

zůstat, nebo odejít?

Už to nevydržím. Musím se z toho vztahu dostat.

Už jste někdy měli takové nebo podobné myšlenky? Já také. A stejně tak moje žena. A také téměř každý z mých přátel, kolegů a rodiny. Je to proto, že se stýkám se zvláštní skupinou plnou podivínů? Vůbec ne. Pravdou je, že téměř každý má občas takové myšlenky. Jsou to přesně ty myšlenky, které vám vaše mysl velmi ráda podsouvá právě v okamžiku, kdy procházíte se svým partnerem opravdu náročným obdobím. A není na tom absolutně nic špatného. Ve skutečnosti to dává perfektní smysl, když vezmete v úvahu, jak se lidská mysl vyvíjela.

Přemýšlejte o tomhle: jak mohl být náš druh – maličká naha-tá opice – schopen převzít vládu nad planetou v přímé konkurenci s tolika dalšími zvířaty, která jsou rychlejší a silnější a schopnější přirozeně usmrtit než my? Dokázali jsme to jen díky fenomenální schopnosti lidské mysli řešit problémy. Primitivní mysl našich dávných předků neustále hledala způsoby, jak vyřešit problémy s přežitím: jak získat jídlo a vodu, jak najít úkryt před počasím a jak se ochránit před nepřáteli a divokými zvířaty. A s každou další lidskou generací se mysl vyvíjela. Stávala se sofistikovanější, dokud se nestala fantasticky složitým zařízením pro řešení problémů, jakým je dnes.

Kdykoliv tedy naše mysl narazí na problém, okamžitě začne hledat řešení. A pokud se jedná o situaci, která je pro nás

bolestivá, náročná nebo ohrožující, pak jediným dokonale rozumným řešením je vypadnout odsud! Není pak divu, že přemýšlíme o rozvodu či rozchodu. Ale to je právě to: řešení, která vaše mysl vytáhne na světlo, nejsou vždy ta nejmoudřejší. Například vzpomeňte na všechny ty okamžiky, kdy jste byli opravdu velmi rozzlobení kvůli způsobu, jak s vámi někdo zacházel, a vaše mysl navrhovala jako dobré řešení ječet na toho dotyčného nebo mu jednu vrazit nebo ho urazit. Představte si, kolik problémů a stresu byste si způsobili (a také druhým), kdybyste se těmito návrhy skutečně řídili. Představte si, v jakém stavu by byl svět, kdybychom všichni automaticky následovali každý návrh, která nám naše mysl kdy dala.

jak čelit vztahovému dilematu

Samozřejmě tedy existuje celá řada problematických situací, kdy je nejlepším řešením opravdu odejít, opustit bitevní pole – například když vám hoří dům! Ale ve vztazích je jen zřídkakdy tak jasno a mnoho lidí zápasí s dilematem, zda zůstat, či odejít. Někdy mohou dokonce strávit obrovskou část svého dne chyceni ve svých myslích v nikdy nekončící diskusi o daném problému: znovu a znovu zvažující pro a proti tomu, zda setrvat, nebo odejít. Problém je, že v tom není žádná životaschopnost. Zatímco jste zapadlí ve svých myšlenkových procesech, neplodným opakováním své vnitřní debaty plýtváte obrovským množstvím času a ztrácíte tak nenávratně velkou část svého života.

Přírozeně, pokud váš vztah není v pořádku, pak je důležité zamýšlet se nad klady a záporů rozhodnutí ve vztahu zůstat či jej opustit. Ale žít těmito úvahami dnem i nocí vás bude pravděpodobně jen stresovat, aniž by vám to pomohlo dosáhnout jasněho

rozhodnutí. Takže možná vám pomůže, že v podstatě existují čtyři přístupy k jakémukoliv problematickému vztahu:

Možnost 1: Odejít

Možnost 2: Zůstat a změnit, co změnit lze

Možnost 3: Zůstat a přijmout to, co změnit nelze

Možnost 4: Zůstat, vzdát to a dál dělat věci, které vztah zhoršují

Pojďme se postupně podívat na každou z možností.

