JILLIAN TURECKI

9 nepříjemných pravd o lásce, které vám změní život

ZAČNĚTE U SEBE

přeložil Matěj Fixl

ZAČNĚTE U SEBE

JILLIAN TURECKI

ZAČNĚTE U SEBE

9 nepříjemných pravd o lásce, které vám změní život

přeložil Matěj Fixl

VIA

Copyright © 2025. IT BEGINS WITH YOU by Jillian Turecki

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Matěj Fixl, 2026
Cover © Daniel Pocar, 2026
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-8589-6

Pro mámu:
Děkuju, že jsi mi rozuměla.
Mám tě ráda.

ÚVOD

Smrt vztahu

Dne 2. června 2014 se mi rozpadl život. Matce před nedávnem diagnostikovali smrtelnou rakovinu a dávali jí tři měsíce života. Ráno toho dne jsem potřetí potratila a opustil mě manžel. Rozešel se se mnou prostřednictvím telefonu.

Nejdřív mi napsal zprávu. Seděla jsem před domem na lavičce a kolem mě pobíhal náš pes. Už mi bylo jasné, že se děje něco hodně zlého. Manžel se mi celý den neozval, navzdory tomu, že jsem ráno potratila, což mi později potvrdil gynekolog. Cítila jsem v kostech, že zůstanu sama. Když mi manžel kolem páté hodiny odpoledne konečně napsal, ve zprávě stálo jen „Zůstanu pár dní u rodičů".

Zpanikařila jsem a zavolala mu. Naštěstí telefon zvedl. Následujících dvacet minut patřilo k nejhorším okamžikům mého života. Vzpomínám si, že mi řekl: „Každý jdeme jinou cestou, Jillian."

„*Cože!?* Co to do prdele říkáš? To se jako nevrátíš domů? Nekontrolovaně krvácím, protože *už nejsem těhotná*, a ty si zkrátka zmizíš?" V tuhle chvíli už jsem rázovala po ulici sem a tam a cítila se jako úplný blázen – a nejspíš jsem tak i vypadala.

Věděla jsem, že s manželem máme problémy – opravdové problémy. Poslední dva roky jsem se mohla udřít, jen abych mu dokázala, že si zasloužím jeho lásku. Částečně jsem tušila, hluboko v srdci, že by mě dokázal opustit raz dva. Větší část mé duše si dokonce tajně

přála, aby utrpení, jakým se naše manželství stalo, už skončilo. Nikdy jsem však nepovažovala za možné, abych od něj odešla já. Na to jsem se moc bála zůstat bez něj.

Domů už se nikdy nevrátil.

Život se mi rozpadl pod rukama. Druhý červen znamenal nejen konec života, jak jsem ho dosud znala, ale také počátek mé cesty k pochopení toho, co je sakra zapotřebí k vytvoření zdravého a trvalého vztahu. Překvapilo mě, co jsem zjistila. Totiž že to nezávisí na štěstí, vesmíru, věku, a dokonce ani na tom, zda jsme dobří lidé. Ale především na tom, jaký máme vztah sami k sobě. Dozvěděla jsem se, že chceme-li mít smysluplný vztah plný vzájemné blízkosti, bezpečí a intimity, musíme převzít zodpovědnost. Zjistila jsem, že vztah je jako zrcadlo: bude se v něm odrážet to, jaký vztah máme sami k sobě.

Nemluvím přitom o studu či o tom, že bychom se měli z něčeho vinit. Chci, abyste se cítili silní a věděli, že právě vy držíte klíč ke změně, jakou si v milostném životě přejete zažít. Ano, i v případě, že se považujete za člověka úzkostně připoutaného k někomu jinému nebo za člověka vyhýbajícího se překážkám či jste už narazili na jiný vnitřní problém. *Můžete* žít ve zdravém vztahu. Nejste zlomení, nejste odsouzení k tomu být věčně sami ani být neustále zklamáváni v lásce. Nemusíte se nechat omezovat způsobem, jakým navazujete vztahy, ani svou minulostí. Jde o vytváření změny.

V době, kdy jsem svého bývalého manžela potkala, jsem měla za to, že jsem již na skutečně láskyplný a vědomý vztah připravená. Dvanáct let jsem cvičila jógu a osm let ji učila. Měla jsem za sebou několik vztahů, mimo jiné i s násilníkem, což jsem zpracovala a překonala. Už v minulosti jsem prošla terapií. Trápil mě vztah s otcem (k tomu se dostaneme později), ale měla jsem za to, že ten se nezmění, a tak jsem si s tím trápením zvykla žít. Měla jsem detailní představu o tom, jak by měl vztah vypadat: že mám najít člověka, který mě rozechvívá,

a získat jistotu, že se mnou dobře zachází. Věřila jsem, že až se pak vezmeme, budu mít parťáka na celý život.

Mé manželství vydrželo dva roky a bylo hrozné. Ukázalo se, že být inteligentní, intuitivní a laskavou učitelkou jógy, která si už prošla terapií, nestačí k tomu, aby fungovalo manželství. K některým zásadním věcem jsem byla slepá a navzdory všemu studiu, které jsem věnovala propojení mysli a duše, i *vědomí* toho, že mám problémy s otcem, se můj milostný život proměnil v naprostý zmatek. A tento zmatek mě motivoval k tomu, abych se pohroužila do hlubin svého já, které jsem dříve nebrala v potaz – včetně vlastních emocí, přesvědčení, obav a chování.

V mé představě o vztahu scházela následující skutečnost: vztah, který máme sami k sobě, je tím nejdůležitějším vztahem, jaký kdy budeme mít, a bude třeba na něm neustále pracovat, abychom dokázali překonat překážky bránící nám v dosažení skutečné emocionální intimity s dalším člověkem. Nejcennější skutečnost o vztazích, kterou jsem se v manželství naučila, je, že žádný vztah nemá šanci, pokud se nepodíváme do vlastního nitra a neprovedeme sebereflexi nutnou k tomu, aby fungovat mohl. Když zlepšíme vztah, který máme sami k sobě, zlepšíme tím i vztahy s ostatními. To je absolutní pravda.

