schopny milovat. Láska je ale v nás samých, a pokud ji nenecháme proudit ven a blokuje ji v jednom směru, třeba ve směru k partnerství, pak se blokace projeví ve všech oblastech života. Ztrácí se nám láska a radost i z běžných životních událostí, z práce, z jiných vztahů, ze všeho. Láska buď proudí, nebo stojí.

Každý člověk je schopen lásky, protože láskou je sám, je láska. Je třeba jen jí dovolit, aby vyšla na povrch, nic jí nestavět do cesty, neklást jí žádné překážky.

Tou hlavní překážkou je kritika. Kritizuješ něco u jiných lidí? Jak žijí, co dělají, jak se chovají? Když něco kritizujeme u jiných lidí, vždy to ukazuje na to, že se sami kritizujeme.

Kritizovat sami sebe je projev malé sebelásky, je to příčina, proč neumíme milovat ani druhé. Dokud druhé lidi nepřijímáme takové, jací jsou, nemůžeme je doopravdy milovat. Poznat a přijmout druhé lidi se vším, jací jsou, a nechat je, ať si tak jsou, je odstranění blokace lásky.

Není nic krásnějšího než doopravdy milovat láskou bez souzení a podmínek. Je jasné, že nejdřív musíme přestat kritizovat sami sebe. Partner a to, co kritizujeme na něm, jen ukazuje, co kritizujeme sami na sobě. Je to něco, s čím jsme se nesmířili, co jsme nepřijali, co schováváme, čím se nechceme zabývat, soudíme to a odsuzujeme.

Milujte sebe i partnera tak, jací jste. Není možná žádná chyba a žádné špatně, vše je v pořádku tak, jak to je právě teď.

Nikdy nic nikdo neudělal špatně, ani vy ani partner. Vždy to bylo a je ve prospěch všech zúčastněných, vždyť jsme v Matrixu! Náhody neexistují!

Každý dělá vždy to, co je třeba a tak, jak to nejlépe umí. Všichni jsme děti na cestě za stoprocentní sebeláskou, nikomu z nás to nejde stoprocentně. Ale všichni to děláme tak, jak to umíme nejlépe. Jako děti.

Milujte sebe a každého jako děti.

A mám TĚ!

Vytvořili jsme si úžasný Matrix - společnost, kdy jeden druhého posuzujeme podle toho, co máme, co vlastníme.

Naše vlastní hodnota se odvíjí od toho, co máme kolem sebe. Bez vnějších věcí nejsme nic. Proto se lidé tolik bojí nahoty a dokonce ji odsuzují. Nazí totiž nevíme, nazí nedokážeme rozlišit, kdo je kdo, a nedokážeme se vyčlenit, vyvýšit – já mám víc. Nazí máme všichni stejně.

Je to ego, které nás stále drží v téhle pozici. Je ale už na ústupu, takže to bude už jen a jen lepší! Jak směšné je to, na co si tu hrajeme, popsal krásně Jarda Dušek ve Čtyřech dohodách. Říká tam, jak si člověk potřebuje dokazovat svou sebelásku tím, že si vytváří jakýsi pocit důležitosti. Aby měl ve společnosti nějaké důležité místo, to místo mělo nějakou váhu a vyžadovalo úctu. Já jsem někdo, a kdo je víc? Jak se obklopujeme věcmi, které zvyšují naši důležitost. Auto, dům, značkové oblečení, papír – diplom, kde máme razítko, že máme titul. I papír zvyšuje naši důležitost. Často nestudujeme kvůli tomu, že nás to baví a zajímá, ale kvůli papíru.

Mám ale radost, že už to kolem sebe vidím stále méně. Dnešní mladí už to mají úplně jinak než my. Narození po r.2000 si ego vystavovat nepotřebují.

Není se co divit, že i k partnerovi se chováme jako k něčemu, co máme. Co je naše. Dokonce svatební slib zní: Beru si tě dobrovolně. Beru si tě a tak tě mám. Jsi můj.

Víme ale dobře, jak náš Matrix funguje. Všechny nás vede k větší lásce a používá k tomu venkovní prostředky, abychom to pochopili. Všechno venku se snaží, abychom potlačili ego, JÁ, a věnovali se lásce, spojení, spolupráci, vcítění se, abychom byli MY.

Tahle škola nás vede k lásce k sobě a k lásce k druhým. Čím víc milujeme sebe, tím víc dokážeme milovat druhé. A když máme problém s láskou k druhým, pak to ukazuje na něco nezvládnuté v nás samých. Pokud problém s láskou k druhým zvládneme, posuneme se nejen k lásce k druhým, ale i k lásce k sobě. Je to provázáno a spojeno. Každý láskyplný krok venku se počítá na cestě k lásce k sobě a obráceně.

Cokoliv chceme mít, vlastnit, o to musíme přijít. Princip výuky tkví v tom, že si máme užívat toho, co jsme dostali v životě, co máme teď. A pokud si neužíváme, co máme teď, nejsme s tím spokojeni a chceme víc, potřebujeme víc, pak to nejenže nedostaneme, ale přijdeme i o to, co máme.

Výuka nás vede k tomu, abychom ke všemu nakonec dokázali přistoupit jako k něčemu, co máme zapůjčeno. Že nazí jsme přišli a nazí odejdeme. Hmota a vše kolem je jen Matrix, sloužící k naší výuce. Nepatří nám. Nemůžeme ji mít a vlastnit ji. Jsou to jen prostředky k výuce. Nic není naše. Ani lidé, které jsou nám blízcí a milujeme je. Ani partner.

Pokud tohle pochopíme, přijmeme a začneme žít, začnou se v našem životě dít zázraky. Pak totiž dostaneme všechno. Jenže to nikdo neumíme, protože se to všichni učíme. Tak nikdo nezažíváme zázraky. Ale můžeme zažít aspoň trošku zázraku, to jistě ano.

Přijmi, že tvůj partner je s tebou dobrovolně. Kdyby nechtěl s tebou být, byl by jinde. Je to jen jeho rozhodnutí, že je teď s tebou. Své rozhodnutí ale může kdykoliv změnit. Třeba zítra se rozhodne, že už s tebou být nechce. Nemáš žádné páky ho u sebe udržet. Není to tvé vlastnictví, nepatří ti. Nepatří tobě, ale patří k tobě. Dnes. Jak to bude zítra, je na něm.

Je svobodný. Může jít kamkoliv se mu zachce. I když nechceš, aby odešel, uvědom si, že může. Pokud víš, že tvůj partner je jen trenér pro tvou výuku, musí ti být jasné, že i ty jsi jen trenér pro jeho výuku. Ty víš, proč ty máš jeho, on ví, proč život s tebou je pro něj potřebný. Jak dlouho tvou výuku bude potřebovat a chtít, je jeho volba. Jen on ví, co chce. Stejně jako jen ty víš, co chceš ty. Jsou to vaše životy a nikdo druhý než vy sami nevíte, co je pro vás nejlepší. Volba, možnost svobodně se rozhodnout, je základní věc, kterou potřebuješ dát sobě i jemu. Ty máš ve svých rukou rozhodnutí, zda sama kvůli sobě s partnerem jsi. A on má ve svých rukou rozhodnutí, zda sám kvůli sobě je s tebou.

Možnost volby ti umožní, že si užíváš tu chvíli, kdy jste spolu, umožní ti, že jsi vděčná, že teď je s tebou a ty s ním. Uvědomuješ si každým okamžikem, že to, že je s tebou, je dar, který ti dává. Dar, který ti dává a to zcela dobrovolně, protože chce.

Tvůj partner je s tebou zcela dobrovolně. Dobrovolně si lehá k tobě do postele a taky s tebou vstává. Dobrovolně se k tobě vrací z práce domů. Dobrovolně s tebou snáší tvoje prohry, smutky, trápení, vzteky, ale i výhry a radosti. Dobrovolně je ti k dispozici, když potřebuješ mluvit, potřebuješ radu, potřebuješ podepřít. Dobrovolně se ti daruje, daruje ti svůj čas, který s tebou tráví. Ukazuje ti nejintimnější místa svého těla, ukazuje ti svou zranitelnost a to zcela dobrovolně. Opakuju to stále dokola a to proto, že často máme pocit, že to je zcela normální. Že tohle všechno dělat je běžné, anebo si dokonce myslíme, že na něco takového máme nárok nebo to partner musí, protože nám něco dluží. Že by měl být dokonce vděčný, že tohle všechno pro nás může dělat.

Jestli si to myslíš, rychle vystřízlivěj a změň to. Protože pocit, že jsem něčí vlastnictví, způsobí jen to, že se cítím nesvobodný a potřebuji se uvolnit. Utéct. Čím víc svého partnera nutíš být s tebou, tím víc chce utéct. Co chceme vlastnit, o to přicházíme.

Chtít partnera u sebe držet, nutit ho k tomu, aby s námi zůstal, je tlak, boj. Není to láska. A je to projev zoufalství a nelásky k sobě. Jak bychom asi přežili bez partnera? Nevěříme si, že bychom to zvládli. Nutíme ho s námi žít kvůli něčemu, čemukoliv. Vydíráme ho, tlačíme na něj. Co získáme? Lásku? Těžko.

Co dáváme, to se nám vrací. Na náš tlak on odpovídá odporem, tím, že se brání. Já takový vztah nechci.

Možná máš strach otevřít klec a dát mu svobodu. Uvědom si, proč je s tebou. Proč by měl u tebe zůstat? Je to proto, že se rozhodl, je to jeho vůle a chce to tak? Něco mu dáváš, je mu s tebou dobře, tvá blízkost ho činí šťastným, cítí se vedle tebe naplněný a silný, dáváš mu pocit, že něco znamená a posiluješ jeho sebevědomí, má rád bezpečí a zázemí, které mu dáváš, je vedle tebe šťastný? Pokud to tak cítí, proč by tě opouštěl?

Když navíc bude vědět, že klidně může. Svoboda přináší hloubku do vztahu. Pokud ho pustíš, zjistíš, jaká síla vás drží. Že to nejsi ty, ale něco víc. Přestaneš zápasit ty sama. Uleví se ti.

Přijmi, že tvůj partner s tebou sdílí život jen po určitý čas. Ten čas určuje pouze on sám, nebo ty sama. Každý nový den je dar, který si dáváte. Možná budete spolu ještě týden, rok nebo

celý život. Dáváte si vzájemně dobrovolně sami sebe, jeden druhého. Dar není nikdy vázán na podmínky, to by byl obchod.

Láska se ale nedá vynutit ani koupit. Raduj se z toho, že je partner teď s tebou. Teď. A buď za to vděčná.

Dát partnerovi svobodu, a uvědomit si, že i ty máš ve vztahu svobodu, brání tomu, aby se vytvořila žárlivost. Žárlivost vzniká z potřeby někoho vlastnit a myslet si, že je můj.

Žárlivost je postavena na obecně uznávaném modelu – jsem hodnocený podle toho, co mám. Pokud mám ženu nebo muže, je můj a bude se chovat tak, jak chci já, vždyť je můj! Jednou jsem si ho vzala a už od té chvíle se nemusím nijak dál snažit, aby byl se mnou šťastný. Jednou mi slíbil, že jsem jediná a bude se mnou až do smrti, tak musí. A já taky.

Všechno se musí vydržet, láska jednou pomine, ale důležitá je zodpovědnost. Máme děti, dům, psa, důvody, proč spolu zůstat musíme. No a nevěra je odsouzeníhodná a rozvod až to poslední. Rozvod je známka toho, že jsem něco nezvládl, bere mi to kousek z mé sebehodnoty. I druzí mě jistě budou hodnotit špatně, selhal jsem. Tak raději vydržím ve vztahu, kde nejsem šťastný. Tohle je docela běžný model – cítíš tu nesmyslnost? Proč tak žijeme?

Jenže samozřejmě, že jeden z páru musí udělat něco, co tuhle idylku zbourá. Protože z téhle iluze skvělého vztahu se nějak dostat musíme. A většinou se to stane tak, že se zamiluje do někoho jiného. Aby ho praštilo do hlavy, v čemže to doposud žil. Nebo se vzájemně týráme žárlivostí, vydíráním, závislostí.

Je jedno, co to je, všechno má stejný základ – strach ze ztráty. Teď už víš, že pokud žárlíš, máš potřebu svého partnera stále kontrolovat a ujišťovat se, kde je, co dělá, s kým je, jestli někde něco nedělá, co nemá, jestli ti nelže. Víš už, že příčina je v tobě, že partner nenese žádnou vinu ani zodpovědnost za to, jak se cítíš. Jsou to tvé pocity a s těmi musíš pracovat ty sama.

Už víš, že za tvými pocity stojí strach, že ho ztratíš a zůstaneš sama. A taky strach, že se na tebe každý bude dívat tak, že jsi selhala, nezvládla vztah, že jsi špatná, žeš musela něco dělat špatně, když sis neudržela chlapa. Že tě budou druzí posuzovat a odsuzovat. Je tam i kus kritiky sebe sama. Připadáš si nedokonalá a máš strach, že si tvůj partner najde jinou, lepší, dokonalejší ženu.

Uvědom si, že chyby máme všichni a milovat znamená milovat i s chybami. Pokud bys měla celý život před partnerem hrát někoho lepšího, co by to bylo za důvěrný vztah? A tak si uvědom, že žárlivost je pocit jako každý jiný. Tak ho sdě! Máme různé pocity a ty pocity se máme učit sdělovat svému partnerovi. Pokud se naučíš sdělovat, co cítíš, bez toho, že budeš partnera obviňovat za to, že on za tvé pocity může, pak se těš na to, že on udělá vše, abys ty špatné pocity neměla.

Muž je stvořen k tomu činit ženu, kterou miluje, šťastnou! Muž je připraven udělat vše pro to, abys měla jen krásné a skvělé pocity! Aby ses vedle něj cítila jako princezna. Věř tomu, že to tak je, i když jsi to možná nikdy ještě nezažila. Je to tak proto, že jsi zatím ještě nikdy

nezkusila vyjádřit svému muži své pocity. Až to začneš dělat, uvidíš, co se začne dít, za čas, samozřejmě.

Tvůj muž bude nejdřív velmi ostražitý a bude čekat, cože se to s tebou děje. Každá změna ženy muže rozhodí. Musíš mu dát najevo, že je to tvůj nový způsob komunikace, kterého se nemusí bát. A pak začne vnímat tvé pocity a pak začne plnit tvá přání. Nakonec nebudeš muset často říct vůbec nic – a tvé přání splní už předem. To se děje mně a bude se to dít i tobě.

Sděl svému partnerovi, co cítíš, čeho se bojíš, co tě zžírá, jaké máš představy, když je pryč a co se ti honí hlavou. Jaké máš strachy, obavy, všechno mu řekni. Uvidíš, co se stane.

Tvůj muž bude šťastný, že žena, kterou miluje, má strach, že ho ztratí! Bude šťastný, protože to je důkaz lásky! Důkaz toho, že on je pro tebe ten nejdůležitější člověk! Sdílet svému muži, že mám strach ze ztráty, je projevít mu důležitost. A to muže naplňuje.

Neboj se, že ho ztratíš, když mu řekneš, že za tvými žárlivými výstupy byl strach. Snažíš to sice nedělat, ale nejde ti to. Řekni mu, aby to toleroval, že se to jistě odnaučíš. Řekni to!

Pokud máme žárlivce vedle sebe, je jasné, že jeho chování vypovídá o nás samých. I v nás je strach ze ztráty, strach z opuštění, ze selhání, pocity méněcennosti a nedokonalosti.

Tím, že partner kontroluje stále nás, kde jsme a co děláme, ukazuje, že i my samy sebe kontrolujeme. I my přehnaně kontrolujeme svoje chování, stejně jako nás kontroluje náš partner.

Pátrej sama, v čem se omezuješ ty. Dáváš si nějaké zákazy, co si nedovolíš, v čem se kontroluješ, co nechceš projevít, v čem se brzdíš? Nejsi sama žárlivá, nebojíš se sama, že o partnera přijdeš, že ho ztratíš? Nemáš pocit, že pro něj nejsi dost dobrá? A jak to máš s oddaností? Jsi ve vztahu s partnerem naplno, jsi mu oddaná tělem i duší, je pro tebe jen on, anebo si necháváš zadní vrátka, kudy případně vycouvat? Nepokukuješ po jiných, lepších?

Ve chvíli, kdy přijdeš na to, proč to tak cítíš ty, můžeš na své změně začít pracovat. A partner to pak přestane dělat. Proč taky, když už to nebudeš potřebovat?

A udělej to stejně jako v prvním případě. Sděl svému partnerovi své pocity, čeho se bojíš, co tě trápí, v čem se kontroluješ a za co se kritizuješ. Vše mu řekni - o sobě.

Pokud jemu projevíš svou zranitelnost a své strachy a otevřeně sdělíš, co cítíš, i on si uvědomí, že není třeba něco v sobě dusit a žárlit. Zjistí, že je normální mít strachy. Vždyť když je máš ty, i on je může mít a není to špatné. Přestane tě terorizovat svou žárlivostí. Musíš to ale udělat bez obviňování a mluvit o sobě.

Pouštím TĚ!

Svého partnera nemůžeme vlastnit. Není náš. Je ale zcela přirozené, že máme strach, že ho ztratíme a chceme, aby neodcházel a zůstal s námi. Je to normální a všechny to tak cítíme.

Strach je ale vždycky výzva ho překonat. Udělat to, čeho se bojíme. Sáhnut si na to, zkusit si to. Každý, kdo to zkusil, zjistil, že nebylo čeho se bát. Že jeho strach byl zbytečný.

A tak i ty teď máš strach, že pokud svého partnera pustíš, dáš mu svobodu a dovolíš mu, ať si dělá, co chce nebo nechce, stane se něco, co tě bude bolet, trápit, štvát. Jenže co riskuješ?

Uvědom si, jak váš vztah vypadá teď. Už víš, že je to tvoje tvorba, jak sis ho vytvořila, takový je. A taky víš, že partner ti jen ukazuje tebe, ukazuje ti to, co máš změnit na sobě. On to jen vytahuje ven, aby sis toho všimla a změnila to. Změnit to ale můžeš jen ty sama!

A tak si uvědom, že to, čeho se bojíš, je blok. Ten blok brání změně. Změně někam. Ty nevíš, kam to půjde, ale rozhodně se něco změní. Pokud strach překonáš vědomě, víš proč a taky jak, pak se stane změna k lepšímu vždy. Pokud se bráníš překonat strach a chceš zůstat raději v tom, co máš teď, a čekáš, že to změní někdo jiný, tak ano, stane se tak. Proud energie, proud života nejde zastavit. Ten blok v tobě se nějak zlomí, ale to většinou pak bolí.

Proto vědomě zvládej své výzvy! Vědomě znamená, že víš, proč je máš a proč to děláš, proč se snažíš dělat věci jinak.

Pochopení je to, co nás posouvá k lepšímu. Dávám ti opravdu jednoduché rady. Možná si říkáš: „Safru, vždyť tohle znám, je to tak jednoduchý, říkají to všichni, taková jednoduchá blbost, že by mi pomohla?“

Jasně, je to jednoduchá věc. Ví to všichni. Jen to málokdo skutečně dělá. Takže dělej ty jednoduché změny, i když ti přijde, že to víš.

Vědět a dělat je rozdíl. Dělat jednoduché věci tak snadné není...

3. ÚKOL:

Každý den mu řekni, že jsi ráda, že je s tebou a každý den mu udělej malou radost, potěš ho. Jednoduché? Tak jsem na tebe zvědavá.

DÁREK: Blahopřání k svatbě

- Ať vám vaše manželství přinese všechna ta nádherná vzrušení, jež by manželství mělo přinést a ať vás život také obdaří trpělivostí, tolerancí a porozuměním.
- Ať navždy jeden druhého potřebujete. Ne proto, abyste naplnili svou prázdnotu, ale abyste snáze poznali svou plnost. Hora potřebuje údolí ke své celistvosti; údolí nečiní horu horou méně, ale více; a údolí je více údolím, protože má horu tyčící se nad ním. Takže ať je to tak i s tebou a s tebou.
- Ať potřebujete jeden druhého, ale ne kvůli slabosti.
- Ať chcete jeden druhého, ale ne z nedostatku.
- Ať přitahujete jeden druhého, ale nenutíte.
- Ať objímáte jeden druhého, ale nesvazujete.
- Ať uspějete ve všech důležitých věcech jeden s druhým a nepostrádáte milosrdenství.
- Ať hledáte věci ke chvále, ať často říkáte „Miluji tě!“ a nevšímáte si drobných vad.

- Když mezi vámi vzplanou hádky, jež vás rozdělí, ať oba doufáte v dostatek zdravého rozumu, abyste učinili první krok zpět.
- Ať pochopíte tajemství, jímž je vědomí vzájemné přítomnosti. Ne tak tělesné, ale duchovní, hřejivé a důvěrné, když jste bok po boku a hřejivé a důvěrné, když jste v oddělených místnostech či dokonce vzdálených městech.
- Ať jste šťastni a ať se naučíte učinit jeden druhého šťastným.
- Ať se milujete a ať se naučíte milovat jeden druhého!

Děkuji Ti, Bože, za Tvou přítomnost zde s námi a za Tvé požehnání tomuto manželství.

JAMES DILLET FREEMAN

8. Věrnost se nenosí

„Největší dar, který můžeš partnerovi i sobě dát, je žít v pravdě.“



Nevěra je nevíra

Všichni jsme bezpodmínečná láska, jen jsme na to zapomněli. Je jen na nás, jak dlouho bude trvat, než si vzpomeneme.

Umíš si představit, čím jsi? Co je to bezpodmínečná láska? Jednoduše řečeno láska, která nemá podmínek, nic nechce pro sebe. Umí ustupovat, pomáhat, neprotlačovat sebe, sloužit, je trpělivá, tolerantní a laskavá. Umí odpustit všechno všem, je štědrá a dává, a to bez podmínek k tomu druhému! Takže bez toho, aby dostávala cokoliv zpět! Tohle umíš a tím jsi. Jen jsi na to zapomněla.

Uvědom si to s plným vědomím, že tohle jsi už teď! Nádhera, vid'? S tímhle vědomím, s tímhle nadhledem ti půjde snáz vnímat trénink druhých lidí, už se nebudeš zlobit, ale radovat. Že díky nim si můžeš zkoušet, jak jsi na tom v postojích bezpodmínečné lásky. Pokud přijmeš všechny lidi, i svého partnera jako trenéra bezpodmínečné lásky, pak budeš připravena na to, že si díky nim budeš prožívat ty postoje, které ještě přijaté, zvládnuté nemáš. A to nebude příjemné. Příjemné je jen to, co umíme.

Partner je nejtěsnější učitel a odkrývá věci, které jsou pro nás nejdůležitější, tudíž nejvíc bolí. Partnerství je nejbolestnější, ale i nejintenzivnější léčba. Proto zůstává mnoho lidí raději samo, bojí se bolesti. Ale taky pak postupují pomaleji.

Nevadí, každý jak potřebuje. Co je tedy nevěra? Kdy hledám jinde a u někoho jiného. Je to nevíra.

Nevíra v to, že právě partner je tím, od koho můžu dostat všechno. U koho můžu trénovat všechno. Který mi poskytne cokoliv, co potřebuju pro svůj posun. A který to dělá nejlépe pro mě. Je to útěk do něčeho snazšího, útěk od tréninku, který nám způsobuje bolest. Nevěra je hledání snadnější cesty, strach léčit se skutečně, protože naše skutečná léčba začíná až po opadnutí zamilovanosti. To totiž shodíme růžové brýle a uvidíme skutečnost partnera takového, jaký je. Teprve pak se začínáme učit, začínáme si zkoušet, jak umíme být tou bezpodmínečnou láskou, ale nelíbí se nám to a bolí to. Chceme se vrátit do stavu zamilovanosti. Proto hledáme jinde. Chceme znovu bezpodmínečně milovat bez práce a úsilí! Protože zamilovanost je stav bezpodmínečné lásky. To nám jde snadno a samo! Je to náš skutečný stav. Jenže jsme tu na Zemi ve škole života a máme si ten stav prožívat vědomě, něco reálně taky dělat. A tak střídání partnerů nás odvádí od vědomé práce na sobě. Možná tě v této chvíli napadá, že pokud jsme bezpodmínečná láska, můžeme sobě dovolit všechno, co máme rádi. A můžeme to dovolit i partnerovi. Ano, přesně tak.

Bezpodmínečná láska dovolí každému i sobě cokoliv, co chceme. Pokud miluješ svého partnera bez podmínek, dovolíš mu milovat jiné ženy, pokud v tom bude šťastný a bude to chtít. Bude tě to naplňovat štěstím a budeš mu přát to, co si přeje on. A stejně tak pokud ty budeš šťastná s jiným mužem nebo s jinými muži, a jsi bezpodmínečnou láskou, i sobě to dovolíš. Nebudeš si bránit milovat kohokoliv, když tě to činí šťastnou. Jenže – umíš to? Ne, tohle neumíme.

Ted' ale víš, že to vlastně umíme, jen jsme to zapomněli. Je to pro nás JEN další výzva k překonání. Další krok, který máme učinit ve směru k bezpodmínečné lásce.

Věrnost tedy není měřítkem lásky, ačkoliv se to tak obecně chápe. Je přece naprosto normální a nám vlastní, že tě láká jiný muž, že myslíš i na někoho jiného, než jen na svého muže. Každý měl někdy představy o jiném partnerovi, a kdo to nepřizná, lže sám sobě. Myslíš, že je láskou, když předstíráme absolutní věrnost i v myšlenkách? Nebo je láska dovolit si to, co tě těší, a alespoň myšlenky na jiného přiznat?

Žít v pravdě k sobě je láska. Nelhat sobě ani druhým. Můžeš mít deset partnerů, tvůj muž může mít deset partnerek, a pokud budete všichni spolu šťastni, budete to vědět, nebudete lhát, budete si všichni užívat, pak je to láska. Jenže tohle většinou neumíme. A tak nám nevěra vytahuje na světlo světa úkoly, které se máme učit.

Díky nevěře se střetáváme se svým strachem, že zůstaneme samy. S pocitem, že nejsme dost dobré, že jsme v něčem špatné, střetáváme se s hodnocením sebe sama a sebeláskou.

Vyplovává navenek zklamání z našeho očekávání, že už máme partnera navěky a nic se nemůže změnit na tom, že je náš. Vylézá ven vztek, že jsme důvěřovaly a že naše důvěra byla zneužita. S naší nevěrou se dostává na světlo světa naše potřeba dokazovat si, že jsme skvělé a naše nedostatečná sebeláska. Nebo strach, že ztratíme nějakou jistotu v partnerství, které už nám stejně nic nedává, ale přesto nějak funguje.

Nejsme schopny se rozhodnout, možná je to ale neschopnost si o to, co potřebuji, říct. Nevěra je jen ukazatel, že vztah už dlouho nefunguje. Ukazuje na to, co v nás už dlouhou dobu stejně bylo.

Pokud chápeš, že vše si sama vytváříš, tak i nevěru si vytváříš sama, ať svou nebo svého partnera. Když se s tím smíříš a uznáš, že sama jsi původcem všeho, co se stalo, tak jediné pak můžeš najít příčinu a budeš moci taky všechno změnit. Pak pochopíš, že jediné tvé přesvědčení a hodnocení je příčinou toho, že něco vnímáš a prožíváš s radostí a něco jiného jako trápení. Je třeba změnit přesvědčení a nehodnotit. Přijímat vše jako to nejlepší pro sebe. To je postoj bezpodmínečné lásky.

Věrnost je nezaměnitelnost

Jediným důvodem být v partnerství je láska. Pokud jsi s partnerem, se kterým jsi nikdy nezažila lásku, nikdy jsi s ním vlastně ve vztahu nebyla. Nebude dlouho trvat, než pominou důvody, kvůli kterým s ním ještě setrváváš.

Uvědom si hodně důležitou věc – ztrácíš čas a brzdiš sama sebe v tom pokročit dál. Výzvou pro tebe je uvědomit si, co tě ve vztahu drží, kde je ten důvod a strach, který tě svazuje. A pak ten strach překonat. Určitě je to o malé sebedůvěře a malé sebelásce, máš možná pocit, že si nemůžeš dovolit žít lépe a s někým být šťastná. Že takhle ti to stačí a je to pro tebe dost.

Nebo máš strach, jak to zvládneš sama. Najdi ten důvod a přijmi strach jako výzvu k tomu ho překonat. Podmínkou toho, abys vytvořila hluboké partnerství, po kterém všichni toužíme,

je nezaměnitelnost.

Pocitu nezaměnitelnosti je třeba se učit. Jsme totiž zvyklí stále si nechávat v každém vztahu raději otevřená vrátka, abychom náhodou nedostali nějakou velkou nálož něčeho, co nechceme. Jsme tak zvyklí, že nám to přijde jako naprosto samozřejmé. Když mi něco nevyhovuje, najdu si něco jiného. Většinou bez snahy pochopit proč, většinou to je prostě útěk.

Není problém v tom, že vztahy střídám, je problém v tom, že nechci jít do hloubky a nechci pochopit, proč utíkám, proč je střídám, co je to ve mně, co já mám změnit. Je naprosto lhostejné, zda máš sto partnerů nebo jen jednoho. Všichni tě učí tomu stejnému, čemu se učit potřebuješ.

Nezaměnitelnost je třeba vnímat na dvou úrovních. Ve vztahu k sobě a ve vztahu k partnerovi.

Nezaměnitelnost ve vztahu k sobě znamená, že vím, kam směřuju a jaké jsou mé úkoly, co jsou mé výzvy a chápu, že kdokoliv přijde, bude jen ukazovat na mě samotnou. Nezaměnitelnost ve vztahu k sobě je touha jít sama v sobě do hloubky, ať s jedním či s více partnery.

Nezaměnitelnost vůči partnerovi je víra, že s tím, koho miluji, dojdu nejdál. I když bude chvíle, kdy mě jeho léčení bude bolet a budu mít chuť utéct, vím, že když to neudělám, ujdou na své cestě kus dál. Nezaměnitelnost je vyjádření toho, že chci jít do hloubky přímo a bez návratů na start s novým partnerem.

Nezaměnitelnost je víra, že láska k partnerovi mě vede do hloubky mě samé. Že je to nejkratší cesta k lásce bez podmínek.

Nezaměnitelnost vylučuje flirtování. Pokud máš potřebu flirtovat, dáváš tím svému partnerovi signál, že můžeš být i bez něj, že je lehce zaměnitelný. Bereš tím partnerovi jistotu. Jenže vztah bez jistoty vždycky vytváří odstup. Ale ty chceš budovat skutečné partnerství a hluboký a důvěrný vztah.

Flirt je spojený s dokázáním si vlastní hodnoty. Často jsme v partnerství natolik znudění a nemáme pocit, že jsme žádoucí a tak nám přijde snadnější tenhle pocit získat jinde. Je to snazší, ale je to krátkozraké. Jiný partner nás nezná a tak je snadné ukázat mu jen to krásné, co máme.

Ale současně s tím, že dáváme najevo, že jsme k mání, říkáme, že náš současný partner nestojí za nic. Že jsme schopny ho opustit, i když třeba pro tentokrát jen na jednu noc. Přitom náš partner nás zná, a to nejen z té lepší stránky, kterou teď ukazujeme někomu jinému. A přesto, že nás zná, je s námi.

Určitě snadněji najdeme svou hodnotu skrze partnera, který nás zná. Jde jen o to uvědomit si, že i starší partnerství potřebuje oprašovat, potřebuje dodávat energii. Že svůj sex-appeal a šarm mám věnovat sem. Rozhodně tady získám víc. A hlavně nic neztratím.

Flirt je vstupní branou pro nevěru. Když s někým jiným zažiješ ten pocit, jak jsi jedinečná, žádoucí, úžasná a doma pak uvidíš, co v partnerství máš, chceš ten pocit oživit. Přišlo ti snadné získat ho venku, tak to chceš znovu a znovu. Zapomínáš, že z toho, co teď vidíš jako úžasné, časem vytvoříš to stejné, co máš v současném partnerství. Odmítáš připustit, že to, co ti v partnerství chybí, je výsledek tvé práce na vztahu. Proto utíkáš.

Nevěra je jen variantou odchodu. Umožňuje nám, abychom nedovolili žádnou blízkost. Udržuje nás pěkně stranou, mimo hru, mimo školu a učení se. Cítíme se tak méně zranitelní.

A taky nevěrou ukazujeme, že nemáme sílu měnit skutečně to, co se nám v partnerství nelíbí. Chceme, aby něco změnil partner, ale on to často ani netuší.

Partner vždycky všechno ví. Ať ho podvádíme tak, že o tom ví, nebo tajně, vždy se mu odcizujeme. I když naše aféra skončí a my zůstaneme dál se svým partnerem, aniž bychom mu cokoliv prozradily, zůstane v nás přesně jen to, co jsme udělaly my samy.

Co jsme daly jemu, to jsme daly i sobě. Protože když jsem toho byla schopná já, je toho schopný jistě i on. A tak nedůvěru, kterou bychom měly dostat od partnera my samy, vlastně dáváme sobě. Budeme očekávat, že nám to partner udělá taky. Díky vlastní nevěře ztrácíme důvěru k partnerovi my.

Každý vztah má stejný průběh. Většinou začíná zamilovaností, jsme uchvázeni tělesnou rozkoší a sexem, sexem a sexem. Pak pomalu plíživě přichází každodenní všední život. A s ním první vystřízlivění. Sex přestává být tak úchvatným, protože víš, co očekávat, nic tě už nepřekvapí. Začneme vidět nedostatky svého partnera. Začínáme prosazovat svou pravdu, obhajovat si své teritorium. Už se nám nechce jít do důvěrnosti a za čas zjistíme, že sex už není žádný, jen boj. Obviňujeme jeden druhého, zraňujeme se a hádáme. A nepřekonatelná krize je tu. Každý vztah takhle probíhá! I tvůj!

Pokud jsi teď v krizi se svým partnerem, rozhodně nevěra nebo další partner tě nezachrání. Do stejného bodu ve vztahu se dostaneš jistě i s milencem. Krize je tu kvůli tobě, ne kvůli partnerovi. Vždyť přece už víš, že krize je příležitost léčit se. Musíme se do ní jen zakousnout. Je totiž i další průběh, který je stejný u každého.

Po krizi teprve přichází ona vytoužená hloubka, důvěra a bezpečí, které tolik hledáme.

Na nevěře není špatné to, že máme více partnerů, ale lhaní a podvádění. Co dáváš, to dostaneš, co bereš druhým, to ztratíš i ty sama. V čem obelháváš druhé, v tom obelháváš sebe. Je stejné, zda ty jsi nevěrná svému partnerovi, nebo udržuješ vztah s mužem, který je zadaný, takže on je nevěrný své partnerce. Všechno, co jsme si řekly dosud, platí i pro ten druhý případ. I ty neznáš svou cenu, hledáš potvrzení, že za něco stojíš. Potřebuješ dodat sebevědomí a hledáš to venku. Máš pochyby, zda jednou tento muž nebude podvádět i tebe, když podvádí teď svou ženu. Nemůžeš mu plně důvěřovat. Vždycky budeš pochybovat. Pokud vztah začíná lhaním a podváděním, je to v něm. Bude o to těžší vybudovat z něj hluboký a důvěrný vztah a vytvořit pocit nezaměnitelnosti, když vlastně principem výměny začal.

Je možné se zamilovat do zadaného muže. Je možné se zamilovat do někoho jiného, když jsem já zadaná. Je to zkouška a jen další příležitost prožít si něco, co potřebuji já sama. Přemýšlej, proč se to stalo, najdi ten důvod v sobě, proč to přišlo. Co hledáš, co ti chybí, po čem toužíš, co ti vadí a co nezvládáš. Jen upřímnost ti pomůže. Upřímnost nejen k sobě, ale ke všem zúčastněným.

Otevřenost a pravdivost. Jen pravda tě dovede k sobě samé. Buď pravdivá. Můžu se zamilovat, můžu chtít něco, co vím, že mi nepatří, můžu toužit po něčem jiném, než mám v partnerství. Je třeba to ale říci, otevřeně přiznat, jít s tím ven.

Žít v pravdě sama k sobě, vědět, že nic není špatně a s partnerem zvládneme všechno. Žít v pravdě sama k sobě, vědět, že i od partnera chci to stejné. A tak když se zamiluji do zadaného muže, i u něj očekávám pravdu. Protože vím, že když budu tolerovat, že bude lhát doma své ženě, bude lhát i mně. Jednou dovolím lež a už v ní setrvám.

Žít v pravdě je ten největší dar, který můžeš sama sobě dát. Být pravdivá přináší vždycky a ve všem pravdivé odpovědi. Ve chvíli, kdy ty se odhodláš žít v pravdě, najednou nebudeš muset už tápat, něco hledat, nebudeš potřebovat něco zoufale pochopit. Pravdivé odpovědi ti budou přicházet.

Umíš si představit ten stav, kdy si na nic nehraješ? Jsi taková, jak to právě prožíváš, otevřeně o tom mluvíš a přirozeně se podle toho chováš. Chápeš, co je to za svobodu? To můžeš mít a taky to můžeš dostávat zpátky.

Žít v pravdě je největší dar, který můžeš dát svému partnerovi. Jak se cítíš, když ti tvůj partner sdělí něco hodně důvěrného? Něco, co v něm leží, bolí ho to a je to třeba věc, která se sdílí velmi těžce. Jak si připadáš? Určitě ti to dává pocit, že si tě váží, ví, že tobě to sdělit může, že ho nezraníš a že může být otevřený, že ti hluboce důvěřuje.

Přesně tak se bude cítit tvůj partner, když mu sdělíš pravdu. Ať je jakákoliv. Pravda nikdy nezraňuje, pokud ji sdělujeme pomocí svých pocitů. Protože pak dáváme ven hlubokou pravdu, která v nás prostě je, o ní nelze polemizovat ani se kvůli ní hádat.

Sdělit hlubokou pravdu v sobě je největší dar sobě i partnerovi.

4. ÚKOL:

Půjdeme do tématu pravdivosti. Zkus si uvědomit, v čem nežiješ v pravdě. Co tajíš, skrýváš, neříkáš, jaké téma je pro tebe tabu. Ničeho se neboj, nikdo o tom nebude vědět.

Nemusíš si nic nikam psát, jen si sedni a přemýšlej. Bude to určitě víc věcí.

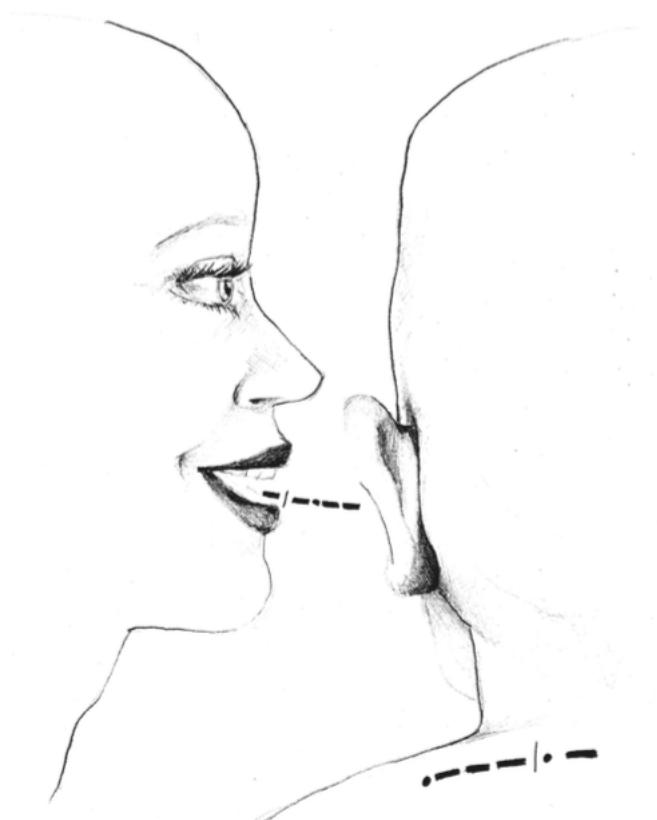
A pak si představ, co by se asi stalo, kdyby ses s tím svěřila svému partnerovi. Co očekáváš, že udělá, jak na to zareaguje, co se stane? Možná ti hned dojde, že se nestane nic. Že mu to můžeš svěřit.

Možná ti to ještě nepůjde. Ale nevadí. V této chvíli jde jen o to, aby sis ty sama uvědomila, kde a v čem žiješ zatím v nepravdě. Protože je jedno, jak se k tomuto tématu dostaneš. Buď to řekneš sama, nebo počkáš, až to vytáhne tvůj partner nebo jiný učitel.

Buď na to připravená.

9. Jak mluvit a naslouchat

„Tvůj muž není tvá kamarádka ani tvé dítě.“



Proč s tebou nemluví

Jednou z nejčastějších příčin problémů v partnerství je oblast komunikace. Nejen to, že spolu neumíme komunikovat, ale velmi často především to, že spolu nemluvíme vůbec. Jak se to může vůbec stát?

Když si vzpomeneš, jak to bylo na začátku, kdy jste sdíleli naprosto vše, co se vám stalo, kdy ses nemohla dočkat, až mu řekneš všechno, co se ti přihodilo, když u toho nebyl. A jak jsi nadšeně očekávala, co se stalo jemu. Všechno jsi chtěla vědět o něm a všechno jsi chtěla říct jemu. Vzpomínáš, jak to bylo úžasné?

Jenže prvotní zamilovanost pominula a nastaly všední starosti. Přišla první nedorozumění, hádky, ublížení a výčitky. A my se postupně stahujeme, mluvíme méně a méně, snad jen o tom, co je nutné, o denních nutnostech, co je třeba zařídit a udělat.

