

Vždycky jde o matku aneb Uzdravte své partnerství

18. června 2014



Se svým partnerem prožili hlubokou mnohaletou krizi. Přesto kráčí dál spolu. Marcela Pešková, terapeutka a lektora rodinných konstelací zaměřených mj. na partnerství a osobní svobodu, vypráví o tom, co přináší uzdravení nejhlubších zranění a proč je dobré zalepovat díry v sítku.

Partnerský vztah jako možnost poznávat sám sebe a jako velká výzva přijmout své stíny. To je hezké. Nedávno se ale ke mně dostala otázka: Copak je partnerský vztah nějaká psychoterapie? Neměl by být spíš místem radosti a vzájemné podpory a výživy? Jak je to tedy podle vás?

Na to vám odpovím podobně: A neměli by rodiče skutečně milovat svoje děti? A děti své rodiče? Kdyby to tak bylo, tak si užíváme i své partnerské vztahy. *(dlouze se odmlčí)* Samozřejmě, že si chceme partnerské vztahy užívat a je to správné a skvělé, nejdřív ale musíme přehodnotit svou představu o tom, co je to vlastně láska.

Takže nás to zase vrací do našeho dětství. Copak není jiná cesta?

Odpovím vám příběhem: Se svým mužem jsme spolu třicet let. A máme za sebou těžkou, hlubokou a skutečně dlouhodobou krizi, trvala zhruba deset let. Naštěstí proces mé vnitřní proměny v té době už probíhal, nezačal onou krizí, což nás asi zachránilo.

Můžete říct, v čem krize vašeho vztahu spočívala?

V bolesti, kterou jsme si navzájem v sobě probouzeli. Pro mě byla k neunesení... Až po nějaké době jsem ale poznala, že mi v něčem slouží a je mi určitým vodítkem. Vracela mě k vnitřním zraněním a nakonec až ke kořeni všeho, a sice na počátek mého života.

“
Až po nějaké době jsem poznala, že bolest mi v něčem slouží a je mi určitým vodítkem.
”

Moje maminka, po zjištění, že je ve svých čtyřiceti letech potřetí těhotná, mě prvních pár měsíců odmítala přijmout a chtěla mě vypudit „přirozenými“ prostředky. Byla věřící, takže pro ni potrat nepřicházel v úvahu. Občas mi o tom vyprávěla, protože pak si vyčítala, že se mě chtěla zbavit, a když jsem se narodila a navíc jako holčička, kterou si pak přála, byla za mě vděčná. Léčení takhle hlubokého zranění probíhá postupně a pomalu.

Muselo to být hodně těžké, pro vás jako člověka. Jak se to ale promítlo do vašeho partnerského vztahu?

Ve vzorci, že mě nemiluje ten, kdo mě MÁ milovat...Můj muž ale z vnějšího úhlu pohledu nedělal nic „špatného“. Chodil do práce, přinášel peníze, staral se o děti. Já jsem se ale přesto začala cítit čím dál tím víc osaměla a opuštěná. Láska, kterou jsem na počátku našeho vztahu cítila, se vytratila, a i když jsem se snažila sebevíc, nebylo možné ji vrátit zpátky.

Nenaplněné touhy po lásce se začaly hlásit o slovo a teprve časem jsem pochopila, že jde o lásku mých rodičů, kterou jsem jako dítě postrádala. Tím vám tedy také odpovídám na otázku, jestli se skutečně musíme vrátit do svého dětství, abychom vyřešili své problémy v partnerství. Dalo by se říct, že ano.

V čem je to dnes jiné? Naplnila jste si své potřeby?

Nemohu říct, že by náš vztah někdy neukázal něco, co je ještě potřeba vyčistit... Ale tyto výzvy teď přicházejí z jiné oblasti života. Řekla bych, že náš partnerský vztah z 90 procent splnil, co měl, co se týká předkládání výzev pro mou transformaci. Je to jednoduché: Když máme možnost utéct, tak utečeme. Je to prostě tak; bolest je někdy tak velká, že nemůžeme dál a jednoduše vezmeme roha.

“
Když máme možnost utéct, tak utečeme.
”

Ale hranice mezi útekem, jak ho popisujete vy, a mezi odchodem, protože mám sama sebe i druhého stále ráda natolik, že nebudu dál trápit sebe ani jeho, je tak tenká...