Pomáhám lidem v tom, aby zlepšili vztah sami k sobě i k ostatním, už déle než dvacet let. Má cesta k dráze vztahové koučky začala na místě možná nečekaném: na jógové podložce. S výukou jógy jsem začala v New Yorku, v jednom z tamních nejpopulárnějších jógových studií. Vyučovala jsem skupiny a také jsem pracovala s individuálními klienty, páry a rodinami. Pomáhala jsem lidem léčit jejich bolest. Někteří trpěli bolestí ramen, jiní zad či měli natažené stehenní svalstvo. Všichni však trpěli i emocionální bolestí.

Kvalitu našich životů do značné míry určují naše každodenní zvyky a vzorce. Máme zvyky, které nás stabilizují a díky kterým pečujeme o své zdraví, například čištění zubů, koupání, uléhání do

postele a vstávání v určitou hodinu, průběžné pití vody přes den, dobré stravování a chození do posilovny. Také máme zvyky související s našimi mezilidskými vztahy, například že každý týden povečeříme s rodinou, že ráno obejmeme a políbíme partnera či partnerku, snoubence či snoubenku, že se v určité dny v týdnu setkáváme s přáteli, že si denně píšeme s lidmi, které máme rádi, nebo pomáháme v našem okolí. Zvyky jsou většinou utvořeny tak, aby naplňovaly naše potřeby stability, vztahů a – u někoho víc než u jiného – zábavy.

Kromě denních a každotýdenních zvyků máme všichni také fyzické návyky ovlivňující naši fyziologii. Běžně vídám lidi s kulatými rameny a vystrkující hlavu a krk směrem dopředu a dolů. To je způsobeno velkou mírou přemýšlení a obav (což už je v západní kultuře na úrovni epidemie) a tím, že se neustále díváme do telefonu. Jedná se zároveň o běžný příznak deprese, nejistoty či únavy. Studenti jógy se učí, že tělo jednak prozrazuje naše emoce, ale také, že ty můžeme jeho prostřednictvím změnit. To znamená, že prostřednictvím určitého pohybu spojeného s dechem můžeme svá těla a mysl vytrénovat k tomu, abychom nalezli více stability, síly a klidu.

Jako učitelka jógy jsem měla trojí nadání: (1) téměř okamžitě jsem dokázala rozpoznat fyzické schéma konkrétního člověka, (2) dokázala jsem najít emocionální protiváhu tohoto schématu (například stres či obavy) a (3) uměla jsem naučit své studenty, jak se jednoznačně zbavit určitého vzorce a nahradit ho jiným, který jejich tělu, a tudíž i jejich životu přinese větší úlevu.

Obzvláště přínosná byla výuka jógy pro páry. Často jsem již v prvních deseti minutách viděla a vycítila, v jakém jsou stresu. Jejich myšlenky byly zmatené a mysl nesoustředěná. Občas se přede mnou dokonce hádali. Ale když hodina končila a oni vedle sebe leželi v poslední a odpočinkové pozici, zvané savasana, byli už vždy hluboce uvolnění a drželi se za ruce. Výuka a praktikování jógy mě naučilo, že když se cítíme lépe, zlepšují se tím i naše vztahy, a to včetně vztahu, jaký máme sami se sebou. Netušila jsem, že když lidi učím,

jak si ulevovat od bolesti a cítit se více jako doma ve vlastním těle, chystám se tak na cestu, o které bych si nikdy nemyslela, že mě čeká.

Se vztahovým koučinkem jsem začala ve stejném prostředí, kde jsem učila jógu. Věděla jsem, že osvojit si novou dovednost vyžaduje tisíce hodin praxe, a nechtěla jsem ztratit ani vteřinu. Chtěla jsem se to naučit opravdu důkladně. Přála jsem si stát se odbornicí co nejrychleji a věděla, že toho dosáhnu jedině tak, že budu pracovat s co největším počtem lidí.

Má vlastní zkušenost s párovou terapií, kterou jsme absolvovali s exmanželem, přínosná nebyla, a to především kvůli tomu, že se po nás nechtělo, abychom přijali zodpovědnost za to, čím každý z nás k rozpadu našeho vztahu přispěl. Nebyli jsme pobízeni k tomu, abychom spolu otevřeně a upřímně sdíleli své nejhlubší obavy a potřeby. Po této zkušenosti jsem došla k závěru, že musí existovat lepší způsob, jak lidem pomáhat s jejich milostným životem.

Díky znalostem, které mám jako učitelka jógy, chápu vztah mysli a těla. Vím, že to, jak se cítíme fyzicky, ovlivňuje naše emoce a že emoce mají vliv na naše těla. Vím také, že dech nabízí způsob, jak se buď zklidnit, nebo jak se vzpružit.

Když s někým telefonuji, poznám, pokud zadržuje dech. Poznám, když zatíná čelist či skřípe zuby. Dovedu odhalit napětí. Tělesné napětí značí napjatou mysl. Napětí, které pociťujeme v těle, je znamením nevyváženosti, protože tělo napětím reaguje na situaci, ve které se cítí být v nebezpečí a nad kterou nemá kontrolu.

Svým klientům často říkám: „Zhluboka se nadechněte, zhluboka vydechněte." Občas jim řeknu: „Uvolněte se hned teď. Vstaňte, vyjděte ven, dejte si sklenici vody." Tyto drobné činy mění vaše tělo a způsobí, že se budete cítit jinak. Anebo situaci trochu odlehčím a klienty rozesměji, protože smích je skvělý způsob, jak uvolnit napětí. A oni se pak na svou situaci začnou dívat jinak.

Občas s klienty hovořím, když jsme spolu na procházce, protože to je skvělý způsob, jak dosáhnout koregulace. Řada lidí uvažuje

jasněji, když jsou v pohybu. Je to prospěšné pro krevní oběh a lidé v pohybu jsou jak pozornější, tak i uvolněnější.