Pomalu ale jistě nás přestává zajímat, jak žije náš partner. Přestáváme si sdílet své dojmy ze života, proud slov mezi námi stagnuje, až zemře úplně. A my se pak divíme, že našeho partnera nezajímá, že se vedle něj cítíme smutné a nešťastné, naštvané a nespokojené.

Když se nemluví o tom, co jsme přes den prožili, co nás potkalo, co se nám stalo, pokud se nemluví o běžných věcech, nemůže jít komunikace do hloubky. Nemůže postoupit do fáze, kdy jeden druhému sdílíme to, jak se cítíme.

Sdílení pocitů mezi partnery je základem navození hluboké vzájemné důvěry, jistoty ve vztahu, kdy víš, že partner je místem, kde můžeš být naprosto taková, jaká skutečně jsi.

Proto pokud spolu ještě alespoň trošku mluvíte, je šance všechno znovu vrátit a napravit. Nedovol, abyste mluvili sedm minut denně jen o nutných záležitostech. Nedovol sama sobě takový vztah, který se nebude nikam vyvíjet. Protože stagnace komunikace je smrt vztahu.

Ať to máte v této chvíli s komunikací jakkoliv, přijmi, že jsi to pouze a jen ty, která může všechno změnit. Tvůj partner jen reagoval na tebe, jen se přizpůsobil tobě, jen svým způsobem komunikace ukazuje na tebe. Neřeš ho. Nech ho být tak, jak je. Zaručuji ti, že pokud uděláš změnu v komunikaci, kterou ti řeknu, nastartuješ něco, o čem teď ani nepřemýšlíš. Co ani netušíš, že se může stát.

Je třeba ale začít od sebe a nic nechtít od něj. Uvědomit si, že to, jak spolu mluvíte teď, je výsledek tvého dosavadního způsobu komunikace. A až ho změníš, změní se i komunikace tvého partnera. Buď trpělivá a dej si čas. A dej čas i jemu.

Protože každá změna ženy je pro muže signálem, že se něco děje. A předpokládá, že se děje něco nepříjemného, protože každá změna je pro muže varováním. On chce mít jistotu a stabilitu, v tom se cítí dobře. A tak nebude hned pozitivně reagovat na tvou změnu komunikace, možná bude reagovat dokonce negativně. Bude se obávat toho, cože se s tebou a vaším vztahem děje. Proto to neřeš a netrap se, když to nepůjde hned tak, jak budeš očekávat. Snaž se o změnu své komunikace a jen se těš, až přijde změna jeho komunikace. Pak ti to vyrazí dech, uvidíš.

V úvodní kapitole této knihy ses dozvěděla, jak dát svému muži tři věci, které potřebuje – úctu, pocit potřebnosti a naplnění jako muže. Pokud se žena naučí dávat svému muži tyhle tři věci, nic jiného po ní nechce, nic jiného jinde hledat nebude, bude s ní šťastný a spokojený a bude jí dávat nadšeně a ochotně to, co potřebuje ona sama. Problémem je, že žena potřebuje od muže naprosto odlišné tři věci – něžnou lásku, oddanost rodině a upřímnou

komunikaci. Přesně z těchto dvou rozdílných základních potřeb mužů a žen vyplývají všechny problémy v komunikaci a ve vztahu vůbec.

Znovu si na tomto místě uvědom, že jsi tvůrkyně vztahu, ať chceš nebo nechceš, jsi silnější a biologicky máš víc schopností k tomu, tvořit vztah. Ať chceš nebo nechceš, tvoříš ho a přesně takový, jaký je teď je, je tvoje práce. Já vím, co si teď říkáš: „A co on? Copak on nic nekazil, netvořil, neničil?“

Ano, ale on jen reagoval na tebe. Muž je slabší, jednodušší bytost, přijmi to a uleví se ti. Přestaneš chtít cokoliv po něm a začneš od sebe. A i kdybys nechtěla přijmout, že jsi tvůrkyně vztahu, rozhodně víš, že partner ukazuje vždy jen na nás, že všechno venku ukazuje na nás samé. Takže změníš sebe a změníš okolí.

Pokud začneš dávat svému muži ony tři potřeby ty jako první – úctu, pocit potřebnosti a naplníš ho jako muže, začne on tobě dávat to, co potřebuješ zase ty.

Možná jsi zděšená z toho, co jsem ti před chvílí řekla – muž nepotřebuje ke štěstí komunikaci! Ne, nepotřebuje. Možná jen tohle ti postačí, abys přijala, proč s tebou odmítal mluvit tak, jak jsi doposud chtěla. Nebo ti došlo, že ty jemu nedáváš jeho tři potřeby, tak on ti nedává to, co potřebuješ zase ty od něj. Jedno nebo druhé je tak.

Muž komunikuje, když potřebuje vyřešit problém. Není mu vlastní sdílet všechny dojmy a pocity, které má. Bude to ale dělat ochotně kvůli tobě, pokud se naučíš komunikovat s ním správně. Chce to si ale vždy uvědomit, co komunikací se svým partnerem chceš dosáhnout, jaký je důvod toho, že s ním chceš mluvit. Zda chceš vyřešit problém, nebo zda chceš, aby ti jen naslouchal. Teď už víš, že na naslouchání nastavený není, tak je třeba, abys i ty to jasně odlišovala.

Chceš-li od něho, aby ti jen naslouchal, řekni mu to jasně:

„Miláčku (má rád, když ho oslovuješ důvěrně, když ví, že on je pro tebe důležitý a má své místo ve tvém životě), ráda bych ti něco vyprávěla, ale nemám žádný problém, potřebovala bych od tebe jen, abys mi naslouchal. Mohl bys?“

Tvůj partner si oddechne a bude šťastný, že nemusí nic řešit, a může jen naslouchat. Udělá to ochotně a bude ti naslouchat a nebude ti skákat do řeči s radami, cos měla udělat, nebo jak ses měla zachovat. Bude plnit to, cos mu řekla – bude JEN naslouchat.

Chceš-li od něho, aby něco udělal, uvědom si, že potřebuje jasné vyjádření a důvěru, že to, co potřebuješ ty, on vládne. Není přece malé dítě, které ty musíš kontrolovat. Je tvůj hrdina, který vše, co ty potřebuješ, zvládne. Je to jednoduché a pořád dokola.

Takže pokud něco potřebuješ, řekni mu to, ale pouze jednou:

„Miláčku, byla bych ráda, kdybys mohl vynést koš, mohl bys to pro mě udělat?“

(Pokud přidáš navíc, že je pro tebe ta činnost obtížná a ty ji sama nezvládneš, je to ještě silnější.) A už to nepřipomínej. Řekni to jednou a dost. Tvůj partner si to zakomponuje do svého programu, věř mu. Zakomponuje si to tam sám, nebude ti o tom říkat, prostě si to naplánuje.

Muži taky nemají rádi, když musí něco dělat hned, když ty se rozhodneš, nesnáší dělat poskoky, kteří bez svého rozmyslu dělají, co se jim přikáže. Dej mu čas, aby se rozhodl a naplánoval si to sám.

Možná se stane, že se nestane nic. Že koš bude přetékat a už nebudeš mít kam dávat odpadky. Pak to udělej tak, aby si prožil důsledek svého rozhodnutí. Nech ten koš tak, jak je, plný, s přepadávajícími odpadky. Zatni zuby a neříkej nic. On přece není slepý ani hloupý, a až do koše bude chtít něco vyhodit on sám a uvidí tu spoušť, dojde mu to. Nejen, že to udělá, ale současně si řekne, jak jsi úžasná partnerka, žeš ho nekomandovala, nekritizovala, i když on to neudělal, zapomněl, udělal špatně. Ocení tě jako skvělou partnerku! Stojí to za to zatnout zuby a vydržet to. Příště mu to tak dlouho trvat nebude.

Takže teď už víš, že na svého partnera máš mluvit dvěma způsoby, když si s ním chceš jen tak popovídat a když od něho něco chceš. Jemu musí být jasné, o jaký způsob se jedná, komunikace není jeho potřeba číslo jedna, je důležité mu dát jasně najevo, co od něho chceš. Pokud to bude vědět, udělá pro tebe cokoliv.

Bude dělat všechno, abys byla šťastná. Protože náš partner kromě tří věcí, které potřebuje ke své spokojenosti, potřebuje ještě čtvrtou – vědět, že ty jsi šťastná s ním. Ačkoliv ti to tak možná teď vůbec nepřijde, ale každý muž touží, aby s ním byla jeho žena šťastná. Jen většinou vůbec netuší, jak to udělat. My ženy jsme tak složité! A pokud by i věděl, jak to udělat, tak mu to buď říkáme špatně a on to pak dělat nechce, nebo mu my nedáváme ty jeho tři potřeby, tak odmítá naplňovat zase on nás. Jednoduché.

Tvůj partner od tebe potřebuje, aby pro tebe byl na prvním místě. Pokud ten pocit nemá, pokud se cítí jako páté kolo u vozu, nebude pro tebe dělat nic. Můžeš zkoušet jakékoliv způsoby komunikace, ale nebude reagovat. Když je páté kolo u vozu a ty od něj nic nepotřebuješ, je pro tebe nedůležitý, je ti jedno, co dělá a jak se cítí, nezajímáš se o něj, pak se tak bude chovat. Když mu dáš místo, které vedle tebe má mít, tj. hned za sebe, ale před všechny ostatní lidi, půjde ti spravit s ním cokoliv, i komunikaci.

Jak dát partnerovi najevo, že je v mém životě na prvním místě? Zase jednoduše – naslouchej mu.

Začni mu naslouchat. Cokoliv začne říkat, naslouchej s takovým zaujetím, jako by neexistovalo nic důležitějšího ve tvém životě než to, co právě teď říká. I když to bude (a asi bude) něco, co tě opravdu ale vůbec v této chvíli nezajímá, nebo tě to vůbec nezajímá. (Třeba něco o fotbale, nebo spravování auta, nebo o práci a šéfovi.)

Uvědom si totiž zásadní věc – tvůj partner touží, abys mu věnovala místo ve svém životě. Chce se u tebe usadit a mít jistotu, že s ním počítáš. Jenže on s tebou neumí vést duchovní rozhovory jako tvá kamarádka (zatím). On jen potřebuje vidět, že se o něj zajímáš, že je pro tebe důležitý. A tak když začne něco povídat a ty u toho děláš dál svou práci, mluvíš současně na děti, zvedneš telefon, odběhneš někam něco udělat – jak se asi cítí? No jasně – naprosto nedůležitě. A máš konec s hlubokou konverzací. Proto mu naslouchej.

Nikdy nezapomeň, že pro tvého partnera není komunikace přirozená. A tak když už začne, a to s čímkoliv, přijmi to jako zázrak. Sedni na zadek a naslouchej, plně se oddej tomu, co říká, ať je to cokoliv. Věř mi, že nasloucháním partnerovi vytvoříš tu správnou cestičku k hluboké konverzaci o pocitech, o tom, co vás bolí, trápí, začnete sdílet postupně takové věci, o kterých si myslíš, že o nich mluvit nemůžeš s nikým a nikdy.

Jednoduchým krokem – začít naslouchat svému partnerovi – zajistíš jeho jistotu, že mu dáváš prostor, aby ti mohl cokoliv říci. Pak skutečně začne mluvit. Teď z něj třeba „páčíš“ slova o tom, jak se s tebou cítí a co ho trápí, ale on mlčí. Možná proto, že ho někdy utnula, když ti začal vyprávět o tom, jak někdo kopl penaltu. Když začneš od té penalty dostaneš se k hluboké komunikaci. Obráceně to nejde.

Komunikace je zhmotňování myšlenek a pocitů. Pokud proudí, vychází z nás nejen to, co se nám přihodilo, ale začneme mluvit i o tom, jak se cítíme. Víc a víc si troufáme otevřít své nitro. Přece už víš, že cokoliv držet pod pokličkou je dusit to v sobě. A to se pak musí někde projevit, vybuchnout, negativně odrazit možná někde jinde.

Mluvit znamená otevřít důvěru. Třeba jste si řekli opravdu hnusné věci. Možná si neumíš představit, že je někdy zapomeneš, že se přes ta slova přeneseš, že je možné si je vysvětlit a odpustit. Nevzdávej to. Mluv. Mluv a naslouchej.

Zastavená komunikace není nic přirozeného. Je to výsledek toho, že jsme to nedělali správně nebo vůbec. Prostě jsme vyšli ze cviku. Je třeba jednoduše začít. Vypnout televizi, odložit knížku a obrátit se na partnera. Začít.

Komunikační vzorce

Partnerství je způsob, jak pochopit sebe. Zamilujeme se, a když zamilovanost opadne, začne to pravé chápání.

Často drsné. Drsné většinou proto, že v tu chvíli ještě netušíme nic o tom, že bychom skrze partnera měli chápat sebe. A tak spíš očekáváme, že nám partner bude něco poskytovat, dávat. Což se samozřejmě z principu životní školy dít nemůže a neděje.

A tak se náš vztah kazí, my se dostáváme do pocitů zklamání, ublížení, křivdy, nepochopení, nespokojenosti. Přestáváme být otevření, přestáváme s důvěrnou komunikací. Obrňujeme se a už ani nechceme s partnerem něco sdílet. Máme strach, že zase bude výsledek stejný. Protože většinou se dostáváme vždy do stejných úzkých, do stejných konců. Hlavně v komunikaci.

Nějak mluvíme, konverzace se nějak vyvíjí a nějak skončí. Většinou stejně. Tak to vzdáme a řekneme si, že se s ním už o ničem bavit nebudeme, protože to stejně nemá cenu. Jenže to je přesně ten špatný závěr!

V tu chvíli si máme říct, že pokud komunikujeme nějak a tenhle způsob komunikace nás dovede někam, kde my být nechceme, musíme změnit to, jak to děláme. Pokud to budeme dělat stejně, dopadne to vždycky stejně.

Ted' nastíníme typické vzorce průběhu komunikace. Pokusíme se najít, proč to tak je a v čem máš ten vzorec změnit, aby výsledek byl jiný.

Mluvíme každá jinou řečí – nebo jedním uchem tam a druhým ven

Možná, že spolu mluvíte a mluvíte, ale máš pocit, že on nerozumí a vůbec nevnímá, co mu chceš vlastně říct. Říkáš to různými způsoby, hledáš slova, jak vyjádřit, co chceš říct, aby to pochopil. Máš dojem, že on buď vůbec neposlouchá, nebo nechce porozumět, jak to myslíš.

Nebo máš dokonce pocit, že ani poslouchat nechce, že jen hledá argumenty, jak tě přesvědčit o své pravdě a jak ti vyvrátit tu tvou.

Přesně tohle děláš ty sama. Snažíš se přesvědčit partnera o své pravdě, neposloucháš, co říká a nemáš chuť mu naslouchat, porozumět mu, jak to myslí, co je pod těmi slovy a co je skutečně uvnitř. Současně při tom, kdy on mluví, ty hledáš protiargumenty, kterými vyvrátíš to, co říká, až na tebe přijde řada.

A tak se míváte a nikdy si nemůžete porozumět. Protože on mluví o své pravdě a ty o té své. Nesnažíš se pochopit tu jeho.

Potřeba přesvědčit druhého o své pravdě je známka toho, že o sobě pochybuješ, že si nejsi jistá sama sebou, že od někoho potřebuješ potvrzení: Ano, máš pravdu! Nevěříš si, máš malou sebedůvěru, potřebuješ potvrzení zvenku.

Uvědom si, že není podstatné mít pravdu, pravda neexistuje, není důležitá ve vztahu. Pravda není obecná věc, ale tvůj náhled na něco. Partner může mít náhled naprosto protichůdný. Ale vůbec to neznamena, že se kvůli tomu musíte rozejít.

Naše pravdy jsou většinou naše zásady, které jsme odněkud převzali a myslíme si, že to tak musí být. A všechny zásady – naše pravdy - je třeba zbourat a vyhodit ze svého života a vztahů. Nechat každého i sebe, ať si mění pravdu a názory na co chtějí a kdy chtějí. I ty nemusíš mít v sobě jistotu a pravdu, kterou nikdy nezměníš, můžeš si dovolit být nejistá. Můžeš názory měnit.

Když přijmeš vlastní vnitřní nejistotu v tom, co má jak správně být, dovolíš si měnit sama sebe, dovolíš to i partnerovi a pak ho nebudeš potřebovat o ničem přesvědčovat.

Přijmi další důležitou pravdu – ženská a mužská komunikace se skutečně neuvěřitelně liší, že téměř není možné si porozumět. V každém případě nás partner neslyší, pokud my, jako ženy, mluvíme mužským jazykem. Pokud mluvíme jako muži, náš partner s námi bojuje. Nenaslouchá nám – proč taky, když jsme mužské a bojujeme s ním jako muž?

Muž naslouchá jen ženě a ženské komunikaci. Ta je o pocitech, zranitelnosti a slabosti. Pokud dáš najevo svému muži svou slabost a jemu dovolíš rozvinout jeho akční sílu, nebudeš ho muset o ničem přesvědčovat. Řekneš jen, co bys ráda a on to udělá sám. Leckdy ještě před tím, než to řekneš.

Uvědom si, že žena je přirozeně pasivní energie. Ve vztahu, který má fungovat, musí být žena pasivní a muž aktivní.

Nerozumíš partnerovi

Možná se snažíš, co ti síly stačí, abys svému partnerovi porozuměla, ale některé jeho projevy prostě nechápeš. Třeba chceš, aby ti je vysvětlil, ale místo toho se spíš rozčílí a naštvě.

Chtěla bych tě uklidnit, nejsi v ničem divná. Nikdo nemůže dokonale porozumět druhému člověku. Nejde to proto, že nežijeme jeho život, nemáme za sebou jeho zkušenosti, nevychovávali nás stejní rodiče, naše cesta je prostě jiná.

Pokud milujeme a jsme na začátku vztahu, dokážeme si rozumět snáz. Když komunikujeme s dítětem, vnímáme jeho potřeby taky snáz – proč to asi je? Protože nevnímáme rozumem, ale srdcem. A tady je klíč.

Pokud se pokusíš partnera ne pochopit, ale přijímat, vcítit se do něj, pak mu snáz porozumíš. Rozum má své hranice, rozumem nemůžeme všechno vysvětlit. Proto je tak důležité navodit s partnerem komunikaci o pocitech, o tom, jak se cítíme, co nás trápí, bolí a těší.

Když umíme vyjadřovat své pocity, nemusíme se nic domnívat a nic si domýšlet. Když to umíme říct, je to venku a je to jasné. Žádné dohady. A jsem zase u tebe.

Pokud svému partnerovi nerozumíš, ani on ti nerozumí. Nemluvíš žensky, pomocí srdce, pocitů, ale používáš rozum. Chceš rozumové argumenty pro pochopení.

Nauč se sdělovat ty sama pomocí svých pocitů, snáz se vcítíš do toho, jak je tvému partnerovi, a současně i jeho naučíš postupně o svých pocitech mluvit.

Rozumět si na základě srdce je předstupeň k tomu, že si začnete rozumět i beze slov. Že jen z pohledu nebo stisku ruky poznáš, jak se cítí. Těš se na to.

Krásný příběh o komunikaci srdcem je o malém chlapci, který strávil celý den u souseda, jemuž zemřela žena. Když se vrátil domů, ptala se ho maminka, co tam tak dlouho dělal a on odpověděl: “Pomáhal jsem mu brečet.”

Nemusíš všemu rozumět, ale můžeš stejně cítit.

Neříkáš, co si myslíš

Možná nedokážeš svému partnerovi všechno říct.

Jsme vychováni k milosrdné lži, k tomu, neříkat všechno, týká se to všech vztahů nejen toho partnerského. Říkáme si, k čemu mu to bude, když to bude vědět, nebo si dokonce myslíme, že mu pravda může ublížit. Hledáme si různé výmluvy a zdůvodnění svého chování, přitom jde o prostou neupřímnost, někdy i lež. Proč neříkáme pravdu?

Prostě se bojíme. Chceme se vyhnout konfliktu, máme strach, jak to, co řekneme, partner přijme. Nechceme nedorozumění nebo dokonce odmítnutí. Pochybujeme a tak raději mlčíme. A obhájíme své mlčení nějakou normou, ke které jsme byli vychováni.

Neříkat pravdu se zaštiťuje láskou. Když někoho milujeme, nemůžeme všechno říkat.

Je to útěk a šizení sebe. Právě z lásky máme sdělovat všechno a celou pravdu.

Tohle přesvědčení v nás vězí proto, že jsme někdy zažili pravdu a vůbec se nám to nelíbilo, zdálo se nám to neláskyplné. To ale nebylo díky vyjádření pravdy a díky pravdě samé, ale bylo to tím, jakým způsobem se pravda řekla. Jde o to, jak se pravda řekne, jak se sdělí, aby případně nebolela, pokud si myslíme, že bolet může.

Žij v pravdě a hledej láskyplný způsob, jak pravdu sdělovat. Nehraj si na někoho, kdo umí a má posuzovat, co je pro druhého člověka dobré a co není, co mu sdělit máš a co už nemáš. Pokud je mezi vámi cokoli, všechno sdělit máš.

Partner je tím nejtěsnějším učitelem, ale jak se chceš učit, když učební látku necháváš v sobě? Pokud ti cokoli vadí, řekni to. Pokud tě cokoli trápí, řekni to. Rozčiluje, štve, zlobí, uráží, bolí, ... řekni to. ALE! Pomocí svých pocitů!

Pokud řekneš stejnou věc dvěma způsoby, bude jinak vnímána.

Např. vadí ti, že tvému partnerovi smrdí nohy. Víš, že se mu potí víc než je běžné, takže za to vlastně nemůže. Víš, že se snaží mýt si nohy, převlékat ponožky, ale přesto je to málo. „Fuj, to se nedá vydržet, jak ti smrdí nohy! Měl bys na sebe víc dbát. Víš, jak mi je, když mi kamarádky o tom říkají?“

(V této větě jsi porušila téměř všechny zásady ženské komunikace. Zaútočila jsi na něj a řeklas mu, že s ním nejsi ráda. Že by něco měl udělat jinak, takže dosud to dělal špatně. A navíc si za jeho zády o jeho špatnostech povídáš s ostatními a stojíš na jejich straně proti němu. Tudy cesta nevede...)

Nejdřív se ho dotkni a polib ho a pak:

„Miláčku, nevím si rady, co s tím, ani nevím, jak ti to říct. Vím, že děláš, co můžeš, aby ti nesmrděly nohy, ale stále ti smrdí. Je mi strašně nepříjemně, když mě na to někdo upozorní. Vůbec nevím, co mám dělat, myslíš, že něco vymyslíš?“

(Žádný útok, jen postesknutí si. Dalas najevo, že jsi slabší a s něčím si nevíš rady. Řekla jsi, že je pro tebe obtížné to sdělit. Řekla jsi mu otevřeně, že to není jen otázkou tvého nosu. A dala jsi mu jasný úkol, aby vymyslel řešení problému. V podstatě to můžeš vypustit, protože je už vyřešeno.)

Neumíš se hádat

Problémem je, že hádku vnímáme jako něco, co jsme nezvládli. Kdo se hádá, má málo diplomacie. Hádat se je primitivní. Naopak mlčet a neříkat, co se mi nelíbí, je projevem ctnosti.

Neumět se hádat znamená nechtít se hádat. Nechtít jít se svým názorem ven. Bát se nepochopení a odmítnutí. Strach ze ztráty lásky. Každý chceme být milovaný, tak to raději neriskujeme.

Nedostatek lásky k sobě, strach ze ztráty lásky druhého člověka je příčinou, proč se nechceme hádat. Jenže i to, že se hádáme, je nedostatek lásky k sobě.

Pokud se tvůj partner pořád s tebou hádá a ty od hádky ustupuješ, je to stejné, jako by to bylo naopak. Oba dva jste závislí na lásce zvenku, na uznání a ocenění od toho druhého. Buď se bojíte a neriskujete ztrátu lásky tím, že se hádáte, nebo se bojíte a máte potřebu si uznání vyargumentovat, vyhádat.

Obě cesty ti ukazují na stejnou věc. Malou sebelásku a závislost na druhém. Ne nadarmo se říká, že člověk, který se hádá, volá: Miluj mě!

Pravidla úspěšného rozhovoru:

Pokud chceš změnit komunikaci se svým partnerem, změň ji ty. Uvědom si, že nemůžeš za partnerem přijít a říct, že ses rozhodla, že musíte změnit komunikaci a že byste měli dodržovat určitá pravidla, a ty mu nastolit. Tahle pravidla jsou pro tebe! Neboj se, tvůj partner se je také naučí, jen co se je naučíš ty sama.

1. Dobře si načasuj, kdy začneš komunikaci.

Je potřeba, abyste nebyli ničím a nikým rušeni. Aby byl dostatek času, kdyby se rozhovor protáhl. Aby po rozhovoru nic nenásledovalo, nic nebylo plánováno (může se to zvrtnout a plán bude zkažený). Abyste nemuseli rozhovor kvůli něčemu předčasně skončit. Aby neměl naplánováno nic ani tvůj partner (v tomhle musíš být šikovná, protože zeptat se partnera, jestli večer nic nemá, že si s ním potřebuješ promluvit, je trochu zkažený začátek. Partner už bude v očekávání nepříjemností, bude naladěný na něco, co se mu líbit nebude. To nechceš. Tak zkus jinak zjistit, jestli i partner nic v plánu nemá.)

2. Začni rozhovor tak, že mluvíš jen o sobě, o svých citech, myšlenkách a názorech, nikdy ne o něm.

Nepoužívej: „Ty jsi řekl, ... ty bys,... ty nemůžeš,... ty chceš jen...“ atd.
Neútočit – „Ublížil jsi mi“, ale „Je mi smutno, cítím se ukřivděná.“

3. Připrav se, že i tak se partner začne bránit a vysvětlovat, skákat do řeči a nepřijímat.

Neúnavně se drž sdělování toho, co je v tobě, tvých pocitů bez obviňování. Naslouchej, co ti říká, nech ho domluvit a neskákej mu do řeči. Pokud nemáš další argumenty na vysvětlení a

potvrzení svých pocitů, opakuj stále to stejné. „Prostě se tak cítím a nevím, co víc ti k tomu říct.“

4. Přijmi, že váš rozhovor nemusí dopadnout tak, že si padnete kolem krku.

Uvědom si, že tvůj partner také chce být šťastný a také si chce s tebou porozumět a chce být milován. A nechce, abys ho odmítala. Máte stejný cíl, jde vám o stejnou věc. Proto se snaž mu porozumět, a pokud to nejde, nekomentuj to, neshazuj ho a nesnaž se vyhrát. Vyhrát v partnerství totiž nejde.

Připrav se před rozhovorem na to, co chceš aby tvůj partner věděl. Nacvič si to předem, klidně nahlas před zrcadlem. Všechno je otázkou tréninku a cviku. Nečekej, že se ti to podaří napoprvé, protože nic se nepodaří napoprvé.

Pokud selžeš, prostě řekni, že už to probírat dneska nechceš a že si o tom můžete promluvit jindy. Sklouzne-li rozhovor tam, kam nechceš, prostě odejdi. Pořád lepší, než to zkazit docela a příště začínat zase od nuly.

Při rozhovoru je další hodně důležité pravidlo, a to stanovit si, jak dlouho bude každý mluvit, aby se rozhovor nestal monologem. Přijmi, že pokud tvůj partner bude mluvit a mluvit a mluvit a tebe nepustí ke slovu, potřebuje to tak on i ty. Buď cítí, že mu poprvé skutečně nasloucháš, nebo se konečně dostal ke slovu. Nebo je tak zvyklý, protože dosud jsi při rozhovoru mlčela ty.

Trénuj svou ženskou schopnost naslouchat a skutečně mu naslouchej. A když skončí, řekni mu znovu, cos mu chtěla tímto rozhovorem sdělit, znovu mu řekni stejnou věc.

Trénuj svou trpělivost. Až se ty naučíš pravidlům rozhovoru, naučí se je i on. I on se naučí ti naslouchat, až se to naučíš ty.

Při rozhovoru se nezabývej ničím jiným. Pokud zazvoní telefon, neber ho. Nedělej nic, co by tě odpoutalo od naslouchání. Partner musí mít pocit, že to, co si sdělujete, a to, co on ti sděluje, je pro tebe to nejdůležitější. I on pak na tebe zaměří svou pozornost naplno.

I když ti je předem jasné, co ti partner chce sdělit, nepřerušuj ho a neříkej mu: „Já vím, co mi chceš říct!“ Jaký pocit z tebe pak má? Že jsi lepší, protože ještě než dopoví větu, ty už víš, co chtěl říct. Ty jsi lepší a tím pádem on horší. A tohle u něj vyvolat nechceš.

Pět cest k partnerovi

Ted' bych ráda mluvila o tom, jak sdělovat různými způsoby svému partnerovi, že ho milujeme. Jak s ním komunikovat, aby věděl, že ho milujeme.

Znovu si představ tu dobu, kdy jsi byla do svého partnera zamilovaná. Jak ses cítila, co jsi chtěla, o co ses snažila, cos dělala. Jak jsi s ním mluvila, jak jsi na něj hleděla, cos mu dávala, jak jsi přijímala to, co dělal on.

Stav zamilovanosti je stav bezpodmínečné lásky a hodně nám pomáhá se do toho pocitu vracet a oživovat si ho.

Protože ten stav zamilovanosti jsme zažili všichni bez rozdílu, a to proto, že přichází bez práce a úsilí. Je to vzplanutí emocí, které se stane bez našeho přičinění. Vesmír to tak zařídil, aby spojil ty správné partnery k sobě kvůli tréninku, který si mají vzájemně dát. Pokud bychom předem věděli, co nás s partnerem čeká a nebyli bychom ošálení zamilovaností, rozhodně bychom do toho vědomě nešli.

Stav zamilovanosti trvá krátký čas, rozhodně maximálně dva roky. Proč myslíte, že to tak je?

Copak Vesmír je tak škodolibý, že nás chce spojit s někým, s kým se po opadnutí zamilovanosti budeme trápit dalších padesát let? Nebo nás chce dostat do nepříjemných rozchodů, abychom mohli znovu zažít ten stav zamilovanosti s někým jiným? Napadlo tě někdy, proč to tak je? Proč nám není dáno být zamilovaný stále?

Já mám dojem, že stav zamilovanosti je jen taková ochutnávka. Jako by nám Vesmír jen chtěl ukázat, jak je možné žít, jak je možné být šťastný. Že je možné tohle cítit a takhle si nádherně život užívat a že my sami toho jsme schopni – jsme schopni lásky, dávat ji i přijímat, že jsme schopni milovat bez podmínek. Je to v nás a jsme hodni takovou lásku prožívat.

Jenže je to jako na ochutnávce – jdeš někam, kde ti předvedou skvělý hrnec, ve kterém uvaříš skvělé jídlo. Jsi z toho unešená, jenže když si ho přineseš domů, nakonec stejně musíš vařit sama. Zamilovanost je ochutnávka, abychom věděli, co si můžeme uvařit doma sami. K čemu se můžeme dostat, když si s tím dáme práci.

Zamilovanost je nádherný stav bytí. Jenže milovat je něco víc. Člověk ví, proč to dělá, miluje vědomě, ne jen tak, protože to tak cítí a neví proč. Vše vychází z toho, že milovat je dělat lásku. Tvořit lásku.

Za milováním je činnost, dělání, snaha, jisté úsilí, často i dost velké překonávání sama sebe. Milovat je rozhodnutí. Volba, že chci lásku s partnerem tvořit. Rozhodnutí, že JÁ chci lásku s partnerem tvořit. Že já sama chci vynaložit určitou práci k tomu, abych vytvořila lásku. Tohle rozhodnutí tě zavede na cestu, která bude pro tebe a tvého partnera jedinečná. Bude jen vaše a povede vás tam, kde oba potřebujete být. Budete při ní zažívat vzlety i pády, ale budete postupovat hlouběji a hlouběji a budete oba překvapeni, co mezi vámi vzniká. Nebude to zamilovanost, ale bude to něco mnohem většího.

Hluboká láska. Jak hluboko se spolu dostanete, závisí v první řadě na tobě. Tvůj partner stejně jako ty má svá zranění z minulosti. Oba je potřebujete vyléčit. Jak myslíš, že se to stane? No jasně – láskou. Dávanou láskou.

Dávaná láska nás naplní, my získáme citové bezpečí a jistotu, celý náš život zkrásní a my získáme odvalu a sílu rozvíjet svou osobnost, jít tam, kam nás to táhne. Láska je motor pro všechno.

Ať máte vztah s partnerem v této chvíli jakýkoliv, můžeš ho dávanou láskou vyléčit. Následně vyléčíš i sama sebe, protože dávat lásku druhým není možné, pokud si jí nedáváš současně

sama sobě. A až vyléčíš partnera, pak ti začne dávat i on a tím tě bude naplňovat a znovu léčit. Začít ale náleží tobě, my ženy víc vydržíme a máme větší trpělivost, umíme si počkat.

Je mnoho cest, jak dávat lásku. Je to proto, že jsme každý jiný a každý potřebujeme jiný způsob projevení lásky. Na něco slyšíme a něco vůbec nevnímáme. A tak by bylo dobré přijít na to, jaký způsob vyjádření lásky potřebuješ ty sama a jaký způsob vyžaduje tvůj partner. Možná zjistíš, že jsou to všechny způsoby, o kterých ti řeknu, a začneš vším. Je to jedno, postupně přijdeš na to, na co partner reaguje lépe a na co méně, a tak se tím, že to budeš zkoušet, vše vykrystalizuje samo.

1. Ocenění a pochvala

Jak se cítíš, když ti tvůj partner řekne, že ta večere byla skvělá, že jsi šikovná, když jsi něco vymyslela nebo zařídila? Mě to nejen potěší, ale navíc se příště snažím znovu udělat dobrou večeři, znovu opakovat to, za co mě pochválil. A hledám další možnosti, jak dělat něco pro něj tak, aby si toho všiml a pochválil mě.

Není to žádná zoufalá potřeba, kdy vyžaduji za každou cenu pochvalu, já sama vím, že vařím skvěle a umím skvěle spoustu věcí. Ale jeho pochvala je utvrzení toho, že mě miluje. Že to pro něj není samozřejmost. Že mu to není jedno, že si toho všiml, že to oceňuje. Takto přesně slova ocenění vnímá i tvůj partner.

Je lepší všímát si toho, co dělá dobře než toho, co dělá špatně nebo nedělá vůbec. Jestli chceš, aby něco udělal, a on se k tomu stále nemá, zkus ho oceňovat v tom, co dělá právě teď. Všimni si, že sice možná nedělá to, co ty chceš, ale dělá spoustu jiných skvělých věcí, které nevidíš. Oceň je a uvidíš, že udělá i to, co od něho chceš.

2. Pozornost a naslouchání

Jak ti je, když něco svému partnerovi vyprávíš, a on se při tom dívá na televizi? A naopak jak se cítíš, když jste spolu někde třeba na výletě a zažíváte něco pěkného společně? Když spolu trávíte čas a je vám fajn?

Většinou každý člověk má rád, když mu druhý, a obzvlášť ten, koho miluje, věnuje pozornost. Když mu dává najevo, že to, co říká nebo dělá, mu stojí za to všeho nechat a vnímat jen to.

Tvůj partner je první člověk ve tvém životě a nikdo jiný by neměl dostávat více pozornosti než on sám. Když promluví, není nic důležitějšího, než mu naslouchat. S plnou pozorností, abys pochopila, co chce skutečně říct. Pokud nerozumíš, ujasnit si otázkou, jestli rozumíš správně. Zajímat se o to, co říká, chtít vědět víc o tom, co vypráví. Je to život tvého partnera, pro tebe nejdůležitějšího člověka. Mělo by tě zajímat, jak žije, jak se cítí, co si myslí a čeho se bojí.

Věnovat partnerovi pozornost znamená dát mu to první místo. Třeba i tak, že místo, abys trávila čas někde s někým jiným, zvolíš si raději být s ním. Dáš mu přednost.

Věř tomu, že není podstatné, zda jste tam, kde chceš být ty, nebo zda jste tam, kde chce být on. Podstatné je, zda jste tam spolu.

Věnovat si čas, trávit ho spolu, je ohromně důležité pro vytváření vzpomínek. Společně prožité chvíle jsou zásobárnou vašeho dalšího vyprávění a sdílení.

Průměrně spolu partneři komunikují deset minut denně. Je to šílená statistika. Jsou pro sebe nejdůležitější lidé a vlastně spolu nejsou. Zbourejte tu statistiku. Naslouchejte svému partnerovi a rozmluvte znovu to, co bylo kdysi.

3. Symboly lásky – dárky

Jak ses cítila, když ti tvůj partner dal nějaký dárek? Jak silný pocit to byl, když ti dal prstýnek?

Dárky jsou symboly lásky. Když ti kdokoliv dá dárek, víš, že na tebe myslel. Že si nejen vzpomněl, ale taky o tobě přemýšlel, věnoval svůj čas tomu, aby našel něco, co tě potěší. Za dárkem vždycky vidíme lásku.

Možná ti to přijde jako naprostá hloupost dávat dárky svému partnerovi, třeba po deseti letech společného života. Máš dojem, že potřebujete peníze dát někam jinam a neutrácet za dárky. Jenže co když je pro tvého partnera dárek silný projev lásky? Co když je to ten nejsilnější projev vyjádření lásky k němu? K čemu jsou pak peníze na účtu a tvá uspokojená potřeba mít něco jistého pro horší časy (ty svou potřebu uspokojenou máš a ta jeho ti nepřipadá podstatná – není to sobecké?)? On si totiž není jistý, jestli na něj vůbec myslíš?

Dávat dárky je nejsnazší způsob sdělování: Miluji tě!

Dárek nesouvisí s penězi. Nemusí stát ani korunu. Dokonce ho máš pořád při sobě. Jsi to ty sama. Dát sama sebe partnerovi, když o to stojí, je taky dárek. Třeba chce, abys s ním šla na fotbal nebo na ryby. Nebo s ním strávila čas někde, kde být vůbec nechceš. Ale pokud ti o to říká, asi je to pro něj důležité. Nemusíš vymýšlet žádné zvláštní dárky, stačí dát mu svůj čas a být s ním, když tě o to požádá.

4. Sloužit

Jak se cítíš, když pro tebe tvůj partner něco udělá? Pomůže ti s něčím, s čím si nevíš rady. Třeba ti něco poradí na počítači, nebo ti pomůže odnést těžký květináč někam, kde ho potřebuješ mít, nebo ti přivrtá skobu na obraz, který sis koupila pro radost, nebo ti vysvětlí něco, čemu nerozumíš. Udělá-li něco pro rodinu, třeba uvaří večeři, nebo uklidí nádobí, vynese koš, umyje okna, vezme děti na procházku. Vnímáš to tak, že tím říká: Miluji tě?

Dělat domácí práce, starat se o rodinu, vařit a uklízet je přirozená činnost nás žen. Je to proto, že rodina je něco, co cítíme jako důležité. Pak nám přijde i samozřejmé o ni pečovat.

Muži to tak necítí. A tak se velmi často stává, že si připadáme jako služky, které dělají všechno, a partner nedělá nic.

Na jednu stranu chceme vytvořit pro partnera dobrý domov, na druhou stranu se zmítáme v pocitu, který do nás byl naočkován – jsme rovnocenní a v partnerství by se vše mělo dělat půl na půl. Je to neuvěřitelná lež, kterou nám vsugerovaly bojovnice za ženská práva.

Jsem šťastná, že tuhle knížku žádné emancipované mužatky nečtou. Možná, že čtou a zatím takové mezi námi jsou, já taky dlouho byla. Pokud ten pocit služby ve vás ještě je, tak to zatím nechte. Všechno to dosedne a zvládnete se toho pocitu zbavit. Vám už je přece jasné, že jsme tak rozdílní, že není možné nic v partnerství mít půl na půl.

Vytvářet partnerovi domov není ponížení, ale projev lásky. Všichni muži to mají nastaveno tak, že se starají venku mimo rodinu. A pak, když přijdou dovnitř, potřebují cítit, že jsou vítáni jako hrdinové, kteří se vrátili z lovu. Ten pocit potřebují zažít od své ženy, která jim tím dává i ocenění:

„Ty ses staral zabezpečit rodinu venku, já se postarám o to, abys tady měl už klid.“

A vůbec to neznamena, že všechno musí dělat ona sama. Možná si myslíš, že skutečně ty děláš všechno a on nedělá nic. Možná oba chodíte do práce a ty máš další práci doma a on ti s ničím nepomáhá. Možná ti nedává nic, co bys potřebovala ty. Možná si připadáš nejen jako služka, ale jako rohožka, o kterou si otře boty, když přijde domů...

Každý se k nám chová tak, jak mu to my samy dovolíme. Možná se ti to zvirtlo, možná ti dělalo dobře mu prokazovat lásku službou pro něj, ale už ti to radost nedělá, dokonce jsi otrávená a našťavaná. Všechno jde změnit, vztah je změna. Co bylo včera, nemusí platit dnes.

Uvědom si, že když dovolíš, aby se k tobě choval jako k rohožce, ničíš váš vztah. Ty ho ničíš. Tím, že mu to dovolíš, ničíš jeho lásku k tobě. Nedovolíš mu, aby si tě vážil.

Prvotní je, že si nevážíš sama sebe. Bojíš přestat s rolí rohožky, protože nevíš, co bude. Bojíš se změny, ale ta stejně přijde, protože něco se stát musí, co tě zavede k tobě samé, co tě donutí k tomu, začít se mít ráda a postavit sebe na první místo ve svém životě.

Rozdíl mezi sloužící rohožkou a sebevědomou ženou je ten, že rohožka to dělá ze strachu a zlosti, nedělá to z lásky a protože chce. Proto pak, když je toho přespříliš, vyčítá mu to.

