

## Vztah

[http://www.novinky.cz/Index/Lide\\_vztahy\\_sex/12551.html?from=sekce](http://www.novinky.cz/Index/Lide_vztahy_sex/12551.html?from=sekce)

### Zůstat, nebo odejít?

Takovou otázku si položil snad každý z nás. Je to ještě láska, nebo již jen síla zvyku? Proč je tak těžké ukončit vztah?

Kdy to vlastně začalo? Když se na jedné party hlasitě smál vtipu o hloupých blondýnách? Nebo když během dne podesáté hořekovala nad svým velkým zadkem a jeho malým platem? Či snad když pocítila touhu strávit jednu noc úplně sama? Najednou se začínají objevovat další a další trhliny v lásce, která se dříve zdála být věčná. Pochybnosti o kvalitě vztahu neustávají, naopak se stále více prohlubují. Náhle se člověk netěší jít domů, nemá chuť vyprávět, co zajímavého se stalo v práci, a při líbání pociťuje maximálně dotek rtů, nic víc. Setrvačnost deptá a svírá jako svěrák. Myšlenka na opuštění partnera je naléhavá jako nikdy. Přesto se však znovu a znovu objevují pochyby: Přece jen ho/ji ještě nějakým způsobem miluji.

### Hořké poznání

Od prvních pochybností až k hořkému poznání, že partner, kterého jsme vroucně milovali a považovali takřka za dar z nebes, je dnes v nejllepším případě dobrý jen jako termofor do postele, mnohdy uplyne několik měsíců, mnohdy i let. Čím déle s někým žijeme, tím obtížněji nacházíme sílu k rozchodu. Partneri si na sebe rychle zvyknou, v dobrých chvílích vzpomínají na společné krásné zážitky a doufají, že všechno bude zase jako dřív. Navíc, co řekne na rozchod rodina, kamarádi a kolegové, kteří mají partnera rádi a je jim sympatický? Náhle se myšlenka, že už spolu nikdy nepojedou na dovolenou, zdá být absolutně neúnosná.

## Strach z rozchodu

Mnozí lidé jsou v zaměstnání velmi úspěšní a na venek působí velice sebejistým dojmem. Avšak ve vztazích mají mnohdy velké problémy a při jejich řešení se leckdy chovají jako malé děti. Mají strach z rozchodu obávají se ztráty bezpečí, klidného zázemí a společných přátel. Nikdo není rád sám. Lidé mají strach, že rozchodem udělají největší chybu v životě. Raději známé neštěstí než neznámé štěstí. Odhodlat se k zásadnímu kroku, opustit bezpečný přístav, nebo se užírat v zlaté kleci? Co je lepší?

### Zůstat, nebo odejít?

Ne každý má odvalu otevřeně promluvit s partnerem a oznámit mu ukončení vztahu. Řada lidí se raději uchyluje ke snazším řešením, které však o to více bolí postiženého partnera. Mnozí lidé se tak začínají chovat neúnosně, terorizují své partnery, podvádějí je a snaží se vyprovokovat rozhodující konflikt, ve kterém má dojít k vyřešení stávajícího problému. Ne vždy slaví tato taktika úspěch, mnohdy je jediným výsledkem totální duševní kolaps podváděného partnera, který pořádně neví, na čem je, co se vlastně děje, a naivně si namlouvá, že to všechno přejde a bude zase dobře.

Jestliže se dostanete do fáze nerozhodnosti a nevíte, co s načatým vztahem, pomůže jen jedno: trpělivost. Američtí autoři Lynette Trierová a Richard Peacock radí v takové situaci nabourat všední rutinu třeba jen vstát o 15 minut dříve než obvykle, abychom měli více času na sebe, nebo začít dělat něco, co nás vždy zajímalo. Vše, co změní jednání a myšlení, je dobré.

### Mluvit zlato

Mluvte s lidmi. Se známými, kamarády a kamarádkami, které mají zkušenosti s rozchodem, popřípadě s psychoterapeutem. Člověk by si měl vyjasnit několik zásadních otázek: Co chci od

vztahu? Nakolik se nyní splňují má očekávání? Vyplatí se vůbec ještě investovat námahu, čas, sebeúctu a energii do věci, která mne už dávno neuspokojuje a nepřináší štěstí? Otázka nestojí, zda ho/ji ještě milujete, ale zda ho/ji tak velmi milujete, že s ním/ní chcete trávit další dny, radí Trierová a Peacock.

Ještě než se člověk odhodlá k odchodu od partnera, měl by nejprve o vztah pořádně bojovat. Stále znovu a znovu požadovat to, co mu chybí. Více pozornosti, lásky, lepší sex. Přesto však nelze bojovat do nekonečna. Pokud se nic nezmění, nezbývá než odejít.

### Odejít!

Náhle si je člověk zcela jistý. Už nelze dále přešlapovat na místě. Neodkládejte své rozhodnutí na dobu, až se s partnerem shodnete na důvodech ukončení vztahu, říká americká psycholožka Harriet Braikerová. Nikdy se totiž nehodnete. Je nejvyšší čas připravit se na nový život. Čím déle jste s někým žili, tím důkladněji byste se měli připravit. Možná budete potřebovat právníka, nový byt nebo místo, kam můžete odejít. Své nejbližší můžete poprosit o morální podporu. Teprve po důkladné přípravě se odhodlejte k odchodu!

