



LÁSKA A VZTAHY 14. 07. 2019

## Veroničin Blog: Jak má vlastně vypadat šťastný vztah?

**Na Markétě jsem velmi obdivovala její touhu se učit a rozvíjet v oblasti vztahů. Absolvovala spoustu kurzů a seminářů a měla znalosti, které nemá...**

**Markéta za mnou přišla s otázkou, jak má vlastně vypadat šťastný vztah? Její vztah byl normální. Občas se pohádali, většinu času žili v harmonii a měli své běžné problémy jako většina vztahů. Nic zvláštního. Bylo to ale správně? Tuhle otázku si Markéta klada. Něco jí chybělo, ale nevěděla co.**

### Markéta jako člověk

Na Markétě jsem velmi obdivovala její touhu se učit a rozvíjet v oblasti vztahů. Absolvovala spoustu kurzů a seminářů a měla znalosti, které nemá spousta mých klientek. Věděla toho opravdu hodně, až mě zarazelo, že hledá pomoc u mě. S informacemi, které má, by si mohla poradit sama. I přesto se dostala do bodu, kdy si nebyla jistá, jestli se její vztah šťastný nebo ne. Měla v hlavě zmatek. Každá

poučka, knížka a příběh, který slyšela, tvrdil něco trochu jiného. A co je potom správné?

## Hledej vevnitř nikoli venku

Když jsme Markétu chvíli poslouchala, došlo mi, že hledá odpovědi venku. Hledá informace, které ji mohou potvrdit nebo vyvrátit to, co si myslí nebo cítí. Vnější zdroje s ní někdy byly v souladu a někdy ne, a právě to tvořilo velký konflikt v jejím myšlení. Vydaly jsme se tedy společně na její vnitřní cestu: „Kdybyste, Markéto, teď zapomněla na všechno, co o vztazích víte, a vycházela byste jen z potřeb svého srdce, co je pro vás podstatné?“

## Já nejsem ty

Neexistuje nic jako univerzální měřítko kvality vztahu. Znam osobně lidi, kteří mají vztah otevřený - vedou sexuální život s mnoha jinými partnery, a přesto jsou nesmírně spokojeni ve svém vztahu. Na druhé straně znám i páry, které se po jedné nešťastné nevěře rozešli v pocitu hlubokého zklamání a zranění. Partneři jsou ti, kdo si definují vztah a jeho kvalitu. Žádné knihy, žádné poučky. A hlavně, každý vztah je jiný. Proto jsem s Markétou zvolila cestu poznání svých vlastních hodnot.

## Jak to mám já?

Hrály jsme společně sebezpoznávací hru, ve které si Markéta definovala hodnoty, které jsou pro ni osobně důležité. Hodnoty nezatížené znalostmi o vztazích, které získala. Hodnoty, které vycházely z jejího srdce. Výsledek byl překvapivý. Markéta zjistila, že ve vztahu vše, co potřebuje, má. Že už žije vztah, který si žít přeje. V čem je tedy zakopaný pes?

## Touha ujistit se

Někdy, obzvlášť po mnohých zklamáních, má člověk tendenci hledat ujištění o své volbě ve vnějším světě. Ptá se na názor kamarádů, hledá si informace, prověřuje a snaží se najít ujištění. Potřeba ujištění = strach. Na tomto místě by tedy bylo vhodné strach zpracovat na emocionální úrovni. Na té racionální si už Markéta uvědomila, že má to, co chce. Na emocionální stále vládl strach.

## Jak to bylo dál

Jedno sezení nám nestačilo. Strach jsme postupně odkrývaly více v různých oblastech, které Markétě bránily vztah prožívat naplno. S tímto strachem jsme už pracovaly pouze na bázi emocionálního prožitku. Měnily jsme jeho náboj z negativní emoce na nějakou pozitivnější. A věřím, že se podařilo. S Markétou jsme ukončily spolupráci po dvou měsících, kdy odcházela s úlevou a odevzdáním. Neví, co se stane, jestli vztah potrvá nebo ne, ale ví, že si ho užije naplno tak, jak teď je, protože slovy Markéty: „Je to vlastně fajn“

## Poučení pro vás

Z Markétina příběhu se určitě můžete poučit i vy. Možná ta myšlenka pro vás je o tom, že kvalitu vztahu si každý určuje a posuzuje sám a někdy jsou i moudré knihy až na druhém místě za vašimi osobními prioritami a pocity. A také že někdy může bránit prožívání vztahu naplno právě strach, který nemusí s daným vztahem ani souviset. Může to být pozůstatek věcí minulých, které už ale neslouží.

# Seriál - Veroničin Blog

**Přečtěte si všechny díly ze seriálu:**

[Jak poznat, že má vztah ještě cenu?](#) »» [Proč se zamilovávám do stejných typů mužů](#) »» [Jak vypadá pravá láska](#) »» [Evoluce ženy jako partnerky](#) »» [Vztahové struktury](#) »» [Jak zabránit ztrátě vztahu](#) »» [Nezávislost ve vztahu](#) »» [Mužská a ženská podpora](#) »» [Sebeláska u ženy](#) »» [Jak mluvit o partnerovi](#) »» [Partner vs. děti](#) »» [Vztah a osobní rozvoj](#) »» [Výjimečnost partnera](#) »» [Sex ve vztahu](#) »» [Jak mluvit o sexu](#) »» [Jak zvládnout samotu](#) »» [Muž, se kterým je těžké žít](#) »» [Jak mít rád sám sebe](#) »» [Detektivem ve vztahu](#) »» [Proč si muži hledají milenky](#) »» [Jak se seznámit](#) »» [Proč mám potíže najít partnera?](#) »» [Jak nás ovlivnily tresty rodičů?](#) »» [Co si vzít z těžkých situací?](#) »» [Jak má vypadat šťastný vztah?](#) »»