Sebevědomá žena si je vědoma své role vytvořit rodinnou pohodu a zázemí. Dělá to ráda, protože ví, že k tomu má ona vlohy, ale muž ne. Oceňuje to, co dělá její muž. Ale pokud něco nezvládá nebo udělat nechce, tak se nenutí a nepřemáhá, protože se to musí. Umí to partnerovi říct a umí si jednoduše říct o pomoc.

5. Fyzické doteky

Jak se cítíš, když tě tvůj partner obejmě, pohladí, dotkne se tě, políbí tě? Myslím ale jindy, než před milováním.

Většina lidí, mužů i žen, miluje fyzické doteky. Je pravda, že ženy milují více mazlení a nepotřebují završit každé pohlazení sexem. Mužům přijde mazlení bez zakončení sexem ztráta času. V každém případě tak či tak milujeme doteky všichni.

Fyzická těla jsou stvořena pro vnímání sdělení pomocí doteku. I když je partner zaměřený nejvíce na jeden dotek na jednom místě, přesto mu i dotýkáním na jiná místa dáváš najevo, že o něm víš, že ti není lhostejný, že máš potřebu se ho dotýkat, že ti za to stojí a máš na to chuť.

Uspokojit vlastní potřebu fyzického dotýkání a mazlení je pro nás ženy neskutečně jednoduché. Přitom spousta žen se cítí odstrčená a má pocit, že muž chce jen sex, a jen objetí nebo jen pohazení odmítá. Nemusí to tak být, když si připomeneš tu zásadní rozdílnost mezi mužem a ženou.

Muž přece má tři potřeby a z toho je jedna hodně důležitá – pocit naplnění. To nemusí být tak, že budete mít sex pětkrát denně. Ale ten pocit, že je pro tebe přitažlivý chlap, největší samec a nejskvělejší milenec, mu můžeš pětkrát denně dávat. A právě tím, co potřebuješ ty sama!

Přijdeš za ním, obejměš ho, políbíš ho, pohladíš ho, pod stolem v restauraci se ho dotkneš bosou nohou, letmo se ho dotkneš tak a tam, kde se ho dotýkáš při milování. Vezmeš si sama to, co potřebuješ – objetí, políbení, pohazení. A současně jemu dáš najevo, že po něm toužíš. Spokojenost bude na obou stranách!

Pokud se ovšem nezasekneš na tom, že si řekneš, proč pořád ty máš za ním chodit a začínat s mazlením a proč ty stále jako první ho máš obejmout. Pokud to přijmeš tak, že když to potřebuješ ty, musíš si to vzít sama a budeš to tak dělat pořád, uleví se ti. A za čas se stane, že už to sama dělat nebudeš.

Fyzické doteky jsou velmi důležité, když jste s partnerem už delší dobu. Těla se nám mění a už nejsme tak přitažliví a žádoucí jako dřív. Objektí, pohazení a mazlení je vyjádření přijetí. Že tě stále miluju a to takového, jaký jsi. Že nehladím krásné tělo, ale toho, kdo se v něm skrývá.

Objetí a fyzický kontakt je potvrzením souznění, obzvláště v krizových situacích. Když se trápí, zažívá nějaké trauma a bolest, nebo naopak radost a štěstí. Pokud v tu chvíli přijdeš a obejměš ho, je to sdílení stejného, potvrzení, že jste na to dva. Jako bys řekla: „Jsem na to s tebou, jsme spolu jedno.“

5. ÚKOL:

Možná už teď víš, co nejvíc těší tvého partnera, co on nejvíc považuje za projev lásky od tebe. Možná teď už víš, co je tím, co potřebuješ ty sama. Je to jedno.

V každém případě tvým úkolem bude začít dávat svému partnerovi najevo lásku různými způsoby. Vyzkoušej si každý způsob a zjisti, jak na něj reaguje. A zvol si ten, který budeš používat prioritně.

A až zjistíš, co bys ráda, aby pro tebe dělal tvůj partner, nauč se to říkat pomocí svých pocitů.

„Byla bych tak ráda, kdybychom spolu strávili víkend.“

„Jsem tak nadšená, když mi pomáháš s nádobím.“

„Tolik po tobě toužím, když tě objímám a hladím. Potřebuji se k tobě přitisknout aspoň jednou denně.“

„Jsem tak hrdá, že mám takového chlapa, který se postará o celou zahradu sám a který mi tolik pomáhá. Jsem tak ráda, že tě můžu o cokoliv požádat, to každá žena takového muže nemá.“

„Miluji, když mi přineseš kytičku. Tolik mi dělá radost, když si na mě vzpomeneš a přineseš mi, co ti cvrnklo do nosu.“

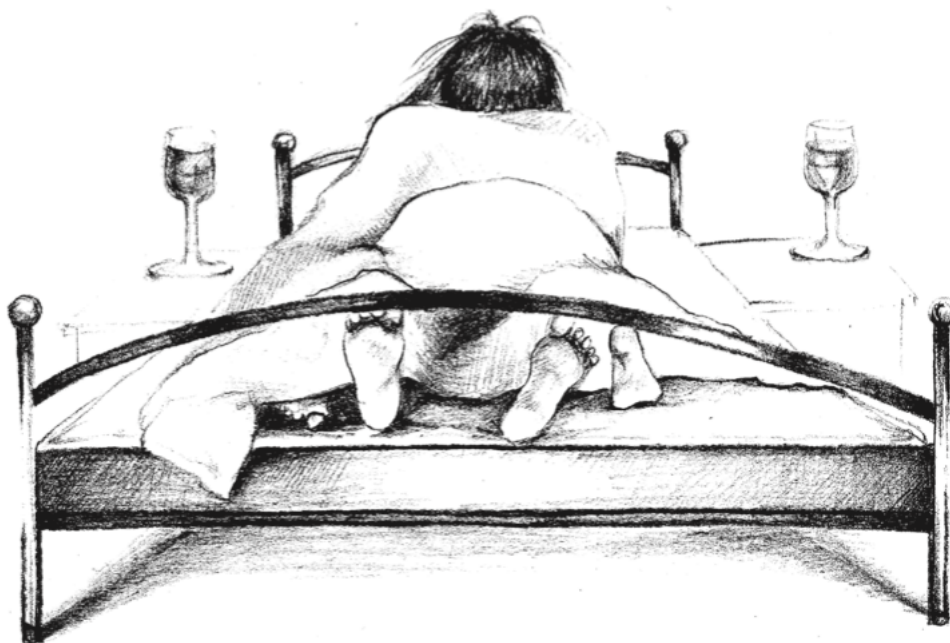
„Tak ráda poslouchám, když mi vyprávíš. Tak ráda si s tebou povídám.“

Naučit se komunikovat se svým partnerem je přetěžký úkol a na celý život. Netrap se, že ti to nepůjde hned. Klidně si to zkoušej nanečisto, před zrcadlem nahlas. Nikde nás to neučili, tak se to nějak naučit musíme samy.

Ať se ti v komunikaci daří!

10. Intimita

„Odevzdávám se ti cele a dovoluji ti činit mě šťastnou.“



Síla sexu

Muž i žena potřebují pro štěstí a spokojenost tři věci, ovšem každý jiné tři věci. Muž úctu, pocit, že ho žena potřebuje a pocit naplnění samce, muže. A žena potřebuje lásku a náklonnost, oddanost rodině a upřímnou komunikaci.

Aby žena byla šťastná, měla by přijmout, že pokud chce od muže dostávat své tři věci, chce to začít dávat první jemu ty jeho tři věci. Z jednoduchého a prázákladního důvodu – že je biologicky silnější a prostě je toho schopna. Je tvůrkyně vztahů a má ten vliv. Muž začít nedokáže a nemá tu schopnost.

Partnerský vztah je tak jednoduchý a je tak snadné mít úplně všechno, co nás naplňuje! Jediné, co nám brání, jsme my samy.

Sex je jen projev intimity.

Ukazuje, jak daleko jste v upřímném ukázání sama sebe. V nepředstírání, v otevřenosti a upřímnosti. Jak dalece jste schopni jeden druhého pustit do svého nitra.

Jaký je sex, takový je vztah. Možná si představuješ sex jen pod pojmem soulož, to je ale omezené. Sex může probíhat na úrovni dotyků na rukou, formou slov, nebo jen pohledem.

Sex je vyjádření toho, že muž jako samec je pro tebe tím vyvoleným samcem. Že je jediný a jedinečný a pro tebe ten nejlepší samec.

Sex je utvrzení v samé naší prapodstatě. Jsme v prapodstatě zdrojem dalšího života na této zemi. Díky sexualitě jsme schopni vytvářet další život. Je to neuvěřitelná síla, která je v nás! Tahle síla je pro náš život motorem v jakékoliv jiné oblasti života.

Základní síla sexuální energie, energie kundalini, ovlivňuje naprosto celý náš život a všechno ostatní. Sedí v oblasti pohlavních orgánů a rozhýbává se právě sexem, stimulací pohlavních orgánů, ale i jinak. Pokud se nám daří pracovat se svou energií kundalini, pak ji dokážeme využít ve svém životě třeba v seberealizaci nebo v komunikaci.

Energie kundalini sedí úplně dole a je schopna rozvibrovat všechny ostatní čakry, energetická centra, až k čakře korunní, která nás spojuje s Vesmírnou energií, s naším napojením na duchovní svět. Tato energie nás dokáže odpojit od vědomého vnímání světa, má sílu nás povznést tam domů.

Možná znáte pocit, kdy jste při orgasmu nad svým tělem a vypínáte všechno spojení s hmotou. Proto má sex tak ohromnou sílu a tak zásadní význam v našich životech. Ovlivňuje všechno a vše na něm stojí.

Je podstatné, jak sex prožíváme a s kým ho prožíváme.

A teď si uvědom, že muži mají jednu ze tří základních podmínek ke své spokojenosti, cítit se vedle tebe jako muž, který je pro tebe sexuálně ten nejlepší ze všech chlapů. I ty chceš být pro svého muže sexuálně přitažlivá, ale představ si, že on to potřebuje úplně nejvíce! Už rozumíš, jak důležité je ve všem, a teď opakuji, že skutečně ve všem dávat svému partnerovi najevo, jak moc skvělý muž jako samec je?

A hlavně – jaký skvělý muž je pro tebe! Protože tebe si vybral, pro tebe chce být tím nejskvělejším. Od tebe očekává ocenění a naplnění v sexu.

Zažila jsem spoustu žen, které zlehčovaly tuhle potřebu muže. Mám pocit, že se zlehčuje obecně. Zjednodušuje a někdy i zesměšňuje. Nejen, že si tím my ženy řežeme pod sebou vlastní větev, protože zlehčovat základní potřebu svého muže nás zbavuje dostat cokoliv zpátky od něj. Vytváříme ale tímto postojem nedoceněné muže, kteří jsou zranění ve své základní prapodstatě.

Muž má v penisu srdce. Když zraníte srdce, muž ztvdne – ne v penisu, ale na srdci. A pak se divíme, že je tolik násilí, kdy muži zraňují své ženy, znásilňují je, zacházejí s nimi tvrdě. Že

soupeří, bojují, válčí, že jsou tvrdí. Oni musí být tvrdí venku, když nemohou být tvrdí uvnitř! Nemají jistotu svého mužství uvnitř, tak si jí vytvářejí venku.

Všechny boje a násilí celého světa stojí na nenaplněných mužích. Nezlehčuj potřebu sexu svého muže. Dej jí takové místo, jaké mít má. To první. Přiřaď jí k účtě a k pocitu, jak moc ho potřebuješ, pěkně to zabal do jednoho přístupu, spoj jedno s druhým a uvidíš, co všechno se stane.

Není tady možné probrat všechno z oblasti intimity a sexu. Ráda bych jen, abys pochopila tu sílu a důležitost, abys změnila pohled na sex a začala s tím něco dělat. Abys tomu skutečně dala tu důležitost.

Třeba budeš hledat dál a pokračovat v učení se o sexu. Ráda bych ti řekla, abys nezapomínala propojovat tu svatou trojici věcí pro svého muže. Abys třeba neulítla k tantře, nejezdila na semináře sama a na svého muže ses vykašlala.

Ráda bych, abys pochopila, že tím zdrojem učení se sexu a intimity, je tvůj partner. Že spolu můžete praktikovat tantru i bez semináře. Že dokonce v první fázi o tom tvůj muž vůbec nemusí vědět! Přece víš, že je leckdy účelné, aby nic nevěděl. On se ale nadšeně přidá, to mi věř!

My ženy potřebujeme, aby nám dával náš partner najevo, že nás opravdu miluje, že mu na nás opravdu záleží. A co se týká sexu, tak míváme často pocit, že ten sex chce náš partner pro sebe. Že mu jde jen o to, abychom mu sex daly, a tím to hasne.

Je to nesmysl. Jeden z dalších bludů, které jsme do sebe dostaly a je jedno, odkud.

Jak jsem už naznačila, tak muž k té základní věci – naplnění, potřebuje ještě pocit, že naplňuje tebe! Možná tomu nevěříš, ale muž nechce prvotně uspokojit sebe. Největším uspokojením pro něj je, když cítí, prožívá, že jsi uspokojená ty. Že to byl právě on, který tě učinil šťastnou. Že on je ten jediný, který to dokáže s tebou nejlépe.

Tenhle pocit potřebuje a když ho nemá, cítí, že selhal. Cítí se opuštěný a nemilovaný. Protože všichni muži jsou stále těmi malými chlapci, kteří touží po tom udělat radost ženě, kterou milují. Nejdřív své matce, pak své partnerce.

Když sex ze vztahu zmizí, ztrácí muž vědomí, že je schopen působit své ženě fyzické potěšení. Je to pro něj ohromná ztráta, hlavně citová ztráta. A my ženy tím ztrácíme uspokojení z toho, že je náš muž okouzlen naší krásou a je šťastný, že dělá radost právě nám.

Sex je součástí vztahu a prolíná se úplně se vším ostatním. Budu ráda, když si vytvoříš celkový obraz tvého partnerství a uvidíš to místo a ten vliv, který sex má.

Je docela možné, že by tvůj partner netoužil uspokojit tebe. Možná s tebou už žádný sex ani mít nechce nebo nemůže (je to jedno, protože muž může do smrti, takže když nemůže, nechce).

Dobrý sex je totiž vyjádřením nejen hluboké důvěrnosti, ale také úcty. Pokud vím, jak můj partner vnímá sex, co pro něj znamená a jak hluboce ho můžu ranit, nikdy o něm a jeho vztahu k sexu nebudu mluvit neuctivě, nebudu si z něj dělat legraci a nebudu ho ponižovat. Možná jsi to dělala, možná to dělala jeho předchozí partnerka nebo jeho matka. Možná to je ten důvod, proč má překroucený vztah k sexu, proč se nechová jako typický muž. Víš dobře, že ty ho můžeš vyléčit.

Sex je u muže na prvním místě. Potřebuje si dokazovat své mužství. A tak je pro něj přirozené, že když se seznámí se ženou, chce hned sex. Jenže pro ženu je sex vyjádřením hluboké důvěry a s tím, s kým se pomiluje, se fyzicky i psychicky spojí. Pro muže není sex vyjádřením hluboké lásky. Je to realita a možná proto, že tohle si neuvědomujeme, stává se nám, že po prvním milování náš partner zchladne a nakonec nás opustí. Naplnit partnera jako muže můžeme ale i bez sexu!

Nemusíš s ním hned fyzicky spát, můžeš mu dávat najevo jiným způsobem, že je pro tebe chlap – samec na druhou! Pokud muž o tebe stojí, dokáže čekat na fyzický sex neuvěřitelně dlouho a ten, který to nedokáže, tě skutečně nemiluje. Není možné zkazit vztah, když oddaluješ sex. Nikdy.

Když ho dáš příliš brzy, tak ho naopak zkazit můžeš, téměř vždycky. Doporučuju být zdrženlivá v sexu, pokud ještě nejste spolu skutečně, pokud není jisté, že vaše partnerství je pevné.

Střídání sexuálních partnerů přináší s sebou určité problémy. Ono totiž vstupem do postele s sebou bereš celou svou minulost, všechny vztahy, krachy, zranění, odcizení, bolest, všechno, cos prožila bereš s sebou. Čím víc partnerů, tím víc toho v tobě je.

Představ si, že se miluješ se svým mužem a vzpomeneš si na milování s předchozím. Možná jen letmo, možná srovnáváš. Toužíš se naplno věnovat jen tomu, co právě prožíváš, jenže se ti do hlavy vkrádají myšlenky na minulost. Čím víc jich tam je, tím hůř se jich zbavuješ. A tím hůř se ti bude důvěrný, hluboký a jedinečný vztah s tím, s kým ho teď budovat chceš.

Jsem přesvědčená, že zaměřením se na jednoho partnera, můžeš jít do mnohem větší hloubky a jde to jednodušeji. Dost na tom, že máme za sebou vzor a pravidla svých rodičů, se kterými se musíme srovnat, aby nás neovlivnily moc negativně a hlavně nezničily náš vztah k sexu.

Kolik z nás nevidělo nikdy své rodiče nahé, nevidělo je nikdy se líbat, dotýkat se. Každá něco takového máme v sobě v rámci pravidel sexu svých rodičů.

A mnoho z vás tu má ještě další nálož z minulosti. Zneužití.

Tak málo se o tom mluví, že to vypadá, jakoby to skoro nebylo, opak je pravdou. Jak se vyrovnat se zneužitím třeba svým vlastním otcem a přitom jít do radostného sexu se svým mužem? Není divu, že spousta zneužívaných žen vidí v manželství paradoxně bezpečí bez sexu. Prostě se vdají a svému muži odmítnou sex. Chtějí jistotu a bezpečí, ale bojí se zranění. Třeba celý život se jejich muž nedozví, že byly zneužívány. I takovou zátěž si neseme. S tímhle

vším je třeba počítat.

Všechno je tak, jak to má být. Jen si buď vědoma, co tvoříš. Co si neseš, co si přibaluješ a co odhazuješ. Uvědom si, jestli všechno potřebuješ a jestli něco nemůžeš obejít, udělat snadnější.

Pokud chceš mít nádherný, hluboký a důvěrný partnerský vztah, dokud vás smrt nerozdělí, bude to od tebe vyžadovat schopnost ovládat sama sebe. Mít jistou disciplínu, zodpovědnost k partnerovi. Láska až do smrti s nádherným naplňujícím sexem, který tě zvedá do nebe, nevzniká náhodou. Na jejím začátku je rozhodnutí, že chceš dávat, jdeš do toho naplno jen s tímhle jedním mužem a bez zadních vrátek a možnosti výměny a útěku. Tohle rozhodnutí tě dovede k tomu, že dovolíš svému muži, aby ti vyléčil všechna sexuální zranění z minulosti, ať byla jakákoliv.

Vsuvka:

Co znamená být milenkou?

Je to víc než sňatek a zamilovanost...

Miliony lidí vstoupily do manželství, ale jen někteří jsou opravdoví milenci. Chceš-li být skutečnou milenkou, musíš se odhodlat být účastníkem neustálého intimního tance.

- Jsi milenkou, když oceníš dar, který představuje tvůj partner, a budeš nad tím darem každý den jásat.
- Jsi milenkou, když nezapomeneš, že ti partner nepatří - je ti propůjčen vyšší mocí.
- Jsi milenkou, když si uvědomíš, že nic mezi vámi není bezvýznamné, že vše, co si vzájemně řeknete, může potěšit nebo zranit a vše, co uděláte, vaše spojení posílí nebo oslabí.
- Jsi milenkou, když to všechno pochopíš a probudíš se každé ráno s vděčností, že je před tebou další den, kdy můžeš svého partnera milovat a těšit se z jeho přítomnosti.

Když máš milence, je to životní požehnání. Máš dar v podobě druhé osoby, která se rozhodla kráčet po tvém boku. Sdílí s tebou dny i noci, lože i břemena.

Tvůj milenec spatří i ty nejintimnější části tvého těla a duše, které nikdo jiný nevidí a jichž se nikdo nedotkl.

Tvůj milenec tě najde i ve tvém úkrytu a vytvoří ti bezpečný přístav v milující náruči.

Milenec ti denně nabídne bezpočet zázraků. Má dar tě nadchnout úsměvem, hlasem, vůní těla, pohybem i gestem.

Má schopnost zahnat tvou samotu. Má sílu proměnit obyčejné věci v nezapomenutelné. Je tvou branou do ráje...

Co dělá uspokojený muž

Partnerský vztah není dárek, který dostaneme na celý život a zůstává tak, jak jsme ho dostali. Partnerský vztah je prostor pro naši změnu, náš posun. Je příležitostí k tomu, abychom my samy se stávaly lepšími lidmi a ženami. Abychom se rozpomínaly na to, jaké to je, fungovat jako bezpodmínečná láska, kterou ve své podstatě jsme už teď. Jen na to zapomínáme, a tak se podle toho leckdy nechováme. To rozpomínání stojí jisté úsilí, musíme to chtít pochopit, udělat jinak, změnit své staré způsoby.

Partnerský vztah je prostor pro naši práci na sobě. Stejně jako nám přijde nesnadné přijmout své negativní stránky, je stejně nesnadné změnit způsoby chování k partnerovi, když se tak chováme x let a dokonce máme pocit, že je to tak správně. Není to snadné se pro tu změnu rozhodnout a už vůbec není snadné tu změnu udělat.

Ráda bych, abys pochopila a přijala ten skutečný důvod, proč je důležité to udělat a proč je to pro tvé dobro a tvůj prospěch.

A tak co se stane, když budeš mít vedle sebe muže, který bude sexuálně uspokojený?

1. Udělá pro tebe cokoli

Už jsme si řekly, že sexuální naplnění muže je pro něj bytostnou potřebou, která mu přináší ocenění v jeho prapodstatě. Cítí se jako nejšťastnější muž a cítí od tebe nesmírné uznání. My ženy to nedokážeme ani pochopit, jak silné to pro muže je, proto tak často jeho potřebu sexu zlehčujeme. A pak se rozčilujeme, že on nechápe naši silnou potřebu např. upřímné komunikace a zlehčuje ji.

Muž pozná, zda se s ním miluješ horlivě a nadšeně a za to je ti nesmírně vděčný a může se přetrhout, aby ti to vrátil.

Když používáš sex k manipulaci, rozčiluješ ho tím. Když používáš sex k tomu, abys ho potrestala, zanechává to v něm pocit hořkosti.

Možná si říkáš, že už jsi to zkusila být v sexu aktivní a vyhovět vždycky. A žádná odezva. Nejde o to to jednou či párkrát zkusit. Jde o to dělat to pořád! Kolikrát před tím pokusem jsi ho odmítla, znevážila, odstrčila, možná zesměšnila? Přebít to vyžaduje hodně času.

Je dobré se smířit s tím, že tvůj muž potřebuje nejvíc ze všeho sex. Změnit svůj pohrdavý pohled na sex, přestat si myslet, že to není ve vztahu podstatné. Protože potom, když dáš ty sama sexu první místo, začneš v té oblasti aktivovat, začneš tomu skutečně dávat tu váhu, kterou tomu dává tvůj muž, stane se něco, s čím možná nepočítáš.

Tvůj muž ti odpustí všechno ostatní. Že nejsi dokonalá kuchařka, že ti úklid tolik neříká, že nejsi matka na druhou, že nejsi vtipná, že jsi maličko líná, prostě ti odpustí všechno. Protože náš muž po nás skutečně nechce žádné extra výkony.

Chce, abychom s ním byly šťastné a dávaly mu to najevo. Že je to on, díky kterému jsme. A to stačí.

2. Nebude odmítat nic, co budeš potřebovat ty

Často se divíme, že nás muž odmítne. Nebo přímo neodmítne, ale to, oč ho žádáme, prostě neudělá a odkládá. Jednou z příčin může být to, že my odmítáme jeho. Uspokojit jeho základní potřebu. Pak se jako trucovitý kluk vykašle on na nás.

Co si budeme povídat... muž přijde s návrhem na sex v tu nejnevhodnější chvíli. My si chceme sex užít, takže klídek, koupel, svíčky, voňavky, prádélko, prostě máme svou ženskou představu dobrého sexu. Na muže „to“ přijde, když jsme ohnuté nad schody a vytíráme, když má za chvíli přijít návštěva, když děti ještě nespí, když si chceme ráno přispat,...

Protože nám sex nepříjde tak důležitý, tak pro nás není obtížné ho posunout na jindy. Jenže náš muž se cítí odmítnutý v té základní biologické potřebě! Zůstane to v něm jako hořká pilulka až do té chvíle, než nám to vrátí. A odmítne nás. A my nechápeme, co se děje.

Neznamená to, že vždycky musíš ochotně svému muži v sexu vyhovět. Když to opravdu nejde a ty víš, že bys to neudělala s radostí (protože bez radosti je to z povinnosti a to je lepší to nedělat vůbec), můžeš se naučit odmítnout tak, že ho naopak ještě víc nažhavíš a utvrdíš jeho mužství. Třeba:

„Miláčku, tak moc po tobě toužím a tak moc se s tebou chci milovat. Ale cítím se mizerně, vím, že bych si to tak neužila a ty by sis to taky neužil. Co bys řekl tomu, že dnes dáme večer děti k babičce a „vrhneme“ se na to hned, jak přijdeš z práce? Protože až do večera to já určitě nevydržím.“

Chápeš to sdělení? Rozhodně se necítí jako odmítnutý a rozhodně z tebe cítí, jak toužíš po něm jako po chlapovi.

Pokud to ale jde, neodmítej svého muže nikdy! Partnerství je o dávání lásky. Zapomeň na milostné scény, které vidíš v televizi. Podívají se na sebe, touhou nemohou vydržet, pak se bouřlivě a vášnivě milují a dosáhnou společného orgasmu. Ano, tohle se ti v životě se svým mužem může stát, ale možná tak dvakrát! Zbav se téhle představy, dává ti pocit, že u vás není něco v pořádku. Je.

Většinou je to tak, že jeden chuť má a druhý ne. Dávat lásku je dávat i v sexu. Dobře, nemám dneska chuť, nebo mám desátý den menstruaci, ale když vidím, jak můj muž úpí touhou, tak ho uspokojím. Nemám jen vagínu, mám ruce nebo ústa, tyhle jednorázové akce jsou často pro muže velmi, velmi příjemné.

Kdy vnímá, že je pro tebe tak důležitý, že to ráda uděláš jen pro něj. Věř tomu, že to začne pak dělat taky. A bude pak ochotně dělat vše, oč ho požádáš. Udělá pro tebe opravdu cokoli!

3. Udělá z tebe královnu svého života

Každý muž touží vidět, jak se jeho žena zmítá rozkoší pod jeho rukama. Totiž každý muž nemusí být úspěšný v práci, nemusí být skvělý ve sportu, nemusí vydělávat hromadu peněz, může být plešatý a mít bříško, ale co každý muž může – skvěle uspokojit svou ženu.

Pokud mu dáš pocit, že je tím jediným, kdo to dokáže, bude se k tobě chovat jako ke královně. Bude tě na rukou nosit, dělat všechno, abys byla šťastná.

Pokud ho ale ponížíš, nebo s ním budeš jednat jako se sexuálním maniakem nebo naopak s mužem, který tě nikdy nevzruší, vrátí ti to. A tak, aby i tebe to zasáhlo silně jako jeho.

Vsuvka:

Uspokojit ženu neumí žádný muž sám od sebe. On zná sebe a ví, co potřebuje on. Tebe nezná a jsi pro něj záhada. A tak pokud tě tvůj muž neuspokojuje, není to jeho chyba a nic nemá měnit on. Je to výsledek tvé ne-komunikace o tom, co chceš. Výsledek toho, že jsi ho nechala ve stavu, že to neví. Je třeba ho to naučit.

4. Zabezpečí tě materiálně

Mnoho žen se mnou mluví o tom, že jejich muž se o ně nestará, nepřináší domů dost peněz. Místo, aby ho žena povzbudila, dala mu najevo, že věří v jeho schopnosti, vyčítá mu to, znevažuje ho, dává mu to „sežrat“. Dokonce mu odmítne sex s tím, že když on neplní své, nebude ani ona nic dělat pro něj.

Tento muž je nemocný, je nenaplněný a nemá žádnou sebedůvěru, protože základní potřebou každého zdravého muže je postarat se o rodinu. A žena s tímhle přístupem vše jen zhoršuje.

Možná nedokážeš svého muže vychvalovat do nebes, když právě nevydělává ani korunu. Možná se ti špatně hledá cokoli, za co ho oceníš. Co ale můžeš udělat, je dát mu sex. Protože sex je pro něj stejné, dokonce silnější ocenění než pochvala.

Sex je pro muže dobíjení baterek. Dodává mu sebedůvěru a vytváří pocit, že všechno zvládne. Dobíjí ho v mužské síle a ta v pravé podstatě znamená sílu postarat se o svou ženu a rodinu, zabezpečit je.

Nemusíš řešit, aby přinesl domů víc peněz, stačí, když se s ním budeš hodně milovat a budeš mu dokazovat, jak skvělý je milenec.

5. Domov bude pro něj místem, kde bude chtít být nejvíc

My ženy to máme přirozeně, že jsme rády doma, uvnitř. Milujeme bezpečí rodiny, toužíme mít pohodu doma a děláme pro to všechno. Muž to takhle nemá, on potřebuje vědět, že se o rodinu postará zvenku, není mu přirozené být nejraději doma. Jenže!

Kde chce každý člověk bez výjimky být nejvíc? No jasně! Tam, kde je mu nejlíp. Jestli tvůj muž tráví spoustu času mimo domov, ať je to kdekoliv, pak není nejraději s tebou. Je prostě raději jinde. Důvod je často prostý – necítí se naplněný jako muž.

Už víš, že potřeba sexu je pro tvého muže potřebou číslo jedna. A tak když tohle vzrušení nemá doma, jde tam, kde ho dostane. Třeba do hospody mezi chlapy, kde se o sexu baví, nebo se může dívat na prsatou servírku. Sportuje, a tím fyzicky vybíjí sexuální energii a taky si dokazuje, že je silák. A taky při sportu může vidět nějakou „miss mokré tričko“. Nebo sedí na rybách a oddává se svým vlastním fantaziím a má tam hlavně klid. Všechny úniky našeho muže souvisí s námi. Když chce být raději někde jinde, má nějaký důvod, proč nechce být s námi.

Muži skutečně nejsou složití a nechtějí po nás moc. Chtějí sex a chtějí vědět, že po něm toužíme. Když je s námi doma, tak jen to, že tu je, by v nás mělo probouzet choutky.

Když poskytneš svému muži tohle prostředí, bude chtít být s tebou a s nikým jiným. Nebude se moct dočkat, až bude doma a bude doma dělat naprosto všechno, co správný chlap dělá.

Rodina bude pro něj na prvním místě. Nebude zůstat déle v práci, protože přijít včas na společnou večeři bude pro něj priorita číslo jedna. Nenechá se přemluvit na pivo, když slíbil synovi, že se přijde podívat na zápas. Stane se z něj dokonalý otec, dokonalý muž, dokonalý rytíř, dokonalý ochránce rodinného krbu.

Partnerství a sexualita obzvlášť vyžaduje notnou dávku odvahy a důvěry. Uvědom si, že ač to máš dnes s důvěrou a sexem jakkoliv, ukazuje to na zranění, které v sobě máš ty a tvůj partner. Zranění, které je ale minulostí!

Pokud chceš budovat svůj vztah nově, pokud chceš sama své zranění vyléčit, je třeba v sobě vzbudit odvahu a sílu jít do toho nově a naplno. Vyhodit ze své hlavy obavy, překonat samu sebe, zapomenout včerejšek a odvážně to zkoušet znovu a znovu. Partnerství od tebe očekává rozhodnutí, že ho chceš tvořit a pracovat na něm. Rozhodni se a konej!

Už chápeš, jak jednoduché je mít šťastného partnera a sama být šťastná? Že tu omíláme stále stejné věci pořád dokola. Je to proto, že je to sice jednoduché, ale není snadné to udělat, změnit v hlavě a pak ve vztahu. Pokud ale začneš třeba změnou svého přístupu k sexu, posílíš důvěru i ve všem ostatním. Kde je dobrý sex, je dobré všechno ostatní. Pokud zlepšíš něco v jiné oblasti, třeba v komunikaci, uděláš tím krok i k lepšímu a důvěrnějšímu sexu. Je to provázané a všechno to v partnerství úzce souvisí.

Možná ti přijde snadnější se se svým mužem častěji milovat než začít komunikací o svých pocitech. Cokoliv ti přijde snadnější, tím začni. Důvěrné partnerství vyžaduje jisté úsilí.

Jak uspokojit muže i sebe

Téma sexuality je dnes tak omílané, že snad o sexu už víme všechno. Na internetu, v časopisech, knížkách najdeš tolik rad, jak mít skvělý sex. Občas míváme pocit, že už nic nového se nelze ani dozvědět. Možná čekáš, co ti tu budu psát. A nemýlíš se, pokud

čekáš, že to bude zase o tobě.

Protože informací o sexu a milování máme spoustu, ale jen těch obecných. Často i my samy přesně známe, co dělá mužům dobře a co dělá dobře ženám dobře, nebo co dělalo dobře předchozímu partnerovi – a tak to teď dělám stejně s tímhle novým. Co ale často vůbec nevíme, je, po čem touží a co uspokojuje toho, kdo je s námi právě teď. Dokonce máme pocit, že natolik známe už všechno, že se ani partnera nemusíme ptát, nemusíme se pít po tom, co by on nejraději dostával.

Tyhle domněnky dělají nesrovnalosti v posteli a dostávají nás do zklamání, kdy si myslíme, že vše děláme skvěle a on je stejně nespokojený. My to možná děláme skvěle, ale ne skvěle pro něho. Takže hned ze začátku si položíme pár otázek, aby sis ujasnila, jak dobře znáš svého partnera.

1. Má tvůj partner rád při milování světlo nebo tmu? Dává přednost svíčke, barevnému světlu, líbí se mu vůbec experimentovat se světlem?
2. Jak je to s vůněmi? Má rád určitý typ vůně, líbí se mu vůně, má na tobě rád určitý druh parfému?
3. V jaké denní době se nejraději miluje?
4. Je tvůj partner rád, když při milování mluvíš nebo ne? Líbí se mu, když jsi hlasitá nebo chce, abys byla spíš potichu? Přeje si povídat si před milováním, nebo po milování? Kdy mu nejvíc vyhovuje povídat si o sexu?
5. Má tvůj partner rád, když používáte třeba masážní krém nebo lubrikační gel?
6. Má tvůj partner rád, když při milování laškujete, je při tom legrace, nebo mu vyhovuje být při milování spíš vážnější?
7. Víš, na kterých třech místech se máš partnera dotýkat, kde to má nejraději?
8. Kterou polohu má nejraději?
9. Po čem tvůj partner touží, co by rád nového vyzkoušel, co jste zatím ještě nikdy nedělali?
10. Jaké jsou nejoblíbenější fantazie tvého muže?
11. Po čem tvůj partner nejrychleji ochladne?

Tohle jsou naprosto základní informace, které bys měla o svém partnerovi znát. Pokud je neznáš, věnuj čas – a věř, že to nebude krátký čas - abys to zjistila.

Problém je asi v komunikaci. Jasně - bojíme se svému muži říct, co se nám líbí a nelíbí, protože máme pocit, že když to řekneme, současně mu sdělíme, že to, jak nám to dělal doposud, se nám nelíbilo. Bojíme se, že ho zraníme. Tak třeba léta trpíme něco, co se nám vůbec nelíbí, dostáváme od něj něco, co vůbec nechceme – a tomu říkáme láska? Partnerská láska? Je to pouhý strach... přitom to nestojí tolik úsilí a dovedností říct, co mě těší a co mě netěší.

Můžeš se naučit mluvit i o sexu. Je to jedna ze znalostí, která se má učit ve škole. Mluvit o tom, co se nesnadno říká a to tak, aby to nezranilo. Protože nejde o to, CO sdělujeme, ale JAK to sdělujeme. Ukážu ti příklad dvou způsobů, jak řekneš stejnou věc. A sama si udělej obrázek, jak na ten který způsob sdělení reaguješ. Jestli ho bereš jako útok a zranění, nebo ne.

Tvůj muž přijde z práce a vidíš na něm, že toho má dost. Jenže potřebuješ, aby s tebou vyřešil trojku z chování vašeho syna. Když mu to řekneš, vystartuje na tebe. Máš pocit, že jsi to odnesla za někoho jiného a neprávem. Můžeš zareagovat dvěma způsoby:

„Ty si myslíš, že jsi jediný, kdo má problémy v práci? Já taky chodím do práce a taky mám problémy. Jenže oproti tobě nastupuju doma druhou směnu a musím řešit i problémy našich dětí ve škole. Já na to sílu mám a musím to udělat, copak mi v tom nejsi schopný pomoci? To tě opravdu už nepotřebuju k ničemu?“

(Tak v téhle větě jsi řekla, že tvůj muž nestojí za nic, k ničemu ho nepotřebuješ a v ničem ti není schopný pomáhat. Hodně špatný...)

Anebo to můžeš říct jinak:

„Mrzí mě, že jsi na mě vystartoval. Nechtěla jsem ti ještě víc přitížit, vím, že máš v práci starosti. Ale tohle je věc, kterou musíme vyřešit dneska, tak třeba po večeři nebo kdy? Potřebuju se s tebou o tom poradit a neumím to řešit sama. Myslíš, že to zvládneme?“

Asi je ti jasné, jak zareaguje muž na první způsob komunikace – v žádném případě se s tebou už nebude bavit o ničem. A v druhém případě – šance tam je. A tak stejné je to v otázkách sexu.

Vím, že v sexu je to obtížnější – ale uvědom si hodně důležitou skutečnost. Pokud se naučíš v intimních chvílích mluvit o svých pocitech, budeš to už hravě umět i jinde. A komunikace o pocitech v sexu ti taky přinese víc odměn, než při komunikaci o pocitech v jiných oblastech partnerství.

Základním principem komunikace o pocitech je mluvit o tom, co cítím já. Žádné výčitky a obviňování, mluvit pouze o sobě, jak mně z toho je, jak já se cítím, co já bych ráda, co mně se nelíbí, co mě zraňuje, v čem mně je příjemně nebo nepříjemně. Jako bys to vyprávěla někomu třetímu, jako bys chtěla vysvětlit své pocity, a je ti jedno, co s tím ten druhý udělá. Cílem je otevřít své nitro.

„Je mi to nepříjemné a vlastně nevím, jak to říct, mám pocit, že to ani neumím vyjádřit přesně, ale mám takový pocit, že...“

„Ráda bych ti něco řekla, ale nemluví se mi o tom snadno. Trápí mě, že...“

„Mám pocit, že poslední dobou nějak nemáš chuť na milování, mrzí mě to a nevím si s tím rady, nevím, co mám dělat. Mohli bychom si o tom promluvit?“

Vím velmi dobře, jak těžké je naučit se mluvit o svých pocitech a to ještě navíc o sexu. Jako všechno i to chce jen trénink. Nic člověk neumí hned, tak prostě začni s něčím jednoduchým.

V sexu, ač se budeš snažit mluvit pouze o svých pocitech, stejně tvůj muž bude vnímat hlavně to, v čem selhal. Sex a mužská síla je jeho priorita, v penisu má své srdce, a tak je na to ohromně citlivý a hodně ho to zasahuje. Tak ačkoliv nám to vůbec nepříjde jako ublížení, jemu ano.

Cokoliv zmíníš o jeho neschopnosti v oblasti sexu, bere velmi citlivě. Zkus to jinak. Místo toho, abys říkala, co se ti líbí a co se ti nelíbí, řekni:

„Víš, co bych ráda vyzkoušela?“

a pak sděl, co chceš. Třeba jsi nespokojená s tím, že ti tvůj muž nelaská prsa. Neříkej mu, že ti nelaská prsa, ale řekni mu:

„Víš, co bych ráda vyzkoušela? Jak moc mě to vzruší, když mi budeš laskat jen prsa. Použij k tomu cokoliv, vím, že jsi vynalézavý.“

Nezazněla žádná kritika, zazněla jasná informace:

Chci dosáhnout vzrušení a chci, abys mě vzrušil ty! Není muž, který by takový úkol nadšeně nesplnil.

Na začátku jsme si zkusily odpovědět na pár otázek, jak známe svého partnera v oblasti sexu. A teď se tě zeptám, zda víš, co tvého partnera nejvíc vzruší, co ho nejvíc svádí.

Protože rozeznáváme čtyři cesty, které lidi vzrušují – vizuální (člověk se vzruší tím, co vidí), kinestetické (reaguje na doteky), auditivní (zvuky) a vztahové (člověka přitahuje citová náklonnost a péče o druhého). Většina z nás je nastavena na vzrušení všemi čtyřmi způsoby, ale přece jen některý způsob je pro nás příjemnější.

A tak si odpověz, jestli znáš, kterým způsobem se nejsnáze vzruší tvůj muž. Pokud ne, pak je to možná důvod, proč je třeba sex nudný a stále stejný, nebo není třeba vůbec. Možná se snažíš vzrušit ho jinak, než na co reaguje on. Nebo už to neděláš vůbec... Víím, stojí to jistě úsilí. Uvědomovat si, co tvého muže vzrušuje a pak pro to něco udělat.

Všechny muže bez rozdílu vzrušují prsní bradavky. Nejvíce je ale vzrušují prsní bradavky, ke kterým mají přístup! Takže tvoje, ať jsou tvá prsa jakákoliv. Jsou ale jeho.

Ten obraz, kdy vyjdeš ze sprchy v nové noční košilce a jsou ti přes ní vidět bradavky, každého muže vzruší. On se podiví, že máš něco nového a ty k němu přistoupíš, podíváš se mu do očí, předkloníš se a řekneš:

„Ano, to jsem si koupila kvůli tobě!“

Vím, že si nemůžeš kupovat každý druhý den novou noční košilku. Ale můžeš najít jiná překvapení, která udělají svádění novým, jiným. Natáhneš si podvazky a punčochy, na hlavu jen klobouk, halenku s výstřihem a prsa ven, jen kolem pasu šátek, ... je toho tolik, co můžeš vymyslet a čím ho můžeš překvapit. S lehkostí, úsměvem, radostí, prostě jako když chceš udělat radost malému klukovi. O to přesně totiž jde. On se pak strhá, aby udělal radost tobě.

