



Jak chybujeme v partnerském vztahu

Mnohé ženy trápí otázka: „Proč se mi nedaří navázat s mužem dobrý dlouhodobý vztah? Proč se mi nedaří v soukromém životě?“ Na tyto otázky odpovídá zkušená ruská psycholožka **Galina ŠEREMETĚVOVÁ** v knize **JSEM ŽENA II**. Napovídá představitelkám něžného pohlaví, jak najít cestu k mužskému srdci. O tom také následující ukázka z této knihy. *Vydalo ji nakladatelství Zvonící cedry, Česko-brodská 574/8, 190 11 Praha 9 - Běchovice, tel.: 286 840 979, mobil: 607 865 546, e-mail: zvonicedry@seznam.cz.*

Milujte všechny jeho přednosti i nedostatky

Akceptujte muže takového, jaký je, aniž byste o tom přemýšlela. Kritizování je velkou částí života mnohých rodin. Když ženy hledají na mužích chyby, jednoduše v nich pěstují to, co je rozčiluje. Začnete vychovávat dospělého člověka a narazíte na jeho nedostatky, protože si myslíte, že jste dokonalá. Jinak byste si nedovolila kritizovat druhého.

Zamyslete se, kolik nedostatků je ve vás!

Již dávno bylo prokázáno, že lidská povaha, vztah k okolnímu světu a reakce člověka se z 95 % zakládají v raném věku. Zbývajících 5 % se vytváří během následujících let života.

Když začnete vychovávat dospělého člověka, marníte čas. Kromě toho, čím víc štouráte do záporů jiného, tím víc se povyšujete. Vaše nedostatky však zůstávají s vámi, a proto abyste se před nimi skryla, budete nadále hledat chyby na svém manželovi.

Existuje také další důvod, proč bychom se neměly zaměřovat na nedostatky druhého. Čím více pozornosti jim věnujeme, tím více očekáváme, že je člověk opět projeví. Například žena alkoholika stále očekává, že muž přijde domů opilý. Tím jen podporuje jeho alkoholismus vlastní energií. Čím více starostí si děláte kvůli nedostatkům jiného člověka, tím více vlastní energie jim věnujete. A naopak. Čím klidněji se zachováte k nedostatkům, tím méně se budou projevovat.

Když se snažíte v jiném člověku odstranit všechny jeho nedostatky, jste si jistá, že si ho pak zasloužíte?

Pochopitelně ne všichni jsme andělé. Každý člověk má své záporny. Na toto téma existuje následující podobenství.

Byl jednou jeden člověk, který se celý život modlil k Bohu. Jeho život byl samé trápení, problémy a nedostatky. Jednou to člověk nevydržel a vykřikl:

„Bože, dělám všechno, co nařizuješ. Tak kolikpak toho ještě musím v sobě napravit, abys mě vzal do nebe?“

A najednou slyšel hlas: „Vezmi všechny své problémy a nedostatky a přines je v poledne ke kostelu.“

Člověk pocítil ohromnou radost a řekl si, že chvíle osvobození konečně nastala! V určenou dobu sebral své problémy a nedostatky a vydal se směrem ke kostelu. Na cestě viděl mnoho dalších lidí s pytli, kteří šli stejným směrem. Na náměstí všichni odložili své pytle, některé byly větší, jiné zas menší. A najednou zazněl hlas z nebes:

„Vezměte si pytel, který se vám nejvíce zamlouvá.“

Každý se chopil svého pytle a utíkal domů.

Všichni máme své problémy a nedostatky. Než začnete hledat nedostatky na svém partnerovi, podívejte se na vlastní. Existuje prastaré pořekadlo: „Vidíš trísku v cizím oku, ale trám v tom svém nevidíš.“ Například vás rozčiluje skutečnost, že muž není příjmemným společníkem na veřejnosti. Ale jen se zamyslete, jak byste se cítila, kdyby si lehce a poutavě povídal se všemi přítomnými ženami. Anebo vám samotné dělá problémy nenucený rozhovor ve společnosti, a tak chcete, aby tuto vlastnost získal váš partner. Anebo váš muž pije a uráží vás. Zamyslete se, třeba se jeho alkoholismu dotýká vaši pýchy. Možná byste si přála, aby vám nedělal ostudu před ostatními.

