



## Ten pravý

OSUDOVÉ SETKÁNÍ. POCIT, ŽE SE ZNÁME TISÍC LET. DÉJÀ VU NEBO JEDNA SYNCHRONICITA ZA DRUHOU. TAKHLE ŽENY A MUŽI POPISUJÍ VZTAHY, U JEJICHŽ ZRODU STÁLA INTUICE. JENŽE BYLA TO SKUTEČNĚ ONA? A DOKÁŽE NÁM ŠESTÝ SMYSL POMOCI I V SAMOTNÉM VZTAHU?

TEXT: ANDREA VOTRUBOVÁ

Zažil to každý. Pohled do očí, prohození několika slov a je jasné, že k setkání nedošlo náhodou. Tak si to aspoň interpretujeme do chvíle, než se ukáže, že ten, s nímž jsme cítili mimořádné souznění, s námi úplně neladí. Nebo náš neotřesitelný pocit osudového propojení přinejmenším nesdílí. Jenže my ho cítili tak jasně. Byla to tedy lež?

Podle Báry Kravčíkové, která ve své praxi pomáhá ženám zorientovat se v sobě i partnerských vztazích, má tento vnitřní pocit velkou hodnotu. Nese totiž cennou informaci o tom, jak to aktuálně máme vůči sobě a světu. „Lidé si vybírají partnery podle několika mechanismů, z nichž většina

probíhá podvědomě. Mezi ně patří i silný pocit, že máme s protějškem dokonalou shodu, a ten nazýváme intuicí, osudem. Což často provází tělesné reakce jako husí kůže nebo zaplavující pocity euforie,“ říká mentorka.

Při jejích slovech vzpomínám na svůj „zásadní vztah“, který přitom vztahem vůbec nebyl. Spíš než v realitě probíhal v mé hlavě a posteli. Přesto jsme si s dotýčným skrze „osudovou“ přitažlivost vyměnili, co bylo potřeba – on se cítil jako king, který si se mnou může dělat, co chce, zatímco já si lpěním na tomto „nedosažitelném“ spojení podvědomě držela distanc od blízkých vztahů, které pro mě byly ohrožující. Intuice mi tehdy neomylně přitáhla

toho „pravého“, díky němuž jsem si uvědomila, co mám za problém.

Vztahy jsou totiž v pojetí Báry Kravčíkové primárně růstovou záležitostí, která nám umožňuje si skrze partnera a fakt, že jsme si blízko, a tím pádem zranitelní, sáhnout na nejrůznější bolístky. „Naši blízcí lidé jsou často spouštěčem traumat, která si neseme z minulosti. Jsou našim zrcadlem, jež nám otvírá minulá zranění,“ dodává Bára Kravčíková.

### BEZPEČNÁ VERSUS VYHÝBAVÁ

Podobné vysvětlení, proč si do života přitahujeme určitý typ lidí, i když nám vztah s nimi někdy víc než radost přináší trápení, nabízí známá teorie citové vazby, s níž v 50. letech minulého

století přišli výzkumníci Bowlby a Ainsworthová. Podle nich způsob naplňování dětských potřeb rozhoduje o tom, jak se budeme po zbytek života vztahovat k ostatním.

Pokud byla vazba s rodiči bezpečná a láskyplná a potřeby dítěte pravidelně naplňovány, dokáže člověk v dospělosti navazovat podobně laděné vztahy, v nichž se umí vymezit nebo i přijmout bolestivé odmítnutí. Jestliže však rodiče tento pocit bezpečí dítěti nepředali, může si vypěstovat buď úzkostnou citovou vazbu, kdy od partnerů vyžaduje neustálé potvrzování a projevy náklonnosti, nebo vyhýbavou, která se vyznačuje fobií z blízkosti a závazků. Jenže k tomu, abychom pochopili, jak se k ostatním vztahujeme, potřebujeme právě tyto, byť někdy bolestné, zkušenosti, které nás často učí o vlastní sebehodnotě. „Jinými slovy, pokud máme pocit, že jsme potkali toho ‚pravého‘, a přesto nám to spolu nevyjde, je tím pravým tehdy, když si umíme zvědomit důvod, proč nám přišel do života a poučit se, abychom tyto podvědomé vzorce už znovu opakovat nemuseli,“ říká Bára Kravčíková.