Než jsem se stala vztahovou koučkou, strávila jsem téměř dvacet let studiem jednoty mysli a těla. Jako vztahová koučka jsem jedinečná díky tomu, že umím klientům předepsat pohybová či dechová cvičení, která jim pomohou cítit se silněji, uvažovat jasněji a být nohama na zemi.

Věřím, že vztah mezi studentem a učitelem je posvátný. Kultovní film *Karate Kid* krásně ukazuje, jak důležitý je mentoring a jak přínosné je mít v životě alespoň jednoho člověka, který nás může naučit ovládnout určitou dovednost. Měla jsem štěstí na neuvěřitelně skvělé učitele, a to od učitelů jógy až po ty, kteří mi pomohli změnit život a stále mi pomáhají dosahovat většího mistrovství ve výuce a koučování. Jsem doopravdy přesvědčená o tom, že když je student připravený, učitel se objeví. Čtete-li tuto knihu, pak jsem nadšená a poctěná možností být vaší mentorkou a směrovat vás k dosažení mistrovství a proměny.

Jsem přesvědčená o tom, že každý by na sobě měl v určitém období života pracovat. A jakou vnitřní práci musíme vykonat, abychom dosáhli skvělého milostného života? Jde o jinou práci, než by mnoho lidí čekalo.

Vztah může mít kdokoliv, ale budovat skvělé a zdravé vztahy je dovednost, kterou nás nikdo neučí. Nikdo nás neučí, jak si vybírat partnery. Nikdo nás neučí, jak milovat, když máme strach, jsme přetížení, vzteklí či ve stresu. Mnoho z nás se nenaučilo mít se rádi i tehdy, když nás přestane mít rád někdo jiný. A mnoho lidí se nenaučilo, že vztahy mají náš nervový systém podporovat, a ne ho ničit. Chceme-li se ve vztazích zdokonalovat, musíme čelit svým obavám a být ochotni dělat chyby. Nedá se to obejít. V tom spočívá ta „práce". Každý z nás je nedokončeným dílem. Cílem však není stát se nepřemožitelným. Nemusíme se stát nebojácnými, zbavit se všech traumat ani být neustále šťastní, abychom mohli mít zdravý

a naplňující vztah. A i když je všímavost klíčová, nemůžeme zůstat jen u ní. Můžeme mít dokonalé povědomí o všem okolo a umět vyjmenovat veškerá svá traumata, ale pokud nebudeme vědět, jak překonat to, co nám brání v dosažení zdravých a láskou naplněných vztahů, budeme mít pocit, že jsme se zasekli na místě, a budeme nešťastní.

Proto jsem se rozhodla napsat tuto knihu. Není důležité, jestli jste sami, zda máte zlomené srdce, nebo chcete zlepšit svůj nynější vztah. Nezáleží na tom, jaké vztahy jste měli – či neměli – v minulosti. Zjistíte, proč se v milostném životě potýkáte s problémy a co s tím můžete udělat. *Můžete* mít zdravý a naplňující vztah a já vám ukážu, jak na to.

V této knize objevíte devět skutečností o lásce a vztazích, které vám změní život:

- Pravda č. 1: Začněte u sebe.
- Pravda č. 2: Mysl je bitevní pole.
- Pravda č. 3: Chtíč a láska nejsou totéž.
- Pravda č. 4: Musíte milovat sami sebe.
- Pravda č. 5: Musíte se vyslovit a říkat pravdu.
- Pravda č. 6: Musíte být nejlepší verzí sebe samých (i po líbánkách).
- Pravda č. 7: Nemůžete nikoho přesvědčit, aby vás miloval.
- Pravda č. 8: Nikdo vás nepřijde zachránit.
- Pravda č. 9: Musíte se usmířit s rodiči.

Podělím se s vámi o případové studie klientů, kteří odvážně pohlédli do zrcadla a pak tvrdě pracovali na tom, aby tyto pravdy zapojili do svého života. Vše, co budu v této knize sdílet a učit, je přesně totéž, co jsem učila své klienty. Řadu mých klientek tvořily ženy, mé učení je však určeno všem bez ohledu na pohlaví či sexuální orientaci. Na konci každé kapitoly najdete podněty k zamyšlení, kterými můžete

rozvíjet svou vnímavost, i konkrétní kroky, jejichž prostřednictvím se můžete připravit na vykonání potřebných změn.

Výše uvedených devět pravd jsem poznala díky změně, kterou jsem sama prošla, a deseti letům koučování tisíců lidí ohledně jejich milostného života. Některé pravdy mohou bolet víc než jiné, ale pokud každé z nich otevřete svou mysl a srdce, budou vás provázet na cestě ke zdravému milostnému životu a nakonec i k sebelásce.

Začněte u sebe.

PRAVDA Č. 1

Začněte u sebe

Náš milostný život nemůžeme napravit bez toho, abychom napravili vztah k sobě samým. Vím, že to nemusí být snadné přijmout, ale je to zásadní, protože každý vztah, jaký jsme kdy navázali, měl jednu věc společnou: *nás*. Dokud tuto pravdu nepochopíme, budeme se i nadále cítit bezmocní a frustrovaní a budeme se ve vztazích považovat za oběť. Nejde tu o vinu či stud. Jde o vlastní zplnomocnění. O pochopení, že nejsme v moci našich zážitků z dětství či předchozích vztahů, ale že držíme v rukou klíč ke změně, po jaké ve vztazích toužíme. Jde o porozumění tomu, že každá bolest a zklamání, které jsme přečkali, se nás pokoušely poučit o našich obavách, vzorcích chování a přesvědčeních, které společnými silami sabotují naše možnosti mít naplňující vztah. Když pochopíme tuto základní pravdu, tak si zároveň uvědomíme, že máme na vztah mnohem větší vliv, než jsme si mysleli: změnou sebe samých máme moc změnit i naše vztahy. Převzetím zodpovědnosti za náš milostný život *zahájíme* léčbu. Úplně to změní způsob, jakým sami sebe vnímáme. Místo pocitu bezmoci a slabosti konečně dosáhneme sebevědomí a kontroly. Převzetím zodpovědnosti volíme sebe.

Když jsem si uvědomila, že společným jmenovatelem všech mých předchozích vztahů jsem byla já, změnil se mi celý život.