Možnost 1: Odejít

Byla by vaše celková kvalita života lepší, kdybyste odešli, než kdybyste zůstali? Je pravděpodobné, že na základě vašich aktuálních životních okolností – vašeho příjmu, lokality, rodinného stavu, počtu dětí (nebo bezdětnosti), rodiny a sociální sítě, věku, zdraví, náboženského přesvědčení a tak dále – by vaše zdraví a životní vitalita byly z dlouhodobého hlediska lepší, kdybyste odešli? To ovšem nikdy nemůžete říci zcela s jistotou, ale můžete učinit přiměřený odhad na základě toho, co se doposud stalo.

Doufám, že vyzkoušíte vše, co je v této knize – opravdu do snahy, aby váš vztah fungoval, dejte celé své srdce a duši – před tím, než vážně zvážíte tuto možnost. (Samozřejmě mohou existovat vzácné výjimky, například pokud jste vy nebo vaše děti fyzicky či psychicky ohrožováni vaším partnerem, ale mějte na paměti, že tato kniha se tak vážnými a extrémními problémy nezabývá.) Pokud do toho vložíte naprosto vše, a přesto se nakonec rozhodnete odejít, pak máte alespoň útěchu v tom, že jste se snažili a zkusili vše, aby to fungovalo. (Pokud by tomu tak bylo, v příloze této knihy se dozvíte, jak opustit váš vztah způsobem, který minimalizuje škody. Doufám, že tuto přílohu nebudete muset nikdy číst.)

Možnost 2: Zůstat a změnit, co změnit lze

Pokud si vyberete možnost zůstat ve vztahu, prvním krokem je změnit cokoli, co ve prospěch vztahu změnit lze. A v jakékoliv situaci vždy to jediné, nad čím máte největší kontrolu a moc, jsou právě vaše vlastní činy. Zaměřte tedy svou energii na to, abyste podnikli kroky, které povedou k tomu, aby byly věci tak dobré, jak jen mohou být. Nemáte žádný vliv na to, co udělá váš partner; můžete kontrolovat pouze sami sebe. Opatření, která podniknete, mohou zahrnovat zlepšení vašich komunikačních dovedností, najmutí chůvy na hlídání dětí, abyste mohli jít častěji ven, větší asertivitu (říci si o to, co chcete, a umět říci „ne“ na to, co nechcete) nebo snahu být soucitnější, laskavější nebo respektující.

Mějte na paměti, že když mluvíme o akci, nemyslíme žádnou starou akci. V ACTu podporujeme jednání podle vašich hodnot. Jak bylo zmíněno v poslední kapitole, hodnoty jsou vaše nehlubší touhy a přání, které nosíte ve svém srdci, o tom, kým chcete být a za čím chcete během své krátké éry na této planetě stát. Pokud budou vaše činy vedeny vašimi základními hodnotami, budou úplně odlišné od těch, které děláte, když jste odpojeni, reaktivní, vyhýbáte se nebo jste uvěznění ve své mysli.

Možnost 3: Zůstat a přijmout to, co změnit nelze

Předpokládejme, že jste podnikli veškeré možné kroky ke zlepšení vztahu a není už nic víc, co můžete udělat – a váš vztah je stále opravdu náročný. A předpokládejme také, že přesto volíte možnost zůstat se svým partnerem. Pokud je toto vaše volba, pak je čas trénovat přijímání. Budete muset vytvořit prostor pro tyto bolestivé pocity; vzdát se odsuzujících, nepřátelských, zoufalých nebo sebezničujících myšlenek; uvědomit si svůj zmatek. Budete

se muset vytáhnout z tohoto mentálního bahna a vrátit se zpět do svého života. Rozhodněte se přijmout své hodnoty, žít v přítomnosti a žít svůj život naplno bez ohledu na výzvy, kterým čelíte.

V reálném životě možnosti 2 a 3 obvykle nastávají současně: uskutečníte kroky ke zlepšení situace a zároveň přijmete to, co je mimo vaši kontrolu.