Bezmocní přitom nejsme ani ve chvíli, kdy protistrana, která není přesvědčená o osudovosti našeho spojení, vztah odmítá. Což znamená, že se ozve sporadicky třeba jen co dva týdny. Přitom pokud se tak stane, v nás znovu zažehne plamen žádostivosti, kvůli němuž odmítáme uvěřit, že je to celé jen sebeklam.

„Potíž je v tom, že většina lidí si myslí, že příčinou jejich štěstí jsou ti druzí. Lásku, kterou prožíváme, ale skutečná je. Akorát je vždycky naše. To my jsme tyto pocity vygenerovali. Proto je v případě jejich neopětování můžeme použít pro sebe. S dotýčným třeba nepočítat pro vztah, ale nechat si ho ve svém nitru jako spouštěč, a kdykoli nás myšlenky na něj

vybudí a rozžhavía, můžeme tuto energii nasměrovat do své práce, sportu nebo nějakého projektu,“ radí mentorka.

Důležité je podle ní přistupovat k výběru partnera či partnerky vědomě – vědět, jak se vedle něj chceme cítit a znát sami sebe natolik, že si uvědomujeme, co jsou pro nás hlavní vztahové priority. Zapojit jak srdce, tak rozum,

Nejistota naší sebehodnotu podkopává, intuice ji naopak brání.

aby byly v souladu a nevstupovat do vztahu jenom proto, že se objevil někdo, kdo má zájem a my se nechceme cítit osamělí nebo proto, že v nás spustil líbivé pocity. „To je velmi nešťastné a lidé si tak zakládají na další utrpení. Intuice je neomylný mechanismus, který nám v životě velice pomáhá, ale interpretace toho, co nám chce říci a co se díky ní máme naučit, je věc druhá,“ říká.

### KDOPAK TO MLUVÍ?

Intuici ovšem můžeme využít i v době, když už v nějakém vztahu jsme. A to i v případě nepřijemných záležitostí, jako je třeba nevěra. Vnitřní tušení totiž pracuje podvědomě a nenápadně vyhodnocuje drobné signály, kterých bychom si běžně nevšimli. Fakt, že nám hlavou bleskne myšlenka o partnerově nevěře, se tak podle vědců často zakládá na pravdě.

Jenže i tady se podle psycholožky Margaret Paul, která je autorkou knihy Inner Bonding, skrývá nástraha. Občas nás totiž přepadnou spíše úzkosti a nejistota, které s intuicí nemají nic společného. „Jedná se o dva rozdílné vnitř-

ní hlasy, mezi kterými je potřeba rozlišovat,“ říká.

Nejistota vychází z mylných představ o sobě samém a nezřídka je spojena s pocity strachu a negativního sebehodnocení. Pokud vás napadají věty jako „Nejsem dost dobrá pro svého partnera, takže si určitě najde někoho lepšího, než jsem já.“ Nebo „Má milenkou, protože pro něj nejsem dost dobrá.“, spadáte do této kategorie. Centrem této vnitřní nejistoty je podle psycholožky část mozku zvaná amygdala nutící nás reagovat na nebezpečí buď útekem, bojem či zamrznutím. V ní se ukládají podobné mylné představy vycházející z našeho naprogramovaného, egem zraněného já, které si vymýšlí, jako by znalo pravdu. Obvykle si přitom tyto lži, byť v obecnější formě, internalizujeme v dětství a dospívání, kdy je ve hře ukotvování naší vlastní hodnoty. O tom, jak úspěšný to proces bude, rozhodují z velké míry rodiče.

Naproti tomu intuice, která je opakem strachu a sebezodceňování, pochází podle Margaret Paul z evolučně vyspělé části mozku zvané prefrontální kortex zodpovědné mimo jiné za soustředění, chápání, rozhodování, snění, imaginaci nebo plánování do budoucna. „Ta má přístup k naší vnitřní pravdě vycházející ze sebelásky. A zatímco nejistota naší sebehodnotu podkopává, intuice je jejím největším obráncem,“ říká psycholožka.

Pokud máme pocit, že se od nás partner odtahuje či má milenecký poměr, je potřeba tomu věnovat pozornost. „Intuice vám umožní získat důležité informace o tom, co se s vaším partnerem děje a co se mezi vámi může odehrávat. Díky tomu pak jednáte podle pravdy, takže než abyste na partnera ze strachu útočila, budete k němu přistupovat s otevřeným srdcem a touhou učít se – což pro něj vytváří bezpečný prostor, aby se pomyslně očistil,“ dodává. ■