I váš život se změní, až si uvědomíte, že problémy ve vztazích nemáte kvůli tomu, že „oni" všichni podvádějí, ale protože přehlížíte varovná znamení a podvodníky si sami vybíráte. Potíž není v tom, že „všichni, co za něco stojí, už jsou zadaní", ale v tom, že usilujete o lidi, kteří nejsou k dispozici. Nejde o to, že si vás nevybrali oni, ale že vy jste si nevybrali sebe. A není to jen tím, že by se vám vyhýbali, možná v tom hraje roli i vaše nejistota.

Vztahy občas nevyjdou. Všichni máme vzorce chování, které nám ani našim partnerům nepomáhají. Všichni máme své zátěže. Pravda je taková, že všichni děláme, co můžeme, a to s takovou mírou dospělosti a zkušeností, které máme. A právě s tím vám tato kniha pomůže: ukáže vám, jak se rozvíjet tak, jak jste si to nedovedli ani představit. Získáte vhled a nástroje k tomu, abyste se stali mistry svého milostného života.

V celé knize vám budu připomínat tuto prostou, ale život proměňující pravdu: začněte u sebe. Chcete-li mít zdravý vztah plný lásky, vzájemné podpory a vzrušení, pak máte za úkol snažit se být tou nejodvážnější a nejlepší verzí sebe samých. Musíte se stát onou láskou, kterou si přejete umocnit. Musíte komunikovat způsobem, který překonává očekávání, jaká od sebe máte. Pokud s někým chodíte, musíte se chovat zcela autenticky i tehdy, když se vám vášní podlamují kolena.

Faktem je, že i v případě, že najdete partnera, o jakém jste vždy snili, stejně budete muset čelit svým démonům. Budete muset neustále čelit sami sobě. Zralý vztah vyžaduje zvýšené úsilí. Po každém z nás vyžaduje, abychom vystupovali z komfortních zón a rozvíjeli svou emocionální inteligenci. Znamená to, že namísto, abychom druhé diagnostikovali, nadechneme se, trochu poodstoupíme a podíváme se, zda naše role v dynamice slouží emocionálnímu bezpečí daného vztahu. Jednoduše řečeno, pokud chcete změnit svůj milostný život, musíte hledat ve svém nitru. Jinak to nejde, jiná cesta k takové změně zkrátka neexistuje.

„Všichni podvádějí“

Když za mnou Jennifer přišla, byla to úspěšná sedmatřicetiletá žena s politickou kariérou a dvěma mladými syny. Byla nesmírně inteligentní, atraktivní a velmi nezávislá. Problém byl v tom, že ji každý muž, se kterým měla vztah, podváděl.

Jennifer byla přesvědčená o dvou věcech: (1) muži podvádějí, a tudíž se jim nedá věřit a (2) ona není schopná žít ve zdravém vztahu. Čelila velkému vnitřnímu konfliktu: na jednu stranu samu sebe přesvědčovala, že jí bude lépe, když zůstane single, ale na druhou stranu zoufale toužila po trvalém a zdravém partnerském vztahu. Tento vnitřní konflikt prožívala řadu let.

Touha po vztahu nedávno zvítězila nad strachem z něj, a tak se Jennifer začala vídat s Tonym, mužem laskavým, podporujícím, čestným a zodpovědným, který byl také otcem. Velmi jsem se na jejich vztah zaměřila, abych zjistila, zda vykazuje známky nějaké dysfunkce, ale na základě Jenniferiných podrobných popisů jejich námluv jsem na žádné nepřišla.

Jenže s rostoucím množstvím společného času, poté, co se z nich stal oficiální pár, to byla Jennifer, a nikoli Tony, kdo se začal vybarvovat. Byla jako tikající bomba, připravená kdykoli vybuchnout. Žárlila a trpěla utkvělými pocity, že ji Tony podvádí, a to navzdory tomu, že on před ní nic neskrýval. Rozčílila se pokaždé, když byť jen promluvil na nějakou ženu. V těchto stavech její mysl zkreslovala skutečnost a ona sebe samu přesvědčila, že má právo říkat Tonymu, jak má jednat s některými ze svých přátel. Pak si sepisovala celé scénáře toho, co mu řekne, aby „dokázal pochopit“, proč jí vadí, že mluví s jinými ženami.

Během jedné konzultace přes zoom jsem viděla, že má velmi pocuchané nervy. Ramena měla vytažená div ne k uším, čelist zaťatou a velmi rychle a hlasitě hovořila o tom, že jí Tony zatím neodpověděl na zprávy ohledně plánů na víkend. (Byl teprve čtvrtek a on jí odpovídal vždy.)

Když jsem ji poslouchala, začala jsem pociťovat napětí i ve vlastním těle a zaplavovala mě úzkost. Musela jsem rychle zareagovat a dostat sezení opět pod kontrolu. „Dobře, Jennifer, zastavte se," řekla jsem. „Tohle vůbec nesouvisí s Tonym, ale jednoznačně jenom s vámi."

„Ale –" začala se bránit a její tělo ještě více ztuhlo a napjalo se.

„Ne," přerušila jsem ji. „Teď se chystáte všechno sabotovat a já vím, že to nechcete. Takže se prosím zhluboka nadechněte," řekla jsem a mezitím jsem se o totéž pokusila sama.

Dívala jsem se, jak se zhluboka nadechuje nosem. „Správně, a teď pomalu vydechněte ústy," pobídla jsem ji jemně. Sledovala jsem, jak se tělo Jennifer uvolňuje, a cítila, jak se zklidňují i mé nervy.

„Dobře, nachystejte si prosím papír a propisku."

Během následující hodiny jsem Jennifer nechala do detailu sepsat všechna varovná znamení, která přehlížela ve svých předchozích vztazích s muži, kteří ji podvedli. Asi nemusím říkat, že šlo o velmi dlouhý seznam. K varovným znamením na seznamu patřil „alkoholismus", „podvádění expřítelkyň", „nekomunikace s vlastními dětmi", „problémy při zvládání vzteku" či „neschopnost udržet si práci". Všechna tato varovná znamení objevila během prvních několika měsíců, kdy se s danými muži vídala.