A jak to udělat, aby tě tvůj partner rozpálil? Spoustu žen mi řeklo, že za celý život nezažily orgasmus. Ale vždycky jsme došly k tak jednoduchému vysvětlení, že každá byla překvapena, proč to nevěděla dřív. Je to v těch vzorcích a modelech, o kterých čteme v časopisech a na které se díváme v televizi. A které nefungují v běžném životě a spíš nám náš spokojený život znemožňují.

1. Uvědom si, že orgasmus není cíl milování.

Cílem milování je dát si navzájem signál, že jste pár, že mezi vámi je intimní, důvěrný vztah, že tvoříte jeden celek. Sex je důkazem, že partnerství funguje.

Může nás uspokojovat a způsobovat nám slast, když nás muž škrábe na zádech, masíruje nohy nebo ramena, i to je sex.

Orgasmus nezažívá každá žena stejně, ani stejně často, není žádná norma, jak to máš mít ty. Ani není špatně, že to máš jinak než jiné. Přijmi, že orgasmus je třesnička na dortu vašeho intimního života. Až bude vaše partnerství skutečně tak důvěrné a tak silné, jak se tě to snažím naučit, pak můžeš zažívat skvělý orgasmus každé milování.

Možná ti bude stačit k dosažení orgasmu prostě se uvolnit a přestat se kontrolovat!

2. Dosáhnout orgasmu je třeba se učit.

Možná čekáš, že tě k orgasmu přivede tvůj muž, nebo že se nějakým zázrakem stane. Nestane. Je třeba pro to něco udělat, aktivně.

V první řadě se musíš znát sama. Vědět, co tě vzrušuje a jak tě to vzrušuje. Nerozumím tomu, že si žena stěžuje na svého muže, že ji nikdy nepřivedl k orgasmu. A když se zeptám, zda se dokáže přivést k orgasmu ona sama, dívá se na mě a nechápe. Ani to nezkusila. A svému muži to má za zlé? Nejdříve se uspokoj ty sama, teprve poté to můžeš chtít po partnerovi. Pak mu to jednoduše sdělíš a máš to.

3. Orgasmus přichází, když jsi naprosto uvolněná, možná k tomu potřebuješ klid.

Já tedy ano. Pokud jsem měla pocit, že můžou něco slyšet děti, nešlo mi nic. A tak proč si nevyhradit na milování čas a místo tak, aby byl klid? Popřemýšlet a domluvit se s partnerem, kde a kdy, třeba odjet z domu, zaplatit si pokoj v hotelu, no a co? Tolik peněz utrácíme za nepotřebnosti, proč nevěnovat peníze do sexu? Nebo alespoň občas... pro změnu.

4. Pokud máš potíže dosáhnout orgasmu, pomáhají cviky na posílení pánevního dna.

Je jich doporučeno spousta. Já mám jeden. Kdekoliv, kdykoliv si vzpomenu, soustředím se na své hluboké pánevní dno. A pohrávám si se svaly. Jemně cvičím, jemně posiluji. Nejen stáhnout a povolit pochvu a svěrače, ale hlavně hluboké pánevní svaly. Možná ani nevíš, že nějaké hluboké pánevní svaly máš. K tomu ti doporučuji kurz na cvičení hlubokého pánevního dna. Většina známých cvičení na pánevní dno totiž posiluje pouze vrchní svaly, ne ty hluboké. Až ty svaly najdeš, naučíš se je jemně, bez síly, posilovat. Cvičit hluboké pánevní dno je cvičit svou ženskost, protože se právě cvičí bez síly. Tohle cvičení má na mě úžasný efekt – vzrušuje mě to jen samo o sobě!

5. Sama se zaměř na sex jako na první věc svého života!

Pokud do sebe skutečně vstřebáš to, že sex je pro tvého muže na prvním místě v životě, pak se stane i na prvním místě i ve tvém životě. Stane se to za čas automaticky. Budeš o sexu přemýšlet, budeš vymýšlet novinky, budeš si chtít o něm s partnerem povídat, budeš dělat

vše pro to, aby byl sex lepší, abyste si ho víc užili. Čím víc budeš sexu věnovat pozornost, tím víc poroste tvá touha po naplnění a tím snáz dosáhneš orgasmu!

Zkus dělat těchto pár věcí:

- Počítej s určitými výdaji na sexuální život – nové prádélko, nové povlečení, noc či víkend mimo vaši ložnici.
- Zkus občas nosit nějaké erotické oblečení nebo prádlo celý den. Celý den ti bude připomínat sex, naučíš se na sex myslet i při praní prádla...
- Občas, když si vyjdete někam s partnerem, si nevezmi spodní prádlo. A řekni mu to. On z toho bude šílet a i tebe to bude vzrušovat.
- Alespoň jednou za měsíc mu vymysli a zrealizuj překvapení.
- Pokud vždycky čekáš na iniciativu od svého partnera, alespoň občas začni první ty.
- Zkus svého partnera vzrušit vizuálně, ukaž mu své nahé tělo nebo jeho část, jen tak mimochodem projdi nahá a užívej si jeho reakce.
- Dopřej si koupel, saunu, relaxaci při svíčkách – sama sobě. Nauč se uvolnit, vypusť starosti, vyžeň z hlavy myšlenky, je pro dobrý sex moc důležité. A v tom ti partner pomoci nemůže.
- Zkus snít o milování víc, než to děláš. Představuj si, co se ti líbí, a pak to řekni svému partnerovi. Uvidíš, co se stane.
- Pokud máš své stimulanty, které ti připomínají sex, používej je víc než jen těsně před sexem nebo při něm. Máš třeba parfém, který spojuješ s milováním, protože si ho šetríš jen na to. Používej ho víc i běžně! Neboj, neomrzí se ti, naopak. Budeš se běžně cítit jako při milování.
- a posiluj svaly pánevního dna.

Jak to udělat, když tvůj partner nemá velký zájem o sex?

V této chvíli už víš, že je normální, když partneři nemají stejnou chuť na sex ve stejný čas. A taky víš, že jestli tvůj partner nemá chuť, souvisí to s jeho nenaplněním a zraněním. Nějak ho naplňovala a zraňovala matka, pak další ženy, které poznal, a i ty. Je to tak a chce to si přiznat. Každá z nás jsme nějak nenaplňovala nebo zraňovala svého muže. Prostě třeba jen tím, že jsme nevěděly, jak je muž rozdílný a jaké tři věci jsou pro něj životně důležité.

Malá vsuvka:

Určitě jsi slyšela, že neexistuje nic jiného, než TEĎ. Přítomný okamžik, že čas neexistuje. Možná tomu moc nerozumíš, když si však uvědomíš, že když existuje jen TEĎ, tak nemá smysl zabývat se minulostí. TEĎ se rozhodnu si odpustit všechno, co jsem dělala včera. A rozhodnu se TEĎ začít dělat věci jinak. Nezáleží vůbec na tom, co se dělo včera, záleží jen na tom, co děláš TEĎ.

Chci ti to říct teď proto, protože vím, jak zraněná se cítí žena, která je mužem odmítána. Která si myslí, že pro něj dělá všechno, co on potřebuje a může se přetrhnout, aby s ní byl šťastný. A dozví se, že všechno, oč se snažila, bylo totálně špatně. Já vím, jak ti je. Zažila jsem to.

Ale taky vím, že pokud se rozhodneš pro svou změnu TEĎ a začneš nově, jinak, tvůj partner ti odpustí všechno! Všechno! Vyhod' z hlavy včerejšek a začni dnes nově. Jako když jsi ho potkala poprvé...

První krok, na který se zaměř, je začít dávat partnerovi dvě zbývající věci, a to plnými hrstmi, až budeš mít pocit, že to přeháníš. Nevadí, dělej to. Projevuj mu úctu, dávej mu najevo, jak moc ho potřebuješ, jak je důležitý ve tvém životě, co pro tebe znamená, jak je úžasný a šikovný, chval ho.

A oceňuj jeho mužství, jak je pohledný a přitažlivý chlap, jak jsi hrdá na takového skvělého chlapa, jak tě vzrušuje, jen ho vidíš. Hlad' ho, dotýkej se ho, objímej ho.

Muže vzrušují pohledy. Zkus kolem něj projít nahá, nebo napůl nahá. Oblékej se pomalu a po částech, choď po bytě napůl oblečená, třeba se bez podprsenky česej. Požádej ho, aby ti zapnul podprsenku, že máš dnes nějak nešikovné prsty (ne, že by jemu to šlo lépe, ale možná to probudí jeho zájem).

A z toho vyplývá i tvůj úkol:

6. ÚKOL:

Každý den se chvíli věnuj myšlenkám na milování se svým partnerem. Vyhrad' si na to čas, naplánuj do diáře. Oddej se fantaziím a vzpomínkám. A každý den to nějak dej svému partnerovi najevo. Dotkni se ho, obejmi ho, řekni mu to, usměj se na něj, pohlad' ho, začni s milováním,...

Každý den si uvědom, že tvůj partner je tvůj sexuální partner. A každý den mu to vyjádři – jakkoliv, jak ti to v tuto chvíli jde.
Tak do toho!

11. Jak spolu hospodařit

„Co je moje, to je tvoje.“



Láska a peníze

Většina lidí vstupuje do vztahu z lásky. Prostě se zamilujeme a toužíme s druhým sdílet všechno. Jsme zamilovaní a ani nás nenapadne kazit si společné chvíle mluvením o „přízemních“ penězích. Peníze jsou totiž spojovány s nepříjemnými emocemi. Neradi o penězích mluvíme, říkáme si o ně, rozdělujeme je, nebo je i přijímáme.

Peníze vyjadřují hodnotu věcí venku, a tak vyjadřují hodnotu nás samých. Souvisí s naším sebeoceněním, sebevědomím. A protože ho máme všichni pošramocené, tak všichni máme více či méně s penězi problém. A tak většinou vstupujeme do vztahu a vůbec netušíme, jak to s penězi mezi námi bude.

Někdy se ale stává, že máme pro vstup do vztahu jiný důvod. Rozumný důvod. Třeba hledáme partnera, který nás zabezpečí, bude bohatý. Prioritně se rozhlížíme jen po těch, ze

kterých peníze vyzařují. Máme strach otevřít své srdce a nic nechceme ponechat náhodě. Takovým ženám se říká zlatokopky. Vdávají se za zabezpečené muže, kteří je zajistí materiálně. A ony jim za to přinesou pocit, že jsou schopni uspokojit mladou ženu, protože většinou si zlatokopky vyhledávají starší muže.

Pokud máš potřebu najít si bohatého muže, v každém případě to souvisí s nedostatkem sebedůvěry a nevíry v lásku bez podmínek. Určitě to souvisí s tvým tátou.

Náš táta je náš první partner, jako první muž nám ukazuje podobu partnerského vztahu muže a ženy. Jestli nás táta přijal, miloval, oceňoval a hýčkal, potom jsme naplněné vědomím sebe jako ženy. Pokud nás nepřijímal, oceňoval jen za něco, miloval s podmínkami, nemazlil se s námi, pak podvědomě nevěříme v lásku jen tak. Nevěříme, že nás může muž milovat takové, jaké jsme. A tak si vyhledáváme muže s podmínkami.

Chceme mít vedle sebe stále tátou (i když často vědomě ho nechceme ani vidět), proto nás přitahují starší muži. A chceme, aby nás naplnil, a protože nevěříme v lásku, chceme naplnit materiálně. Je to ale krátkozraké.

Pokud vstupujeme do vztahu s nějakým nedostatkem, s něčím, co chceme v partnerství získat, nemůžeme to z principu nikdy dostat. To, co je venku, vždy ukazuje na to, co je v nás samých. A tak nedostatek venku je nedostatek uvnitř nás. Nikdy zvenku nemůžeme doplnit vnitřek. Je to stejné jako myslet si, že výhra ve sportce vyřeší náš nedostatek peněz. Že něco z venku vyřeší to, co je v nás.

Ženy zlatokopky mají nulové sebevědomí a jsou extrémně závislé. Nevěří, že by samy v životě obstály. Nevěří samy sobě.

Pokud i ty hledáš muže, který tě zabezpečí, uvědom si, že všechno, po čem ve svém životě toužíš, můžeš získat sama. Každý člověk, i ty, má v sobě všechny prostředky, aby žil nezávislý, šťastný a bohatý život sám.

Pokud se chceš zbavit své závislosti na mužích, odpusť svému tátovi. Dětství a vztahy s rodiči jsou jen příprava na skutečnou školu života. Rodiče nás dostávají do přesně takových pocitů, rolí, ublížení, vzorců, do kterých se my sami dostat potřebujeme – vždyť my sami si rodiče vybíráme.

A tak ať dělali rodiče COKOLIV, vždy to bylo přesně to, co jsme chtěli my sami. Vždy a bez výjimky. A tak pokud tě tvůj táta dostal do pozice zlatokopky, která má totální nedůvěru v sebe, měla ses do téhle pozice dostat a to proto, abys ty sama bez cizí pomoci našla způsob, jak z toho ven. A sama v sobě našla tu sílu.

Pokud to nezvládneš a půjdeš do vztahu s bohatým mužem jen pro peníze, nevádí. On bude v tréninku tvého táty pokračovat. Ani on tě nebude naplňovat, i když třeba peníze mít budeš. Stejně se ke svému úkolu – začít důvěřovat sobě a lásce a přestat být závislá na někom či něčem zvenčí, dostaneš.

Některé ženy mohou mít třeba dojem, že řídit se do vztahu jen z lásky, zamilovaní, bez rozumového uvážení, to pak na to můžeme taky tvrdě doplatit. Že je třeba si vztah pojistit. Jde to ale vůbec? Určitě ne.

Zamilovanost je stav bezpodmínečné lásky, kdy milujeme jen tak. Kdy jsme schopné si s partnerem o všem povídat, cokoliv odpustit, za nic se nezlobit, vše chápat, dovolit, jen dávat.

Zamilovanost je stav, kdy jsme jaksi omámené. Je to proto, abychom neviděly chyby partnera. Potřebujeme se s ním spojit i s jeho chybami. Protože přesně ty jeho chyby nám budou nastavovat naše výzvy k vlastní změně, protože partner je pro nás vždy tím nejtěšnějším učitelem.

A co se stane, když jdeme do vztahu rozumem a ne zamilovaně? Chceme vlastně obelstít dokonale fungující Vesmír. Myslíme si, že my to dokážeme zařídit a vymyslet lépe. Jenže nikdy se neděje nic náhodou, tak i když jdeme do vztahu rozumem, stejně se k pochopení dostaneme. Třeba že se zamilujeme do jiného muže. Nebo většinou tak, že ten důvod, proč jsme si vzaly nějakého muže bez lásky, najednou pomine. Nebo zjistíme, že je to úplně jinak, třeba vůbec není bohatý, třeba vůbec není úspěšný, nechce nás nosit na rukou, že chce nás jen využívat. To, co od partnera očekáváme a myslíme si, že to máme jisté, o to vždycky přijdeme. Protože život je změna a my máme přijímat to, co přichází a neklást si žádné podmínky předem. Znova opakuji, že to, co se nám děje venku, vždy přichází proto, abych pochopila to, co je ve mně. A změnila to.

Není možné si pojistit nic ve vztahu. Věrnost, lásku, oddanost, souznění, ani to, že dostanu všechno, co chci. Protože vždycky to, co dostávám a ztrácím, je přesně to, co dostat nebo ztratit potřebuji. I když to tak třeba často nechci. Život je změna a my se máme životu pružně přizpůsobovat. Čím větší problém v ženství máme, tím hůře nám to jde. Čím méně jsme ženami, tím více potřebujeme mít jistoty a záruky.

Třeba vyjádřené předmanželskou smlouvou. Neznám větší nesmysl. Vždyť vstupem do vztahu stvrzuji, že co je moje, od této chvíle bude i tvoje. Dávám najevo, že se s někým spojuji v jedno. Že chci být jím a toužím, aby on byl mnou. Abychom byli jedno tělo a jedna duše.

Představ si, že se spojíš s partnerem, který dvacet, třicet, čtyřicet let žil jinak než ty. Jiní rodiče, jiná výchova, jiné vzorce, jiné názory, je to naprosto jiná bytost. I ty jsi naprosto jiná bytost. Myslíš, že je možné si napsat na papír, jak budeme fungovat, jak budeme komunikovat, jak budeme rozdělovat peníze, jak budeme vychovávat děti, jak budeme souložit?

Partnerství je především cesta. A to hlavně cesta k sobě. Je nesmysl na začátku vztahu stanovit, jak bude vztah probíhat nebo jak bude končit. Nelze si ve vztahu nic pojistit, protože my sami nevíme, kudy nás ta cesta k nám samým povede.

Móda předmanželských smluv vyjadřuje přesně charakter naší doby, kdy my jsme tím, co máme, co vlastníme. Žijeme v přesvědčení, že něčeho dosáhnout, získat nějaký majetek a mít nějaké peníze, stojí ohromné úsilí, že musíme dřít. A že když něco mám, tak každý

oceňuje, že jsem spoustu času obětoval, abych peníze měl. A tak je přece pochopitelné, že o všechno nechci přijít jedním prásknutím dveří po první hádce.

Chápete tu past, ve které jsme? Je to vlastně zodpovědné vůči sobě a svému úsilí, vůči dětem, které peníze zdědí, vůči předkům, kteří mi třeba taky k majetku nějak pomohli. Přitom žijeme v naprostém extrémě, kdy vyjadřujeme totální nedůvěru partnerovi a vztahu, do kterého vstupujeme. Nakonec hlavně nedůvěru v sebe, že přesně to, co mi partner přinese nebo sebere, bude hlavně moje škola, pro kterou jsem se rozhodl sám zcela dobrovolně.

K naplněnému partnerství vede cesta jen tak, pokud budete stejně vibrovat. O té vibraci se nemůžeme rozumem dohodnout, k té společné vibraci musíme postupně dojít. Jednoduše společným životem, společným jídlem, společnou postelí, společnou kasou a společnou vizí, životním cílem. Než se ze dvou zcela odlišných bytostí stane jedna, která vibruje stejně, to chce čas a pilnou práci na sobě.

Víte, že muž potřebuje ke šťastnému životu tři věci – úctu, pocit, že ho potřebujeme a sexuální naplnění jako muže. Teprve potom, co my ženy, je v tímto naplníme, začnou dávat i oni nám ty naše tři věci, které potřebujeme zase my. A které jsou naprosto odlišné. Pocit důvěrné komunikace, upřímné lásky a oddanosti rodině. Muž s naplňováním nás nikdy sám od sebe nezačne. Nemůže, protože je biologicky slabší. A protože začíná nová doba, ve které začne být tvůrčí nová energie, energie čísla 2, což je ženská energie. Ženská energie, která ale nemá mužský charakter.

Jen abyste si to nevyložily tak, že teď přejímají vládu nad světem ženy, že budou řídit a organizovat muže. Ne. Nastala doba, kdy ženy pochopí a přijmou, že svět se bude měnit jen díky tomu, že ony začnou používat ženské nástroje a budou jako ženy fungovat. Žena je pasivita, naslouchání, ustupování, zahlazení potíží, schopnost být velkorysá a nad věcí. Jsem nadšená, že vy už touhle cestou jdete! I když chápu, že třeba ještě při tom skřípete zuby a moc se vám to nepozdává. Znam to. Boj s pocitem ponížení je boj ega se srdcem, a ten je opravu drsný.

Ze tří základních potřeb muže vyplývá, že vydělávat peníze je pro něj naprosto stěžejní náplň. Když je přinese domů, žena k němu vzhlíží s úctou a oceňuje ho, co všechno dělá pro rodinu, jak moc je pro ni potřebný. Připadá si jako mega borec, který je tím největším samcem, takže peníze a sexuální uspokojení spolu u muže velmi úzce souvisí.

Jenže je třeba skutečně přijmout, že naši muži jsou vesměs všichni zranění, nenaplnění a bez pocitu vážnosti a důležitosti pro nás ženy. Jaké matky měly, jak je chválily, jaké laťky jim nastavovaly, do čeho je nutily, jak je ponižovaly?

Mně pomáhá, když si stále uvědomuji tu skvělou přechodovou dobu, ve které mám příležitost žít. A tak si říkám, že to musí být těžké, musí to být náročné, musí být muži tak zdevastovaní ve svém mužství, protože kdyby nebyli, nemohly bychom my ženy z gruntu trénovat své ženství. Kdyby to bylo snadné, nebyl by to pak žádný revoluční přechod.

A pak si uvědomím, že jsem to právě já, která to může zvládnout. A asi taky mám všechny prostředky v sobě, abych to zvládla, když tu jsem právě teď a nic není náhoda. Tohle vědomí mě naplňuje ohromnou vnitřní silou, že jsem na pravém místě a jsem skvělá!

S muži je to jednoduché. Chtějí po nás jen své tři potřeby. My jim je můžeme dávat různými cestami a způsoby. Pokud muž nenosí domů dost peněz a nevydělává, tak určitě nepomůže, že ho budeme za to peskovat a stále mu to připomínat. On není hlupák, on to přece ví, aniž bys to řekla.

Nevšímat si věcí, ve kterých mu nemůžeš prokázat ty tři potřeby, je pravý ženský přístup. A všímat si věcí, ve kterých mu je prokázat můžeš.

Taky nezapomínej na základní vesmírný princip, že to, čemu věnujeme pozornost, to roste. Takže pokud si budeš stále všímat toho, že nenosí dost peněz, bude jich stále nosit málo, ale spíš pořád méně a méně. Všímej si toho, co chceš, aby toho bylo víc! Tím se správi jakoby samo od sebe i to, na co se přímo nezaměřuješ. Neexistuje muž, který by nechtěl přinést domů své ženě všechno, po čem ona touží. Neexistuje. Pokud ti to nenosí, ani ty mu nedáváš. Nehledej složitosti a začni dávat, začni ho naplňovat.

Třeba ho nemůžeš pochválit za to, že vydělává hromadu peněz. Ale jistě ho můžeš pochválit za to, že ti něco správi, že stráví čas s dětmi, že přijde brzy domů, že s tebou snídá. Nebo že s tebou jen je. Protože to, že s námi náš partner je, je jeho svobodná volba a my na to velmi brzy zapomínáme. Rychle to bereme jako samozřejmost. Přestaneme o něj usilovat a přestaneme si uvědomovat, jak moc jsme šťastné, že ho máme vedle sebe. Můžeš svého partnera naplňovat jako muže, být aktivní milenkou a dávat mu najevo, jak moc ti dává. Třeba ti nenosí peníze, ale jistě ti dává něco jiného, vidíš to?

Zkus se zamyslet nad dáváním a bráním, co dává on tobě a co dáváš ty jemu. Kde je ta překážka, která zabraňuje tomu, aby tvůj muž vydělával dost peněz? Protože tu překážku vytváříte spolu. Není on sám a ty sama. Jste pár. Příčina toho je ve vás obou. Tak zkus popřemýšlet sama nad sebou, kde ty nedáváš.

Role a přirozené nastavení každého muže tedy je přinést domů mamuta. Být tím, kterého si rodina váží a ctí ho, protože díky němu neumře hlady. A teď si představ, jak se cítí tvůj udatný lovec, když ti domů přinese celého mamuta, a ty si ho schováš do spíže a on se tě musí o část doprošovat. Myslím tím stav, kdy muž přinese domů celou výplatu a udělá tzv. stojku, všechny peníze dá své ženě a nezbude mu ani na pivo.

Možná to tak u vás chodí a možná to tvůj muž ani nekomentuje, možná vypadá spokojený. Ale z principu být nemůže. Řekly jsme si, že muž je tím aktivním článkem v partnerství, potřebuje vědět, že jeho slovo má váhu. Že se s tebou poradí, ale nakonec rozhodne on. Muž musí z podstaty mužství mít pocit, že o důležitých věcech rozhodl on. Čím silnější tenhle pocit má, tím je silnější jako muž ve svém mužství. A tím je úspěšnější v práci, nosí víc peněz, tím je aktivnější v sexu a tím víc se snaží organizovat i to, co potřebuješ ty. V dnešní době ale už model stojky nefunguje obecně, ale přesto asi 30% párů tak žije. Pokud to u vás funguje tak, že muž udělá stojku a ty mu pak přiděluješ peníze, uvědom si, jakého muže tím tvoříš.

Jestli náhodou pak třeba neřešíš jeho neaktivitu někde jinde. Jestli potom nemusíš ty aktivovat ve všem sama a nepřipadá ti, že ti všechno leží na hrbu. Možná by jen stačilo zrušit stojku.

Nebo to u vás může být tak, že naopak ty dostaneš přiděleno. Vůbec netušíš, kolik tvůj muž vydělává, dostaneš od něj určitou částku na společnou domácnost a pokud něco potřebuješ navíc, musíš si o to říkat. Jak se v tom cítíš? Vyhovuje ti to? Pokud ti to nevádí, o čemž pochybuji, pak sama sobě nevěříš a myslíš si, že je pohodlné být závislá na někom jiném. Že je lepší, nezapojoval se do diskusí, co a jak rozdělit, nechat to na svém partnerovi. Protože pokud pak něco špatně dopadne, nemůžeš za to ty. Nevěříš si. Bojíš se chyby. Máš strach ze selhání. A možná se bojíš obviňování a vysvětlování, proč ses pro něco rozhodla a pro něco nerozhodla. Že bys třeba nenašla vhodné argumenty.

V každém případě, pokud ti tvůj partner přiděluje peníze a ty nemáš tušení, kolik vlastně vydělává, tak i ty máš nějaká skrytá témata, která si držíš v tajnosti jen pro sebe a neříkáš mu je. Přemýšlej, co si necháváš jen jako něco svého, do čeho ho nechceš pustit.

Spíš ale je to tak, že když nám náš muž přiděluje peníze, připadáme si jako žebračky. Nerovnoprávné ženy, které potřebují přidělovat, protože by nezvládly hospodařit dobře. Možná to fakt neumíme. Znáám mnoho žen, které fungují s penězi tak, že má člověk pocit, že kdyby jim partner nepřiděloval, „rozfofrovaly“ by výplatu během jednoho dne. Jenže!

Přece nejde o peníze. Jde o společné nažívání, vztah, který budujeme, pozici, kterou si skrze partnerství tvoříme, místo, kam se posouváme. Pokud jsem taková a vím, že rozházím výplatu a neumím hospodařit, pak je to téma k partnerské diskusi. Ne k tomu, že mi partner „utne kanál“ a nebudu mít k penězům žádný přístup. Tím se nic nenaučím, tím nic nezměním na sobě, tím, že nebudu moci hospodařit s penězi, se s nimi nenaučím hospodařit. Pokud je to u vás takhle, asi si neumíš říct o pomoc svému partnerovi. Neumíš si to přiznat a neumíš říct:

„Chci to na sobě změnit, chci se naučit s penězi zacházet, mrzí mě, že všechno hned rozházím, můžeš mi v tom pomoci?“

Tvůj muž bleskurychle najde řešení, jak ti pomůže. Protože na tvou výzvu k pomoci čeká.

Pak je další model, proč muž přiděluje peníze své ženě. Jako odplatu. Jako jakýsi trest, kdy ona se někde, v jiné oblasti k němu chová tak, že mu přiděluje za zásluhy. Třeba že ho odmění sexem jen tehdy, když ona uzná, že je toho hoden. Nebo ho pochválí jen za něco opravdu velkého – možná ho nechválí vůbec. Možná si muž připadá v rodině jako páté kolo u vozu. Možná se žena věnuje jen dětem, radí se s nimi o všem, ony všechno ví jako první, je supermatka, ale nulová partnerka. A tak si muž takhle násilím snaží vydobýt své místo vedle ní. Násilím si protlačuje úctu a postavení, protože od ní to necítí.

Je mnoho párů, kde každý má své peníze. Často se to stane tak, že když spolu chodí, tak mají přirozeně peníze každý své. A pak se nastěhují pod jednu střechu a nějak to tak zůstane. Domluví se na společném placení společných věcí, ale jinak si každý hospodaří stále na svém. Co přináší oddělené peníze?

Máte-li každý své oddělené peníze a jdete třeba na kafe s kamarádkou, nebo on na pivo s kamarády, můžeš klidně zaplatit za kamarádku nebo on za kamarády. Co když ale jdete na večeři vy dva spolu a je to tvůj nápad? Večeře nepatří do společného rozpočtu, je to něco navíc. A když je to tvůj nápad, budeš to platit ty? Jak se musí cítit muž, když za něj platí žena? A jak se cítí ženy, když muž nechá za sebe platit? To nemusím rozebírat...

Může nastat situace, kdy si musíte předem přesně vyjasnit, co se bude hradit ze společného rozpočtu a co nebude. Nebo po každém nákupu musíte vyložit všechno na stůl a společně rozhodnout, co patří do společného a co si zaplatí každý sám. Tvoje vložky, lak na nehty, jeho kolínská nebo láhev whisky. Jsou to běžné denní věci, kterými se budete zabývat, a které vás budou otravovat každý den a stále. Protože tohle rozdělování, kdo co zaplatí, vždy bude vyvolávat nepříjemné emoce a konflikty.

Další otázkou při oddělených financích je, kolik každý bude dávat do společného rozpočtu. Půl na půl? Nebo podle výše platu, takže kdo má vyšší výplatu, dává víc? A co když jeden z partnerů nemá žádný příjem? Pak nastává situace, kdy se ten, kdo nevydělává nic, cítí jako přítěž a žebrák. A může to být třeba žena na mateřské dovolené. A ten, kdo dočasně táhne vše, může mít pocit, že ten druhý je koule u nohy a může to dávat pěkně najevo.

Oddělené finance ukazují na oddělené partnerství. Třeba máte pocit, že vám oddělené peníze přináší jistou formu svobody a nezávislosti, že se nemusíte jeden druhému zpovídat z toho, co kupujete a za co utrácíte. Tím, co jsem před chvílí nakousla, jsem chtěla naznačit, že je to mylný pocit.

Oddělené finance přinášejí mnohem větší závislost, protože je ve vás neustále přítomný pocit, že jste na všechno sami. Co když se stane, že přestanu peníze vydělávat, onemocním, vyhodí mě z práce, zkrachuje mi firma, otěhotním a budu na mateřské. Co se stane pak? Co když mně partner odmítne finančně pomoci? Co když mě nepodpoří? S tímhle pocitem spolu žijeme v oddělených kasách. Ve strachu, že když budu v nouzi, zůstanu sám.

A tak se k tomu druhému cítím připoutaný násilím, neboť musím, protože ho budu možná někdy potřebovat. Není to připoutanost dobrovolná, je to závislost hmotná. Ta neposiluje důvěru, protože je v ní strach.

Partnerské účtování

Jen stručně za začátku zopakuji, že podmínkou sladění se partnerů na stejnou vlnu, stejnou vibraci, je společné jídlo, společná postel, takže milování, společná vize, sen, životní cíl, a za čtvrté společná kasa, společné peníze. Nejde vytvořit spokojené partnerství, pokud budeme mít vedle svého partnera ještě milence, a stejně tak to nejde, pokud budeme mít oddělené peníze. Co nám vlastně brání hodit všechno na jednu hromadu?

V každém případě je to strach. Strach, že vás ten druhý bude využívat, že přijdete zkrátka. Bojíte se, že budete dávat víc než dostávat.

Nebo strach z konfliktů, protože společná kasa znamená, že se budeme muset dohodnout a také budeme muset občas říci třeba i ostré NE, protože jinak bychom se necítili spokojení. Oddělené peníze takové spory většinou nepřináší, ale je pravda, že je to jen zdánlivý dojem.

Kdo nechce mít společné peníze, nedorostl ještě ke splnutí se svým partnerem. Nebo se pro něj ještě úplně nerozhodl a chce mít zadní vrátka, váhá, jestli do vztahu jít naplno. Zatím ještě neví, zda se chce se svým partnerem dělit, chce si nechat něco pro sebe, uvnitř sebe, chce mít něco svého, co partnerovi zatím nechce ukázat.

Je naprosto jedno, zda je to člověk, který má peněz zoufale málo nebo neskutečně mnoho. Peníze jsou jen symbolem brání a dávání. Pokud se bráníš společné kase, hlavně se neobviňuj a netrap se tím, nejsi špatná. Všechno, jak se jako lidé chováme, je čistě lidské, takže nejde o to, jak se „špatně“ chováme, ale proč se tak chováme. Až to pochopíme, nebudeme to už potřebovat.

Jestli máš strach mít společnou kasu, otevřeně si o tom se svým partnerem promluv. Důvěřuj mu, že on ti přinese odpovědi a on ti rozptýlí tvé strachy. Jestliže se bojíš, že tě bude využívat, uvědom si, že všechna energie, kterou vydáš, se k tobě zase vrátí. To, co dáváš a bereš, se neustále vyrovnává, i když možná jinak, než si dovedeš představit a možná v delším časovém rozmezí. Uvědom si, že pokud tě partner využívá, pak i ty nějakým způsobem využíváš jeho. I on se cítí stejně jako ty. Možná budeš koukat, co ti partner řekne, až si s ním o tom promluvíš. Chce to říct, z čeho máš strach, a jak se cítíš, jaký máš z něj pocit a co je uvnitř tebe. Neobviňuj a neukazuj na něj prstem.

Pokud tvá nechuť mít společnou kasu vyplývá ze strachu z konfliktů a chceš raději rozhodovat sama, aby ses s ním nemusela o ničem dohadovat, pak se zamysli, jestli se tím skutečně konfliktům s ním vyhýbáš. Jestli se o to víc nehádáte kvůli jiným věcem. Protože peníze ani společná kasa za hádky nemohou. Může za to neschopnost spolu mluvit, neschopnost spolu vyřešit problém. Možná když dáte peníze na jednu hromadu, naučíte se spolu intenzivně řešit konflikty a rychle se zbavíš trápení a neshod v jiných oblastech vašeho vztahu, třeba hádek kolem dětí.

Pokud nechceš společnou kasu proto, že si potřebuješ udržet své soukromí, něco svého, chceš mít jisté tajnosti, chceš si o něčem rozhodovat sama, nechceš o něčem partnerovi říkat, chceš být v něčem schovaná a nechceš s ním otevřeně něco sdílet, nechceš se mu plně odevzdat, pak se ptej, zda jsi v tom, jak to je, šťastná. Jestli náhodou tahle tvá potřeba mít něco svého tě nedrží stranou intenzivního partnerského vztahu a jestli právě proto nedostáváš to, po čem toužíš. Schovávat cokoli před partnerem a držet si cokoli svého je strach z toho, co se stane, když to partner uvidí. Přece ale víš, že partner je tvým nejtěsnějším učitelem a navíc tím nejdokonalejším pro tebe v tuto chvíli. Jakkoliv bude na tvé utajené věci reagovat, bude to nejlepší reakce, jakou potřebuješ. Jen díky ní se posuneš.

Jakmile se otevřeš ty, otevře se ti i tvůj partner. Také půjde naplno do vztahu s tebou, nebude od tebe utíkat jinam, nebude mlčet, když ty budeš chtít mluvit, nebude mít jiné zájmy. Když ty půjdeš do partnerství naplno, i on to udělá. A může se to stát třeba „jen“ díky společné kase.

Možná nechceš společnou kasu proto, že nechceš být na partnerovi závislá. Chceš si o něčem rozhodovat sama bez jeho souhlasu. Závislosti se ve společném životě ale vyhnout nelze. Pokud nebudete mít společné peníze, budete mít společné děti, společnou lednici, společnou postel, společnou dovolenou. Čím dříve se zbavíš potřeby nezávislosti, tím méně trápení zažiješ. Nikdy nelze zajistit vztah tak, aby se člověk cítil vždy nezávislý a svou nezávislost si udržel.

Žena je třeba na mateřské dovolené a potřebuje pomoc, peníze a podporu svého muže, potřebuje, aby ji zabezpečil, protože ona vydělávat nemůže. Je to závislost?

Nebo je jeden z partnerů nemocný a potřebuje uvařit hrnek čaje, potřebuje namazat chleba, někdy umýt a odvést na záchod, někdy utřít zadek. Je to závislost?

Nebo se jednomu přestane dařit v práci, zkrachuje mu firma, je nějaký čas v dluzích, a tak se mu o chleba musí postarat ten druhý. Je to závislost?

Věřím, že jsi pochopila, že závislost v partnerství není nic ponižujícího, ale naopak povznášejícího. Není krásnější pocit, než když víš, že se máš na koho spolehnout, když bude zle. Víš, že nejsi na věci sama, že máš partnera, který s tebou bude sdílet všechno. A ty s ním. Není úžasnější stav, než když člověk ví, že nemusí mít strach z ničeho, protože všechno, cokoliv se stane, nepotáhne sám.

K potřebě být nezávislá na partnerovi bych ráda řekla ještě jednu věc. Ve skutečnosti nejsme závislí nikdo na ničem. Život je přece hra, matrix, který si sami vytváříme. Často s takovým zápalem, že zapomínáme, že jsme si ji sami vytvořili. A tak se do hry tak ponoříme, že se sami tím, co jsme stvořili, trápíme.

Ten nadhled nad životem je moc osvobozující, když víš, že se nemůže nic špatného stát, že nemůžeš nic špatného udělat, že tobě se nemůže nic stát, i kdyby všechno dopadlo tím nejhorším způsobem.

Jdi naplno do života, do partnerství, důvěřuj životu. Je to jen hra, až skončí, budeš se smát, čeho ses bála a budeš si říkat, proč jsi stála stranou a nešla do toho naplno. Ale nic nevadí, protože nic není špatně. Zkus si zachovat tenhle nadhled.

Možná se bojíš a partnerovi nevěříš. Když všechno pustíš, dáš na jednu hromadu, všechno mu řekneš a plně se otevřeš, co udělá? Jak se zachová? Co se stane?

Kde chybí důvěra v život, vědomí, že vše, co se stane, je v pořádku a já to přesně tak potřebuji, pak mám tendenci život kontrolovat. Čím víc se bojíš, tím víc potřebuješ nějak zajistit své bezpečí. Raději nic neměnit, hlavně že vím, co jak je. Kontrola, ale smrádek, protože vše je stejné, nic se nikam neposouvá, nic nevětrá, vše stagnuje. Stejně takový vztah jednou skončí, protože kde není posun, je smrt.

Pokud potřebuješ mít stále nad životem kontrolu a přehled, pokud se bojíš, aby se ti nestalo něco, s čím předem nepočítáš a na co nejsi připravená, pak věř, že to, z čeho máš největší strach a čemu se nejvíc bráníš, to si přivoláváš. V každém případě to přijde, možná jinak a jinudy, ale přijde.

Možná máte společnou kasu, ale možná si přesto potřebuješ tajně dávat stranou něco pro sebe. Cokoliv děláme tajně, vždycky se to odkryje a to tak nevhodně, že se pak dostáváme do pocitu lhářů a podvodníků. Pak už je většinou pozdě na vysvětlování. Tak to udělej hned. Pokud potřebuješ mít nějaké peníze pro sebe, řekni mu to. Buď otevřená a nic neschovávej. Možná ti řekne, že má stejnou potřebu a možná se v pohodě dohodnete. Možná ne. Ale v každém případě vyneseš na světlo světa něco, co vidět být má, co tvůj partner vědět má. Ty budeš vůči němu čistá.

Pokud totiž nejsme samy poctivé, nehrajeme rovnou hru, děláme něco tajně, tak to stejně dostaneme od partnera. Často ale ne ve stejné oblasti, ale v takové, která nás mnohem víc zasáhne. Buď čistá, abys nemusela zažívat špínu.

Možná si říkáš, že je snadné mít společnou kasu a jeden druhého nekontrolovat v případě, když mají lidi peněz, že je počítat nemusí. Je to tvůj mylný pohled, protože peníze se počítají, ať jich máte hodně nebo málo. Nejde o množství, jde o přístup k nim.

Pokud partnerovi věříš, pak mu prostě věříš. Ve všem. Nepotřebuješ vědět, kolik si vybral z vašeho společného účtu a co si koupil. Nemusíš nad tím mít kontrolu. Protože pokud mu věříš, tak víš, že by neudělal nic, co by ohrozilo váš společný život.

Společná kasa je totiž výrazem ohromné zodpovědnosti, kterou jeden druhému dáváte. Když máš k dispozici všechny mé peníze, když máš k dispozici všechnu můj majetek, a kdybys mě toho zbavil, připravil o to, zůstanu na mizině, to je opravdu zodpovědnost. Bohužel ale k takovéhle zodpovědnosti nedovedeš svého partnera dříve, než mu dáš důvěru.

Zodpovědnosti vždy předchází důvěra. A ano – důvěra vyžaduje hodně odvahy. Protože se skutečně může stát, že přijdeš o všechny peníze. Ale je to skutečně to podstatné ve vztahu?

Pokud přijdu o člověka, se kterým toužím sdílet celý svůj život, není pak naprosto jedno, jestli s ním přijdu i o všechnu majetek? Přesně tohle je v principu důvod téměř každého rozvodu. Partneri se bojí jeden druhému důvěřovat, chtějí mít své jistoty, chtějí mít záruky a zadní vrátka. A pak o všechno, o co se báli, o všechno, na co měli záruky, o všechno, co chtěli mít jisté, přijdou. Ztratí všechnu hmotu spolu s partnerem.

Jak spolu hospodařit vychází z rodinného modelu. Každý přirozeně přebíráme model svých rodičů, nebo naopak vybíráme opačný, když model rodičů byl do očí bijící nesmysl, kvůli kterému jste jako děti zažívaly spory.