### Rozchod by měl být jako chirurgický řez

Přesně to radí psychoterapeut Jung. Samozřejmě, rána, z níž teče spousta krve, hodně bolí. Asi tak, jako bychom ztráceli kus našeho těla. Bolest, která tento zákrok s sebou přináší, však ještě neznamená, že ex-partner byl opravdu ten pravý/ta pravá. Nakonec se to zcela jistě vyplatí. Po čase se rána zahojí a člověk mnohdy s údivem konstatuje, jak dlouho s rozchodem otálel.

Mnozí lidé, které opustil partner, jsou velmi zoufalí, nevědí si rady a jen plačtivě hořekují: Co budu dělat? Kde teď někoho najdu? Takové otázky přímo evokují domněnku, že jim vlastně

vůbec nejde o kvalitu vztahu, ale toliko o vztah samotný. Lepší špatný vztah než žádný. Kde zase budu někoho shánět?! ptají se zhnuseně při představě, jak obtížné bude hledání vhodného partnera. V tomto případě se však námaha jistě vyplatí. Navíc jedno známé lidové rčení říká, že pro jedno kvítí slunce nesvítí. Asi to tak bude.

Marek Liška (foxx@mybox.cz) - 29.10.2002

## Slovní zásoba

### Zůstat, nebo odejít?

síla <i>f</i>	Kraft; Stärke
zvyk <i>m</i>	Angewohnheit, Gewohnheit, Brauch, Sitte
síla zvyku <i>f</i>	Macht der Gewohnheit
vztah <i>m</i>	Beziehung, Bezug, Verhältnis
vtip <i>m</i>	Witz, Scharfsinn
hořekovat <na- se, za- >(-kuji)	lit. jammern, wehklagen, lamentieren
zadek <i>m</i>	Hinterteil; Gesäß; Zo. Steiß
plat <i>m</i>	Bezahlung, Zahlung; Gehalt, Entgelt, Bezüge
či <i>Kj.</i>	oder (ausschließend)
čí	wessen
zvýšení platů <i>n</i>	Gehaltserhöhung
pocítit <i>pf.</i> -cíťovat (-ťuji)	empfinden, fühlen
touha <i>f</i> (po kom, čem)	Wunsch, Sehnsucht
objevit se	erscheinen, F auftreten
objevit <i>pf.</i>	entdecken
objev <i>m</i>	Entdeckung
trhlina <i>f</i>	Riß, Spalte, Sprung; Mar. Leck
věčný	ewig
pochyba <i>f</i>	Zweifel
pochybnost <i>f</i> ( <i>i-Dekl.</i> )	Bedenken, Zweifel
pochybný	zweifelhaft, fragwürdig
ustat, ustát se,	aufhören (mit); <i>Wind</i>
ustávat (se)(v čem)	<i>usw.:</i> nachlassen
prohloubit <i>pf.</i>	vertiefen ( <i>a. fig.</i> )

náhle <i>Adv.</i>	plötzlich
vyprávět (3.Pl. -ějí)	erzählen
líbat <o-, (z)u->	küssen
ret <i>m</i>	Lippe
dotek <i>m</i>	Berührung; <i>El.</i> Kontakt
setrvat <i>pf.</i> , -ávat	verharren, bleiben
setrvat (na čem)	festhalten (an), bestehen (auf)
sevírat → sevřít	umklammern; einschließen; einklemmen; <i>Kehle</i> zusammenschnüren
sevřít se	sich schließen, sich zusammenziehen
svěrák <i>m</i>	Schraubstock
myšlení <i>n</i>	Denken
myšlenka <i>f</i>	Gedanke
opustit <i>pf.</i> (-štěn)	verlassen, im Stich lassen
opuštěný	verlassen, einsam
nalehavý	dringend, dringlich; unaufschiebbar
nalehavost <i>f</i> ( <i>i-Dekl.</i> )	Dringlichkeit
pochyba <i>f</i>	Zweifel
způsob <i>m</i>	Art, Weise; Benehmen, Umgangsform

### Hořké poznání

poznání <i>n</i>	Erkennen, <i>fig.</i> Erkenntnis
poznat <i>pf.</i>	erkennen, kennenlernen
vroucný	innig
považovat (-žuji) za co	halten für; auffassen als
takřka	sozusagen; fast
dar <i>m</i>	Gabe, Geschenk; Spende
dostat darem	als Geschenk erhalten
dárek <i>m</i>	(kleines) Geschenk
mnohody	häufig, oftmals
mnohde	vielerorts, mancherorts
nacházet → najít	
síla <i>f</i>	Kraft; Stärke
zvyknout (si) <i>pf.</i>	sich gewöhnen (an)
(kl)→ zvykat (si)(k-u, č-u. <i>od.</i> na k-o, co)	
zvyk <i>m</i>	Angewohnheit, Gewohnheit, Brauch, Sitte

zážitek <i>m</i>	Erlebnis
náhlý	plötzlich, unerwartet; überstürzt
zdat se <u-, za->	(er)scheinen, träumen
>(zdal) <i>unps.</i> (k-u)	
zdalo se mi o tobě	ich habe von dir geträumt
zdat se mit to drahé	das erscheint mir teuer
únosný	tragfähig; <i>fig.</i> erträglich

### Strach z rozchodu

### Zůstat, nebo odejít?