„Jennifer, problém není v tom, že všichni muži podvádějí, ale že vy jste si vybírala ty, kteří podvádějí. Přitahovali vás muži, kteří měli spoustu zásadních a neřešených problémů, a proto máte divokou vztahovou minulost. Nyní prosím napište, jak jste k tomu, aby ty vztahy nefungovaly, přispěla vy."

Na konci sezení už Jennifer popsala celou stránku příklady toho, jak sama přispěla k problémům v předcházejících vztazích, od přílišného pití a vyhledávání hádek přes manipulativní chování, přílišnou potřebu ujišťování a to, že se sebou nechala zacházet jako s hadrem, až po to, že nemluvila o žádné ze svých potřeb.

Samozřejmě jsem věděla, že se spolu budeme muset zabývat tím, proč se opakovaně chovala tímto škodlivým způsobem, nejdříve

jsem ji však potřebovala vytrhnout ze sebedestruktivních myšlenek. Jennifer, nikdy nedosáhnete vztahu, jaký si zasloužíte, dokud nepřijmete zodpovědnost. Kde není odpovědnost, tam se nic nezmění.

„Teda," vydechla Jennifer poté, co si důkladně prošla poznámky z našeho sezení. „Teď mi něco došlo. Asi jsem měla vždycky příliš velký strach, že nejsem dost dobrá – že nikdy nebudu dost dobrá, aby se mnou někdo zůstal. Že si zdravý vztah vlastně nezasloužím."

To byl výrazný pokrok, který změnil Jenniferin milostný život.

Každý má strach, že není dost dobrý

Když mi bylo jedenáct, mému otci, který byl psychiatrem, vyšla kniha s názvem *Náročné dítě*. Brzy začala být propagována jako jedna z vlivnějších knih o dětské psychologii své doby a v knihkupectvích bývala zařazována vedle děl legend dětské psychologie, například dr. Spocka. Otec byl dvakrát hostem v Show Oprah Winfreyové: jednou, aby pohovořil o své knize a propagoval ji, a podruhé, protože se na něj Oprah naučila obracet, když došlo na otázky týkající se dětí.

A o čem kniha byla? O mně.

Jako dítě jsem pořád plakala a nedodržovala pravidelný cirkadiánní rytmus. Jako batole jsem potřebovala mít nastavený opravdu silný řád, nesnášela jsem, když se mého těla dotýkaly některé tkaniny, k obědu jsem celé měsíce jedla pouze boloňské sendviče a k večeři pouze špagety s mletým masem. Taky jsem každou chvíli mívala záchvaty vzteku. Mé sestry byly ve srovnání se mnou více „normální" – jedna z nich byla o hodně starší a ta druhá, která byla také starší než já, měla mnohem klidnější povahu. Otec byl dětský psychiatr a chtěl pochopit, proč se chovám, jak se chovám – proč jsem dítě, které začne na hřišti „bez zjevného důvodu" zuřit, křičet, brečet a způsobí, že máma ve snaze mě utěšit zpanikaří (nakonec se jí vždy podařilo mě uklidnit). A tak mě umístil pod mikroskop a pozoroval a nakonec mě diagnostikoval jako „náročné dítě".

V knize napsal, že „náročné děti“ se tak už narodí, a ujišťoval tím rodiče, že oni neselhali. Poskytl jim nástroje pro práci s „náročnými dětmi“, ke kterým patřil mj. řád a určitý způsob komunikace. Nakonec také napsal, že jsem měla jiné přednosti: byla jsem zábavná, vynalézavá a chytrá a dobře jsem vycházela s ostatními dětmi (takže nebylo vše ztraceno!). A v závěru dodal, že v době, kdy mi bylo jedenáct, jsem už „náročné“ období překonala a byla jsem dobře přizpůsobené „normální“ dítě, aby se rodiče ostatních náročných dětí měli na co těšit.

Ale i když jsem z „náročného“ období vyrostla, bylo těžké se té identity zbavit. Celé dětství se o mně říkalo, že jsem taková, a i jako mladá dospělá jsem potkávala rodiče, kteří když se dozvěděli mé jméno, zareagovali škodolibým komentářem „Bože můj, tu knihu od vašeho otce jsme četli!“.

Nebyla jsem Jillian. Byla jsem *náročná Jillian*.

Tak se stalo, že jsem se začala cítit nedostatečná.

Abychom zahojili své milostné životy a naučili se s někým tvořit zdravý vztah, musíme nejdřív pochopit, že *každý* má strach z toho, že není dost dobrý: ne dost hezký, ne dost chytrý, ne dost hubený, ne dost moderní, ne dost bohatý, ne dost sexy, ne dost úspěšný, ne dost v pohodě, ne dost vtipný. A zejména máme obavy z toho, že nebudeme dost dobří pro člověka, se kterým máme vztah či se kterým randíme. Nezáleží na tom, jak vztahy prožíváte – *nikdo z nás* nechce být odmítnut či opuštěn a uděláme skoro cokoliv, abychom tomu zabránili. Budeme na druhém lpět, lhát mu, těšit ho, vyhýbat se mu, křičet, brečet, uzavírat se nebo to skončíme jako první, abychom nemuseli prožít hroznou bolest spojenou s tím, když o nás někdo ztratí zájem či nás přestane milovat.

Když jsme ve spolupráci s Jennifer pokračovaly, rozhodla se vztah s Tonym ukončit, protože navzdory tomu, že jí na něm velmi záleželo – a on ji také, na rozdíl od jejích předchozích partnerů, nepodváděl ani se nechoval toxicky –, nesdíleli spolu určité klíčové cíle. On si přál

mít další děti, ona ne. On se chtěl přestěhovat do jiného města, ona ne. Tento vztah však na rozdíl od těch toxických v minulosti opustila s jasnou myslí a nohama na zemi. Místo aby se držela vztahu, který pro ni nebyl vhodný, protože se příliš bála být sama, se tentokrát rozhodla, že být sama je mnohem lepší a zdravější než zůstávat ve vztahu, který pro ni není ten pravý.