A jsme u toho, co je to vlastně láska. Pokud mám ráda ráda sebe, budu mít ráda i partnera. Problém je v tom, že místo „*potřebuji tě*“ nebo „*chci tě*“ říkáme „*mám tě rád/a*“. Je mi s tebou hezky, ještě nic neříká o lásce. Skutečná láska je sice naše vnitřní podstata, je ale překryta řadou vrstev. Cesta k vnitřní svobodě je právě cestou do hlubin k této naší esenci.

To, co popisujete, mi připomnělo nedávnou konstelaci: Žena před několika lety ukončila vztah se svým tehdejším partnerem a měla nový několikaletý vztah s jiným mužem, ve kterém se objevily problémy. Postavili jsme tedy konstelaci, ve které její bývalý partner, v zastoupení, vůbec poprvé projevil, co se v něm odehrávalo: „*To, co říkáš, mě zraňuje. Líp jsem to neuměl...*“

Jeho, teď už bývalá žena, tam stála a jen se dívala. A pak řekla: „*Kdyby tohle řekl tenkrát, nemuseli jsme se rozvést.*“ Ale tehdy dělali, co uměli.

To je stejné i s rodiči: Také dělají jenom to nejlepší, co zrovna umí.

V takovém případě je dobré si uvědomit, že jsme duchovní bytosti, které sem přicházejí prožít určité zkušenosti. A jaké, to nám může ukázat kdokoliv: partner, vlastní rodiče, ale také třeba prodavačka nebo kolegové v práci. Akorát když je tím zrcadlem váš partner, jako že jím velmi často je, tak je poznávání sebe sama velmi intenzivní.

“
Jsmo jenom nástrojem pro svou duši, která sem přišla prožít určité zkušenosti.
”

Takže partner nám jen a pouze zrcadlí nás samotné? Není na něm také něco jeho vlastního?

Samozřejmě. On má svých padesát procent podílu na tom, co je mezi námi. On vysílá a my přijímáme. Opačně to samozřejmě funguje také, jen toho si obvykle nebváme tak snadno vědomi. Na druhou stranu – ono to jeho vysílání by se také dalo vnímat jako odpověď na náš impuls. Tak se dostáváme do bodu - co bylo dřív: vejce, nebo slepice?

V jeden moment ve svém životě jsem pochopila, že je to vlastně jedno, kdo „začal“, kdo první vyslal signál a ten druhý už „jenom“ reaguje. To důležité je, že máme oba v sobě stejný potenciál ke zraňování toho druhého. To je to, co se skrývá pod slupkou prvotní přitažlivosti.

Je to zároveň ale také jeden z největších darů, kterým se partneři mohou obdarovat. Je to příležitost vyhojit „zapomenutá“ zranění, a tak se otevřít proudu životní energie, protože ona je tou láskou, po které podvědomě toužíme.

A jsme zase u toho zrcadlení: Díky svému partnerovi můžeme vidět to, co na sobě samých odmítáme...

Ano, jde o to tu část, která nás na druhém šve, objevit v SOBĚ. A dovolit si, že i já mohu být taková. Ale pozor: bez jakéhokoliv hodnocení „dobře-špatně“. Protože kdybych přemýšlela v těchto intencích, kdybych takto posuzovala, tak to nikdy nepřiznám, že i já tuto část v sobě mám...! A tím, že si dovolím vidět, že i já jsem taková, důsledkem chybějící lásky, začnu vidět očima pochopení a přijetí i toho druhého. To je cestou ke skutečné svobodě.

Svoboda ve vztahu je také tématem jednoho z vašich seminářů.

Ano a nejenom semináře. Je to téma celého života člověka. Podle mě totiž naše partnerské vztahy, vztahy obecně a vůbec celý život se odvíjí právě od míry naší vnitřní svobody. Svobody být taková, jaká jsem. Je to otázka rovnováhy: Do jaké míry si dovolím být svobodná v té které oblasti svého života, do té míry skrze mě plyne životní energie, dovnitř a ven a současně do té míry se mi životní energie také vrací.

A partnerský vztah není nic jiného než věrným odrazem tohoto plynutí energie. Čím méně sama sebe přijímám, tím více zužuji „kanál“ pro proudění životní energie a tím méně jí také samozřejmě proudí k mému partnerovi. Důsledek? Tím méně ji zase on vysílá zpátky ke mně. A to mi vadí! „*On mě už nemiluje!*“ To v nás ale křičí naše zraněné vnitřní dítě, které v partnerovi vidí své rodiče, na které křičí: „*Mami, tati, já jsem tady! Milujte mě, chci, abyste mě měli rádi! Abyste mě skutečně viděli!*“

“
Čím méně sama sebe přijímám, tím více zužuji „kanál“ životní energie a tím méně jí proudí k mému partnerovi.
”

To je ale pouze projekce. Jak z toho ven?