Je lhostejné, jak to měli tví rodiče. Podstatné je, abys pochopila, že společná kasa je stejná jako společná postel. Že společná kasa je projev lásky. Že bez společné kasy nevytvoříte jedno tělo a jednu duši, nepodaří se vám naplnit partnerství hlubokou intimitou a důvěrou.

Partnerství je spojení dvou lidí, kteří každý sám potřebují ke svému vlastnímu štěstí svou seberealizaci. V rodině máme každý své role. Muž je živitel, který by měl být schopen rodinu zabezpečit hmotně zvenku. A žena je ochránkyně rodinného krbu, která by měla být schopna zabezpečit rodinu zevnitř.

Už víš, že naplnění v oblasti práce je pro muže velmi zásadní pocit, který potřebuje jako motor do všech ostatních oblastí v životě i ve vztazích. A taky už víš, že pokud ten pocit nemá, necítí se jako muž s velkým M. A taky už víš, jak mu v tom můžeš pomoci. Jsi žena. Ale i ty potřebuješ svou seberealizaci. Některá žena je šťastná doma. Vaření, uklízení, žehlení, péče o děti je něco, co ji ohromně naplňuje. Většina žen to ale tak nemá.

Jsme totiž narozené v minulém tisíciletí, v letech začínajících jedničkou. Číslo 1 je liché, takže mužský princip. Je to číslo ega, já, vyčlenění se, prosazení se. Takže vůbec to není ženské číslo. Proto většina z nás nemá bytostně v sobě touhu být pouze v domácnosti. Toužíme po prosazení sebe. A tak musíme najít způsob, jak to udělat. I když víme, že bychom měly jako ženy fungovat, tak stejně tak i víme, že máme nějaké mužské energie, tak je třeba to vybalancovat.

Je třeba se seberealizovat v tom, pro co máme předpoklady a hlavně co nás baví. Dělat to a v tom vybit svou mužskou akční energii. A potom budeme snadno doma pasivní ženou.

Žena, která se seberealizuje, nemá potřebu doma nikoho kárat za nic, protože si je vědoma toho, že není možné nikoho k ničemu dotlačit, že pokud člověk nenajde motivaci k činnosti sám, nemá smysl ho nutit. Ví to, protože se seberealizuje v tom, co ji baví a tak to má v sobě. A tak místo aby nutila děti k čemukoliv doma, snaží se je povzbuzovat, aby samy našly to, co je baví, snaží se je motivovat, aby to, co po nich chce, udělaly s nadšením a rády.

Seberealizovaná žena je darem pro celou rodinu. Je vyrovnaná v sobě a šťastná. Ví, co chce, není na ničem a nikom závislá, je si vědoma svých schopností a své síly. A je vybitá. Nepotřebuje se chodit vybíjet do posilovny, a přesto je doma pasivní ženou.

S braním a dáváním bude souviset i 7. úkol.

7. ÚKOL:

Věřím, že z toho, co jsem tady řekla, je ti jasné, k jakému modelu hospodaření s partnerem se máte dostat. Nějak to teď už máte nastavené a ty už víš, že se máš postupně dostat ke společné kase. A pokud ji máte, máš se dostat k tomu, že nebudeš mít žádné tajné peníze. Nebo přestaneš kontrolovat, za co utrácí tvůj muž, dáš mu důvěru.

A to stejné si dovolíš sama, přestaneš potřebovat, aby ti tvůj muž schválil, pro co se rozhodneš ty sama. Prostě otevřeš komunikaci, sdělíš, co bys ráda a proč, začneš i naslouchat, co by rád tvůj partner.

Každá to máme jinak zařízené, takže ani úkol nemůže být pro všechny stejný. Může být ale stejný v otázce braní a dávání.

Všímej si, co partnerovi dáváš (taky si všímej, co dáváš svým nejbližším nebo prostě lidem, které kolem sebe máš). Ve smyslu dávání hmotných věcí, ale i nehmotných. Třeba někomu dáváš svůj čas, že ho posloucháš, když se ti svěruje.

A všímej si i obráceného toku, toho, co přijímáš. Vědomě si všímej, co ti partner nebo druzí lidé dávají. Pokud potřebuješ, piš si to na papír.

Pozoruj sama sebe, jak se cítíš, když někomu něco dáváš. Jestli to dáváš jen tak, nebo za něco, očekáváš něco nebo to dáváš, protože jsi sama něco dostala a tak to je na oplátku?

Jestli umíš dávat jen tak. Jestli nedáváš jen na oko, že se to má. Třeba i v dávání času – skutečně nasloucháš, když ti partner nebo někdo jiný něco říká? Skutečně tě to zajímá a snažíš se ho pochopit? Nebo to děláš, protože se to má?

Prostuduj své dávání ze všech stran. A stejně tak přijímání. Umíš přijímat jen tak? Prostě s radostí poděkovat a těšit se z toho a víc to neřešit? Nebo to v tobě vzbuzuje pocit, že to budeš muset zase vrátit? Že zůstáváš dlužná?

Cílem tvého zkoumání je uvědomit si, zda ve svém životě máš rovnováhu v braní a dávání. Protože kde není rovnováha, tak tam ji Vesmír zařizuje za nás. Někde nám bere nebo někde nám dává, když to neděláme vědomě. My ale máme žít vědomě a tak to zkus – najít svou nerovnováhu a pak ji vědomě vyrovnej.

Na konci svého bádání bys měla vědět, že:

1. mám dávat a nic za to nechtít
2. mám přijímat a necítit se dlužná

Jsi skvělá a jdi do toho naplno!

12. Kdo rozhoduje

„Pocit důležitosti je pro nás často podstatnější než partnerská harmonie.“



O moci

Téma moci a rozhodování ve vztahu známe naprosto všichni. V každém vztahu se řeší, kdo má navrch, kdo má pravdu a kdo je vítěz a podle koho se to bude řídit. A v partnerském vztahu to máme také.

Partnerství je totiž vždy o určité formě závislosti. Musí se tedy zákonitě i odehrávat hra o moc. Ono na tom vlastně není ani nic tak špatného – ostatně, co je lidské, je v pořádku.

Pokud dva lidé spolu žijí, nějakým způsobem spolupracují, rozdělují si činnosti, odpovědnost a povinnosti. Tudíž se vždycky dostáváme do pozice, že něco není naše věc, zařizuje to ten druhý a my jsme tím pádem na něm závislí. Třeba to, co dělá on vlastně za nás a pro nás oba, vůbec neumíme. Takže se zamyslete – je závislost vůbec špatná věc?

Já myslím, že není. Závislost vnímáme jako jistou formu podřízení se. Takže negativně. A z toho vyplývají pocity, které se v nás vynoří, když o nás někdo řekne, že jsme na někom závislí. A pak z toho vyplývá naše snaha se ze závislosti dostat. A ze závislosti se dostanu jen

tak, že dokážu tomu, na kom jsem závislá, že ho nepotřebuji, že to zvládnou i bez něj. Chápete, jaký je to vlastně nesmysl?

Vůbec nejde o závislost, jde o to, co si o závislosti myslíme a z toho vyplývá, jak se jako závislí cítíme. A děvčata, tuším, že jsme u kořene problému. Našeho ženského problému.

Celý život jsi vnitřně vždycky věděla, že jsi silnější než muži. Už jako holčička s kamarády, už jako dospívající dívka se svými vrstevníky. Každá žena tohle ví, svou sílu zná každá buňka tvého těla. Je to fyzická paměť, kterou máme díky všem našim předchůdkyním v našem rodu.

Někdy, kdysi, dávno tvá praprapra....babička žila roli vedoucí v tehdejší společnosti. Kdysi dávno ctili ženu jako bohyni a dárkyni života a dostávala pocty, které si my ženy zasloužíme. Kdysi dávno bylo důležité, co řekla žena, nemyslím tím, co rozhodla. Pro celou společnost bylo důležité její cítění, emoční vnímání, schopnost vytvářet harmonii, naslouchat, ženský pohled a přístup k problému. Nerozhodovala, to nechala mužům, ale muži jí naslouchali. A pak konali.

Tenhle pocit jsme zažily dávno. Skoro jsme na něj zapomněly. Ale něco z něj zůstalo. Touha, aby pro muže bylo důležité, jak vnímáme život. Touha být vnímána se svými ženskými schopnostmi a tak ctěna.

Jenže paměť našeho těla nese i jiné zkušenosti. Kdy nám zacpali ústa, bili nás, utlačovali, nutili k poslušnosti. A to jen proto, že do čela ve společnosti se dostali muži. Hlavami církví byli a jsou pouze muži, panovníci i všichni svěští vládci taky. Možná občas v některé době dali muži ženám více úcty, ale už nikdy ji nepřijali jako rovnocennou, jako nedílný doplněk sebe.

Není vůbec divu, že se ženy bouří, povstávají, vytvářejí opozici proti mužům. Chtějí prosadit sebe a chtějí mít stejné postavení jako muž. Je to samozřejmě zcestná idea a odporuje přirozenému partnerství mezi muži a ženami. Nemůžeme být stejní, naopak musíme být každý takový, jací jsme ve své jedinečnosti ženství a mužství. Pak bude fungovat všechno, nejen naše partnerství a rodiny, ale celá společnost.

Představ si, že máš v sobě tenhle rozpor. Musíš ho tam mít. Všechny ho tam máme. Možná si teď říkáš:

„Safra, to budu mít pořád nepříjemný pocit, že se ponižuju? To nikdy nevyřeším za celý život, nikdy se toho nezbavím? Nikdy mi to nepůjde přirozeně a nebudu v tom šťastná?“
A možná tě teď překvapím. Ne, nebudeš nikdy. Rozhodně ne tento život.

Rozhlédni se kolem sebe – jaké vidíš vztahy? Jaké vidíš ženy? Jaká vidíš partnerství? Kolik párů znáš, které žijí jako muž a žena tak, že se skutečně doplňují? Znáš vůbec někoho takového? Já znám, ale velmi málo. Proč ti to říkám? Abys nečekala zázraky. Abys pochopila své místo tady a teď v této společnosti. Aby ti naplno došlo, proč jsi tady právě teď. Abys přijala minulost a tím pochopila, co máš v sobě teď. Uvědomila si, že je teď v této společnosti

nemožné docílit toho, že ženy budou moci svobodně naplňovat své ženství a muži jim budou naslouchat a pak následně budou těmi skutečnými muži. Tato společnost a lidé kolem tebe nejsou připraveni. Ale! Uvědom si další a teď pro tebe opravdu zásadní informaci. Ty se svým partnerem to dokázat můžete.

Vy to zvládnout můžete. Ale pořád tam bude ten tvůj vnitřní pocit síly bojující s ponížením. Co je to ale proti tomu, že budeš šťastná, protože tě bude tvůj muž na rukou nosit? No a co? Trošku nepříjemného pocitu, když budeš mlčet. Za tu trošku přemáhání se to rozhodně stojí, to mi věř. A možná už to víš.

Byla bych ráda, aby sis na tomto místě uvědomila svou jedinečnost. Jak jsi výjimečná. Ojedinělá. Bílá vrána. Prozřelá mezi slepými. Vědomá mezi nevědomými. Cítíš naplno, jaká jsi? A uvědomuješ si, že sis přesně tuhle roli vybrala? Máš tu sílu jít příkladem.

Máš tu sílu vytvořit své naplněné partnerství a pak jím inspirovat další. Svě děti, přátele, okolí. Třeba i masy dalších, které se rozhodneš inspirovat víc, třeba jako já. Buď si vědoma toho, že jsi jednička. Že jsi první. Tohle vědomí ti pomůže.

Partnerství by mělo být založeno na bezpodmínečné lásce, kdy dokážeme milovat a tečka, dokážeme dát svobodu a nezávislost jeden druhému. Je to cíl, ke kterému se přibližujeme. Přijmi, že tam ještě nejsi. Nikdo tam není. Už víš, proč nemůžeme být.

Jsme v době přechodu do doby, kdy budou ženy a muži spolupracovat tak, že každý z nich bude naplňovat svou podstatu. Jsme v přechodu do té doby.

Pokud ty teď nějak potlačíš svou nechuť být závislá, tvá dcera tu nechuť bude mít slabší. Tvá vnučka ještě slabší. A tak to bude slábnout, až to zmizí docela.

Celou dobu se snažím dostat k tomu, že boje o moc a vlastně všech problémů v partnerství se nemůžeme zbavit. Můžeme to nedělat. Můžeme to eliminovat. Nemusíme se tolik při tom trápit.

Ale bezpodmínečnou láskou se vnitřně cítit zatím nemůžeme a ani bezpodmínečnou lásku nemůžeme dostat. Šťastná se svým mužem se ale cítit můžeš. A to docela rychle.

Já nebo ty

Už víš, že závislost, kterou v partnerství máme, vlastně nemusí být nic špatného. Že je to jen zakořeněný pocit v nás. A proč je třeba ho měnit a proč to máme dělat právě my v této době? Cesta nás všech je cestou k lásce bez podmínek. Jsme ale na cestě, ještě nejsme u cíle. Všechny těžkosti, které ve vztahu prožíváme, nám umožňují se k cíli přibližovat. Těžkostmi se učíme dokonalou láskou být a absolutní svobodu dát. Jde nám to snadněji nebo obtížněji, ale postupujeme všichni.

Každý máme nějaké požadavky a přání, která potřebujeme splnit, abychom byli spokojení. Na tom v podstatě není nic špatného a je to přirozené. Máme svá přání a za nimi bychom si každý sám měli jít a naplňovat své sny a potřeby. Ovšem každé přání a požadavek na našeho

partnera je už bojem o moc. Protože tím ho chceme změnit, změnit podle svých představ, aby dělal to, co my potřebujeme ke štěstí a spokojenosti.

Nejvyšším zákonem Vesmíru je svoboda každého jednotlivce a ta je nedotknutelná. Je třeba mít stále na paměti, že nejen ty, ale i tvůj partner si svobodně vybral podmínky, ve kterých žije, a to právě proto, že on to takhle potřebuje a je to pro jeho školu nejlepší. Potom je přece nesmysl chtít tuto jeho svobodnou vůli měnit podle sebe, tlačit ho do svých podmínek. Nebudeme mu brát zkušenost, kterou on potřebuje. Uvědomíme si, že ovlivňovat svého partnera a nutit měnit jeho matrix podle našeho je sobecké.

Zákon svobody Vesmíru se projevuje tady ve hmotě jako naše svobodná vůle. Ta nám umožňuje vybrat si sami, co chceme, kudy se vydáme, jaké zkušenosti prožijeme a kam se posuneme.

Svobodná vůle může znamenat, že si partner vybere něco, co se nám ale vůbec nelíbí. Nemáme právo jeho svobodnou vůli jakkoliv měnit a potlačovat. A taky víte, jak to vypadá, když násilím partnera k něčemu donutíte, co sám nechtěl. Nakonec to netěší ani vás.

My na jeho rozhodnutí máme pouze reagovat. Protože i my máme svobodnou vůli a můžeme si svobodně vybrat, co s tím, pro co se partner rozhodl, budeme dělat. A tak se oba posouváme. Na základě akce a reakce druhého.

Víte, co je parádní? Vy přece víte, že myšlenka je tvořivá, že to, co si přejeme, se zhmotňuje. Každá vaše myšlenka a každý váš pocit jsou schopné ovlivnit druhého člověka. A tak zkusme místo tlaku a boje, přesvědčování a rozčilování, použít tuhle svoji ohromnou moc k ovlivnění partnera pro jeho blaho. Podmínkou ale je mít ho v tuto chvíli ráda takového, jaký je. Jak by to mohlo vypadat v praxi? Máš třeba potřebu, aby si tvůj partner po sobě uklízel, protože teď neuklízí nic. Tebe to rozčiluje, protože v nepořádku žít nechceš, a tak to po něm uklízíš. Nebo mu to připomínáš nebo ho na to upozorňuješ, vyčítáš mu to, dohadujete se o tom.

Nejdřív pochop, v čem je to škola pro tebe. Jsi přehnaně na pořádek a měla bys to trochu pustit? Nebo si neumíš říct o pomoc nebo mu to neumíš říct normálně, aby to slyšel? Tudíž říct mu, jaký máš pocit z jeho fungování a jak se cítíš při uklízení jeho věcí? Nebo je v tobě potřeba stále dohlížet na druhé, přitom sama máš ve svých věcech nepořádek?

Najdi, kde je ten důvod, proč ti partner tohle dělá, proč tě do takových situací staví. Víš přece, že je potřebuješ sama. A pak změň svůj přístup, začni pracovat na vlastní změně. A pozitivně myšlenkami, pocity i slovy podporuj partnera v jeho změně.

Takže když jednou za měsíc cokoliv maličko po sobě uklidí, vyjádři chválu a řekni, jak jsi šťastná. Miluješ ho přece takového, jaký je i s jeho chybami, a tak každý jeho posun k lepšímu je pro jeho dobro. Musíš to náležitě oslavit i vnitřně to tak cítit, jako nádhernou událost. Ale když řekneš:

“No to to trvalo, aspoň jednou do měsíce, mohl bys to dělat takhle vždycky, myslíš, že tohle smaže celý měsíc bordel?”

tak ho rozhodně v pozitivní změně nepodporuješ. Tvé myšlenky i slova směřují zpět. Tak budeš prožívat znovu to, co tě štve. Jeho nepořádek.

A teď si probereme vzorce, v jakých ve vztahu žijeme.

1. Nesmím do ničeho mluvit

Na začátku vztahu to nikdy není postaveno tak, že se dohodnete, že jeden bude rozhodovat vše a druhý nic. Tenhle stav vzniká postupně, a to tak, že postupně ustupuješ a necháváš rozhodování na tom druhém.

Možná to může být zpočátku pohodlné, jenže vždycky dojde k bodu zlomu, kdy se v tom už necítíš dobře. Nakonec si připadáš jako páté kolo u vozu, zneužívaná a nerovnocenná.

Možná jsi zkusila s tím něco dělat, vyjádřit se, ale okamžitě bylo všechno tvé úsilí o změnu shozeno se stolu. Třeba už jsi to vzdala a nevidíš žádnou naději. Příčinou na samém počátku a i teď je strach, že jakmile rozhodneš, bude to špatně. Celou dobu jsi vlastně ustupovala proto, že ses bála chyby, bála ses převzít za své rozhodnutí zodpovědnost.

Možná jsi byla v dětství za chyby trestána nebo peskována a máš v sobě uložené, že dělat chyby znamená, že je člověk špatný.

Možná jsi nechtěla rozhodovat proto, že nemáš ráda konflikty a proto jsi všechno nechávala na něm. Kdyby to náhodou dopadlo špatně, aby ses nemusela s ním dohadovat, proč jsi to rozhodla tak a ne jinak.

Nebo nerada přiznáváš chybu, nerada uznáváš, žeš něco udělala ne zrovna správně, máš tendence chyby schovávat, aby nebyly vidět. Najdi ten důvod.

Uvědom si, že ať uděláš v životě cokoli, vždycky za to neseš zodpovědnost. Pokud jsi nechala rozhodovat za sebe partnera, i to byla tvá volba a neseš za ní zodpovědnost. Ty ses svobodně pro roli Ušlápnuté rozhodla tím, že jsi to dovolila. Nemí lepši se tedy vědomě a hned rozhodnout pro změnu? Převzít vědomě svou zodpovědnost za to, co je teď a vědomě to začít měnit? Rozhodni se být zodpovědná a rozhodni se nést i důsledky, které to přinese. Odpovědnost za svůj život máš totiž jen ty a nikdo jiný, tak ji nes uvědoměle.

Přestaň se bát chyb, těmi se přece posouváš. Až se do toho pustíš, bude ti rozhodování dělat radost a budeš žasnout, kam se začne posouvat tvůj vztah a tvůj život.

2. Neumím říkat NE

Neumět říkat NE je potřeba každému vyhovět a každému dát za pravdu. Ze samé podstaty je to nesmysl, protože to nejde. Možná nesnášíš konflikty a chceš, aby tě měl každý rád, a tak proto to děláš. Možná tě okolí za to chválí, jak jsi nekonfliktní a jak jsi vždy ochotná, ale není možné, abys v tom byla spokojená. Protože kdo dává neustále za pravdu druhým, potlačuje své vlastní potřeby. Když to trvá dlouho, stojí tě to už námahu, musíš se do toho nutit, hledat způsoby, jak se tomu vyhnout nebo před tím utéct. Kde je příčina?

Neumět říkat NE znamená nechtít říkat NE. Důvodem je, že toužíš po uznání od druhých lidí tak silně, že se snažíš se všemi vyjít dobře a všem dát za pravdu. Jen aby náhodou nevznikl důvod k tomu, aby tě odmítli. Aby ti odmítli dát svou lásku a náklonnost, když ty odmítneš splnit jejich potřeby.

Typické je to u babiček, které na úkor svého vlastního života vše podřizují dětem a vnoučatům, bojí se říci NE, aby náhodou nepřišly o kontakty, o lásku. Nebo ženy, které stále přitakávají partnerovi ze strachu, aby je neopustil. Spoustu žen dokonce pochybuje, jestli vůbec smí kvůli sobě, kvůli tomu, co ony potřebují a chtějí, říkat druhým NE. Jejich vlastní přání a potřeby jsou na konci toho, co je důležité.

Pokud to tak děláš, tvá sebeláska je na nule. Uvědom si, že pokud nedokážeš říkat NE, pak nedokážeš sama sebe přijímat takovou, jaká doopravdy jsi. Protože každá touha a každé přání, které máš, je tvou součástí a patří k tobě, jinak bys je neměla. Potlačováním svých potřeb dáváš sama sobě najevo a taky všem okolo, že nejsi pro sebe důležitá. Že není podstatné, co potřebuješ ty.

Další vesmírný zákon je ten, že kdo nemiluje na prvním místě sám sebe, nedokáže milovat ani druhé.

Často se mi stává, že se se mou ženou o tomhle přou, že přece milují své děti, když jim cele podřídí svůj život. Ne, to není láska, to je obětování se za něco. A taky si uvědomte, jaký vzor tím svým dětem dáváme. A pak se divíme, že si najdou partnera, který jim nedovolí dělat nic a jsou pod pantoflem. Někde a na něčem tenhle vesmírný zákon pochopit musíme.

Uvědom si, zda chceš, aby tě druzí měli rádi jen proto, že jim nic neodmítneš. A uvědom si, co se stane, až je naučíš, že je nikdy neodmítneš, ale pak to jednou uděláš.

Nenech to zajít moc daleko ani s partnerem. Dbej svých potřeb, postav je na první místo ve svém životě – jsou to přece tvé potřeby. Pokud ty sama nebudeš naplňovat své potřeby, těžko je bude naplňovat a uznávat tvůj partner nebo kdokoliv jiný.

Miluj bližního svého jako sebe sama – tohle je další zákon Vesmíru.

3. Můj partner dělá všechno, co chci

V počátku je to možná skvělý pocit. Jenže jak plyne čas, začíná to být nuda a my začínáme být nespokojení.

Všechno, co dělá partner, ukazuje na mě, i to, že se mi podřizuje a dělá všechno, co chci já. Je to můj problém, protože jsem si to takhle vytvořila. A partner jen hraje svou roli a vždycky úžasně.

Tak vypadalo mé první manželství. Stále jsem protlačovala sebe, své pravdy, potřeby a názory. Standa neměl sílu se se mnou přit. A tak začal ustupovat. Mně přišlo, jak je hodný a

jak máme klid a pohodu. Pak já něco řekla a bez řečí bylo po mém. Přestala jsem si ho vážit a znovu mu vyčítala:

“To ti nevadí, že si ani neškrtněš? Že stále ustupuješ?”

Sama sebe jsem dostala do pastí, ve které mi dobře nebylo. Nebyl to ale partner, kterého bych milovala a kvůli kterému bych se chtěla měnit. Učil mě jiným věcem.

Pokud tedy partner dělá stále to, co chceš ty, vytahuje jen na světlo světa něco, co ty sama odmítáš u sebe. Nedokážeš druhému ustoupit, nechat rozhodování na něm, pustit kontrolu nad tím, co jak má být. Je pro tebe nepřijatelné nechat věci běžet bez tvého vlastního scénáře. Neumíš dovolit partnerovi, aby něco zařídil naprosto sám a tys přišla k hotovému. Myslím, že tenhle scénář je nejobvyklejší v současných manželstvích. O mužích dnešní doby se říká, že jsou pod pantoflem. Ženy nedovolí svým mužům nic zařídít a k ničemu je nepustí. Dokonce mají pocit, že jsou tím pádem skvělé a chvályhodné, když všechno zvládnou samy.

V tak velkém omylu žijí. Protože za čas zjistí, že už partner vedle nich není. Možná fyzicky občas je, ale nic víc. Tak dlouho dávají partnerovi najevo, že ho k ničemu nepotřebují, až je vyslechne a skutečně se zařídí tak, že nic nedělá a nic neřeší.

Pocit potřebnosti je pro muže jedna ze tří nejdůležitějších potřeb, proto s tím začni. Nedovol, aby se tvůj muž cítil nepotřebný, protože pak ho ztratíš. A nikdy od něj nedostaneš to, co potřebuješ od muže ty sama.

4. Nemůžu dělat, co chci

Mám kamarádku, která žila dlouho v partnerství, kdy nemohla pípnout. Všechno, cokoli se dělalo, rozhodl její partner za ni, za oba, za celou rodinu. Jeho dokonalost ve hře na pána a otrocky dosáhla takové míry, že když o víkendu jel pryč a nebyl s rodinou, tak přesně do puntíku naplánoval, co oni budou dělat, když on tam nebude. V kolik hodin budou vstávat, v kolik hodin jim jede vlak na výlet tam a tam, na co se tam podívají, co tam budou dělat a v kolik musí stihnout vlak zpátky. Té kamarádce to zprvu vyhovovalo – plánoval opravdu krásné výlety. Ale po čase, kdy si nesměla zapnout televizi, děti měly příkázáno, jak správně mají trávit svůj volný čas – naplánovaně, jí to začalo vadit, a tak před tím začala utíkat lhaním. Dnes už spolu nejsou. Snad pochopila, co jí učil.

Ono totiž nemohu nic dělat znamená, že nechci nic dělat. Bojím se něco dělat, mám strach z toho, když se pro něco rozhodnu sama, tak to nedopadne nejlíp. Jenže i stav – nemohu nic dělat – je naše rozhodnutí.

Maličko jsme to už nakousli, teď jsme u vyššího stupně, kdy nás partner omezuje tak, že se cítíme jako otrok. Kdy nám třeba i vyhrožuje, že pokud nebudeme dělat to a to, tak přijde trest. Kdy nás varuje před následky našeho vlastního rozhodnutí.

Pokud to tak je, zkus si představit, co by se stalo, kdyby ses rozhodla podle sebe a udělala to, co chceš ty sama. Jaké následky by to mělo. Vezmi si papír a tužku a napiš si všechny následky, které tě napadnou a před kterými tě varoval tvůj partner. Pokud sis napsala jen ty negativní následky, tak se znovu zamysli a napiš i ty pozitivní. Nezapomeň, že se rozhoduješ

udělat něco, po čem toužíš, kam tě srdce táhne, co chceš ty sama, takže je to veskrze pozitivní stav, co tě čeká. Tak i pozitivní následky napiš. O zaměřování pozornosti víš. Kam jí zaměřuješ, tam to roste, proto jsou nejdůležitější ty pozitivní následky.

Rozhodni se a promluv si o tom se svým partnerem. Řekni mu, co bys ráda. Negativní následky znáš, máš je napsané, tak tě jeho reakce nepřekvapí. Měj ale na paměti ty pozitivní následky, proč to děláš a co skutečně chceš.

Zřejmě budeš striktně odmítnuta a nebude ti vyhověno. Ty ale řekni, že si to přeješ a toužíš po tom, a tak to tak prostě uděláš, i když on s tím nesouhlasí. A pak to skutečně udělej.

Možná ale se stane něco úplně jiného. Možná ti partner řekne – klidně, jak chceš. V každém případě uděláš krok k vlastní změně a pak se začne měnit i partner a všechny situace, ve kterých ti je dnes úzko, zmizí. Jde přece o tvou školu. V některém vzorci ses našla. Zamysli se nad svými důvody, příčinami a výzvami, co změnit.

Kdo vítězí

Připomeň si, že do stavu, ve kterém teď v partnerství jste, ses dostala sama. Přijmi to a oprosti se od toho, že za něco může on. Pokud to uděláš, uleví se ti a začne se všechno hýbat tím správným směrem. Skutečně s plným vědomím přijmi, že je všechno tvoje vlastní tvorba. On jen reagoval a měnil se tak, jak tys ho manévrovala. Ono to totiž skutečně tak je, i když se ti to nelehko přijímá.

A pak přijmi, že pokud jsi dostala váš vztah někam, kde se ti to nelíbí, nějakou dobu ti to trvalo. A tak taky nějakou dobu bude trvat, než ho dostaneš jinam. Buď trpělivá.

A hraj si s tím procesem vlastní změny. Snaž se být nad věcí a pozoruj, co se děje. Jak úžasné změny se dějí, když ty něco změníš. Všiměj si toho každý všední den.

Nemysli si, že teď si sedneš se svým mužem, ty mu vše vyložíš a zítra bude všechno jinak. Dělej své drobné změny a jen čekej na reakci. Tvůj muž vůbec o tom, že něco měníš, vědět nemusí.

Naše změna je změnou denních drobných záležitostí. Vymačká špatně zubní pastu, odloží jinam hrneček než tam, kam patří, stále sedí u počítače a nevšímá si ničeho, pouští si nahlas hudbu, svítí dlouho do noci,.... Takových drobností nám na něm vadí! Nemysli si, že jemu na tobě také nevadí tisíc drobností, vadí.

Abychom se stali láskou bez podmínek, musíme všechno přijímat takové, jaké to je a mít každého ráda takového, jaký je. Partner pak ukazuje to, co jsme zatím nepřijaly.

Každý v sobě neseme všechny vlastnosti, ale některé zatím odmítáme nebo schováváme. Neznamená to, že jsme stejní, že se máme stát stejnými, znamená to, že se máme přijímat se vším, i se špatnými vlastnostmi. Sebe i partnera. Není možné, abyste měli stejné návyky, každý máte jiné. Některé ti vadí. Neodsouvej komunikaci o tom na později, až toho bude víc. Když je hrnec už plný, většinou se mnohem hůř otevírá a čistí, než když je poloprázdný.

Neboj se říct, co ti vadí, máš právo to vyjádřit, důležitý je jen způsob, jak to řekneš. Pokud nebudeš obviňovat, ale pouze sdělíš, jak se při tom cítíš, co ti to dělá, jak ti u toho je, co se v tobě děje, partner ti bude naslouchat a pokud tě miluje, nebude přece chtít, aby ses ve vztahu s ním necítila dobře.

Partner chce, abys s ním byla šťastná, jen často neví, co má změnit, anebo to nechce změnit, protože na něj útočíme. Pokud partner ví, v čem se cítíš špatně ty sama, nikdy to nebude dělat. Pokud to dělá, nemiluje tě. Nezáleží mu na tom, že jsi nešťastná. Spíš si ale myslím, že mu to špatně říkáš. Změň komunikaci. Mluv o sobě a svých pocitech.

Rozhodovat v partnerství má vždy muž. Jsi překvapená? Je to tak. Pokud má muž dojem, že nerozhoduje, nebude mužem ani v jiných oblastech (třeba v posteli) a nebude dávat tobě, co potřebuješ ty.

Ale můžeš být ještě překvapenější, protože to můžeš udělat tak, že tvůj muž bude všechno rozhodovat jen tak, jak si přeješ ty sama! Ideální stav, kdy jsou oba šťastni.

8. ÚKOL:

SDĚL – PŘEDEJ – NEKONTROLUJ

Základem je to, co už víš. Říkat svému muži, v čem jsem šťastná, co by mě potěšilo, co mám ráda, co mi dělá radost, v čem se skvěle cítím. Ale říkat také, co mi nevyhovuje, v čem jsem nespokojená, kdy jsem nešťastná a smutná, v čem se necítím dobře.

A druhá věc je dovolit vůbec svému muži, aby mohl naše vnitřní touhy naplnit. My mu často vůbec nedáme šanci, aby něco zařídil. Řekneme mu, že bychom rády to a to a okamžitě to taky začneme zařizovat. Takže dejte svému muži prostor, čas a trénujte trpělivost. On všechno dokonale zařídí.

S tím souvisí i předání některých povinností, o kterých si myslíme, že je dokážeme zvládnout jen my samy. Muž potřebuje mít pocit, že ho potřebujeme. Pokud ho nemá, nepomáhá nám. Rozhodni se, že něco předáš jemu, a sděl mu to tak, abys projevila svou slabost, tj. svůj pocit, že to nezvládáš a potřebuješ s tím pomoci, a abys dala najevo, jak mu věříš a jak nepochybuješ, že on to zvládne určitě líp než ty. Může to být drobnost, kterou dáš na starost jen jemu.

Třetím krokem je, že nebudeš kontrolovat práci, kterou jsi mu předala. Je to jeho záležitost. Pokud má na starosti vysávání, nekomanduj, kdy má vysávat a jak má vysávat. Je to jeho práce a není hloupý, rozhodne se sám. Stejně jako ty se rozhodneš, kdy a jak uděláš svou povinnost a také by ti vadilo, kdyby tě kontroloval. Pokud se brodíš ve vrstvách prachu, použij ženskou komunikaci o pocitech, a řekni mu, jak se v tom cítíš. Bez útoku a kritizování, jen to, jak ti je. Sděl svému muži, co bys ráda a on všechno zařídí. Je to nádherná souhra hlavy a krku.

Třešničkou ženského umění být krkem je, sdělit, co bys ráda. Když partner přijde po nějaké době se stejnou myšlenkou, tvař se překvapeně, jakože to vymyslel on sám. Muži nevědí, čím nás potěšit a pocit, že to udělali, je pro něj neuvěřitelně naplňující. Nesmíš mu ovšem říci, že ten nápad byl původně tvůj. Pak se bude cítit jako skvělý chlap.

V partnerství, kde se bojuje o moc, nevyhrává nikdo a vítěz neexistuje. Nespokojení jsou vždycky oba.

Můžeš vytvořit partnerství vzájemné podřízenosti. Ženským způsobem, který ti ukazují, můžeš dosáhnout vztahu, ve kterém bude tvůj partner dělat všechno pro tebe, a ty budeš dělat všechno pro něj. Oba budete dělat cokoli, aby ten druhý byl šťastný a spokojený. Nemusí to být automaticky tak, že to vždycky udělám nadšeně, že do toho mám vždycky chuť. Ale dělám to pro toho druhého, protože vím, že pro něj je to důležité a mně dělá radost dělat věci, které jeho činí šťastným.

Zdá se ti to možná jako ideální sen. Není to sen. Můžeš ho žít.

13. Rozchod

„Každý rozchod je malá smrt, proto se ho tolik bojíme.“



Láska na celý život

Zamyslely jste se někdy nad tím, v jaké podobě přijímáme a dáváme svatební slib? Slíbíme si navzájem, že se budeme milovat a ctít po zbytek svého života. Tohle přece slíbit není možné, protože my samy se vyvíjíme, nevíme, kde budeme za dvacet let.

Naše partnerství je cesta. Stejně jako se vyvíjíme my, vyvíjí se i naše partnerství. To, co mi vyhovuje ve dvaceti, mi nemusí vyhovovat ve čtyřiceti. Drží nás ve vztahu pouze ten slib a z něj pramenící pocity viny a selhání, pokud ho nedodržíme.

Pokud by svatební slib měl nějak zaznít, měl by vyjádřit svobodu obou partnerů. Budu tě milovat, pokud to tak budu cítit ve svém srdci. Zůstanu celý život s tebou, pokud v tom budu šťastná.

Partnerská láska začíná zamilovaností, i když vždy to tak být nemusí. Kdysi bývalo běžné, že partnera svému dítěti vybrali rodiče a tito dva mladí lidé spolu žili šťastně po celý život. Přitom se nesetkali skrze zamilovanost. I dnes mnozí lidé žijí spolu šťastně i bez prvotní zamilovanosti. Žádný vzorec není špatně, každý si stavíme takový vztah, jaký je pro nás nejprínosnější – co si potřebujeme prožít, takového partnera si vybíráme a také způsob partnerství, který s ním prožíváme. Tu lásku v srdci, kterou pociťujeme skrze zamilovanost, můžeme možná zažehnout i po několika společně prožitých letech. Nevím, nedokáži to potvrdit, ale také to nevylučuji.

Znám spíš obrácený stav – že po několika letech společného života bez zamilovanosti člověk potká někoho jiného, kdo mu tu zamilovanost ukáže.

Nevím, do jaké míry je naplněn člověk, který žije ve vztahu bez zamilovanosti. Zda to, že ji s partnerem nepoznal, ve vztahu nevadí. Možná, že to nevadí jen do té chvíle, než tu zamilovanost pozná. Protože zamilovanost je blesk z čistého nebe, před kterým nelze utéct, nevidět, nevnímat, ani ho nijak obejít. Je to přímý zásah do srdce, který všechno vnímání partnerství mění.

Většinou jsme ale ve vztahu s prvotní zamilovaností, ale zaměňujeme zamilovanost za trvalou skutečnou lásku. Myslíme si, že ta pravá láska je právě to, co prožíváme jako zamilování. Jenže to tak není. Zamilovanost vydrží pár měsíců nebo až tři roky. Můžeme si ji prodloužit až na sedm let, pokud máme spolu skvělý sex nebo dítě nebo nějaké společné projekty, které nás stmelují. Déle ale ne. Pak se ukáže, jak jsme lásku živil, nebo zda jsme ze zamilovanosti jen čerpali.

Pak nastupuje jiný druh lásky nebo nastává prázdno, to podle toho, zda jsme vztah živil nebo z něj čerpali. Pokud tam ale byla zamilovanost, pak je k čemu se vrátit, na co si vzpomenout. Pak je šance vztah napravit a lásku znovu prožívat a to tak, že si můžete připadat i po třiceti letech zamilované. Protože zamilovanost je stav bezpodmínečné lásky.

K lásce bez podmínek směřujeme naším vývojem, naší změnou k lepšímu. Neumíme zatím nikdo milovat bez podmínek, přijmeme to jako fakt, že se to všichni učíme.

Když jsme zamilované, milujeme toho druhého takového, jaký je. Nic nám nevadí, nic nás nerozčiluje, všechno je na tom druhém skvělé a nám nevadí dávat a dávat a dávat.

Po skončení zamilovanosti už přestáváme tolerovat chyby partnera, začínají nám vadit věci, které dělá, jak se chová. Nechce se nám už dávat jen tak, chceme také zpátky dostávat. Nikdo z nás se nezměnil, jsme oba stále stejní, jen už nejsme bezpodmínečnou láskou. Pak je třeba se zeptat, zda chci vztah spravit a zda ho chci vrátit tam, kde byl tehdy. Protože ve tvé moci to je.

Když přichází první partnerské neshody, často se jeden z partnerů cítí tak, že je vysátý, že dával a dával a partner nic nevracel. A má toho dost. Připadá mu snadnější rozhlédnout se kolem a najít si někoho, kdo zase u něj zažehne tu jiskru zamilovanosti, než začít pracovat na vztahu. Naše představa je většinou taková, že partner se změnil, že partner je jiný, že už není takový jako dřív, a proto by se měl změnit on. Chceme změnit toho druhého. Což nelze.

Po zamilovanosti začíná ta nejlepší škola pro nás, kdy bez příkras uvidíme to, co nám vadí na partnerovi, a tak se dostáváme do konfrontace sami se sebou. Odejdu nebo se o něco ještě pokusím?

Ve chvíli, kdy přijmu, že partner je pro mě tím nejkrásnějším trenérem, díky němuž můžu najít a pochopit a změnit sama sebe, zjistím, že odejít není řešení. Když už jsem konečně našla, co mám v sobě měnit, tak stačí to JEN měnit, k tomu není třeba vyměňovat partnera. Protože z principu školy života si přitáhnu stejného trenéra, který mě bude dostávat do stejných situací, které si potřebuji prožít. Protože vždy jde jen o mne samotnou. Pak odejít znamená utéct.

A druhou podmínkou uvědomění si sebe je přijmout, že jako žena mám tu sílu začít se změnou. Partner tu sílu nemá. Tohle přijetí mě dostane do stavu, kdy nebudu chtít nic po něm, ale budu se měnit já, bez ohledu na to, co on. A pak budu jen sklízet sladké plody svých posunů, nebo hořké svých opakovaných chyb. Stále to bude ale o mně, ne o něm. V tom je to ohromná úleva.

Partnerská láska je o dávání a svobodě. O permanentním opečovávání, permanentní pozornosti a vytrvalé starosti o vztah. Jak pečovat o vztah, jak pochopit změny v něm, jak se v různých obdobích vztahu chovat a jak najít cestu ven, aby obtížná období nebyla tak dlouhá a dokázali jsme je společně lehce překlenout, o tom budeme mluvit dál.

Pro mě je ohromnou úlevou vědomí, kdo jsem. Pokud přijímám, že jsem nesmrtelná duše, která je tady jen na krátké zastávce, pár okamžiků příležitostí něco se naučit, někam se posunout, něco pochopit, změnit se maličko k lepšímu, víc se stát láskou bez podmínek, vidím vše z nadhledu a ne tak zarputile.

A pokud přijímám, že na té krátké zastávce potkám jinou duši, se kterou strávím určitý čas a to jen proto, aby mě ta duše něčemu učila, něco mi ukázala na mně samé, pak je naprosto jasné, že nemůžu mít nic a nikoho natrvalo. Že každého i partnera potkávám jen na určitý čas, po který se máme vzájemně něčemu učit. A pokud už ta šance něco si předávat, pomine, je zcela přirozené, že stejně jako jsme se potkali, tak se i rozejdeme.