Byla pravda, že Tony byl lepším partnerem než těch několik předchozích, ale přesto pro ni nebyl ten pravý. Důležité bylo, že Jennifer nyní chápala, že si zaslouží mít zdravý vztah s tím pravým partnerem. Tím ohromně vyrostla. Poprvé v životě ukončila vztah a přijala, že bude sama, dokud nebude na čase zase vstoupit do hry a potkat toho pravého – pro ni. Poprvé v milostném životě zvolila sebe.

Pomohla jsem Jennifer najít smysluplné způsoby, jak naplňovat vlastní potřeby a živit vztah k sobě samé namísto toho, aby byla posedlá hledáním muže (mnohem detailněji se tomu budu věnovat v Pravdě č. 4). Začala s novými projekty, pracovala na zahradě a trávila více času s dětmi. V minulosti bývala dost reaktivní, nyní se naučila praktikovat všímavost tak, že před odpovědí na spouštěče zhluboka dýchala. Zjistila, že nejdůležitější hodnoty jsou pro ni klid, komunikace a upřímnost, a zavázala se zůstat sama, dokud nepotká někoho, kdo by je sdílel. Nejsilnější stránkou Jennifer byla její zodpovědnost. Vždy byla ochotná pohlédnout do zrcadla, přemítat o sobě a být ke mně i k sobě (což je nejdůležitější!) velice upřímná. Díky této silné stránce změnila způsob, jakým si muže vybírala, i způsob, jakým se projevovala ve vztazích. V minulosti se snadno vázala na každého chlapíka, se kterým měla něco společného. Když v průběhu naší spolupráce začala opět chodit na rande, slíbila si, že s někým naváže vztah jen tehdy, pokud dotyčný bude sdílet její hodnoty klidu, otevřené komunikace a upřímnosti. Nikdy nezapomenu, jak mi řekla: „Jillian, budu čekat kolik týdnů, měsíců či let, kolik bude třeba, dokud nepotkám dobrého muže, sdílejícího mé hodnoty. Mezitím se budu soustředit na své děti, práci a své skvělé

kamarádky.“ Mé oči naplnily slzy. Pro ženu, která kdysi věřila, že všichni muži podvádějí, a zároveň se bála zůstat sama, to bylo obrovské vítězství. Tím, že převzala zodpovědnost za své volby a chování, se Jennifer naučila volit sebe. Ukázalo se, že potřebovala jen několik měsíců k tomu, aby potkala muže, se kterým dnes společně budují zdravý a bezpečný vztah.

Obrovskou součást ozdravného procesu tvoří to, abychom se naučili sami sebe přijímat navzdory svým nedostatkům. Uzdravování se v rámci vztahů znamená, že i když zaručeně nastanou okamžiky, ve kterých se budeme cítit nejistí a nedostateční, naučíme se se svými obavami nakládat odlišně, aby již nemohly vítězit a vymezovat naše vztahy. Prvním krokem tedy je pochopit, jak z našich osobních potíží vznikají vzorce negativně ovlivňující náš život. Musíme pochopit, proč a jak máme potíže cítit se dostateční a jak tento strach ovlivňuje naše vztahy. Chcete-li své vzorce pochopit, potřebujete vědět, co ze zvyku děláte a jaké činíte volby, když se cítíte nejistí a máte obavy, že se vám nedostane lásky či že si vás nevybere ten, o koho stojíte.

Jsme-li odhodlaní navázat zdravý vztah, na
nic si nehrajeme. Ano, je to tak prosté.

Změň svůj vztah k lepšímu

„Chce žít pár měsíců odděleně, aby zjistil, jestli to tak nebude nejlepší,“ řekla mi jedna klientka během prvních deseti minut našeho setkání přes zoom.

„Proč chce žít odděleně?“ zeptala jsem se.

„Protože jsme se prý snažili na našem vztahu pracovat víc než rok, ale on si myslí, že to nefunguje. A já mu pořád říkám, že je to tím, že se nesnaží.“

Christina je hezká čtyřiatřicetiletá masérka žijící v Brooklynu. Má styl, je chytrá, vtipná a cool. Má ráda jógu, umění, cestování a dlouhé

večeře s přáteli, při kterých si povídají o lásce a smyslu života. Sama bych si dovedla představit, že bychom se spřátelily – zvlášť vzhledem k tomu, že já jógu učím a taky žiji v Brooklynu. Měla jsem pocit, že patří k lidem, ke kterým mívám blízko. Když za mnou přišla, byla nejistá a zničená z toho, že její muž po čtyřech letech manželství požádal u soudu o odloučení. Při prvním sezení v podstatě jen mluvila a mluvila a já jí soucitně naslouchala.

Se slzami v očích ostře prohlásila: „On se tomu úplně vyhýbá, Jillian. Nechce se mnou komunikovat. Pokaždé, když chci mluvit o nějakém problému, vymluví se, že má moc práce a nemůže. Já chci naše manželství napravit, ale sama to zvládnout nemůžu." Věřila jsem tomu, co mi Christina říkala, a chtěla jsem odpovědět: „To teda sakra fakt nemůžete! Ať jde do hajzlu! Musí se tomu přestat vyhýbat jako srab a začít něco dělat."

Naštěstí jsem to neřekla. Je pravda, že uvěřit klientově příběhu je snadné a já jsem ten typ kouče, který se klienta vždy zastane. Ale zastávat se někoho není totéž jako s ním souhlasit, jde o to mu pomoct. A tehdy jsem si potřebovala vybavit to, co mě naučil můj moudrý mentor: nepromítej si do klienta své vlastní zkušenosti, vždy zpochybňuj příběh, který sami sobě vyprávějí, a pamatuj si, že se na vše dá pohlížet z více stran (pokud se nejedná o násilí a zneužívání). Christině jsem rozuměla a chápala její frustraci, moudrý učitel ve mně však věděl, že za tím musí být víc. Nepochybovala jsem, že její manžel má své nedostatky, ale když jsme spolu s Christinou zašly dál, kladla jsem si otázku: *Je možné, že i ona má podíl na tom, co nefunguje?*

„Vyprávějte mi o tom, co se nedaří," řekla jsem klidně.