Podle mě jedinou cestou: Vrátit se zpátky do svých pocitů, se kterými jsme si jako malé děti nevěděli rady, a tak jsme je potlačili. Na chvíli je cítit, přijmout – a tím je uvolnit. Protože ony tak konečně mohou být prožity a pochopeny. I když to nejdřív bolí... To je podle mě cesta. Ale pokaždé na semináři klientům říkám: „Když zjistíte, že jde jinak – dejte mi vědět!“ *(směje se)*

Přijmout, procítit, uvolnit... Tyto rady slyšíme odevšad. Co to znamená v praxi? Jak se to dělá?

Ideálně „jen“ zůstat s nepříjemným pocitem a místo útěku do nějaké činnosti nebo jakéhokoli návykového chování setrvat s emocí, dokud námi neprojde. Napadá mě příklad: Jste v přírodě daleko od jakéhokoliv přístřešku, není zrovna teplo... a začne pršet. Prostě nemáte jinou možnost než jen být. Vnímáte chlad vody, husí kůži po těle, lehký třes a zároveň víte, že jste na cestě do vzdáleného úkrytu.

Samozřejmě je fajn, když můžete bolest sdílet s druhým člověkem. Často to ale nebývá jednoduché – sdílet bolest. Vyžaduje to určité umění...schopnost nereagovat, „jenom“ být. Nepomáhat. Pro hluboký pocit osamělosti ale dost často můžeme mít problém si o tento druh pomoci říct. Probouzí se tak pocity z raného dětství, kdy jsme postrádali skutečnou přítomnost rodičů, nejčastěji matky.

To platí i pro ženy? Myslela jsem, že muž pro ně v partnerství představuje jejich otce...

Samozřejmě, že ano, ale pouze částečně. Především představuje matku. Do matky se rodí každý z nás a je to právě vztah k naší matce, podle kterého utváříme svůj vztah ke světu; jestli se v něm cítíme přijati nebo ne. Tato hluboká potřeba přijetí, která se poji s naší matkou, odkazuje na další zajímavou skutečnost, a sice naši připoutanost.

A umět si ji dovolit. Být si jí vědom. Protože když si ji neuvědomíme a nedovolíme si ji, jak jinak se chceme uzdravit? Musíme tomu druhému dovolit *(zdůrazní)*, nejčastěji to bývá právě náš partner, aby se nás dotknul přesně v tom nejbolavějším místě, které si přeje být uzdraveno. V místě, kde je zauzlovaná energie, která chce volně proudit!

Je možné toto své počáteční „zranění“ uzdravit jednou pro vždy, nebo si ho s sebou neseme celý život a ve větší či menší míře ho neustále hojíme?

Mám pocit, že to je celoživotní proces. Trvalo mi jednapadesát let, než jsem přijala hluboké odmítnutí a nenávisť vůči sobě, které jsem cítila jako plod z matčině těle. Od té doby ale mám pocit, jako bych se začala probouzet do jiného světa... *(směje se)*

Protože jakmile uzdravíte své největší zranění, přestane vám odraz tohoto zranění přicházet znějšku. Vaše okolí, svět už vám ho totiž nebude muset neustále ukazovat. Do té doby musel, abyste ho uzdravila.

(odmlčí se) Když máte děravou nádobu, také ji nikdy nenaplníte. Voda bude vždycky utíkat pryč, jako v sítku. A naše nenaplněné potřeby z dětství jsou přesně tak otvory v sítku. Uzdravování je jako zalepování děr v sítku speciální hmotou. Kterou není nic jiného než láska. A zalepujeme tak dlouho, dokud se ze sítky nestane nádoba s plným dnem. *(usmívá se)* Ale vydržet... A pak se najednou začne svět kolem proměňovat. Protože VY sami se začnete proměňovat. Láskou.

To zní jako pohádka.

A každý má tu svou. Je pravda, že člověk často musí dojít až na samý kraj, na samé dno svého zoufalství, aby se odloupla i poslední slupka. Když ale chceme a máme odvahu, tak dokážeme to, co se v první chvíli zdá nemožné.

Náš tip:
Kdybyste nevěděli, kam se vydat v sobotu 26. července, přijďte k nám na seminář na téma [Partnerské vztahy - cesta k vnitřní svobodě](#). A kdyby Vás zajímaly jiné, bližší termíny, podívejte se přímo na harmonogram seminářů [Marcely Peškové](#).

Autor článku: **Rina Komorádová**