Právě proto, že nevíme, kdo jsme a nepřijímáme sami sebe jako duše a nesmrtelnou energii, dáváme svému životu a lidem v něm hodnotu, kterou nemají. Chceme věčnost, stabilitu, nekonečnost. Ta existuje ale jen v naší nesmrtelné prapodstatě, ne v naší hmotné podstatě. Ta začne i končí.

Nesmíření se se smrtí je základem nesmíření se se ztrátou. S odchodem milovaného člověka, z rozchodem.

Ještě bych se ráda vrátila k tématu trvalosti svazku a slibu, který si na jeho začátku dáváme. Chceme si pojistit lásku a chceme záruky, že o ni nikdy nepřijdeme. Mám takový dojem, že manželský slib musela vymyslet žena. Protože pro muže je monogamní svazek naprosto nepřirozeným stavem. Ze své biologické podstaty jsme naprosto odlišní. Jsme tak odlišní jako země a vzduch. A díky těmto odlišnostem vznikají největší partnerské potíže, protože

chceme, aby nám druhý rozuměl, ale nechápeme, že nám rozumět jednoduše nemůže. Právě proto, že jsme naprosto jiní.

Většina žen nedokáže přijmout, že jejich muž by měl nejraději více žen, nebo že je potřebuje vystřídat, že potřebuje změnu. Většina žen se nedokáže smířit s tím, že to tak jejich muž prostě a jednoduše má v sobě zakořeněné v každé buňce svého těla. Nedokáže se s tím smířit proto, že v každé buňce ženského těla je zakořeněná stabilita, věrnost a oddanost partnerovi a rodině. Chápete, jak ohromná odlišnost to je?

A pak je jasné, že ženu trápí, popuzuje a rozčiluje, když její muž byť jen pomyslí na jinou ženu! Nebo má tajné sny, představy, dívá se na porno jen kvůli této své biologické potřebě. A proto tak těžce žena nese nevěru muže – protože ona to má naprosto obráceně.

Jenže to není mužova chyba! Je to něco podobného, jako bychom se na něj zlobily za to, že mu rostou vousy – nemůže za to, je to biologicky v něm.

A teď si představte, že my ženy, chceme po muži slib, že bude milovat jen nás, že se nikdy nepodívá na jinou ženu, že nám bude věrný. Muž už při slibu lže – musí lhát, protože kdyby šel s pravdou ven, nevzaly bychom si ho. A tak celý život lže, předstírá, že je někdo jiný, že žádné představy o jiných ženách nemá. Možná chodí do posilovny a tam tajně pozoruje jiné ženy. Nebo chodí na ryby a tam si o nich sní. Nebo chodí s kamarády do hospody nebo na chlapské akce a tam o ženách mluví. A i když nemá tajnou milenkou, i když nechodí do botelu, tak i tohle své naprosto přirozené nastavení před námi musí tajit! Chápete vůbec to obětování sebe kvůli lásce k nám?

Tohle říkám proto, aby ses stala víc tolerantní vůči tomu, co je tvému muži bytostně dané. Abys mu dovolila žít sám se sebou v pravdě a nemusel ti lhát a hledat tajné vztahy. Nebo nemusel hledat nové a nové tajné způsoby, jak nabít svou sexualitu a nakonec tě neopustil. Protože většina mužů, kteří odcházejí od svých žen, si najdou mladší objekt, v tom lze nádherně číst důvod, proč to vlastně dělají. Potřebují dobít svou sexuální náplň jako muže. Možná ti to pomůže pochopit jeho nevěru a odpustit mu ji. Ačkoliv je mužova biologická potřeba být tím skutečným samcem, potřebuje tuhle svou sexuální potřebu rozdmýchávat alespoň pohledem na jiné ženy, tak současně je jeho základní potřebou, aby byl tím největším samcem pro ženu, kterou miluje. Pokud to budeš ty, která ho bude utvrzovat v jeho mužství, nikdy tě neopustí a nenajde si jinou. A pokud se máme všichni tady učit lásku bez podmínek, tak ta nic neřádá a chce, aby ten druhý byl šťastný.

Pokud to umím, dovolím svému muži cokoliv, klidně i milovat jinou ženu a budu šťastná. Pokud to umíš, udělala jsi velký krok k lásce bez podmínek. Já to neumím, ale učím se to. Pokud bychom uměly milovat bez podmínek a náš muž by nás třeba opustil, neměly bychom žádný problém se s tím vyrovnat – přály bychom mu to a radovaly se s ním z nové lásky. Jenže my se trápíme, zasáhne nás to jako zrada, trpíme a nemůžeme se s tím smířit. Tohle není láska.

To, jak trpíme, jen ukazuje na programy v nás, podle kterých vnímáme partnerský vztah. Manipulativní programy. Chci, aby se mnou někdo trávil večery v jedné místnosti, chci, aby měl někdo sex jen se mnou a s nikým jiným, chci, aby se mnou měl společnou nebo

oddělenou kasu, chci, aby mě opatroval v nemoci. Je toho spousta, co v nás výchovou utkvělo, ale jde jen o programy, kdy chci ovládat jinou lidskou bytost. Trpící lidé, zoufalci a ztrápení, odstrčení a zrazení, jsou stejní manipulátoři jako ti, kteří na vás řvou. Hlavně nikoho nelitovat, protože tak hrajeme i my jejich programy a utvrzujeme je v tom, že jednají správně.

Nejvyšším principem života je svobodná vůle. Cokoliv si od jiné bytosti vynucuji, zbavuji ji vlastní svobodné vůle. Nemáme na to právo a jen tím postojem vyjadřujeme, že máme daleko k lásce bez podmínek. Nechápeme a nepřijímáme principy života – že každý se může svobodně rozhodnout, jakou cestou, s kým a jak dlouho chce kráčet. A my, pokud milujeme, se máme jen snažit, aby cesta s námi mu příjemně utíkala a byl na ní s námi šťastný.

Znovu opakuji – nikdo nejsme láskou bez podmínek! Jsme na té cestě dál nebo blíží, ale na cestě jsme jistě všichni. Je to ten pravý důvod, proč tu vůbec jsme.

A pokud tě v tom partner trénuje, pak mu poděkuj. Bez něj bys nevěděla, co se učit.

Nemohu se s tím smířit

I když je už o rozchodu často rozhodnuto a je to hotová věc, nemohou se s tím opouštění partneři vyrovnat. Zkouší všechno možné, aby odcházejícího partnera získali zpět. I když se všech pokusů už vzdali, protože nevědí, co dělat dál, přece ve skrytu duše doufají, že se karta přece jen obrátí.

Smířit se s něčím znamená akceptovat změnu a nechat ubírat dění svou vlastní cestou. Život je změna a všechno se stále vyvíjí. Jsou lidé, kteří se snaží změnám zabránit, ale nakonec se jim to stejně nepodaří. Stojí to jen hodně sil a trápení.

Pro mnoho lidí znamená být opuštěn totéž jako selhat, nebýt dost dobrý. Pokoušejí se ze všech sil získat zpět lásku toho druhého, protože to pro ně je potvrzením, že nejsou tak špatní. Propadají sebekritice nebo obviňují partnera, že může za jejich neštěstí.

Někdy je rozchod těžký proto, že se bojíme samoty. Zvláště po dlouhém vztahu mají mnozí pocit, že si sami nevystačí. Snad to bývá i strach, že nového partnera již nenajdeme.

V každém případě to však je náš problém a s bývalým partnerem nemá co dělat. Mnoho lidí to nechápe a vysvětluje své trápení velkou láskou, která je poutá k partnerovi a která tak snadno neodejde. Jenže to, co považují za lásku je jen závislost, kvůli níž potřebují toho druhého. Skutečná láska nechá toho druhého jít, protože ta po člověku nic nechce a také ho nepotřebuje.

Pochop, že ve skutečnosti druhého člověka nepotřebuješ a polož si otázku, proč ho nemůžeš nechat odejít. Neodsuzuj se za svůj strach či komplexy méněcennosti, které se někdy skrývají za uraženou hrdost. Využij šanci, kterou ti život nabízí a udělej další krok na cestě ke svobodě. Uvědom si, že partner neudělal nic špatného stejně tak jako ty. Stejně jako ty se i partner snaží být šťastný.

Pokud na něm něco kritizuješ, měla bys pochopit, že ti jen ukazuje něco, co nedokážeš akceptovat sama u sebe. Měj důvěru v život, nestane se nic, co by pro tebe neznamenal nějaký užitek, ani nic, s čím by ses nedokázala vyrovnat.

Nemůžeme se dohodnout

To, co ještě nedávno vypadalo harmonicky, se může velice rychle změnit v nelítostnou válku. Rozchod tak vypadá u mnoha lidí, přestože na začátku vztahu byli oba přesvědčeni, že jim se nic takového stát nemůže. I když se dlouho snaží rozdělit si majetek, nemohou se na rozdělení dohodnout. Oba si myslí, že druhá strana je svými požadavky chce ošidit a využít. Málokdy se najde řešení, které by uspokojovalo oba. Nakonec zůstanou jen hořké pocity od zklamání po nenávist.

Problémy při rozchodu vždy ukazují, že ve vztahu jsou stále ještě nevyřešené a nezavršené úkoly. Věci, o kterých se léta nemluvalo, které nebyly nikdy vysvětleny, se už nedají odsouvat a vyplynou na povrch.

Pokud se nemůžete s partnerem dohodnout o hmotných věcech, dětech, rozdělení, pak je třeba vše si vyříkat. Bez pocitů viny a souzení toho druhého, s vědomím, že vše jsme si takhle vytvořily samy a i partnera jsme si přesně kvůli sobě vybraly samy. A je potřeba tu situaci skutečně využít se vším, co nám nabízí.

Pokud jsme nemluvíly o svém smutku, trápení, zlobě, rozladěnosti, pocitech ublíženosti, teď je čas je konečně sdělit. Bez obviňování, jen je dostat ven. A dát prostor i partnerovi, zda chce vše v sobě sdělit. Už to nemá v této chvíli tu hodnotu, že byste měli na sdělených pocitech začít pracovat vstříc svému partnerovi, jde jen o to, dostat to ze sebe ven a vyčistit to, co je mezi vámi.

Není třeba v této chvíli už partnera o ničem přesvědčovat a dokazovat mu, že máš pravdu ty. Až vyřkneš ty staré věci, až využiješ tu situaci pro to, k čemu slouží, pak všechno pochopíš a nakonec se dohodnete bez větších problémů.

Mám neuvěřitelnou zkušenost, kterou bych ti ráda řekla. Docela velké množství žen se mnou řešilo rozvod a rozchod, kdy se nemohly dohodnout na rozdělení majetku. Dala jsem jim radu, ať mu dají všechno, co chce, ať mu vyjdou ve všem, co požaduje, vstříc. Ať ho nechají, že bude po jeho. A stal se zázrak ve všech případech! Ti muži najednou obrátili a všechno zařídili a udělali tak, aby vyhověli jí. Víte proč?

Možná poprvé ta žena ustoupila a možná poprvé mu dala za pravdu a nechala, ať jsou věci tak, jak rozhodne on. Pro tu ženu to byla ohromná zkušenost, jak s muži obecně fungovat. A veliké uvědomění, jak to vlastně celý vztah vůbec nedělala.

Nechci mu ublížit

Třeba už jsi rozhodnutá vztah ukončit, ale nemůžeš se k tomu odhodlat, prostě máš k partnerovi stále jakýsi vztah a ublížit mu nechceš. Nechceš mu to říct, čekáš na příznivější okolnosti nebo na to, že se to nějak vyřeší samo.

Nechtít někomu ublížit je velmi ušlechtilé, ovšem pokud chceš od partnera odejít, je to jen krásná výmluva. Ukazuje to na tvůj strach z odmítnutí a obavy z konfliktu.

Možná bude partner reagovat se zklamáním, hněvem a výčitkami a tomu by ses nejraději vyhnula. Možná pochybuješ, jestli ses rozhodla pro rozchod správně, jestli nemáš raději zůstat, jestli rozchodem neutíkáš před problémy.

Když nechceme někomu způsobit bolest, odráží se v tom chování jen náš strach z bolesti, že bude ublíženo nám. Ať už váháš s rozchodem z jakýchkoliv důvodů, měla bys sis s partnerem upřímně promluvit, zaslouží si mluvit s ním otevřeně. Jestli mu chceš opravdu pomoci a záleží ti na tom, jak to přijme, pak zcela upřímně sděl své obavy, pochyby a i to, proč jsi s tímhle rozhovorem tak dlouho váhala.

Uvědom si, že tvá nejistota a strach je v pořádku, není to nic, co si zasluhuje kritiku a pokud sdělíš své pocity, ani partner tě kritizovat nemůže. A tím ho ani ty nemůžeš zranit, nemůžeš mu ublížit. Ublížit si může jen on sám tím, jak bude reagovat.

Dej mu najevo, že ho stále máš ráda, i když ses rozhodla pro rozchod. Ulevíš mu tak v bolesti z rozloučení, i když třeba v té chvíli to nebude patrné. Pokud se mu otevřeš a upřímně mu sdělíš své nitro, uvidí, že mu stále důvěřuješ a tak i on ti může věřit. Tím mu nejvíc pomůžeš.

Je důležité si uvědomit, že lží a hrou na to, co není, mu ubližuješ nejvíc. Že udržování partnera v pocitu, že vše je v pořádku a ty ho máš stále ráda a nic se neděje, je to největší ubližování, protože je to nefér hra, o které on nemá ani potuchy. A to se člověku, který ti byl nějaký čas tím nejbližším, nedělá.

Rozchod nezvládnou

Jsou lidé, kteří se s rozchodem nebo se smrtí partnera nedokážou vyrovnat. Nosí smutek celá léta a nedokážou navázat nový vztah. Zkoušejí všechno možné, ale stále se jim to nedaří.

S partnerem, který nás opustil, zůstáváme tak dlouho ve spojení, dokud cítíme pouto nebo odmítnutí. Ve chvílích smutku z opuštění zapomínáme, že partner nám jen ukazuje, co neseme samy v sobě. Ale pokud to nechceme přijmout jako svou součást, stáváme se na partnerovi závislé. Myslíme si, že pokud nás opustí, něco ztratíme. To ale nechce nikdo, proto se rozchodu často zuby nehty bráníme.

Je to stejné, jako když nedovedeme někomu odpustit. Také to jen ukazuje na to, že nedovedeme odpustit samy sobě nebo že hodnotíme a odmítáme a soudíme nějakou vlastnost. Až ji začneme akceptovat jako neodsouzeníhodnou a přijmeme ji, nebudeme soudit a odsuzovat za tu vlastnost druhé a jednoduše odpustíme.

Uvědom si, že partnerství slouží našemu rozvoji, abys díky němu poznávala sama sebe. Tím, že najdu svou závislost na partnerovi, ten důvod v sobě, to, co jsem díky jeho odchodu ztratila, potom to snadno přijmu a partnera pustím.

Zkus napsat partnerovi dopis, kde vyjádříš, co všechno tě jeho odchodem zranilo, co vše tě trápí, co ti chybí, o co jsi přišla. Odesílat ho nemusíš, uvidíš, že se osvobodíš a mnoho pochopíš už jen tím, že to napíšeš. A pocit smíření se dostaví záhy sám od sebe.

Jak se nerozejít

Možná se chystáš k rozchodu a možná nevíš, zda to udělat. Cítíš lásku ke svému muži stále, ale současně máš dojem, že tě vztah s ním už brzdí, že tě neuspokojuje.

Než se rozhodneš pro rozchod, zkus techniku, která pomáhá každému vztahu a je velmi účinná. Bude to úkol k tomuto tématu.

9. ÚKOL:

Než se do něj pustíš, tak si uvědom, že i když se rozejdete, stejně před ničím neutečeš. Budete spolu muset dál komunikovat, budete si muset spolu dál vyjasňovat nedorozumění a nesrovnalosti, budete se muset spolu na mnoha věcech dohodnout. Stejně k sobě budete muset najít cestu! Proto tahle technika, kterou uděláš, ti pomůže k lepšímu vztahu se svým partnerem, ať už se rozejdete, nebo spolu zůstanete. Já věřím, že po splnění úkolu se nerozejdete, pokud si ovšem dokážeš vzpomenout na to, jak moc jsi ho milovala.

Úkol stojí na základní chybě, kterou ve vztahu všichni děláme – vršíme nedorozumění, nemáme chuť se jimi zabývat, nechceme se stále hádat.

A tak se problémy nabalují jako sněhová koule a my nabýváme pocitu, že náš vztah už za nic nestojí. Že je v něm víc problémů než radosti. A začínáme přemýšlet o tom, jak se toho zbavit, jak odejít, rozejít se.

Třeba nás občas popadne chuť nějaký problém otevřít a promluvit si o něm, jenže narazíme a znovu se hádáme. Jistě to má co dělat s naší neschopností mluvit o svých pocitech, jenže často už jsme tak zbědované a tolikrát nepochopené, že to už ani nezkoušíme.

Rozchod stojí na nevyřešených problémech minulosti, kdy jsme jeden či druhý v něčem selhali a jeden či druhý to nese dál v sobě a není schopen to odpustit.

Úkol tedy bude sestávat ze tří kroků:
rozpoznat chyby – vyznat se z nich – odpustit.

Jak rozpoznat své chyby?

O chybách svého partnera víme dokonale, ale o svých vlastních? Vyčleň si dvě hodiny klidu sama pro sebe. Vezmi si papír a tužku a začni si psát všechna svá selhání, která jsi ve vztahu s partnerem učinila. Vzpomeň si na celý vztah od samého počátku a vzpomínej na situace, kdy ses k partnerovi nezachovala dobře, kdy jsi ho okřikla, byla na něj nepříjemná, kritická, hrubá, nechápající, odmítavá. Vyšli prosbu Vesmíru nebo Bohu, aby ti ukázal všechna tvá selhání ve vztahu. Každou vzpomínku si zapiš.

Vsuvka:

určitě k tobě bude promlouvat i tvé uražené ego a bude ti říkat, že jsi na tohle chování měla právo, protože on se před tím k tobě taky choval špatně a je to jeho vina a ne tvoje. Ty ses ale rozhodla jít vstříc svému partnerovi a sobě upřímně. Tak tyhle myšlenky odháněj a upřímně piš každé své selhání. Když si popláčeš, vůbec to nevadí.

Po sepsání svého seznamu selhání udělej další krok. Promluv si otevřeně se svými dětmi (pokud jsou starší 6ti let) s každým zvlášť a o samotě, pak se svými rodiči, s rodiči svého partnera, s kýmkoliv blízkým vašemu partnerství, kdo vás zná. Nemusí to být všichni, které jsem vyjmenovala, ale pro tvůj úkol platí, že čím víc těch lidí bude, tím pro tebe lépe! Připrav se, že to nebude příjemné ani snadné.

Řekni každému, že se snažíš o zlepšení vašeho vztahu s partnerem a že chceš najít chyby, kterých ses ve vztahu ty dopustila, a že bys byla ráda, kdyby ti pomohli vzpomenout si na chvíli, kdy ses k partnerovi podle nich nezachovala s láskou. Kdys odsekla, vyjela na něj, mluvila s ním nepěkně, chovala ses nespravedlivě. Že chceš slyšet cokoliv špatného. Požádej je o upřímnou odpověď a pravdu, že i tobě jde o upřímné zlepšení vztahu.

Nebude se ti to snadno poslouchat, ale vše si zapisuj. Nijak se neobhajuj, nijak to nekomentuj, nevysvětľuj, je jasné, že budeš mít dojem, že jsi nespravedlivě souzena, že oni neznají celou pravdu, že jim musíš všechno vysvětlit – a hodit trochu špíny i na partnera. Opět je to tvé ego, které chce být pro ostatní jen přijatelné a pěkné. Zkus „držet hubu a krok“ a nekomentovat nic, co budou říkat. Jen to zapisovat. Zvládneš to.

A přichází další krok. Teď to bude snadné. Napiš všechna zranění, ublížení, nedorozumění, nepochopení, které ti způsobil tvůj muž. Kdy se k tobě zachoval špatně, co si pamatuješ jako kudlu v zádech a nemůžeš to vypustit. Vzpomínej od začátku vašeho vztahu, opět požádej Vesmír či Boha, aby ti pomohl si na vše vzpomenout. Tohle budeš mít jistě rychleji, ale taky si na to vyhrad' dvě hodiny času. Vše znovu napiš na papír.

A teď si přepiš na čistý list papíru tento text:

Milý „JMÉNO tvého muže“, snažím se poznat vlastní chyby, které jsem nadělala v našem partnerství a snažím se za ně přijmout zodpovědnost. Měl bys vědět, že mám napsaný pěkně dlouhý seznam toho, v čem jsem tě zklamala já. Máme také napsaný seznam všech zranění, které jsi mi způsobil ty. O těch ale většinou víš, protože ti je připomínám, když se hádáme nebo když ti něco vyčítám. Tenhle seznam nepíšu proto, že bych tě nenáviděla, ale proto, že tě miluju. Přála bych si, abychom dokázali nechat minulost za námi a mohli začít budovat lepší budoucnost. Takže první, co mě napadá, je...

A teď budeš postupně psát všechna zranění, která ti způsobil tvůj partner. Třeba první, co máš na svém papíře je, že zapomněl na 1. výročí vaší svatby. Nenapíšeš ale:

zapomněl jsi na 1. Výročí naší svatby, ale popíšeš slovy, jak ses cítila.

Třeba: Když přišel den našeho prvního výročí svatby a ty sis na něj ani nevzpomněl, cítila jsem se zklamaná a hluboce zraněná. Pořád jsem čekala, že mě něčím překvapíš, ale nestalo se to. Určitě si vzpomínáš, jak jsme se pak celý večer kvůli tomu hádali. Víme, že jsem ti řekla

spoustu ošklivých věcí, ale to všechno vyplývalo z hlubokého pocitu zranění. Nemohla jsem uvěřit tomu, že jsi zapomněl na den, kdy jsme se vzali.

Rozumíš, jak budeš svá zranění popisovat? Budeš věty formulovat tak, jak ses cítila, když se to stalo. Nedělej mu kázání, nevyčítej, neobviňuj, prostě mu popiš své pocity, jaké v tobě ta situace vyvolala. Nechceš v něm teď vyvolat pocity viny ani potřebu se obhajovat, takže se snaž větu upravit tak, aby nebyla útočná ani vyčítavá.

Než všechna zranění popíšeš, bude ti to trvat zase zřejmě déle, vyhrad' si na to každý den chvilku. Nemusíš popsat všechna. Nemusí jít časově po sobě. Vybírej z těch, které už máš napsané a přepisuj je do formy pocitů.

A teď nastává další krok. Tady můžete každá udělat něco jiného. Můžeš tyto dva seznamy dát svému muži a sdělit mu, že jsi dlouho přemýšlela o vašem vztahu a že ses rozhodla zlepšit, co můžeš. A řekneš mu, cos pro to udělala a proč. Dáváš mu ty dva seznamy a že bys ráda, kdyby si je přečetl. Protože tobě jde o upřímnou změnu sebe k lepšímu. Můžeš mu říct, že bys byla ráda, kdyby se rozhodl, že napíše stejné seznamy, že mu ráda vysvětlíš, jak. Protože bys taky moc ráda slyšela všechno i z jeho úst. Pokud k tomu svolí, bude to nejskvělejší cesta ke zlepšení. Nebo nesvolí a jen si přečte, cos napsala ty.

Pak už nepokračuj, seznamy mu nech, už se k tomu nevracej, a jen se snaž držet toho, pro co ses rozhodla ve svém chování k němu změnit.

Muži často nevěří v naši změnu a čekají, co bude. Jestli jsi to myslela vážně nebo na ně šiješ nějakou boudu a tak trpělivě dělej to své a jemu dopřej čas. Třeba se na tebe někdy obrátí, že chce také napsat své seznamy. Pokud ne, tak to taky nevádí. Třeba se rozhodneš mu své seznamy vůbec neukázat. Jde ale o to, že TY už to VÍŠ! Ty už víš, čím jsi ho zraňovala, a taky máš sepsáno, jak mu pomocí svých pocitů sdělovat svá vlastní zranění, pokud na ně přijde řeč a budeš mít potřebu o nich mluvit. Už víš, jak o nich mluvit.

K tomuhle ti doporučuji si to trénovat sama před zrcadlem nahlas. Ty věty, kterými sděluješ své pocity z ublížení, říkej nahlas, pak ti to půjde snadněji při rozhovoru s ním a nesklouzneš zpátky do své normální mluvy.

Třeba nemáš komu už seznam předat, ani to nevádí. Máš kolem sebe další lidi, děti, muže, přátele, rodiče, kolegy v práci. Tvé chování, které ubližovalo tvému muži, je tvé chování, které se projevuje i k ostatním lidem. Proto i tohle zakončení celého úkolu má ohromný smysl.

Měníš sebe bez ohledu na to, že to někdo ví, že na to někdo reaguje, že to někdo ocení. Děláš to ryze kvůli sobě a svému vnitřnímu skvělému pocitu, že se posouváš k lepšímu. Není to úžasné, cos sama pro sebe udělala? Bez nároku na odměnu? Pochval se!

Také se ti může stát, že tvůj partner ochotně projde celým procesem psaní svých seznamů jako ty. A za čas ti je předá. Ty budeš mít jeho seznamy, on bude mít tvé seznamy. Pak si je porovnejte. Stanovte si dvě hodiny společného času, kdy si se svými seznamy sednete a proberete je. Budete mluvit každý o svém seznamu selhání, budete probírat každé zvlášť a

budete sdělovat pomocí svých pocitů, že je vám líto, co se stalo, že jste jeden druhému ublížili a požádejte o odpuštění.

Chce to nespíchat a skutečně u každé položky sdělit, že jste si vědomi své chyby a že je vám to líto. Už tento proces spouští okamžité odpuštění.

Odpuštění není žádný pocit, ale rozhodnutí, že mažete nárok na potrestání toho druhého za to, co způsobil kdysi. Neznamená to, že si na to nikdy nevzpomenete, ale už nikdy o tom nebudete mluvit. Skončili jste s tím. Úkol je to náročný, ale má ohromný smysl a ohromný účinek. Ať jste ve vztahu krátce a ještě mezi vámi moc zranění není, tak i tehdy to udělejte. Naučíte se tu sněhovou kouli nenabalovat a naučíte se včas sdělovat vše pomocí svých pocitů. A pokud jste ve vztahu dlouho, buďte o to trpělivější.

Hlavně samy se sebou. A pokud nejste ve vztahu vůbec, má to ohromný smysl také. Vypořádáte se samy s minulostí a vykročíte čisté k novým vztahům.

14. VZTAH JE ZMĚNA

„Doufat, že vše zůstane tak krásné jako na začátku, je jako věřit, že nikdy nebude pršet.“



ČTYRI OBDOBÍ VZTAHU

Všechno se neustále vyvíjí a nic nezůstává tak, jak to je teď. Život je neustálá změna a měníme se nejen my samy, ale i naši partneři. Zákonitě se musí měnit i naše partnerství a náš vztah.

Je důležité tuhle pravdu přijmout, abychom se hned nerozcházelí, pokud dojde k nějakým třenicím. Aby nám bylo jasné, že je to běžné a normální a je nemyslitelné mít stále vztah bez mráček.

Jsem šťastná, že ty, pokud čteš tuhle knížku, už víš, že cokoliv nepříjemného ti partner dělá, ukazuje na něco z tebe. Na něco, co máš zpracovat a změnit v sobě. On to pak přestane automaticky dělat.

K tomu bych ráda připomněla důležitou podmínku, bez které změna neproběhne nikdy, a to naši akci. Naši praktickou změnu něco udělat jinak, nebo nějaké věci přestat dělat úplně. Bez naší změny se nezmění ani partner. Můžeme pochopit všechno možné, můžeme to v sobě zpracovat a vnitřně procítit, pokud ale nezměníme své chování a své vzorce venku, nezmění se ani partner. On je totiž taky venku. Je třeba dostat všechno ven ze sebe, zevnitř do vnějšího světa, pak se vnější svět včetně našeho partnera změní.

V dnešním světě je běžné, že se emoce povyšují na místo, kam nepatří. Všude slyšíme, že máme poslouchat své emoce a řídit se jimi – umíte si to ale prakticky představit, jak by to vypadalo? Někdo by těna ulici naštal a ty bys vyventilovala svůj vztek tak, že bys vytáhla nůž a zabila ho. Je to extrémní případ, ale jasně ukazuje, že mezi emoce a naši akci musíme vložit rozum. Od toho rozum máme, abychom ho použili k pochopení toho, co se nám děje, a následně našli způsob, jak z toho ven. A pak to udělali.

Emoce a rozum jsou na naprosto stejné úrovni a jedno bez druhého neexistuje a není nám k užítku. Obě dohromady nám ale skvěle slouží. Když k tomu přidáme ještě tělo, tu ruku, kterou rozumem donutíme, aby pohladila nebo objala partnera, i když emoce se vzpouzí a nutí nás k trucování, tak jsme nádherně sladěná svatá trojice. A přesně o tom je proces změny, princip vývoje a našeho posunu v trošku lepší bytosti.

Prošlo mi poradnou tisíce žen se svými partnerskými problémy. Většina z nich zůstala zaseknutá v něčem, z čeho neuměla nebo nechtěla vyjít. Neměla odvahu, sílu nebo chuť jakkoliv ke změně přispět sama. Čekaly na partnera, aby on něco změnil, udělal jinak, pochopil,...

Ve chvíli, kdy my ustrneme, vše kolem nás začne tlačit do změny, většinou tak, že je nám to nepříjemné. Bolí nás tělo a máme problémy tam, kde je nečekáme. Vesmír nás nemůže nechat stát na místě, protože život je změna.

Nemusíme ale prožívat bolestivé rány zvenku, kopance a nepříjemnosti, které nás opravdu trápí. Můžeme najít sílu a chuť ke změně samy v sobě. K tomu je právě skvělý náš rozum, kterým si neustále opakujeme důvod, proč a kam se vědomě posouváme. Pak se nám snáz odpouští, toleruje, jsme laskavější k chybám druhého, jsme láskyplnější. Jde nám snáz vědomě změnit sebe – i když třeba u toho chvíli skřípeme zuby.

Mně se líbí přirovnat změny v partnerství k ročním obdobím. Sice je pravda, že roční období se střídají bez našeho zásahu a jaro a léto vždycky přijde, ale zimu ve vztahu můžeme mít klidně i třicet let. Roční období v našem partnerství musíme aktivně měnit my samy. Ráda bych ti teď popsala – i když to jistě tušíš – jaké můžeme mít období v našem vztahu, abys dokázala najít, kde se právě teď nacházíte. A taky ti ukážu způsoby, jak přejít z jednoho období do jiného, jak propojit emoce, postoje i činy, aby ti to šlo snadněji.

A teď můžeš zjistit, v jakém období se nachází vaše partnerství.

ZIMA

Všechny ženy, které za mnou přišly s problémy v partnerství, byly v období zimy. Pokud máme ve vztahu jaro nebo léto, žádnou pomoc nepotřebujeme, protože jsme šťastné. Zima prostě znamená potíže, všechno je obtížnější.

Zimní období vztahu je charakteristické chladem, necitelností a hořkostí. Partneři spolu téměř nemluví a pokud ano, pak jen o nutných věcech, co je třeba udělat. Každá snaha mluvit o vztahu končí hádkou a každý partner svádí vinu na toho druhého.

Příčinou, proč se dostáváme nebo setrváváme v zimním období vztahu, je naše neochota k vlastní změně, zkostratělost. Nezajímá nás názor partnera, neumíme dělat kompromisy, neumíme ustoupit, trváme na tom, že buď to bude po našem, nebo vůbec. Raději o těchto nesrovnalostech ani nemluvíme, protože víme, že se pohádáme a nic nevyřešíme.

V období zimy se cítíme zraněné, máme vztek a zlobíme se na partnera, jsme zklamané. Připadáme si osamělé a odmítnuté, občas se vzdáváme veškeré naděje na změnu. Máme sklon vidět všechno z té nejhorší stránky, problémy se nám zdají obrovské a máme dojem, že se nemůže nic a nikdo změnit. Všechno nám přijde už moc dlouho a moc hluboko zaryté, že nevidíme naději na zlepšení. Máme sklon obviňovat svého partnera: Kdyby býval udělal nebo neudělal, ani já bych neudělala...

Když si uvědomíte, jak se chováte v zimě, tak stejně se chováte i v zimním období svého vztahu. V zimě zalezeme dovnitř, zakulíme se do oblečení, do spousty ochranných vrstev. Nemáme chuť k žádné změně a jsme ve stavu, kdy čekáme, až se tolepší samo nebo až tolepší partner.

Často děláme věci, které situaci ještě zhoršují, říkáme necitlivá slova nebo mlčíme úplně, jsme odtahované, máme sklon útočit na druhého a být kritické. Často se stáhneme i do oddělených ložnic a náš sexuální život je na nule. Díky zimě v nás a nechuti cokoliv měnit se ocitáme ve stavu zoufalství a beznaděje.

Možná teď máte dojem, že váš vztah je v období zimy. Může to tak být, ale je vám jistě jasné, že vždy existuje cesta ven. Často z největší bolesti vzniká nejsilnější pochopení a pak nejintenzivnější změna k lepšímu. Potřebujeme padnout na samé dno, abychom se od něj odrazily. Veliká bolest je často zdrojem toho nejdůležitějšího uvědomění, ke kterému se máme dostat.

A taky už víte, že pokud se člověk rozhodne, že něco změní, pak nástroje, jak to udělat, vždycky dostane. O tom, jak se dostat ze zimy, si řekneme za chvíli. A teď k dalším obdobím našeho vztahu.

JARO

Jakou energii nese jaro? Určitě novou naději. První květy se derou sněhem a nedají se ničím zastavit. Jsou předzvěstí něčeho nového a lepšího, jsou oslavou vítězství života nad smrtí.

Každé partnerství začíná jarem. Spojujeme svůj život s velkou nadějí, že se budeme milovat, vzájemně si pomáhat, stát při sobě, vše spolu přečkáme, jsme pár, který ruku v ruce vše zvládne. Začátek vztahu je v duchu krásných budoucích dní.

Jarní emoce jsou radost, optimismus, nadšení, spokojenost, štěstí a naděje. Jsme otevření všemu novému, vzájemně si nasloucháme a děláme jeden pro druhého cokoli, co ho činí šťastným. Těšíme se na vše nové, co přijde a ve všem novém očekáváme novou příležitost k něčemu skvělému, co nám přinese radost a spokojenost. Je v nás touha druhého nějak obohatit, potěšit, jsme ve fázi aktivity, kdy nadšeně uděláme cokoli dobrého pro vztah.

Jaro vede k pozitivním změnám, je to čas nových počátků, nových životních návyků, nových způsobů naslouchání, nových způsobů vyjadřování lásky. Pokud tuto novou energii začneme prakticky naplňovat, čeká nás skvělé léto.

LÉTO

V létě sklízíme plody toho, co jsme zasadili na jaře. V létě si více užíváme volna, dovolené, máme více zábavy. V letním období našeho vztahu si užíváme výsledků našeho jarního úsilí. Vše jde už automaticky, komunikace funguje, umíme spolupracovat, naplňují se naše sny o skvělém partnerství. Očekávání jara se stala realitou.

Letní vztah nám přináší pocit silné jistoty, protože nemusíme být naprosto spokojení v práci nebo s přáteli nebo s dětmi, ale pokud pociťujeme silnou lásku svého partnera, přináší nám to pocit hlubokého uspokojení.

Léto přináší i teplo až horko a stejně jako květiny potřebují vodu, tak i náš letní vztah potřebuje vláhu. Pokud se naučíme udržet letní pocity a hlavně letní aktivitu, kdy pro nás není problém vztah čímkoli zalévat, můžeme mít léto ve vztahu celý život. A přijde-li přece jen závan podzimu nebo zimy, umíme ho hned změnit na teplý vánek.

V době léta pociťujeme k partnerovi hlubokou důvěru, ale jsme si vědomi, že dostat se do léta dalo určitou práci a stálo nás to jistě úsilí. A tak postojem léta je naše snaha o neustálý rozvoj, odhodlání dál dělat věci, které partnerství prospívají. Napadá nás spousta aktivit, které mohou vztah ještě víc prohloubit a zlepšit. Snažíme se o zlepšení komunikace, umíme si vyjít vstříc a respektovat, že jsme rozdílní. V létě zažíváme pocit hlubokého vzájemného spojení a sounáležitosti.

PODZIM

Možná se nám podzim líbí, hlavně barevné listí, které padá ze stromů a celá příroda vypadá vesele a zajímavě. Všichni ale víme, že je to předzvěst zimy a konce.

Emoce, které nás ovládají v podzimním období vztahu jsou smutek, strach, pocit odmítnutí, vyčerpání, deprese, ztráta odvahy, úzkost. Máme strach, jak to s naším vztahem vypadá a nejsme si jistí tím, jak dopadne, kam směřuje.

Z podzimu nemusí zákonitě vyústit zima, na podzim – jako ostatně vždy – závisí na tom, jak budeme jednat, jaké praktické kroky podnikneme. Do fáze podzimu se totiž dostaneme tak, že nevěnujeme partnerství pozornost, zanedbáváme ho, máme dojem, že tak pěkné, jako je teď, zůstane samo nějak od sebe a že pro to nemusíme nic dělat. Partneři se věnují každý svým zájmům a dochází k odcizení, pomalu a postupně, až se najednou odcizení ukáže v plné síle. Třeba nevěrou.

SEDM STRATEGIÍ PRO ZMĚNU

Každá hledáme způsoby, jak změnit své partnerství k lepšímu. Pokud máme špatný vztah za sebou, jak pochopit minulost, jak v tom najít sama sebe a změnit se následně k lepšímu.

Mám pro tebe několik strategií pro tvou změnu. Můžeš použít jednu nebo všechny, záleží na tom, která se hodí nejlépe právě k tomu, co teď prožíváš.

Chci jen podotknout, že pokud jsi zjistila, že jsi v období podzimu nebo dokonce zimy, musíš vynaložit jisté úsilí, abys sama sebe donutila k akci, změně. Ačkoliv ti všechny tvé emoce budou říkat, že se ti do toho nechce, přemluv je, neposlouchej je. Jen akce posouvá a dává odměnu a další příležitost k další změně. Kdyby skokan z obřího skokanského můstku poslechl své pocity, takže strach a nejistotu, a nikdy by neskočil, pak by nemohl taky nikdy zažít euforii a nadšení, když se mu skočit podařilo. Je to tak se vším i v našich životech. Takže do toho, do změny!

1. STRATEGIE:

VYPOŘÁDÁNÍ SE S CHYBAMI MINULOSTI

Tuhle strategii už znáš, byl to úkol v minulé kapitole. Předložila jsem ti ji zcela záměrně. Velmi často dojde totiž k tomu, že díky této metodě se vyčistí mezi partnery tolik věcí, že mnohé další strategie už jen uhladí načatou cestu. Protože pojmenovat své vlastní chyby, přijmout je, omluvit se za ně a odpustit je i partnerovi je ohromně silná věc. Pokud máš ten úkol už za sebou, pak dobře víš, jak silné to bylo a možná tušíš ten dosah, jaký to bude na celé vaše partnerství a na tebe samotnou, mít.

2. STRATEGIE:

KLADNÝ POSTOJ

Řekly jsme si, že období podzimu a zimy vytváří negativní postoje. A období jara a léta kladné postoje. Kladným postojům je třeba se vědomě učit, protože dnešní výchovou rozhodně nejsme stavěni do rolí zodpovědných tvůrců svých životů, ale obětí, které stále jen ukazují prstem na druhé a kritizují, soudí druhé a obviňují každého jiného za své problémy. Takže pokud máš negativní postoje, přijmi to jako normální.

Myšlenky, které máme naimplementované v hlavě zvenku, můžeme ale vědomě změnit. Z myšlenek strachu, výčitek, smutku a křivdy můžeme vytvořit myšlenky opačné, pozitivní. Můžeme své myšlení přeměnit na výzvu, strach na lásku, výčitky na toleranci, smutek na

důvěru ve vyšší smysl, křivdu můžeme odpustit.

Všechno negativní můžeme změnit na pozitivní a vlastně začít myšlenkou vždycky musíme. Protože myšlenka určuje do značné míry i to, co uděláme. S jakou emocí to uděláme. A když se pak donutíme to udělat, pak nás vesmír odmění kladnou emocí a my příště máme větší odhodlání i důvěru to znovu zkusit.

Negativní postoj v období zimy nebo podzimu je nutné si nejprve vůbec přiznat. Máme tendence se obhajovat, že na negativní postoje přece máme nárok, když on udělal to a ono. Různě si své negativní postoje vysvětlujeme rozumem, snažíme se hodit vinu za své vlastní negativní postoje na partnera. Jenže dokud je nepřijmeme jako své vlastní postoje, nikdy je my samy nebudeme moci změnit.

Dalším krokem ke kladnému postoji je najít si pozitivní vlastnosti na svém partnerovi. Pokud ti to nejde, požádej své děti, aby ti o tátovi řekly něco pěkného. A napiš si to. Je jedno, jak dlouhý bude seznam, od něčeho se odpíchnout musíš. A pak vyměňuj ve své hlavě negativní postoje, které ti tam automaticky skáčou, za tyhle pozitivní. Když budeš chtít zase něco vyčítat, kritizovat nebo ho za něco obviňovat, běž ke svému seznamu a podívej se na pozitivní věci, které má. A pak spolkni negativní postoj a snaž se buď mlčet, nebo ve vhodné chvíli vytáhnout pozitivní postoj.

Každý den svého partnera za cokoliv pochval. Stále měj na paměti, že změna myšlení na pozitivní je tvá vlastní změna a je to otázka tvého rozhodnutí. Máš to ve své moci a zvládneš to. Bez očekávání buď pozitivní, a uvidíš, že za chvíli se v ledové pustině vašeho vztahu objeví první sněženky.