„Poprvé jsme se setkali před lety prostřednictvím přátel, ale k ničemu mezi námi nedošlo. Pak jsme na sebe asi o pět let později narazili na večeři u společných známých. Okamžitě jsme si porozuměli a začali spolu hned poté chodit. Rychle jsme se do sebe zamilovali. Cítila jsem se s ním velmi dobře – tak moc chtěná. Měla jsem pocit, že on si mě vybral tak, jako nikdo před ním. Po roce a půl jsme se

vzali a první dva roky bylo všechno bezvadné. Byli jsme šťastní! Ale pak se začal stahovat do sebe…“

„Co se mezi vámi dělo, když se začal stahovat?“ přerušila jsem ji.

„Nevím. Myslím, že tou dobou jsme se začali často hádat. Měl tehdy opravdu hodně práce – začal podnikat a je neuvěřitelně pracovitý. Vždy jsem ho moc ráda podporovala v tom, aby si plnil své sny, ale také jsem si začala připadat méně důležitá, když měl víc práce a méně času na nás. I já mám svou práci ráda, ale dávám v životě přednost větší míře rovnováhy.“

„Chápu, že když se vám předtím věnoval hodně a pak najednou méně, vyvolávalo to ve vás úzkost,“ ujistila jsem ji.

„Ano, asi to ve mně vyvolávalo úzkost, ale taky pořádný vztek.“

„Jak to?“ zeptala jsem se.

„Rozčilovalo mě to,“ odpověděla bez přemýšlení.

„A pak se dělo co?“ zeptala jsem se a byla jsem velmi napjatá. Jakmile Christina připustila pocity vzteku a rozčilení, věděla jsem, že přijdu na nějaký dysfunkční vzorec v jejím chování. Být koučem je podobné, jako být detektivem, co se snaží rozlousknout velký případ. Každý, kdo si opravdu přeje pomoct někomu zachránit vztah, nesmí ustávat v kladení otázek a musí propátrávat klientovy emocionální stavy, příběhy a předsudky, aby dospěl k pravdě. Lidská stvoření jsou složitá, a každý případ je proto těžké rozluštit. Musela jsem věnovat pozornost každé drobnosti, o kterou se se mnou Christina podělila.

„No, když mi volal z práce, nebrala jsem to. Ne kvůli tomu, že bych měla moc práce, ale… Možná abych mu ukázala, jaké to je z druhé strany?“ Podívala se na mě, jako by byla dítětem přistiženým s rukou v krabici sušenek. „Vím, že to zní hrozně, ale byla jsem opravdu raněná. On neumí moc komunikovat – nemá rád komplikace, takže kdykoli já začnu o tom, co mi vadí, tak se zkrátka stáhne. To mě pak naštve ještě víc. A končí to tak, že vybuchnu pokaždé, když cítím, jak se stahuje.“

Christinin vhled a extrémní upřímnost na mě sice učinily dojem a byla jsem za ně vděčná, věděla jsem ale, že slyším jen její verzi příběhu. Když pracuji s někým, kdo potřebuje pomoct ve vztahu, většinou požádám, aby mě jejich partner také navštívil. Christinin manžel Brad bohužel nebyl ochoten na sezení přijít, a to ani individuálně, ani na sezení ve třech. Měl pocit, že terapeutů a poradců už navštívil dost, a neměl zájem. Nevyčítala jsem mu to. Pokud nic nefungovalo, taky bych už toho měla dost.

Kdybych je mohla vidět pohromadě, bylo by to skvělé pro mou práci s Christinou. Vídala jsem ovšem jen ji. Mým úkolem tedy bylo pomoct Christině změnit její vzorec a doufat, že když ona bude nositelem změny, manželství se nakonec zlepší.

Byla jsem k ní velice upřímná.

„Christino, vůbec nepochybuji o tom, že Brad s vámi nekomunikoval tím nejlepším způsobem a že jste raněná. Ale chodíte ke mně jen vy, takže pokud si přejete vztah zlepšit, musíte změnit část svého chování. Začněte u sebe. Bez ohledu na to, jak velký máme strach, jak nejistí či frustrovaní jsme, když chceme žít ve zdravém vztahu, na nic si nehrajme a komunikujme. Není to vždy snadné, ale opravdu je to tak prosté."

Odmlčela se a poslouchala.

Christininy potíže s Bradem nebyly nijak neobvyklé. Když žijeme ve vztahu, chceme být pro partnera na prvním místě. A chceme, aby náš vztah k němu byl pro něj prioritou. Jakmile se do středu jeho zájmu dostane něco jiného – jako tomu bylo v případě Brada a jeho rostoucí firmy –, už si nepřipadáme pro partnera tak důležití jako dřív. A tehdy začínáme panikařit. Do hry vstupují instinkty pro přežití a řada z nás začne pod jejich vlivem hrát manipulativní hry v zoufalé snaze získat zpět kontrolu nad vztahem, neboť máme pocit, že jsme o ni přišli. Pokud k sobě budeme upřímní, většina z nás přizná, že jsme partnerovi ve vztahu v určité situaci odepřeli náklonnost a lásku, abychom si získali více jeho pozornosti. Takovou

strategii měla Christina. Říkala si: *Možná že když budu předstírat, že mi na něm nezáleží a budu záměrně ignorovat jeho telefonáty, přiběhne za mnou zpátky*. Pravda byla ovšem taková, že pokud si chtěla získat více pozornosti, potřebovala odlišnou strategii.

„Christino," oslovila jsem ji přímo. „Máte hrůzu z toho, že vás muž, vedle kterého každou noc spíte, před kterým jste obnažila svou duši a se kterým jste svázala svůj život, už nemiluje. Máte z toho strach už déle než rok. Já ten strach *znám.* Byla jsem jako vy. A vím také, že když máme strach, jednáme přehnaně. On jistě není svatoušek, ale vy jste v tom také sehrála roli a nikdy nedosáhnete toho, aby se k vám přiblížil, když ho budete trestat nezvedáním telefonů a hádkami. Christino, přeji si, abyste byla vyslyšena. Ale chci také, abyste vy vyslechla *jeho*."