Možnost 4: Zůstat, vzdát to a dál dělat věci, které vztah zhoršují

Až příliš často lidé zůstávají v problematických vztazích, ale přitom nedělají dost pro to, aby je zlepšili, ani necvičí přijetí. Spíše dávají přednost stálému strachování, neužitečnému přemítání a hloubání až k smrti, stěžování si ostatním, posedlosti problému ve svém vztahu nebo obviňování sebe či svých partnerů. Nebo se stanou chladnými a uzavřenými, kritickými a nepřátelskými nebo depresivními – nebo dokonce mají sebevražedné sklony. Nebo se snaží zlepšit náladu tím, že berou drogy, pijí alkohol, kouří cigarety, jedí nezdravé jídlo, stravují se ve fast-foodech, zírají duchem nepřítomní na televizi a přemýšlejí o nereálných věcech, surfují na internetu, utíkají k hazardu, jsou promiskuitní, nakupují a tak dále. Takovéto strategie budou nevyhnutelně v dlouhodobém horizontu odčerpávat vaši životní sílu, vitalitu a energii. Pokud si vyberete možnost 4, buďte si jisti, že se vaše utrpení v životě zcela jistě zvýší.

sedět na plotě

Tyto čtyři možnosti řešení si můžete stále připomínat, kdykoliv se zaseknete u dilematu „mám zůstat, nebo mám odejít?“. Pomůže vám to uvědomit si, že vždy máte na výběr. Pokud si

nakonec za svoji preferovanou cestu zvolíte možnost 4, může to být pro vás velmi konfrontační, protože vás nutí převzít zodpovědnost. Můžete dokonce trvat na tom, že „já jsem si to nevybral; nic s tím nenadělám, nemohu si pomoci“. Pokud se takto právě teď cítíte, prosím neurážíte se a pokračujte ve čtení. Když budete postupně plnit cvičení v této knize a rozvíjet svou psychickou flexibilitu, zjistíte, že opravdu máte na výběr ohledně toho, jak budete reagovat na výzvy vašeho vztahu – a můžete se rozhodnout, že tak učiníte způsoby, které váš život spíše zlepší, než aby jej zhoršily.

Je důležité si uvědomit, že když čelíte dilematu „zůstat, nebo odejít“, neexistuje možnost se nerozhodnout. Můžete si vybrat buď zůstat sedět na plotě, nebo z plotu slézt – na jednu, nebo na druhou stranu. Chvilí sedět na plotě je v pořádku, ale brzy to bude neuvěřitelně bolestivé. A nakonec, pokud tam zůstanete až moc dlouho, plot se vyvrátí a spadne i s vámi! Možnosti 1, 2 a 3 zahrnují nutnost opuštění plotu. Možnost 4 je jako tvrdší – setrvávat na plotě, přestože se vám latě plotu zapichují bolestivě do těla a vy jste v agónii.

Tedy vzhledem k tomu, že to jsou vaše jediné čtyři možnosti, otázka zní – jak vám na vztahu záleží a jak jste angažovaní? Pojďme se na to podívat hned teď.

jak vám na vztahu záleží?

Upřímně si položte tuto otázku: na stupnici od 0 do 10, kde 0 znamená „nejsem ochotný dělat vůbec nic“ a 10 znamená „jsem ochotný udělat cokoli“, jak moc jste ochotni pracovat na zlepšení vašeho vztahu?

Pokud máte vysoké skóre, fantastické! Máte před sebou dobrý start. Pokud je vaše skóre nízké, podívejte se na svou situaci

poctivě a čestně. Chcete opravdu zůstat sedět na plotě, dokud vám plotové latě neprolezou masem? Nebo už jste konečně pochopili neživotnost této volby?

Pokud si vyberete možnost 4

V tomto případě tedy musíte být sami k sobě bolestně upřímní. Pokud nejste ochotni na vašem vztahu pracovat, pak si fakticky volíte možnost 4: zůstat, vzdát to a věci ještě zhoršovat. Pokud je toto situace, ve které právě teď jste a cítíte to tak, pak s dalším čtením několik dní počkejte. Po celou tuto dobu si každý den dělejte poznámky dle následujících instrukcí do svého deníku nebo na záznamový pracovní list, který si můžete stáhnout z již dříve zmíněných webových stránek zdarma:

- Všímejte si, jaký má účinek „vzdání se“ na vaše zdraví, vitalitu, energii a náladu.
- Všímejte si, co vás tato volba „vzdát to“ stojí – pokud jde o emoční bolest, promarněný čas, vyhozené peníze, vyplývanou, zbytečně vynaloženou energii a další škody ve vašem vztahu.
- Všímejte si všech, i těch sebemenších kroků, které podniknete a které budou vypadat, že zlepšují váš vztah nebo zlepšují vaši vlastní pohodu a vitalitu.

Za předpokladu, že jste odhodláni odvést nějakou práci, je dalším krokem zamést si před vlastním prahem, neb na tango jsou potřeba dva.