3. STRATEGIE:

MLUV JAZYKEM SVÉHO PARTNERA

Tohle je taky něco, co už znáš. V 5. kapitole Pět cest k partnerovi jsi poznala, jakým jazykem tvůj muž mluví. Začni mluvit jeho jazykem intenzivněji!

4. STRATEGIE:

NASLOUCHEJ S EMPATÍ

O naslouchání jsme už mluvily v kapitole o komunikaci, cítím ale potřebu ještě něco sdělit. Naslouchání totiž považuji za jednu z nejdůležitějších komunikačních technik. Je dokázáno, že partner poslouchá druhého partnera v průměru sedmkrát vteřin, než mu začne sám něco sdělovat, nebo než začne přemýšlet o odpovědi.

Pokud muž nemá pocit, že mu chce partnerka porozumět, pak se narušuje důvěra a současně chuť příště vyslechnout ji. Proč by on tobě naslouchal, když cítí, že ani nemůže vyřknout to, co by chtěl a navíc je předčasně kritizovaný a souzený a musí se stále obhajovat a vysvětlovat, jak to myslel?

Naslouchat dnes neumí žádná žena. Muž potřebuje čas, prostor a klid, aby mohl vyjádřit to, co chce – už to, že se pro to rozhodl je chvályhodné a měly bychom mlčet jako ryby.

Takže jak naslouchat více empaticky?

Naslouchej očima

Všechno odlož a všeho nech, věnuj plnou pozornost partnerovi a tomu, co říká. Dej mu najevo, že nic není důležitějšího než to, že mluví.

Naslouchej ústy

MLČ. Tvým úkolem není hned svému partnerovi sdělit svůj názor, tvým úkolem je pochopit, co ti chce říci. Dej mu prostor alespoň pět minut bez přerušení. Můžeš maximálně povzbuzovat, pokud si nejsi jistá, zda jsi správně pochopila, co chce říct.

Naslouchej krkem

Přikyvuj, tím dáváš najevo, že slyšíš a snažíš se porozumět tomu, co říká.

Naslouchej rukama

Nic v nich nedrž, všechno polož. Nijak ruce neprotahuj, ani ruce nemni, snaž se je mít volně položené na klíně, snaž se je mít v naprostém klidu. Pohyb rukou ukazuje na netrpělivost a nudu.

Naslouchej tělem

Pokud se k partnerovi přikloníš, přiblížíš trupem blíž, dáš mu najevo řečí těla, že mu věnuješ plnou pozornost.

Naslouchej nohama

Je to podobné jako s rukama, nikam během jeho mluvení neodcházej, jen v případě katastrofy. A pokud musíš odběhnout, řekni mu:

„Miláčku, vydrž. Jen co uhasím ten hořící hrnec na plotně, jsem hned zpátky.“

Naslouchej jeho pocitům

To je těžký úkol, obzvlášť v zimě. Dělá se to tak, že se snažíš pochopit, jak se cítí, když ti popisuje nějaká fakta, když ti něco vysvětluje, abys to pochopila a rozuměla jsi tomu tak, co při tom cítí on. Jak je to pro něj důležité, jak se snaží říct to přijatelně, jak mu ubližuje, když se děje něco, s čím nesouhlasí. Snaž se ho vnímat jako sebe, když mu se snažíš vysvětlit, jak se cítíš, a on chce vědět proč a jaké racionální, rozumové důvody tě k tomu vedly. Taký toužíš, aby uměl číst tvé pocity, nauč se to jako první.

Nepodléhej nutkání vyjádřit svůj názor k tomu, co říkal, předčasně

Pokud skutečně neporozumíš tomu, co říkal, ptej se dál, snaž se opravdu chápat a opravdu rozumět všemu, co ti řekl. Je spousta času na to, říct svůj názor. Když začneš předčasně, taky tě nevyslechne, jak bys chtěla. Taky budeš mít dojem, že ti dostatečně neporozuměl. Pokud on bude mít pocit, žeš mu dala prostor a udělala všechno pro to, abys mu porozuměla, udělá to stejné. Dá ti taky prostor, ale třeba až zítra. Buď trpělivá.

Pokud k porozumění toho, co říká, používáš doplňující otázky, vždy je začínej svými pocity
“Zdá se mi, že ses cítil tak a tak – chápu to dobře?”
„Mám pocit, že říkáš, že si myslíš,... je to tak?”

A když odpoví, hned se neuchyluj k tomu, že se pustíš do své mluvy ty – nezapomeň, že doplňující otázky jsou součástí tvého empatického naslouchání.

Když domluví, shrň, jak jsi to všechno pochopila ty
“Pokud to chápu správně, tak se cítíš rozzlobený, zklamaný, smutný, protože jsem udělala to a to... je to tak?”

A když ti dá partner za pravdu, nezačneš se obhajovat, ale uděláš zlomovou věc ve své ženské komunikaci. Ujistíš ho o své lásce, podpoře a porozumění. Nejdřív beze slov, třeba pohlazením.

Potom vyjádříš své porozumění slovy

Slovy vyjádříš, že rozumíš partnerovým myšlenkám a pocitům a že si vážíš toho, že ti to řekl:
“Jestli tomu rozumím správně, tak je mi jasné, proč se na mě zlobíš.
Kdybych byla na tvém místě, zlobila bych se stejně.”

Ted' si řekneš, jak to mohu vědět? Mohu. Pokud nasloucháme empaticky, vždycky pochopíme svého partnera, proč měl důvod se na nás zlobit, rozčítit se, trápit se něčím, co jsme udělaly. A vždycky dojdeme k tomu, že nás to mrzí, že nám je to líto, a že bychom to nejraději vrátily, protože ani my bychom to od něj zažívat nechtěly. Tak to je.

Nakonec se ho zeptej, jestli má chuť i on tebe vyslechnout

Třeba:

„Jsem moc ráda, žeš mi to řekl, už to naprosto chápu, proč ses zachoval takhle, proč jsi tohle cítil, proč jsi tohle řekl,... a jestli dovolíš, i já bych ti ráda řekla, jak jsem se v tu chvíli cítila a jak jsem to vnímala já, co se odehrávalo ve mně. Co ty na to?”

Teprve poté, jestli bude připraven i on naslouchat tobě, můžeš říci o svých pocitech. Dřív ne, a ani by to nemělo žádný smysl, pokud tedy chceš vybědnout ze zimního období vztahu a učit se novým postojům vstřícnosti a empatie.

Kladu ohromný důraz na empatické naslouchání, protože vím, že tě to posune nejen k lepší komunikaci, ale k neuvěřitelné důvěře, kterou se naučíte navzájem si projevovat. Při empatickém naslouchání můžete sdělit cokoli, skutečně cokoli a vždycky, skutečně vždycky jste schopni navzájem se pochopit.

Empatické naslouchání je základem vztahu, kdy jste jedno tělo a jedna duše. A současně způsobem, jak vyřešíte cokoli.

5. STRATEGIE:

RADOST Z ÚSPĚCHU PARTNERA

Vyjasňme, co si představujeme pod pojmem úspěch. Já si myslím, že úspěšný člověk je ten, který dokáže vytěžit maximum z toho, kým je a co má. Protože věřím, že každý z nás nese v sobě potenciál, aby udělal něco dobrého pro svět.

Všechno závisí na tom, co uděláme s tím, co máme. Jsme na tom všichni stejně. Úspěch není v množství peněz ani v postavení, kterého dosáhneme, ale je v tom, jak využíváme své zdroje a své příležitosti. A také jsem přesvědčená, že opravdu úspěšný člověk je ten, který pomáhá k úspěchu druhým.

Stejný princip platí i v partnerství. Úspěšná žena je taková, která věnuje čas a energii tomu, aby pomohla svému muži dosáhnout maximálního potenciálu pro dobro ve světě. A obráceně. Za každým úspěšným mužem stojí žena, matka nebo partnerka. A tato žena, která stojí za úspěšným mužem, je mnohem, mnohem úspěšnější, a to proto, že dokázala zezadu, neviditelně a neoceňovaně (zvenku) využít svůj ženský potenciál.

Pokud máš úspěšného muže a cítíš, že ho podporuješ a občas tě napadne, že bez tebe by toho úspěchu nedosáhl, pochval se. Jsi skvělou ženou a navíc máš i ženské vlastnosti – nepotřebuješ chválit za to, že jsi skutečnou ženou. Prostě jí jsi. Pochval se.

V čem tkví tahle tichá podpora ženy? V tom, že svému muži slouží. Možná jste se některé „opupínkovaly“, ale přesně princip služby je princip, který posouvá partnerství do stavu dávání. Kdy se dokážeme natolik pokořit, že jsme ochotni jeden druhému sloužit.

Pokořit se není od slova ponížít, ale od slova pokora. A sloužit není od slova služka, ale od služby. Pokora vyjadřuje, že přijímám to, v čem žiju. Že mám partnera a že láska se násobí tím, co dám. Že nejvyšším smyslem vztahu je láska, a tak taky pro ni něco dělám. Skutky služby. Sloužím.

Ve chvíli, kdy si přenastavíte v hlavě vzorce o ponižování, že svému muži uvaříte, uklidíte po něm, přinesete mu něco, posloužíte mu, v tu chvíli se začne z vašeho vztahu stávat svazek dávání. I váš partner začne dávat a začne sloužit. Nejde to, aby to neokopíroval, je přece zrcadlo. Teď jde o to najít takové způsoby, které jsou právě pro tvého muže těmi nejlepšími, které mu pomohou dosáhnout toho, co chce on.

Není nic snazšího, než se ho zeptat:

„Jak ti můžu pomoci? Jak ti můžu usnadnit život? Co můžu udělat pro to, abych ti byla lepší partnerkou?“

Možná si neumíš představit, pokud jste teď v období zimy, že tyhle otázky partnerovi položíš. Odpoví ti možná:

„Ted? No to už je trošku pozdě!“

možná ještě hůř. Nevadí. Přece víš, co od tebe celá léta žádal, co od tebe chtěl. Tak to prostě jen začni dělat. A neboj se. Pokud se budeš upřímně snažit mu pomáhat, jeho zimní postoj brzy roztaje.

Nejdůležitější službou svému muži jsou slova povzbuzení a pochvaly. Není nic silnějšího pro tvého muže než věta, že pro tebe je stále tím nejskvělejším chlapem a že si ho vážíš takového, jaký je. A pak ti není zatěžko cokoliv pro něj udělat.

6. STRATEGIE:

VYUŽITÍ ROZDÍLŮ MEZI NÁMI

O rozdílech mezi muži a ženami jste toho ode mne už slyšely spoustu. A taky už ode mne víte, jak je třeba využít našich odlišností právě proto, abychom nakonec do sebe zapadli jako klíč do zámku. Je potřeba si ale uvědomit, že se lišíme nejen jako muž a žena, ale máme jiné vlastnosti, problémy řešíme jinak, jinak přemýšlíme, jinak relaxujeme, máme jiné představy o tom, co se musí a co nemusí, jinak vnímáme bolest, jinak reagujeme. Jsme jedineční! Tak jako neexistuje stejná sněhová vločka, neexistuje stejný člověk.

Když potkáme svou spřízněnou duši, když se jednoduše zamilujeme, tak nám na partnerovi žádné rozdíly nevadí. Naopak nás uvádějí v úžas, jak je nádherně jiný, jak skvěle dělá věci úplně jinak, jinak přemýšlí, jsme z něj nadšené. Jenže když se dostaneme se vztahem do období podzimu, už tak zábavné nám to nepřipadá. A v zimě nás to pěkně štve, se svými odlišnostmi je nám partner přímo protivný a jsme na to alergické. Připadá nám, že si nikdy nemůžeme sednout, nikdy se nemůžeme spojit, sloučit, porozumět si.

Právě neslučitelnost a nesmiřitelné rozdíly jsou často uváděny jako důvod v žádostech o rozvod. Jenže já vím, že nesmiřitelné rozdíly neexistují. Existují jen lidé, kteří se odmítají smířit.

Je podstatné si uvědomit, že nesmiřitelné na mém partnerovi je to, co vidět potřebuji, s čím se potřebuji konfrontovat, nějak se s tím vypořádat. Není to o jeho špatných vlastnostech, ale o mém nesmíření, nepřijetí. Pokud dokážu přijmout chyby partnera jako součást sebe, nejen, že najdu svou vlastní celistvost, ale dokážeme společně vybudovat celistvé partnerství, které bude fungovat jako tým. Jako tým, kde každý ví o svých jedinečnostech a jedinečnostech svého partnera a je za to šťastný! Protože v celistvosti je síla. K celistvosti, jednotě a smíření se se vším přece směřujeme!

Možná máš pocit, že tvého partnera zajímá jen televize, sedí na gauči a nic nedělá a jen se dívá. A ty máš tolik práce, a proto tě to hodně rozčiluje. Pokud se zeptáš sama sebe, z jakého důvodu to pro tebe z lásky dělá, co máš na sobě změnit ty, dojde ti to rychle. Tvůj partner ti ukazuje, že máš myslet na sebe a učit se odpočívat. V tu chvíli, kdy si tohle uvědomíš, nebudeš mu už nikdy vyčítat, kritizovat ho a rozčilovat se, že sedí u televize a nic nedělá. Budeš mu naopak vděčná, že ti ukazuje, co máš konečně začít dělat ty sama.

Když mu to řekneš, přiznáš, že tě to kdysi štvalo, ale že jsi pochopila, jak je to potřebné pro tebe, když mu poděkuješ za to, že to dělá a řekneš, že je tím pro tebe ten nejlepší, když ho za to pochválíš, bude to dokonalé.

7. STRATEGIE

SÍLA POZITIVNÍHO VLIVU

Tato poslední strategie je pro tebe, která jsi možná už všechno vzdala. Pokoušela ses změnit k lepšímu váš vztah, ale narazila jsi. Partner s tebou nechce o ničem mluvit, na ničem spolupracovat, o nic se snažit, odmítá všechno. A tak možná přemýšlíš o rozchodu nebo se trápíš tím, že takhle špatné bude vaše partnerství stále. Ale pořád cítíš potřebu něco s tím udělat, nevzdávat to. Stále vidíš ve svém snažení ještě smysl.

Tahle taktika je pro jednotlivce. Připomeň si, že nemáme moc změnit druhého člověka přímo. Každý máme svobodnou vůli a jsme odlišní jedinci, nikdo nemá právo nás nutit k čemukoliv, ani my na to nemáme právo. Ale jsme ovlivnitelní.

Vnímáme, jak se chovají jiní lidé, jak fungují, jak jednají, jak reagují. A na tohle reagujeme i my, na základě chování jiných lidí se měníme my sami. Na tomhle principu je založena síla pozitivního vlivu.

Na tomhle principu je založeno celé mé ženské poselství. Učím vás, jak se chovat jako žena, jak pozitivně jednat se svým mužem, jak s ním pozitivně komunikovat, jak pozitivně přistupovat k sexu, jak ho podporovat, jak ho naplňovat tím, co potřebuje ke svému štěstí on. Mnoho žen mi potvrdilo, jak síla pozitivního vlivu neuvěřitelně funguje. Jak se jejich muži změnili k nepoznání a začali pro ně dělat všechno, co potřebovaly a vždycky chtěly ony samy.

Nejzásadnější je přijetí, že pozitivně jednat je mé vlastní rozhodnutí. Pokud budu čekat, zda se mi bude chtít, nikdy se nedočkám. Pokud budu čekat, až to budu tak cítit, nikdy se nedočkám.

Dnes spousta lidí žije v bludu, že se mají řídit svými pocity. Problém je, že se řídíme falešnými pocity, které nám nastavuje naše ego, tvrdohlavost, nechuť podřídit se, pocit důležitosti, tendence být lepší než druhý člověk. Proces pozitivních pocitů je naprosto obrácený. Pozitivní rozhodnutí vede k pozitivním činům, které přinášejí pozitivní pocity.

Chci ti říct, že každý den jednám proti svým pocitům. Pokud bych měla naslouchat svým pocitům, nevstanu ráno z postele a trpím řádnými proleženinami, protože moje lenost, vydávající se za mé pocity, mi tvrdí, že mi je v posteli nejlíp. Ale já se rozhodnu, že vstanu a vykonám dnes něco dobrého. Když se rozhodnu, a pak to udělám, mám z toho skvělý pocit.

Stejně tak je to v partnerství. Nejdřív se rozhodni udělat něco dobrého, pak to udělej a pak sklízej dobrý pocit, který ti to přinese. Možná ti to přinese i pozitivní změnu chování partnera, ale proto to prioritně nedělej, protože to zavání manipulací. Udělám něco, ale jen za něco. Buď pozitivní a měň se pro sebe!

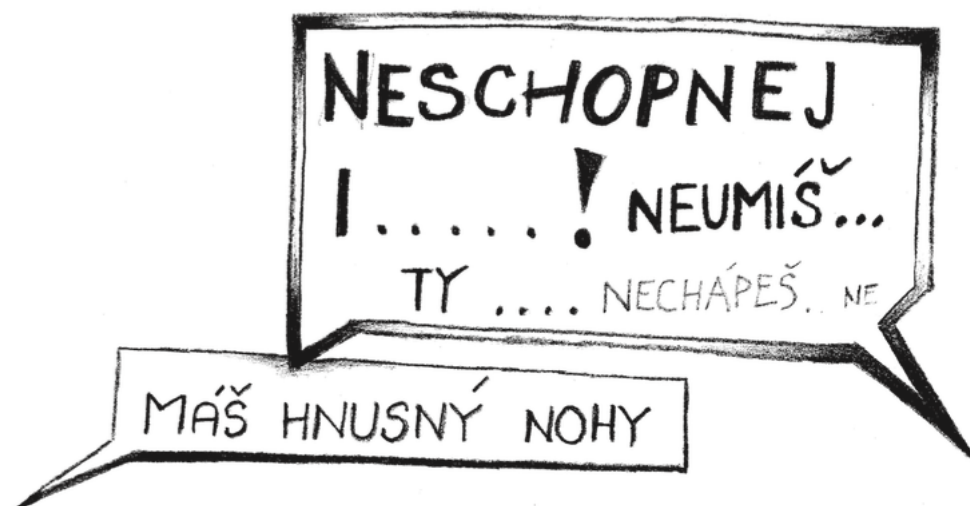
10. ÚKOL:

UDĚLEJ JAKOUKOLIV ZMĚNU.

Ze všeho, co jsem ti v této kapitole předložila, si vyber jakoukoliv techniku, jakýkoliv způsob, jakoukoliv cestu, kterou se rozhodneš jít, udělat něco jinak.

14. UBLIŽUJEME SI

„Odpouštět je povinnost.“



VYŠŠÍ PRINCIP ODPUŠTĚNÍ

Než přejdeme k tématu křivd, ubližování a odpouštění v partnerském vztahu, řeknu něco maličko na začátek pro ty, které možná ještě nevědí, jak se k tomuto tématu postavit. Odpustit znamená zbavit se něčeho nepříjemného, co neseme na svých vlastních zádech. Odpustit znamená nechat být staré věci, které už nezměníme a vypustit smutek, zlobu a

křivdu sám ze sebe. Opuštění je proces, který potřebuji já sama, protože mne samotnou staré křivdy trápí a svazují můj další život. Díky starým křivdám si kazím celou svou budoucnost, proto bychom měli odpouštět kvůli sobě. Mně v odpouštění obecně pomáhá několik přístupů. Třeba pomohou i tobě.

1. NAUČILA JSEM SE VNÍMAT ŽIVOT Z NADHLEDU

Všechno, co se mi děje, se snažím vnímat jako vyšší záměr Vesmíru. Proto mou nejkrásnější pohádkou, která se stala mou biblí, je knížka Malá duše a Slunce, pokud ji nemáš, poříd si ji. Bude se ti hodit nejen pro sebe, ale můžeš jí číst svým dětem, ukazovat přátelům, protože kromě jednoduchého obsahu je nádherně ilustrovaná.

Je o tom, jak sem přicházíme učit se nějakým věcem a jak tomu, abychom se ty věci učit mohli, nám pomáhají druhé duše, druzí lidé. Pokud se tedy mám učit odpouštět, tak z tohoto principu potřebuju, aby mi někdo ubližoval.

Je to velmi osvobozující přístup, pokud se naučíš ho prakticky používat v životě, velmi se ti uleví. Krátké shrnutí si přečti hned:

PRÍBĚH MALÁ DUŠE A SLUNCE

(stručné sdělení hlavní myšlenky knížky Neala Donalda Walsche:
Malá duše a slunce)

Byla nebyla jedna Malá duše. A tato Malá duše věděla, že je Světlo, jedním z milionů, miliard Světél, které společně tvoří Universum. Naše Malá duše ale chtěla nejen vědět, ale prožít, jaké to je „být Světlem“. A Bůh řekl, že jestliže chce Malá duše poznat Světlo, musí nejprve poznat Tmu. Protože jak bychom poznali, co je nahoře, kdyby nebylo dole? Jak bychom poznali teplé, kdyby nebylo studené, rychlé, kdyby nebylo pomalé?

Malá duše pochopila, že chce-li poznat, čím skutečně je, musí poznat také pravý opak. „Je to veliký dar,“ řekl Bůh, „protože bez něho byste nemohli poznat, jaké věci skutečně jsou.“

A tak se Malá duše vydala za dobrodružstvím. A její dobrodružství je možná podobné tomu, které prožíváme všichni.

Vzpomeňme si na sebe, kdy jsme si vybírali tento život. Přáli jsme si prožít něco pro své pochopení, pro svůj posun dál. Věděli jsme, že jsme všichni krásná světýlka a proto jsme si uvědomili, že pokud máme splnit svůj úkol, potřebujeme pomocníky. Kde je ale vzít mezi všemi těmi světly?

Pokud se rozhodnu, že se chci něco učit, potřebuji k tomu trenéra, učitele, který mě dostane do takových situací, kde to budu moc zkoušet. Ale kde ho vzít?

„V tu chvíli vystoupila ze zástupu Přátelská duše. „Netrap se, Malá duše,“ řekla Přátelská duše, „já Ti pomohu.“

„Opravdu?“ rozzářila se Malá duše. „Ale jak?“

„Jednoduše se stanu někým, kdo tě bude trénovat!“

„To bys udělala?“

„S radostí!“ zašveholila Přátelská duše. „Mohu vstoupit do tvého příštího života a udělat Ti něco, co ti umožní trénovat, co potřebuješ. Budu ti nastavovat takové podmínky, abys v nich pochopila sebe, budu ti dělat zrcadlo a třeba i nepříjemného trenéra.“

„A proč bys to ty, taková naprosto dokonalá bytost, udělala?“

„To je snadné,“ řekla Přátelská duše. „Udělala bych to, protože Tě miluji. Já vstoupím do Tvého příštího života a budu ‘ta špatná’. Udělám se ‘tmou’. Budu ti provádět věci, které se ti nebudou líbit. Budu tě přivádět do situací, ve kterých ti nebude dobře. Všechno to ale budu dělat proto, abys mohla poznat sama sebe, abys mohla zkoušet, jak jsi na tom s bezpodmínečnou láskou. Jestli se zachováš jako láska nebo jako strach. A tak to budeme zkoušet pořád, celý život. Mám na srdci jen jednu věc, o kterou bych Tě na oplátku chtěla požádat.“

„Jakou? Jakou?“ dychtivě se ptala Malá duše.

„Ve chvíli, kdy ti se mnou nebude příjemně, kdy ti udělám něco ošklivého, kdy mě budeš chtít ze svého života vyhodit – přesně v tom okamžiku...“

„Ano?“ přerušila ji znovu Malá duše, „Co...?“

Přátelská duše teď už jen šeptala. „...vzpomeň si, kdo opravdu jsem.“

„Ach ano,“ vykřikla Malá duše, „slibuji! Vždy si tě budu pamatovat takovou, jaká jsi právě teď a právě tady!“

A tak se dušičky domluvily. Malá duše vstoupila do nového života a radovala se z toho, že je Světlem, které je tak jedinečné, a že je částí jedinečnosti zvané bezpodmínečná láska.

A Malá duše dychtivě čekala na příležitost prožít sebe sama jako Láska a děkovat každé duši, která jí to umožnila.

Kdykoliv se Malá duše v novém životě setkala s nějakou novou duší, ať už jí toto setkání přineslo potěšení nebo zármutek – a zejména, když přinášela smutek – vzpomněla si Malá duše na to, co řekl Bůh.

„Nikdy nezapomeňte, poslal jsem vám jen samé anděly.“

2. VNÍMÁM KAŽDÉHO ČLOVĚKA TAK, ŽE DĚLÁ VŠECHNO NEJLÉPE, JAK UMÍ.

Možná dělá opravdu hrozné věci, ale kdyby to uměl dělat jinak a lépe, určitě by to tak dělal. Snažím se nesoudit a nevyvyšovat se nad druhé, kteří ještě nezvládli to, co jsem zvládla já. Pokud vnímám člověka tak, že dělá vše, jak nejlépe umí, pak se za nic na nikoho nemůžu zlobit ani se ničím trápit, co udělá. Pohlížím na každého i na sebe jako na malé dítě.

Co uděláš, když ti malé dítě řekne, že jsi ošklivý debil a ještě tě nakopne? Budeš se s tím trápit celý život, budeš se cítit ukřivděná, budeš z toho smutná a budeš potřebovat, aby se ti omluvilo? Určitě ne. Řekneš, že je malé a nechtělo.

Tak přesně takhle přistupuju k „velkým“. Taky nechtěli.

3. I JÁ JSEM MALÉ DÍTĚ, KTERÉ DĚLÁ VĚCI NEJLÉPE, JAK UMÍ, ALE STEJNĚ DĚLÁ CHYBY.

I já ubližuju jiným lidem, i já dělám věci, které druhé trápí, zlobí, jsou z nich smutní. Jenže co už s tím, když se to stalo? Minulost nevrátíš a nejde ji změnit.

I já sama si odpouštím své přehmaty a po ničem jiném netoužím, než neubližovat druhým, ale pokud se to stane, chci, aby mi odpustili. Proto se omlouvám ráda a často. Druhým i sobě.

Často mi lidé říkají, že pokud z hlediska výuky duší vnímáme ubližování jako něco, co ten druhý ode mne potřebuje, že není třeba se omlouvat. Že ten člověk by mě měl být vlastně vděčný za to, že jsem mu ublížila a dala mu příležitost učit se odpouštět. Ano, určitě to z určitého úhlu pohledu je pravda. Jenže.

Většina z nás neumíme fungovat s tímhle nadhledem. A když, tak možná chvíli a jen někdy. Protože kdybychom uměli fungovat stále s tímhle nadhledem, měli bychom přece hotovo a nemuseli bychom už tady ve škole života vůbec být a něco se učit! Proto reálně odpouštět a reálně se omlouvat je trénink jako každý jiný.

Možná nám spíš naše ego brání se omluvit. Protože pokud bychom žili s tím nadhledem, tak bychom věděli, že omluvit se je láskyplné. Že omluvit se je projev lásky k druhému i k sobě. Omlouvat se ukazuje, jak moc jsme pokročili na své cestě za bezpodmínečnou láskou, kterou se stáváme.

Když se nám stane křivda, toužíme po spravedlnosti. Chceme, aby ten, kdo nám ublížil, věděl, jak nám je, že jsme smutní, naštvaní, aby to cítil stejně jako my sami. Často tolik toužíme po spravedlnosti, že jdeme až na dřeň, třeba se s dotyčným soudíme. Jenže i když vysoudíme spravedlivý trest, stejně v nás zůstává cosi hořkého. Já jsem přesvědčená, že ve skrytu duše každý toužíme nejenom odpustit, ale hlavně se smířit. Zbourat tu bariéru, která se křivdou mezi námi vytvořila, a znovu mít mezi sebou upřímný vztah jako před tím. Smíření je hlavní cíl, ke kterému směřuje omluva a odpuštění.

Možná máš problém s odpuštěním obecně. Třeba něco nemůžeš odpustit svým rodičům nebo dětem. Pokud se naučíme odpouštět komukoliv, třeba partnerovi, pak už to umíme s každým. Takže ačkoliv třeba teď cítíš nějakou větší křivdu vůči někomu jinému, než vůči partnerovi, tak tím, že se to naučíš u něj, půjde ti to snáz i s tím druhým.

ODPOUŠTÍM TI

Každé odpuštění začíná prohřeškem. Partner udělá něco, co nás bolí, co boří naše morální pravidla, co se nás dotkne, ublíží nám. Odpuštění je naše reakce na tuto nespravedlnost a obrácení se k dobru. Odpuštěním dáváme najevo, že o ublížení sice víme, ale jsme schopni to nebrat tak vážně, přejít to, pochopit to. Ukazujeme naši ochotu zase vyjít partnerovi vstříc.

Za odpuštěním jde smíření. Nedojde-li k odpuštění a smíření, nemůže vztah dál růst. V každém případě je odpuštění naše vlastní rozhodnutí. Často slýchám:

“Tohle mu ale nemůžu odpustit! Příliš mě zranil.”

OK. Když nemůžeš, tak nemůžeš. I nemůžu je tvé vlastní rozhodnutí. Vždycky ale můžeš své rozhodnutí změnit!

Ublížovat je udělat chybu. Provinit se vůči druhému. Cítíme zlobu a zklamání, máme pocit zrady a odmítnutí. Bolí nás to a nemůžeme tomu uvěřit. Říkáme si:

„Jak mě může mít rád a udělat nebo říci něco takového?“

Ublížením nabýváme pocitu, že nejsme milované. Ale děje se ještě něco. Povstává v nás smysl pro spravedlnost.

„Co si to dovoluje? To není spravedlivé!“

a hned máme potřebu povstat samy za sebe. Jenže partnera milujeme, záleží nám na vztahu s ním, a tak si říkáme, že to třeba nemyslel vážně, udělal to omylem, možná nám něco uniklo nebo jsme to špatně pochopily. A tak použijeme rozum, a pátráme, jestli jsme se nezmýlily. Někdy přijdeme na to, že ano, že jsme všemu špatně porozuměly.

Jenže někdy to pátrání vede k tomu, že to všechno potvrdí. Možná dokonce nejen potvrdí, ale přijdete na ještě horší věci, které udělal. Zranil nás, ublížil nám, ponižil nás.

Všechno ještě zhorší naše reakce na křivdu. Udělal něco špatného, oplatíme stejnou mincí. Něco špatně řekne, hned reagujeme na svou obranu. Jsme často v situaci, kdy vlastně už nevíme, kdo se provinil víc, kdo komu ublížil víc. Čekáme na omluvu a on na ni čeká taky. Je mezi námi bariéra, která zmizí jen tak, že se omluvíme a odpustíme. Je lhostejné, kdo s tím začne.

I když první impulz dal tvůj partner, i když on byl ten, kdo na tebe první plivnul, tak pokud jsi plivanec vrátila, omluv se první. Omluv se za své chování a když to uděláš první, i od partnera se dočkáš omluvy.

Pokud budeme čekat, až nás ublížení přejde, až se budeme cítit lépe a teprve poté odpustíme, nedočkáme se. Znovu opakují, že odpuštění není pocit, ale rozhodnutí. Naše rozhodnutí, že rušíme trest a partnerovi promíjíme, necháváme to, co udělal, a vítáme ho znovu ve svém životě. Bouráme bariéru a znovu otevíráme náruč. Znovu chceme jít společně dál.

Většinou je jasné, kdo se provinil, a tak je jasné, kdo by se měl první omluvit. Pokud máš pocit, že se málo omlouváš a že by ses to měla víc učit, dostaneš v příští kapitole návody, jak to nejlépe udělat.

Řada z nás má problém se omluvit, máme v sobě různé důvody, proč to nedělat. I o tom si povíme. Teď se vrátíme k tomu, kdy partner ublížil nám.

Potřebujeme, aby se nám omluvil, protože mu chceme odpustit. Jenže omluva nepřichází. Co dělat?

Partner má možná pocit, že se nic nestalo. Jednoduše řečeno neví, že nám ublížil. Je to pro nás výzva, říct mu, jak se cítíme. Většina žen dnes neumí sdělovat své pocity. Umíme spíš vyčítat a obviňovat. Tím ale jen přidáme další cihlu na zeď, která mezi námi roste. Proto pokud ti partner ublíží, řekni si, že je nutné, aby věděl, jak se cítíš. Sděl pocit a dost.

„Je mi smutno, rozzlobilo mě, trápí mě, cítím se mizerně,.... že jsi řekl, udělal to a to.“

A dost.

Partner ti jistě začne vysvětlovat, proč to řekl, udělal. Začne vysvětlovat a možná házet vinu na tebe. Že měl nějaký důvod ti ublížit, protože ty jsi zavdala příčinu. Nevadí, nehádej se o to, kdo má pravdu a kdo začal. Trpělivě sděluj jen svůj pocit. Neargumentuj, třeba mlč.
„Prostě se tak cítím,“ řekni.

Třeba jsi zavdala příčinu. Neznamená to ale, že on se musel zachovat tak, jak se zachoval. Nemusel ti ubližovat, mohl to vyřešit jinak. Za své chování k tobě je zodpovědný on a ne ty.

Trpělivé sdělování toho, jak se cítíš, je nesmírně důležité. Chceš přece, aby ti už partner neubližoval, proto potřebuješ, aby věděl, jak se cítíš. Pokud tě miluje, nechce, aby ses cítila špatně. Proto pokud porozumí tvým pocitům, nebude to znovu opakovat. Pokud totiž porozumí tvým pocitům, bude mu to líto a bude se chtít omluvit. Pokud neporozumí, bude stále jen vysvětlovat a vysvětlovat a nebude mít chuť se omluvit. Je ale důležité mu sdělit, že když se neomluví, znamená to, že nechce odpuštění a smíření.

Někomu stačí říct o svém pocitu jednou, někomu to musíš říkat stokrát. A někdo to musí říkat stokrát. Je to jedno. Jde o tebe a to, jak ty umíš sdělovat své pocity, protože pokud je partnerovi musíš říkat stokrát, tak nejde o to, že on neslyší, ale o to, že ty to potřebuješ stokrát říct.

Když nám partner ublíží, chceme jasnou omluvu. Někdy s ním nemluvíme, truchlíme, vynucujeme si různými způsoby jeho omluvu. Zkoušíme sdělovat své pocity ale nic, stejně se neomlouvá.

Partner je naše zrcadlo. Co když se někdy stalo, že ses i ty měla omluvit a neměla jsi chuť to udělat? Třeba sis řekla, že to spraví čas, že na to zapomene, že není důvod, že to za to nestálo,... třeba ses taky neomluvila, když jsi měla. Buď shovívavá k němu stejně jako jsi byla k sobě. I ty jsi doufala, že on na to zapomene i bez omluvy. Třeba i on doufá, že to přejdeš bez omluvy.

Pokud víš, že se neomlouváš sama, pak to nečekej ani od něj, ale začni s tím první. Na tohle, co se stalo aktuálně u něj, se prostě vykašli a vrať se k nějakému svému minulému prohřešku a omluv se. Nebo všechno nech být a při první příležitosti svého selhání se omluv hned. Velmi často se stává, že se nám sice partner omluví, ale nám to jako omluva nepřijde. On třeba řekne:

„Sorry, ... a už o tom nebudeme mluvit, jo?“ usměje se a myslí, že je to v pořádku. Jenže my bychom chtěly omluvu jinak. Třeba jako slib, že už se to nebude opakovat. Nebo řekne, že ho to mrzí, jak nám ublížil. Jsme u různých jazyků omluvy.

Každý z nás se totiž omlouváme jinak a každý z nás jinak omluvu přijímáme. Máme pocit, že když partner řekne: „Sorry, a už o tom nebudeme mluvit.“, že se neomluvil upřímně. Že upřímně by to bylo podle nás.

V této chvíli ti chci říct, že pro tvého partnera omluva:

“Sorry, a už o tom nebudeme mluvit.” může být naprosto vyčerpávající způsob omluvy, jaké je schopen. Může jí myslet nejupřímněji, jak upřímný dokáže vůbec být. Proto přijímej jakoukoliv omluvu bez svých požadavků, jak má správně vypadat.

Možná máš jinou zkušenost. Třeba rychle odpouštíš a tvůj partner ti ubližuje stále dokola a pořád ve stejné věci. A vždycky jen řekne: „Promiň.“ A vše je příště nanovo.

Učí tě vyjádřit jasněji své hranice. Láska je důvěra, ale i hranice. Pokud partnera miluji, přijímám ho i s tím, že některé věci nedokáže přijmout nebo skousnout. Že je něco, přes co by se nepřenese, co mu udělat nesmím. I když pro mě je to třeba věc přijatelná a nepřijde mi tak závažná. V lásce jde o vzájemný respekt vlastních hranic.

Pokud tvůj partner stále porušuje tvé hranice, dáváš mu je málo najevo. Učí tě sebelásce. Protože pokud si necháš líbit věci, které tě trápí, pak se nemáš dost ráda, když mu dovolíš, aby to dělal. Učí tě postavit se víc za sebe, za své štěstí a svou spokojenost.

Proto pokud ti partner stále ubližuje a ty mu stále odpouštíš, přestaň s tím. Vyjádři jasně, že se máš dost ráda na to, abys tohle nepotřebovala. Čím déle se dělo ubližování a tvé odpouštění, tím razantněji musíš dát najevo svou hranici.

Pokud ti je tvůj partner neustále nevěrný a ty mu neustále odpouštíš, tak můžeš tisíckrát vědět, že to potřebuješ ty sama, ale dokud se právě sama kvůli sobě nepostavíš za sebe, bude se to opakovat donekonečna.

Může se stát, že chceš odpustit, ale potřebuješ čas, nejde ti to hned. Třeba tě partner zranil hodně, nebo se to opakuje po několikáté. Zkrátka se necítíš na to znovu otevřít náruč a opravdově odpustit. Tak mu to řekni a zase pomocí svých pocitů:
„Moc ráda bych ti odpustila, ale nejsem s tím ještě srovnaná, potřebuju na to víc času.“
Pokud skutečně stojí o tvé odpuštění, vydrží čekat nekonečně dlouho.

Zraní-li nás partner, ztrácíme nejen pocit hluboké lásky, ale ztrácíme i důvěru v něj. Je jasné, že tady hraje roli hloubka zranění a jeho charakter. Některé křivdy jsou morálně menší než jiné.

Třeba ti vadí, jak špatně skládá partner nádobí do myčky, stále mu to opakuješ a připadá ti, že ti to dělá schválně a máš dojem, že tě snad nemiluje. Takový prohrěšek je rozhodně menší než nevěra.

Jsou jisté morální prohrěšky, které narušují stabilitu našeho vztahu a tím naši důvěru v partnera. Některé vnímáme silněji a více nás zraňují. Odpuštění a důvěra jsou dvě rozdílné věci.

Odpustit je naše rozhodnutí, ovšem důvěra je emoce, pocit jistoty, že se na partnera mohu spolehnout a věřit mu, že mi vědomě neublíží. Pokud mi partner ublíží, naruší důvěru mezi námi, tak musí počítat s tím, že bude trvat nějaký čas, než se důvěra zase obnoví. Než se znovu utvrdíme, že mu můžeme věřit. Může se nám omluvit a my mu můžeme odpustit, stejně v nás je nejistota, jestli se to nebude opakovat.

Je to normální a partner, který ublížil, by měl vyjít vstříc k tomu, aby v nás znovu důvěru obnovil. Je to nestandardní situace, tak se musí dělat nestandardní věci. Prohlížet mobil, sledovat maily, počítač, hlídat bankovní účet, prohlížet kapsy jsou nestandardní věci, které se mezi partnery, kteří si důvěřují, nedělají. K obnovení důvěry ale velmi napomáhají.

Pokud toužím po tom, aby mi partner znovu důvěřoval, otevřu mu všechno, co ho v důvěře ke mně posílí. A obráceně. Naprostá otevřenost a poctivost je jediná naděje obnovení ztracené důvěry.

Možná jsi do této chvíle měla pocit, že jsi svému partnerovi starý prohřešek ještě neodpustila. Protože stále v tobě leží a stále si nejsi naprosto jistá, že se to nebude opakovat. Teď už víš, že odpuštění je něco jiného než důvěra. Odpuštění je rozhodnutí, že nechci potrestání a znovu otevírám své srdce, ale důvěra roste postupně. Nakonec se časem zase obnoví. Odpuštění je mé rozhodnutí, jestli dovolím, aby znovu vztah začal růst, anebo ho pohrbím, když se rozhodnu neodpustit.

Každé neodpuštěné provinění staví hráz mezi partnery. To, jak se bude náš vztah vyvíjet, neovlivňuje ani prohřešek partnera, ani omluva, ale jen ochota nebo neochota odpustit.

Odpuštění uzavírá cyklus a vede ke smíření. Je třeba si ale přiznat jednu ze základních životních pravd: Pokud řekneme slova a uděláme věci, které partnerovi ublíží, nikdy to nezmizí. Můžeme upřímně odpustit, přesto při vzpomínce na to, co se stalo, naskočí znovu ten stejný negativní pocit.

Ačkoliv chceme odpustit a taky zapomenout, nejde to. Má to svůj důvod. Odpuštění totiž není cit, je to rozhodnutí přijmout partnera i přesto, co nám provedl. Učit se ho milovat i s jeho chybami, stávat se tak víc láskou bez podmínek.

Odpuštění dává příležitost přebít nepříjemné vzpomínky na ublížení novými společnými hezkými zážitky. Na ublížení nelze úplně zapomenout nikdy, ale lze naučit své myšlenky rychle převrátit na ty pozitivní, než v nás ty staré vzpomínky vyvolají znovu ty nepříjemné pocity.

O vědomé změně myšlenek na pozitivní je celý náš přerod v bezpodmínečnou lásku. Takhle přesně fungujeme jako trojjediné bytosti – používáme mozek, rozum k tomu, abychom měli skvělý pocit ze života. A teď ti ukážu, jak se správně omlouvat. Protože omluvit se je dobré, ale správně se omluvit je mnohem lepší.