Začala brečet. „Ale jak to mám udělat?"

„Pořád ho milujete?" zeptala jsem se.

„Ano," odpověděla mi v slzách. „Je to opravdu výjimečný člověk. Dobrý chlap."

Její zranitelnost mě dojímala.

„Pak vás budu učit," odpověděla jsem.

V následujících týdnech jsem Christině hodně radila, jak se ve vztahu projevovat odlišně. Když za mnou přišla poprvé, byla přesvědčená o tom, že všechny manželské problémy způsobilo to, že Brad má moc práce a stáhne se pokaždé, když je situace náročná. Z jejího pohledu to byl on, kdo jejich vztah sabotoval. Během následujících sezení se však Christinina role v jejich odcizování více objasnila.

Brad se s ní často pokoušel navázat kontakt, ale byl odmítnut. Když jí chtěl vyprávět příhodu z práce, ona si procházela sociální sítě. Když byl na obchodní cestě, volal jí několikrát denně, ale ona reagovala chladně či si stěžovala, že jí nevolá dost často. Když jsem na to poukázala, čekala jsem, že Christina bude defenzivní, ale ulevilo se mi, když nebyla. Christina byla ochotná vidět věci jinak. Byla ochotná připustit, že se svým partnerem vytváří jistou dynamiku

a že v jejich případě nikdo není oběť ani zloduch – že jsou zkrátka dva lidé, kteří nevědí, jak společně čelit výzvám.

A tak jsem ji naučila, jak si k manželovi opět vystavět most.

Christina za mnou přišla, protože se zoufale snažila zabránit tomu, aby ji manžel opustil. Příběh, kterému věřila, spočíval v tom, že manžel ji a jejich vztah opouští a že jádrem problému je on a jeho nedostatečná komunikace. V hloubi duše se cítila být nehodná lásky, nejistá a zmatená tím, proč se jeho city vůči ní změnily. Necítila se být žádaná. A výsledkem bylo, že reagovala chladně, stěžovala si a odmítala s ním upřímně komunikovat.

Začala být posedlá svými potřebami a neuvažovala o těch jeho. Vyzvala jsem ji k tomu, aby po třicet dní naplňovala Bradovy základní potřeby lásky, bezpečí a zábavy. To znamenalo, že ho měla milovat tak jako v prvních dvou letech jejich vztahu a postarat se, aby se cítil být chtěný, zvolený a oceňovaný tak jako dřív. Samozřejmě že jsem nechtěla, aby se Christina během toho vzdala vlastních potřeb, a tak jsme několikrát týdně vyhodnocovaly, zda odlišné jednání povede i u Brada k tomu, aby se cítil být motivovaný ke změně. Pokud ne, věděla jsem, že Christině budu muset pomoct zvládnout změnu.

K tomu však naštěstí nedošlo. Jak jsem doufala, Brad přestal mluvit o rozluce a devatenáctý den z oněch třiceti souhlasil s tím, že se mnou absolvuje několik párových sezení. S mou pomocí spolu manželé začali otevřeněji hovořit o své bolesti, rozhořčení a strachu. On začal plánovat společné večery a více Christinu ujišťoval, když se cítila být opuštěná, protože musel celý víkend pracovat. Když se oněch třicet dní chýlilo ke konci, plánovali si společné víkendové výlety.

Konec byl šťastný, ale nebyla to žádná filmová idylka. Došlo na mnoho slz, řadu nepříjemných pocitů a spoustu strachu. Christina však věděla, že si musí vybrat: buď bude i nadále Brada obviňovat, nebo se chopí iniciativy a způsobí změnu, jakou si v manželství přeje.

Kdyby to nefungovalo, bude na sebe alespoň moct pohlédnout do zrcadla s vědomím, že nezahálela. A to je mnohem lepší příběh, než by byl příběh o tom, jak zůstala opuštěná.

Rozpoznávání vzorců

Kdosi se mě na instagramu zeptal: „Jak mám přestat dělat všem svým partnerům terapii?"

Odpověděla jsem: „Až si uvědomíte, že ostatní nemusíte léčit, napravovat či zachraňovat, abyste vnímali vlastní význam a hodnotu, začnete si vybírat partnery, kteří zachránit nepotřebují."

Všichni podléháme vzorcům, které našim milostným životům neprospívají, a všichni na něčem pracujeme. Některé z nás, například toho člověka, co mi psal na instagram, bude obava z nedostatečnosti motivovat k hledání způsobů, jak být ve vztazích *nezbytní*. Tedy místo abychom hledali partnera, hledáme projekt – někoho, koho můžeme napravit, být za hrdinu a zajistit si, že na nás druhý bude záviset a nikdy neodejde. Dovolte mi vám připomenout, že ať už váš vzorec působí jakkoli složitě, nemusíte být dokonalí a nemusíte si vyléčit všechna traumata z dětství, abyste se ve vztahu cítili být dostateční, šťastní a naplnění. Je třeba, abyste byli uvědomělí a ochotní jednat jinak. Chceme-li růst a hojit se, nezbývá než pohlédnout do zrcadla. Bez ohledu na to, jaké jsou naše předchozí životní zkušenosti či jak dlouho partnerský vztah trvá – mohou to být dva týdny či dvacet let –, se všichni musíme hodně snažit, abychom se nechovali jako děti, když nás něco dráždí. Každý musí hodně usilovat o to, aby se alespoň něco z dřívějška zahojilo, a všichni se nadřeme s tím, abychom přijali vlastní zodpovědnost a neobviňovali druhé. Být ve vztahu znamená, že se musíme otevřít, ozývat se a prolamovat vzorce, protože i když vedle sebe budeme mít toho pravého, stále musíme čelit sami sobě. Ano, někteří z nás mají více práce než jiní, ale tím se nenechte zastrašit. Už jsem to řekla a znovu to zopakuji: nikdo nás

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Začněte u sebe**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.