Avšak jeho chování patří jemu, ne vám!

Váš partner není vaší věcí, ale samostatným člověkem. Proto sám odpovídá za vlastní chování!

Třeba vás rozčiluje, že je hrubý, a přála byste si, aby byl vždy zdvořilý a galantní. Ale vy jej kritizujete, čímž mu dáváte najevo svou nespokojenost. Chováte se způsobem, který odpuzuje galantní chování. Za požadavky na svého partnera se skrývá váš vlastní nedostatek vytríbenosti.

Proč se snažíme vychovávat své muže? Možná je to kvůli tomu, že si dívky od dětství hrají s panenkami, které vychovávají a kterým řídí jejich „život“. Říká se, že takto se připravují k výchově vlastních dětí. Pedagogice je dobře známo, že v dětských hrách se často odráží situace, které děti pozorují v životě svých rodičů. Mějte na paměti, že:

* **Když označujeme jednání ostatních jako nenormální, upevňujeme v sobě víru ve vlastní dokonalost.**

* **Čím více se snažíme zapírat vlastní chyby, tím více potřebujeme vidět chyby v ostatních lidech.**

* **Abychom pochopili a začali milovat druhého, nejdříve potřebujeme pochopit a začít milovat sami sebe.**

Žena si často přestává všimnat kladných změn, které muž přinesl do jejího

života. Oddává se svému trápení a problémům a pozoruje rozvoj těch manželových nedostatků, které ji začínají rozčilovat. Proto je třeba pravidelně myslet na to, že

váš muž má mnoho kladů, díky čemuž jste spolu.

Přece, když jste se seznámili, byl to nejužasnější muž. To vše v něm zůstalo, a dokonce zaznamenalo svůj vývoj. Jen jste si toho přestala všimnat. Zkusíte zapátrat v paměti, neboť za tu dobu, co jste spolu, nejednou udělal něco dobrého pro vás nebo pro váš domov. Promluvte si s ním o tom, ale nesrovnávejte minulost s dneškem. Jen si o těch časech povídejte a řekněte mu, jak jste tenkrát byla šťastná a na něj pyšná. To ho inspiruje a bude se snažit polepšit.

Některé ženy vidí přednosti svých partnerů jen ve chvíli, kdy volí manželku a otce svých dětí. Později se však ponoří do mateřství a domácnosti a zapominají, že základem rodiny jsou dva. Začínají si všimnat a cenit toho, co samy dělají pro rodinu a potomky. Manžel se stává šedou figurkou, která se po večerech vrací domů a nosí peníze. Již nevidí, co dělá pro ně a pro jejich děti.

Věnujte partnerovi více pozornosti. Zajímejte se o to, co dělá pro rodinu.

Kde se nachází láska?

Láska se rodí v nás. Dřímá v našem srdci a čeká, kdy je odemknete a vzbudíte ji. Často ve své praxi používám následující meditaci:

Zaujměte pohodlnou polohu. Zavřete oči a pokuste se odpoutat od vnějšího světa. Položte ruce na prsa. Představte si, že se k vašemu hrudníku přitisklo malé vylekané kotě nebo jiné zvířátko. Něžně, abyste je nepolekala, začněte je hladit a říkejte:

„Neboj se, jsem s tebou. Mám tě moc ráda.“

Představte si, jak si tato bytost hová ve vašich teplých a laskavých dlaních. Pořád je něžně hladte. Tato bytost je VAŠE DUŠE. Tak dlouho čekala na vaši pozornost a péči. Je naplněna láskou a světlem. Stále ji hladte a přitom opakujte:

„Jsem s tebou. Mám tě moc ráda. Jsi to nejkrásnější, co mám!“

Vaše duše se rozevírá a přichází k vám pocit, na nějž jste tak dlouho čekala a kvůli kterému jste udělala tisíce hrdinských činů.

Láska žije uvnitř vás. Nejdůležitějším vztahem je vztah se sebou. Vše, co tolik potřebujete, žije ve vás. **Nejdůležitější je naučit se cenit si sama sebe a respektovat se.** Ve chvíli, kdy se tomu naučíte, budete moci respektovat ostatní lidi ve vašem okolí a vážit si jich.

Galina Šeremetěvová