OMLOUVÁM SE

Než probereme téma – jak se omlouvat, ráda bych znovu zopakovala – proč se omlouvat. Znáám mnoho párů, které si zablokovaly svůj vztah díky neomlouvání se a neodpuštění. Mnoho z nich se rozešlo, mnoho z nich žije vedle sebe v mrtvém vztahu a zůstávají spolu jen ze setrvačnosti. Už dávno zapomněli, kvůli čemu se kdysi pohádali a kdo se měl komu omluvit. Každý z nich žije ve svém ukřivdění a čeká, až první krok k usmíření udělá ten druhý. Hodně smutné. Je na nás, kolik času ze svého krátkého života chceme strávit studenou válkou.

Co nám brání se omluvit?

Třeba už nevidíme budoucnost našeho vztahu. Jsme tak ubité, tolikrát jsme se už spálily, že vlastně nechceme vztah nijak spravovat. Pak nám nestojí za to se přemáhat a zkoušet znovu vyjít vstříc partnerovi a za něco se mu omlouvat.

Uvědom si, zda chceš takový život a takové partnerství. Pokud jsi vědomě rozhodnutá neomlouvat se za své chyby, protože ti to za to nestojí, pak asi partnera nemiluješ. V tom případě není důvod spolu setrvávat. Z mé vlastní zkušenosti ale vím, že pokud cítíš ve skrytu duše lásku, je vždycky naděje.

Častým důvodem, že se odmítáme omluvit je pocit, že si naše špatné chování ten druhý zasloužil. Uděláme něco špatně proto, že ten druhý udělal něco špatně před námi, dřív než my. Měli jsme právo se zachovat zle. Jenže realita je taková, že vztah je neustálá výměna našich chyb. Kruh, kdy každý z nás děláme něco špatného, kritického, nelaskavého a hrubého vůči partnerovi. Je třeba ho přetrnout. My ho musíme přetrnout a to přijetím své zodpovědnosti a omluvit se za své chování.

Někdy se neradi omlouváme proto, že máme nízké sebevědomí. Žijeme ve světě, kde chyby se netolerují a slabost se necení. Omluvu vnímáme jako slabost, když přiznáme svou chybu. Omluva ve skutečnosti sebevědomí posiluje, protože lidé si cení a mají obdiv k těm, kteří přiznávají zodpovědnost za své selhání. Naopak ti, kteří stále obviňují druhé, vymlouvají se a snaží se svou vinu skrýt, ztrácejí uznání a úctu druhých lidí. Tím se jejich nízké sebevědomí jen prohlubuje.

Nízké sebevědomí je příčinou i opačného chování, kdy se omlouváme první za cokoliv, co uděláme, třeba i třikrát denně. Máme v sobě vzorec, že za všechno vždycky můžeme my a všechno je naše chyba. Rychle se omlouváme i proto, že nesnášíme konflikty a chceme mít problém za sebou. Netoužíme po rozebírání toho, co se stalo a zesilování špatného pocitu viny v nás samých. Chceme mít klid, i když vnitřně víme, že nebyl důvod se omlouvat a chyba nebyla na naší straně. Pak v nás vzniká pocit zášti vůči partnerovi a my jsme jako časovaná bomba. Jednou explodujeme a všechny potlačené emoce z nás vybuchnou.

Omlouvání se má vést ke smíření s partnerem, ne k odcizení. Někdy máme pocit, že se omlouváme dost, ale náš partner má pocit naprosto obrácený. My řekneme: „Promiň,“ a máme dojem, že je to v pořádku. Jenže náš partner čeká jinou omluvu, promiň mu nestačí.

Takže teď se dostáváme ke způsobům, jak se omluvit tak, aby to partner jako omluvu přijal a mohli jsme se smířit a začít znovu s čistým stolem.

1. VYJÁDRĚNÍ LÍTOSTI

Kdokoliv nám ublížil, vždy potřebujeme vědět, že dotyčný má pocit viny a zahanbení, že nám způsobil bolest. Pokud nám není líto, co jsme druhému provedli, necítíme ani potřebu se mu omlouvat. Lítost je emocionální základ omluvy.

Pokud jsme schopny se vcítit do pocitů partnera, jak mu asi bylo, když jsme mu ublížily a dokážeme vyjádřit svou lítost, máme napůl vyhráno.

Pocitově každý toužíme po odplatě a trestu a pokud náš partner vidí, že se cítíme stejně bídne jako on, je to srovnané. Takže za prvé je třeba říci: „Je mi to líto.“

Když se ti podaří být konkrétnější, když řekneš, čeho ti je líto, pak bude tvá omluva účinnější. Čím víc dokážeme popsat, čeho je nám líto, co musel partner zakusit díky nám, tím víc dáváme najevo, že chápeme, jak moc jsme ublížili.

Vyjádření lítosti naprosto zhatí, pokud ji zakončíme slůvkem „ale“.

Když řekneš:

„Je mi líto, že jsem tohle udělala, ale ...“,

partner to vnímá jako útok na sebe. Slůvkem „ale“ přehazuješ zodpovědnost na něj, jinými slovy mu říkáš, že nakonec za to, že jsi něco udělala špatně ty, může on. Na vysvětlení, proč ses tak zachovala, je času dost. Takže žádné ale!

Vyjádření lítosti slovy nám někdy dělá problém. Tak si to napiš. A napsané předej svému partnerovi. Při psaní máš čas dát si vše správně sesmolit, aby byla omluva napsána tak, že ji partner nebude moci odmítnout. Nejúčinnější zakončení vyjádření lítosti je: „Doufám, že mi to odpustíš.“

Při vyjádření lítosti mluv o sobě a svých pocitech. Např.

„Vím, že jsem tě velmi zranila. To pomyšlení mi působí nesmírnou bolest. Opravdu lituju toho, co jsem ti udělala. Doufám, že mi odpustíš.“

„Vůbec mi nedošlo, jak moc ti ublížím. Nechtěla jsem to tak a kdyby to bylo možné, vrátím čas zpátky. Moc lituju toho, že jsem ti ublížila.

Doufám, že mi odpustíš.“

2. PŘIJETÍ ZODPOVĚDNOSTI

Už jsme mluvili o tom, že raději házíme vinu za cokoli na partnera, protože obecně neradi přiznáváme chybu. Chyba je známka slabosti, selhání a neschopnosti.

Je třeba skutečně přijmout, že chyby dělá každý a je to normální. Bez chyb bychom nevěděli, kudy pokračovat, co zlepšovat. Chyby potřebujeme a je osvobozující si přiznat, že mohu chybovat. A nemusím se za to odsuzovat, naopak nad svými chybami musím jásat a radovat se z nich. Hurá, mám co na sobě měnit!

Přiznat svou chybu je znak vědomého člověka. Naučit se přiznat chybu není snadné, ale naučit se to musíme. Pokud přiznáš svou chybu, přiznáš svou slabost a není lepší sblížení s partnerem než tahle cesta. Partner potřebuje, abychom mu dávaly najevo, že je pro nás potřebný. Že jsou věci, ve kterých selháváme a nezvládáme je. Chybujeme. Klidně to mohou být i vztahové záležitosti, ve kterých selháváme.

Tím, že přiznáme svou chybu, dáme prostor partnerovi, aby nám příště pomohl celou situaci vyřešit a reagovat lépe. Může to třeba vypadat takto:

„Je mi líto, že jsem ti řekla to a to, vím, jak moc jsem ti tím ublížila. Neměla jsem tak s tebou mluvit, bylo to ode mne hrubé. Měla jsem se udržet a je to moje chyba. Doufám, že mi odpustíš.“

3. NÁPRAVA ŠKODY

Hluboko v nás je zakořeněno, že pokud někdo někomu ublížil, měl by za to zaplatit. Protože každým ublížením něco ztrácíme, o něco přicházíme, a tak je třeba tuto ztrátu nahradit.

V partnerství znamená ublížení ztrátu stabilní důvěry v lásku druhého partnera. Když mi ublíží milovaný partner, říkám si, jestli mě vůbec má ještě rád, když mi tohle udělal. Nápravu škody nepožadujeme ve smyslu, ať zaplatí, ale ať potvrdí, že nás stále miluje.

Možná to znáš sama, že když ti partner ublíží, řekneš si, že kdyby tě miloval, tohle by neudělal. A tak se možná otevřeně zeptáš – Miluješ mě ještě vůbec? Tahle otázka je vlastně naším požadavkem na náhradu škody.

A tak je důležité nejenom projevít lítost nad tím, co jsme udělaly špatného. Nejen přiznat svou chybu. Ale navíc se ještě zeptat, jak můžeš odčinit to, co jsi udělala? Jak mu můžeš dokázat, že ho stále miluješ? Pocit náhrady škody se v partnerství projeví tak, že si dáme najevo, že i přesto, co se stalo, stále milujeme. Možná ti partner přinese květiny, když ti něčím ublížil. To je jeho projev náhrady škody a jeho touha, abys mu odpustila. Ale jak máš nahradit ty škodu formou omluvy? Třeba:

„Je mi líto, co jsem ti řekla a vím, jak moc tě to zasáhlo. Opravdu jsem to říkat neměla a moc mě mrzí, že jsem to vypustila, udělala jsem chybu a nejde to vzít zpátky. Co můžu udělat pro to, abys na to zapomněl? Moc toužím, abys mi odpustil.“

4. UŽ TO NEUDELÁM!

Možná se omlouváš tak, že řekneš jen: „Promiň“.

Nebo: „Je mi to líto.“

Nebo: „Neměla jsem to říkat, je to moje chyba.“

Nebo: „Můžu to nějak napravit?“

Nebo to nějak kombinuješ. Teď víš, že nakombinovat všechno dohromady je to nejlepší, aby tvá omluva byla nejpřijatelnější. Jenže i to všechno dohromady někdy nestačí. Možná to znáš.

Partner dělá stále něco špatně, pořád dokola a stále se ti omlouvá, a tebe to už nebaví. Máš dojem, že omluvy jsou k ničemu, protože on se nikam neposouvá, stejně vždycky znovu udělá to samé. Potřebujeme od něj jasný impuls, že se chce změnit! Že už to nechce opakovat. Že je vnitřně připravený a ochotný se změnit. I to je proto dobré přidat k naší vlastní omluvě.

Omluva je cesta srdce. Je nám líto, mrzí nás, že jsme ublížily. Trápí nás bolest, jakou jsme partnerovi způsobily. Vidíme svou chybu a rády bychom napravily to, co jsme udělaly.

Přejeme si, aby to, co se stalo, jsme nikdy neudělaly. A tak je jasné, že dodáme:

“Chci se změnit, už to nechci opakovat.“

Naše rozhodnutí změnit se je znamením, že už se nebudeme vymlouvat. Přejímáme plnou zodpovědnost za sebe, za to, co jsme udělaly i za nápravu. Když to partnerovi řekneme, pouštíme ho do našeho nitra, proto velmi často tento způsob omluvy pro partnera znamená, že opravdu myslíme vážně naši omluvu. Snáz nám uvěří a snáz se nám podaří znovu vybudovat ztracenou důvěru.

Možná se bojíš říct, že už to nebudeš opakovat, protože se znáš a víš o sobě, že ti změna nepůjde snadno a že možná stejnou věc uděláš příště zase. Tak si říkáš, že nechceš slibovat něco, co třeba nesplníš a pak, až se zachováš stejně, to bude ještě horší. Jenže!

Pokud ses rozhodla stejnou věc už nedělat, je to něco, co partner ocení. I když selžeš a uděláš to znovu a přiznáš selhání, partner bude vědět, že se snažíš. Když mu to neřekneš, nebude vědět, že se snažíš, bude si naopak myslet, že se nesnažíš vůbec a prostě dokola pořád opakuješ stejnou chybu. On ti do hlavy nevidí, tak je třeba to sdělit. Třeba máš pocit, že se tvůj muž uráží kvůli něčemu nepodstatnému. Není to nic zásadního a tobě nepřipadá, že by ses měla za své chování omlouvat a už vůbec ne ho měnit.

Jenže někdy i maličkost může být projevem lásky, nebo lhostejnosti. Někdy i maličkost může vnímat tvůj partner jako velkou zradu. Možná je to obráceně, tvůj partner vidí jako maličkost co vadí tobě a nechce nic měnit. Začni s tím nejdřív u sebe, měň se k lepšímu, nikdy toho není dost.

5. ODPUSŤ MI, PROSÍM!

Omluvit se je prvním krokem k partnerovi. Aby byl míček úplně na jeho straně hřiště, je třeba ho o odpuštění požádat. Omluvit se a požádat o odpuštění znamená, že toužím po tom, aby partner sám vyjádřil, jestli omluvu přijímá a můžeme jít dál. Dávám budoucnost do jeho rukou, je na jeho rozhodnutí, jak půjdeme dál, a já se zříkám kontroly nad celou situací. Proto je pro spoustu žen tak těžké o odpuštění požádat.

Silné osobnosti, které mají sklon druhé lidi ovládat, nerady prosí o odpuštění. Protože se bojí odmítnutí a stydí se za selhání. Do láskyplného vztahu ale nepatří odmítnutí. Patří sem přijetí takové, jaká jsem. Zbav se strachu poprosit o odpuštění.

Je těžké požádat o odpuštění, a ještě těžší je přijmout skutečnost, že odpuštění nemusí přijít hned. Partner, který řekne:

„Odpouštím ti to,“

se nedokáže chovat hned tak, jako by se nic nestalo. Trochu to trvá, než se důvěra obnoví. A tak ačkoliv ti partner odpustí, nevyžaduj hned, aby se choval jako před ublížením.

Odpuštěním ti dává dar, že to chce zapomenout a chce se přes tvé ublížení povznést.

Nezaručuje ti ale, že to zvládne hned.

Pokud se dožadujeme okamžitého odpuštění a partner toho není schopen, tak ho vlastně obviňujeme, že má tvrdé srdce, soudíme ho, že nám neodpustil. Jako bychom potřebovaly alespoň něco na něj hodit, abychom ve vině nebyly samy. Proto za prosbou o odpuštění už nemá nic dalšího následovat.

Prosba za odpuštění je tečkou za naší omluvou. Ve chvíli, kdy se omluvíme a požádáme o odpuštění už není třeba dělat nic. Snažit se neopakovat chybu, snažit se napravit, co jsme způsobily. A být trpělivé, nic víc.

Možná máš pocit, že se omlouváš dobře. Některé způsoby omluvy ti nejsou vlastní, prostě jsi je nikdy nepoužila a máš dojem, že to, jak se omlouváš, stačí. Doufám, že teď už víš, že jsme různé a tvůj partner třeba potřebuje úplně jiný způsob omluvy, než to ty děláš.

Pokud způsob omlouvání takhle zdokonalíš, musíš se trefit do pocitů partnera a musíš v partnerovi vzbudit jistotu, že ti jde o budování skutečně důvěrného a láskyplného vztahu.

11. ÚKOL

JAK VYŠPERKOVAT OMLUVU

Vzpomeň si na poslední věc, kterou jsi partnerovi udělala a zkus napsat omluvu podle doporučení, které jsi tu dostala. Omluva musí obsahovat všech 5 sdělení. Např.

„Je mi líto, co jsem ti řekla, je mi jasné, jak moc tě to zasáhlo a nejraději bych to vrátila zpět. Udělala jsem chybu a moc mě můj přešlap mrzí. Můžu udělat něco, abys to dokázal zapomenout? Já vím, že takhle občas přestřelím, ale věř mi, že se snažím a budu se snažit to už neříkat. Myslíš, že bys mi to mohl odpustit?“

Až to budeš mít napsané, máš dvě možnosti. Předat to svému partnerovi, nebo už minulost nechat být a připravit se na budoucnost. To je třeba udělat v každém případě. Natrénovat si správnou omluvu na nečisto. Nahlas před zrcadlem si jí sama sobě říkat, až jí budeš umět z paměti.

16. JSEM S TEBOU JEDNO

„Já jsem ty a ty jsi já.“



JAKÉ BY TO BYLO, KDYBY...

Nevím, jestli ses někdy pokusila spojit se se svou duší. Děláám to často. Postavíš se k zrcadlu hodně blízko a díváš se sama sobě do očí. Tak dlouho, až tě ten pohled tak uchvátí, dojde, že ucítíš uvnitř sebe totální spojení sama se sebou. Ucítíš vnitřní klid a ten klid ti dává jistotu, kdo jsi. Jakoby všechny strachy zmizely. Já to spojení poznám tak, že se buď rozesměju, nebo se rozpláču.

A takhle úplně stejně se můžeš spojovat se svým partnerem. Když se díváš do jeho očí, vidíš svou duši. Tak jistojistě víš, že jste jedno.

Připomeň si, že naprosto všichni lidé jsme jedno. Jsme jedna energie rozdělená do mnoha částí, ale v základu vycházíme z jednoho zdroje, do kterého se po opuštění tohoto Matrixu znovu vracíme. Nejsme izolované duše, izolované bubliny, které mají svou skořápku a jsou oddělené od ostatních. Jsme jedna energie, která se jako celek posouvá a mění k lepšímu.

Možná je to těžko uchopitelné, ale s každým člověkem jsi vlastně jedno. Proto nazýváme druhé lidi učiteli, protože skrze ně můžeme chápat sami sebe. Když nám něco dělají, my se nějak cítíme a pak se s těmi pocity nějak vyrovnáváme, nějak se měníme. To je celý princip této školy života a význam lidí kolem nás. Naše vlastní změna a tím změna všech. Protože všichni se takto učíme a posouváme.

A partner je pro nás nejintenzivnějším učitelem, můžeme se skrze něj posouvat velmi rychle a můžeme spolu s ním postoupit mnohem hlouběji a dál. Protože nás spojuje hluboký cit – láska.

Láska ale není pocit. My často zaměňujeme lásku za zamilovanost. To je pocit, který vznikne prostě jen tak. Láska je ale postoj. Ze zamilovanosti vzniká láska tím, že se rozhodneme zamilovanost podporovat, aktivně posilovat vztah, dávat do něj svou energii.

Každý takovou energii, která je pro vztah podporující. Takže pokud jsme ženy, dáváme do vztahu ženskou energii, pak posilujeme lásku. Pokud fungujeme jako muži, jsme akční, rozhodujeme, jsme silné a nepotřebujeme pomoc, jsme soběstačné a neustupujeme, pak neposilujeme vztah láskou, ale naopak vztah oslabujeme. Bereme z něj harmonii, rovnováhu a posilujeme ho bojem, a tak vznikají konflikty.

Pokud máme být se svým partnerem jedno, musí být každý tím, kým je a taky to do vztahu dávat. Já svou ženskou energii a pak, až dám svému muži prostor, bude moci do vztahu i on dávat svou mužskou energii. Přece už víš, že jsou dnes muži natolik zranění a biologicky slabší, že nemohou nad námi silnými ženami zvítězit, pokud my samy nejdříve neustoupíme.

Já věřím, že to má svůj smysl i celospolečensky. Dnešní svět je plný mužské energie, ale všichni už cítíme, že nová doba, nový svět bude o té ženské energii – ustupování, porozumění, podpoře, domluvě, sdílení. Proto začneme my ženy s přeměnou tohoto mužského světa v ženský. A to nejdřív doma. Tam začíná všechno.

Od nás žen začíná všechno. Pokud se rozhodneš být láskou, rozhodneš se skutečně praktikovat láskyplné přístupy se svým mužem, tj. laskavost, trpělivost, schopnost odpouštět, pokoru, zdvořilost, štědrost a poctivost, začneš se změnou nejen svého vztahu, ale celého světa. I sebe, protože jsme se všemi jedno a co změníme u sebe, pomůže všem ostatním.

Učím tě chápat a naplňovat svého muže a skrze něj pochopit sama sebe. Jsem šťastná, jak moc ses za tu dobu, co jsme spolu, posunula, jak moc věcí jsi pochopila a změnila. Je to krása!

Pokud máš pocit, že změnou v ženu ztrácíš sebe, nejsi to ty, je ti nepříjemně, pak je to tvá pýcha převlečená za hrdost. Je to tvé ego, které tě vymezuje a odděluje od partnera, ne

srdce, které tě k němu vede. Ve chvíli, kdy začneš jít k partnerovi cestou lásky, budeš to dělat radostně a přinese ti to jen skvělé pocity. Nikdy na cestě lásky tě nepotká nepříjemný pocit. Musíš ovšem na té cestě být. Nesmíš teprve stát na startu a rozhodovat se, jestli jít nebo ne. Nesmíš zkusit jen trošku a čekat, co to udělá, jestli to má smysl nebo nemá. Je třeba kráčet po té cestě s důvěrou. Pak nejenže budeš mít ze sebe skvělý pocit, ale budeš dostávat zpětné odezvy od partnera.

Teprve poté začnete budovat jednotu partnerství. Vykašli se na pochyby a vyraz na cestu. Vykašli se na nepříjemné pocity a zasměj se svému egu, jak skvěle se převléká a mate tě.

Jak se dostat k těm správným pocitům? Jak se skutečně napojit na hlas svého srdce? Je třeba předběhnout ego, myšlenku, rozum a to tak, že rychle udělám první věc, která mě napadne. Teprve potom to rozumem zhodnotím.

Protože představ si situaci:

Právě jste se pohádali se svým mužem a je ti mizerně. Jdeš někam do izolace, abys chvíli trucovala, abys přemýšlela, co se stalo, abys to rozdýchala. A otevřeš knížku, FB nebo některé mé video a tam čteš nebo slyšíš:

„Všechno, co se děje, potřebuješ. Tvůj partner tě léčí a měla bys mu být vděčná. Nic se nikdy neděje náhodou a vše je v tvůj prospěch.

Život je krátký na boje a hádky. Neztrácej čas negativními postoji, zabývej se tím, co je hezké.“ Atd. atd.

Najednou ti dojde, jak zbytečná byla ta hádka. Mrzí tě to. Tvé srdce tě vede k partnerovi a ty bys nejraději běžela za ním, objala ho, pohladila, usmála se a všechno zapoměla.

Jenže přemýšlíš. Chybu přece udělal on. Tohle ošklivého mi řekl, musí se mi nejdřív omluvit. On si začal. Když přijdu zase jako první, ukážu mu, že se nemám dost ráda, že nemám žádnou hrdost. Prostě nám přicházejí myšlenky, které nás zrazují od toho, abychom udělaly to, co nás první napadlo. A tak neuděláme nic a trucujeme ještě týden. A pak si to vysvětlíme tak, že jsme to udělaly v zájmu lásky k sobě a naslouchání svým pocitům. Pěkná hloupost! Protože tohle přesně jsou falešné pocity.

A tak obrať ten proces, který je běžný. Místo myšlenka – slovo – čin, dělej čin – myšlenka – slovo. Co tě první napadne, udělej. Ale je třeba to udělat hned, okamžitě, protože tvé staré myšlenky tu prvotní okamžitě převálcují a pak už neuděláš nic. Ta první myšlenka je myšlenka srdce.

Když to takhle budeš skutečně dělat, za čas nebudeš muset tak spěchat, protože se naučíš poslouchat hlas svého srdce a naučíš se rozeznávat své skutečné pocity od těch falešných. Je ale jediná cesta – nenechat vylézat ty staré vzorce, které nás stále utvrzují v tom, že to, jak věci děláme, je správné.

Staré vzorce mají ohromnou sílu, nejsou jen z tohoto života, ale mnohem starší. Proto to chce čas, než se naučíš poslouchat své skutečné pocity.

Ke splnutí v jeden organismus je třeba notné dávky odvahy. Tvoji odvahy, protože začít s tím bys měla ty – jako se vším v partnerství.

Cesta, která vede ke splynutí v jeden organismus, je odevzdání se. Zkusím ti to vysvětlit na principu dětí a rodičů. Když je dítě malé, je mu naprosto vlastní a přirozené úplně odevzdání. Rodiče jsou těmi jedinými bytostmi, kterým hluboce důvěřuje a cítí k nim silné pouto, sounáležitost. Malé dítě rodiče nehodnotí, prostě je přijímá takové, jací jsou a ztotožňuje se s nimi.

Pocit hlubokého odevzdání je pocitem, který všichni známe, jen jsme ho zapomněli. Udusali v sobě, protože během růstu a dospívání i teď v dospělosti jsme dostávali pěkné rány, kopance a facky. Už jako děti jsme byly zraňovány našimi vrstevníky, rodiči, sourozenci, učiteli, prvními láskami. Tolik zranění - jedno za druhým. A jediné východisko, jak se ochránit před zraněním, je obrnit se. Schovat se do své ulity a tolik se druhému člověku neodevzdávat, nesblížovat se s ním.

Takže většina partnerských vztahů dnes nestojí na hluboké důvěře a nezaměnitelnosti, ale na strachu, na touze alespoň něco mít. A ze strachu, aby už žádné zranění nepřišlo, proto nejdem do hloubky. Bráníme se. Raději máme více partnerů, tajné vztahy, rychle partnery střídáme, jen abychom nešli do hloubky. Protože tam nás čeká další zranění.

Ovšem ty už přece víš, že partnerství je cesta léčení tebe. Kdy partner vytahuje staré rány a to tak, že to bolí. Jenže jiná cesta není. Musíme získat tu zkušenost, abychom ji mohli pochopit, přijmout a pak změnit.

Hluboké odevzdání totálně mění partnerský vztah. Ty víš, že zranění přijde, jsi srozuměna, co je to léčení, přesto do toho jdeš. Výsledkem není jen tvé bolestné léčení, ale současně vyléčení, radost a spokojenost. A navíc taky víš, že pokud se partnerovi odevzdáš a postavíš ho na první místo ve svém životě, udělá to taky. A pak ti začne vracet všechno, co do vztahu dáváš ty. Funguje to neomylně a jistě.

Pokud máš dojem, že už se snažíš dlouho a moc ses neposunula, začínej znovu a znovu, čti dokola a opakuj všechny úkoly stále a dokola, až se ti zažerou pod kůži. Pokud nevidíš výsledek, ani tys toho zatím moc neudělala. I když máš pocit, že jsi udělala ohromnou práci, nemohla být tak ohromná. Prostě to není možné. Nebo máš latku poněkud výš než většina. Což je taky super poznání.

Zkus se zamyslet nad svým partnerstvím. Jak hluboko jste spolu spojeni, jak silná a nezaměnitelná vazba mezi vámi je.

Já hlubokou odevzdanost mezi partnery přirovnávám ke vztahu matky, která kojí své dítě. Neexistuje nic důležitějšího než nakojit své dítě, a nic důležitějšího, než se napít mateřského mléka. Jenže my tuhle hlubokou odevzdanost narušujeme našimi zkušenostmi a strachy.

Co když budu mít málo mléka? Máma mě nekojila, ani já nebudu moci kojit. A tak si připravíme záložní plán, koupíme Sunar. Zaměnily jsme hlubokou odevzdanost za jistotu, nechceme zažít bolest z prožívaných emocí, kdy dítě křičí hlady, a já nemám mléko. Hluboká odevzdanost se rozměnila a my mléko skutečně ztrácíme.

Strach prožít si nepříjemné pocity nám brání skutečně si je prožít – a pak se posunout dál. K uvědomění, že já mám všechny předpoklady k tomu, abych vždy a za každých okolností uživila své dítě.

Rozumíš tomu, co to je ta hluboká odevzdanost? Neexistuje jiná cesta, jiný člověk, jiné řešení. Jen partner a já. Jdeme spolu, jsme jeden organismus. Já vím, co si teď říkáš. My s partnerem rozhodně nejsme jedno.

Smiř se s tím, že partner bude za tebou stále pokulhávat, stále ti nebude stačit, stále bude pozadu. Je přece slabší z páru. Ale právě proto, pokud ty ctíš s ním jednotu, musíš na něj počkat. Respektovat, že jde pomaleji a nestresovat ho, že nestíhá. Když vedeš malé dítě za ruku, taky nekráčíš svou normální rychlostí. Nikdy ti tvůj partner nebude nic vracet, pokud bude mít pocit, že jsi vepředu a stále mu předhazuješ, že ti nestačí. Jak se asi cítí, když ví z tvého chování, že jsi lepší? On to ví i tak, tak proč o tom ještě mluvíš a dáváš mu to najevo? Bude mít chuť tě dohonit, nebo se na všechno vykašle a ještě ti tvou cestu bude bojkotovat, shazovat tě, odrazovat od tvé cesty?

Takže se rozmysli, co chceš. Pokud chceš láskyplné partnerství založené na hluboké důvěře, je třeba se partnerovi plně odevzdat, mít ho ve svém životě na prvním místě, vnímat ho jako část sebe a být vděčná za všechna zranění, které ti způsobil a těšit se na ta, která ti ještě způsobí.

Pro to, abys vytvořila vztah hluboké důvěry a lásky, musíš znát sebe a musíš znát muže. Jakou energii neseme, co jako muž a co jako žena máme v sobě budovat a posilovat. Čeho se naopak zbavit.

Učit se fungovat jako žena. Pochopit rozdíly mezi námi, v čem je muž naprosto odlišný, ale ne horší. Odlišný přesně tak, abychom do sebe zapadli jako klíč do zámku a mohli být tím jedním organismem. A taky naplňovat svého muže, protože on od nás potřebuje jen tři věci, stejně jako my od něj. Potřebuje úctu, pocit potřeby a naplnění jako muže. A pak tobě dá to, po čem ty zoufale toužíš – pocit důvěrné lásky, sdílenou komunikaci a pocit, že je oddaný rodině. Tyhle všechny pocity ti dá, až naplníš ty jeho.

A TAK SI SHRŇME, CO KONKRÉTNĚ DĚLAT PRO PROHLUBOVÁNÍ DŮVĚRY VE VAŠEM VZTAHU.

1. Ber vážně, co říká. Věnuj pozornost jeho sdělení. Je důležité, ať je jakékoliv
2. Přemýšlej o tom, co chceš říct, a pak to vyděl deseti. Více naslouchej a méně mluv
3. Nepoužívej slova nikdy, vždycky a proč, jsou brzdou mužské upřímné komunikace
4. Mluv o něm i s ním hezky
5. Nesekýrj ho, není tvé dítě, je tvůj muž (i když se občas jako dítě chová)
6. Neopravuj ho a nedělej si z něj legraci, a už vůbec ne před jinými lidmi.
7. Nepřipomínej jeho stará selhání
8. Říkej mu co nejčastěji, jak je pro tebe důležitý
9. Říkej mu co nejčastěji, jak moc ho v životě potřebuješ
10. Dej důležitost fyzickým dotekům a sexu, naplněný muž vnímá ženskou energii víc
11. Projevuj mu úctu, važ si toho, že je právě s tebou, neber to jako samozřejmost

Tato knížka tě vede k jednotě s tvým partnerem. Pochopit sebe a přijmout jeho léčení. Dovolit mu, aby tě léčil. Dovolit sobě, aby ses mu k léčení odevzdala.

Tahle cesta hlubokého odevzdání vede k otevření se hlubšímu smyslu partnerství. Vysvětlím ti, jak to myslím. Mnoho lidí si pod partnerstvím představuje jen samé radostné záležitosti. Vidí v něm jen super věci, které chce prožívat. Pod tímhle pozlátkem si představujeme naplněný vztah. Pokud ale neznám hlubší smysl našeho vztahu, vztah zůstane na povrchu, nedostane motor, který ho pohání dál existovat. Pokud nevím, proč partnera mám právě takového, jaký je, v čem se díky němu můžu posouvat, tak mi za chvíli přestanou stačit ty pěkné věci a začnou mi vadit ty nepěkné. Ty nepěkné jsou ale jen ven odhalené mé úkoly a výzvy. Pokud o nich nevím, je mi nepříjemně a ze vztahu toužím odejít. Ve chvíli, kdy znám hlubší smysl našeho partnerství, pak ty nepříjemnosti jsou tím důvodem, proč ve vztahu zůstat! Právě ty nejvíc potřebuji.

Neexistuje partnerství, které nemá hlubší smysl, jen ho lidé neznají. Ty už víš, proč partnera potřebuješ, co se máš jako žena ve vztahu učit. Ve chvíli, kdy to víš, jsi svému partnerovi vděčná, že ti ukazuje tvé úkoly. Víš, že nemá smysl ho vyměňovat, protože je tím skvělým trenérem pro tebe a pokud ho vyměníš, přijde jiný, stejný. Nejde o něj, ale o tebe. A jsi připravena jít do hloubky.

Pokud dáš svému partnerství hlubší smysl, pak víš, že cesta dál nikdy nekončí. Teď máš třeba v hlavě nějaký cíl, kam se chceš dostat, nějakou metu, které chceš dosáhnout. Je ale jasné, že až se tak stane, přijde další a další. Hlubší smysl vztahu nám ukazuje, že partnerství nemusí vyprchat a zevšednět, ale naopak že je před námi nekonečná cesta k sobě.

Partnerský vztah pro tebe otvírá šance, o kterých dnes ani netušíš. Nejenže si v něm léčíme stará zranění a rozpouštíme staré vzorce chování, ale můžeme si v něm uvědomovat všechny naše pozitivní vlastnosti a můžeme je uplatňovat. Můžeme všechno nádherné v sobě vytáhnout na povrch a žít to. Reálně se tak chovat. Žít v pravdě, být spolehlivá a věrná, pečovat o druhého, chránit ho, být dobrá, laskavá, velkorysá, shovívavá, trpělivá, tohle nemusí být prázdná slova, ale tohle všechno můžeš žít.

Skrze vztah můžeš tak projevit celou svou velikost, všechny své nádherné vlastnosti lásky, kterou jsi. Můžeš to reálně zažívat každý den. A co se ještě stane, až dáš svému partnerství hlubší smysl?

Ve chvíli, kdy budeš vědět o svých výzvách, budeš srozuměná se svou cestou změny skrze svého partnera, přestaneš sama se sebou zápasit a srozuměná půjdeš svou cestou. Nastane vnitřní klid a smíření se sama se sebou i s partnerem. V tu chvíli se energie zevnitř vztahu začne obracet ven. Tvou přeměnu a přeměnu vašeho vztahu začnou zaznamenávat ostatní lidé, děti, rodiče, přátelé. Začnete přirozeně obohacovat a měnit k lepšímu druhé lidi.

A pak zcela přirozeně, stejně jako jste dali hlubší smysl svému partnerství uvnitř vztahu, dáte hlubší smysl partnerství venku. Najednou pocítíte potřebu pomáhat i dalším lidem, začnete to skutečně a reálně dělat. Zase jako jeden organismus.

Tvůj partner nemusí dělat stejnou činnost v pomoci druhým jako ty. Nebo ty nemusíš pomáhat druhým, ale bude to dělat partner. Jde o to, že v tom budete jeden druhého podporovat, pomáhat si. Budete jako jeden organismus cítit, že je potřeba dát všechnu tu silnou, hlubokou energii ven. Ona totiž nejen pomáhá venku druhým lidem, ale i zpětně obohacuje vnitřní svět partnerství.

Mnoho žen touží pomáhat druhým lidem. Mají potřebu měnit svět k lepšímu, otevírat druhým lidem oči. Ale jejich partner je v tom nepodporuje. Tady máš odpověď. Pokud nemáte hluboké naplněné partnerství uvnitř, nebudete v jednotě ani směrem ven.

Pokud to tak je, uvědom si, co chceš. Můžeš žít jako Matka Tereza a pomáhat druhým tak, jak se rozhodneš ty sama. Pak je zbytečné udržovat partnerství. Pokud chceš ale partnerství, je třeba začít s partnerem. Možná sis teď právě uvědomila, proč 90% žen, které se zabývají tím, co já, jsou samy bez partnerů. Je tvá volba, co budeš mít. Jedna cesta nebo druhá se vším, co k ní patří.

Napadá, tě že ti všechno uteče, když budeš čekat na něj a nejdřív věnuješ všechnu energii jen jemu a partnerství? Chci ti říct, že získáš víc, než tušíš, všechno doženeš, ale v naprosto jiné energii s naprosto jiným výsledkem. To mi věř.

12. ÚKOL:

ODPOVĚZ SI NA PÁR OTÁZEK

Nechtěj najít odpovědi hned. Otázky si někam napiš a přemýšlej nad nimi, nespěchej a vracej se k nim. Vyber si takové otázky, které jsou pro tebe aktuální. Můžeš se ptát na svůj minulý partnerský vztah, pokud jsi sama. Můžeš se ptát na sebe a bilancovat. Vyber si, co chceš sama.

Otázky zní:

- Proč je můj partner se mnou? Co z toho má? Co ho posiluje? Na jakou úroveň mu mohu pomoci se dostat? V čem mu pomáhám růst, stávat se lepším? Jak mu já pomáhám v léčení starých zranění?
- Proč ty jsi se svým partnerem? Co z toho máš? Co tě posiluje? Na jakou úroveň ti pomáhá se dostat? V čem ti pomáhá růst, stávat se lepší? Jak ti pomáhá v léčení starých zranění?
- Co bys s nikým jiným nikdy neprožila?
- A nakonec: Proč by měl tvůj vztah dál pokračovat?

Otázky si čti, vracej se k nim, přemýšlej o nich.

A konkrétní úkol směrem k partnerovi je:

Řekni mu, že je pro tvůj život nejdůležitější a že jsi šťastná, že s tebou je. A pokud partnera nemáš, řekni nebo napiš to minulému partnerovi.

Důvěrnost dokáže vyléčit cokoliv..

Ať už nás ve vztahu postihne cokoliv, ať už cokoliv vyvolá pochybnosti a otázky, bolest či strach, ať už je jádro problému kdekoliv, vždy se odpovědi dočkáme, když se upřímně přimkneme k partnerovi.

Spojení s partnerem je lékem na všechno.

Důvěrnost vyléčí cokoliv, co se do vztahu vloudí - chlad, pochyby, nudu, strach, prázdnotu, pocit, že jsme bezcenní.

Vykročíme-li vstříc partnerovi, neznamena to, že se vzdáváme vlastní pozice nebo vlastních hodnot. Znamená to prostě, že ke svému partnerovi vykročíme s láskou a že mu dáme najevo, že on je pro nás důležitý.

Udělej si čas a představ si, jak vypadá problém, který mezi sebou máte. A pak se k partnerovi přiblíž, jak to jen nejvíc jde buď fyzicky, nebo napiš třeba dopis, když to nedokážeš vyjádřit takhle. Poděl se s ním o své vlastní pocity, nekritizuj a nesuď, nesnaž se partnera změnit a dotlačit ho k tomu, aby dělal to, co chceš ty, ale řekni mu:

„Nedovolím, aby se tohle vloudilo mezi nás. Chci to s tebou sdílet. Ten problém pro mě není tak důležitý a zásadní, aby zničil naši blízkost. Ty jsi pro mne nejvíc a nejvíc si vážím tebe!“

Nenech se ničím zastavit. Nejvíc ze všeho záleží na lásce a tvůj partner tě nakonec zachrání.

Důvěrnost vzniká pouze tak, že se cele, se vším svým já odevzdáme druhému. Odevzdat se znamená otevřít se, ukázat vše v sobě, naprosto a cele se darovat, se vším všudy. Shodit krunýř strachu z vlastní zranitelnosti.

Běž do toho naplno a ničeho se neboj. Neboj se bolesti z ublížení, odmítání. To vše se může stát. Ale bez toho, že to zkusíš, nepocítíš nikdy úplnou a naprostou celistvost a jednotu. Stojí za to to zkusit, věř mi.

Stane se něco nečekaného. Pokud se cele odevzdáš svému partnerovi, osvobodíš se od všech svých minulých rolí, které jsi doposud hrála, přijde neuvěřitelný smutek nad dětstvím, dospíváním, minulými vztahy, nad spoustou zranění, které jsi zažila a které jsi způsobila druhým.

Tohle všechno vyléčí tvoje odevzdání se, tvoje důvěrnost.

Skrze odevzdání vzniká jednota. Moc ti přeji, abys byla se svým partnerem JEDNO.

„Chápu a přijímám, že svůj partnerský vztah můžu vyléčit a zlepšit jen já sama. Nepotřebuji k tomu ani svého partnera, protože vím, že jde o změnu mě samotné, ne o změnu mého partnera. Chci být ženou, protože chci být šťastná. Chci být ženou, protože cítím, jak daleký dosah to bude mít.“

MGR. MILOSLAVA MATOUŠOVÁ

Vystudovala speciální pedagogiku a prošla kurzy diagnostiky a numerologie. Principem trojjednosti ukazuje lidem souvislosti v jejich životech, zdraví a vztazích a cestu ven celostním způsobem. Učí jednoduchým diagnostickým metodám, které může každý použít k pochopení sebe, svého životního úkolu a výzev. Je tvůrcem webu empatia.cz, on-line kurzů o zdraví, autorkou knížky Základy celostního zdraví, tvůrkyní programů pro ženy a zakladatelka hnutí Žena je láska.

„Děkujeme Ti, ať si nás nikdy nepoznala. Veškerá energie, kterou jsi nám dala, je v nás, krouží nebo létá nahoru a dolů. Víme, že se nikdy neztratí, stejně jako stránky Žena je láska, ke kterým se můžeme kdykoliv vracet, ať už pro sebe nebo pro další a další ženy, které dožrály do bodu, kdy chtějí ženami opravdu být. Je nás víc než tvých kontaktů v adresáři, chodíme po všech koutech republiky a známe tvé jméno, tvůj hlas i tvé srdce. Vzkazujeme ti, že ses dotkla toho našeho velkou silou a my přebíráme (vědomě i nevědomě) štafetu vize, které jsi průkopnicí. Stojíme za tebou s hořící loučí a je nás jako hvězd na nebi. Svítíme a záříme díky Tobě. Děkujeme Ti za to, jaká jsi a cos dokázala. Nechť je Láska v nás.

Tvé ženy lásky

(zprávu z luftu přeložila Ivča Neumannová)