

MALÝ E-BOOK O VZTAZÍCH A SOUVISLOSTECH

7 věcí, které ovlivní, jak bude vypadat tvůj partnerský vztah

Lenka Bartková



Možná žádná jediná chyba neexistuje

Magda právě zjistila, že Aleš, se kterým půl roku tajně chodila, měl zároveň ještě jinou partnerku. Telefon by nejraději hodila doprostřed rozpálené ulice.

Místo toho zalila uschlé muškáty a překvapivě se rozesmála.

„Blbost, těm už nepomůže ani svěcená.“ A pak přišla otázka, která možná napadne většinu z nás, když se rozpadne obraz vztahu, kterému jsme věřily:

„Jak jsem mohla být tak slepá? Kde jsem udělala chybu?“

Možná nikde není jedna osudová chvíle, ve které Magda odbočila špatně. Vztah nevzniká z jediného rozhodnutí.

Skládá se z toho, co druhý člověk skutečně dělá, z toho, co o sobě vypráví, z našich zkušeností, nadějí, obav i z příběhu, který mezi jednotlivými střípky doplní naše mysl.

Aleš je odpovědný za své lži. Magda je nezpůsobila tím, že něco přehlédla, příliš věřila nebo se málo ptala.

Tento e-book není návod, jak se příště nenechat oklamat. Je pozvánkou podívat se na sedm míst, která mohou ovlivnit, jak vztah vidíš - a jak dobře v něm slyšíš sama sebe.

Jednotlivě mohou působit nenápadně. Když je ale položíš vedle sebe, začne se skládat odpověď, která je mnohem zajímavější než prosté: Byla jsem slepá.

Obsah

Možná žádná jediná chyba neexistuje	2
1. Okolí se k nám většinou chová tak, jak se chováme sami k sobě.	5
2. Náš svět si vytváříme sami.	8
3. Postoje, pocity, názory jsou důležitější než samotný příběh..	
4. Energie vztahu je jako jin a jang.	13
5. Jak poznám, že je to manipulátor?	15
6. Bývalý, nebo bývalá tvého partnera není tvoje věc. . . .	19
7. Vytvoř prostor pro nový vztah	22
Nejde najít jednu chybu. Jde znovu slyšet sebe.	25
O autorce	27

1. Okolí se k nám většinou chová tak, jak se chováme sami k sobě.



Vztah k sobě

I když to z našeho příběhu nevyplývá, Magda stavěla ve svém životě sama sebe až na druhé místo. Milovala svou práci a věnovala jí veškerý svůj volný čas.

Pokud se měla rozhodnout, zda bude o víkendu odpočívat, nebo pracovat, neváhala dát hlas své práci. Její postoj k sobě samé se zrcadlil i ve vztahu, který začala. Byla ta druhá.

To neznamená, že si Alešovu lež přivolala nebo že za ni nese odpovědnost. Spíš v tom můžeme uvidět něco jemnějšího.

Když sama sebe odsouváš na později, může ti déle připadat snesitelné i to, že tě na později odsouvá někdo další.

Vztahy, které v životě máme, nás mohou něčemu naučit a posunout nás o kousek dál k sobě samým. Partnerské vztahy jsou o to silnější.

Otevírají a ukazují nám naše potlačené já. Pokud některé souvislosti nepochopíme, budeme se neustále točit v kruhu.

Magda mohla díky tomuto zrcadlu vidět, že je na čase věnovat čas i sama sobě. Dát se ve vlastním žebříčku na první místo.

Nejde o to být ve vztahu vždy první. Jde o to nepřestat v něm existovat.

Na chvíli se zastav

Které své potřeby umíš odložit tak rychle, že si toho skoro nevšimneš? A kde ve vztahu čekáš na svolení, abys mohla být důležitá i ty?

Jenže ani dobrý vztah k sobě ještě nezaručí, že druhého člověka uvidíš přesně. Mezi několika informacemi totiž obvykle zůstává prázdné místo. A naše mysl ho nenechá prázdné dlouho.



2. Náš svět si vytváříme sami.



Příběhy myslí

Magdě imponovala na Alešovi jeho ochota pomáhat své rodině. Podle jeho vlastních slov byly ženy v jeho rodině nesamostatné, nedokázaly si zařídit samy ani účet v bance, natož řídit auto.

Magda tuto informaci přijala bez výhrad či potřeby ji dál zkoumat nebo nad ní přemýšlet.

Je pochopitelné a pravdě blízké, že muž pomáhá své mámě i sestřím. Vzhlížela k němu jako k ochránci žen. A to se jí líbilo.

Naše vlastní představy řídí náš život. Jak vlastně vzniká náš pohled na svět? Náš názor na to či ono?

Stačí nám pár střípků, pár informací či signálů k tomu, abychom si vytvořily představu, které věříme. Náš mozek má potřebu dokončovat nedokončené a všechno vizualizovat.

Zkus si to

Věřím, že teď máš nějakou představu o Alešovi i o Magdě. Změní se, pokud doplním jednotlivá tvrzení?

Alešova maminka je muslimka.

Aleš je dvakrát rozvedený.

Aleš je jedináček, který má milujícího a bohatého otce.

Aleš je nejstarší z osmi sourozenců a jeho otec týral jeho matku.

Co udělá každé samostatné tvrzení s tvou představou o Alešovi a jeho vztahu k Magdě?

Ve skutečnosti nám žádná z těchto informací neřekne nic o tom, jaká osobnost Aleš je. Náš mozek nám však nabídne dokonalý obraz, který poskládá ze všech informací, jež jsme mu v minulosti poskytly.

Samozřejmě, že potřebujeme informace o druhém člověku, pokud zvažujeme, zda s ním budeme sdílet část své cesty.

A také je pravda, že naše dětství a to, jak jsme byly vychovány, nám dává základní model pro naše budoucí chování. Jenže jsou tyto informace správné pro reálnou představu?

Střípek je informace. Celý obraz je už také náš výklad.

A právě tady se otevírá další otázka. Nestačí jen vědět, co člověk zažil. Někdy mnohem víc prozradí, jak o tom mluví, co u toho cítí a jaký postoj ke svému příběhu zaujímá.

3. Pостоje, pocity, názory jsou důležitější než samotný příběh.



To, co je pod příběhem

Nejde o to podrobit partnera křížovému výslechu. Většinou si naše sympatie získá právě na základě „klíčových informací“, které k nám vyšle.

Ptáš se však při vzájemném sdílení svých dosavadních životů na pocity spojené s danými zážitky? Na myšlenky, které se při tom honily hlavou?

Nebo na názor na danou situaci, kterou partner popisuje?

Možná, kdyby se Magda Aleše zeptala na to, jak se cítí, když pomáhá svým nejbližším ženám, jaká jeho pomoc je a jaký je jeho názor na situaci v jejich rodině, měla by více informací.

Více informací pro svou představu o něm samotném.

Nejde přitom jen o správně položené otázky. Důležité je také sledovat, zda se odpovědi potkávají s tím, jak se člověk skutečně chová.

Příběh může znít krásně. Postoj se ale ukazuje i ve chvíli, kdy nesouhlasíš, něco potřebuješ nebo druhému nastavíš hranici.

Příběh říká, co se stalo. Postoj ukazuje, co si z toho člověk odnesl.

Na chvíli se zastav

Když ti partner vypráví svůj příběh, slyšíš jen děj, nebo také jeho postoje? Potkává se to, co o sobě říká, s tím, jak se chová k tobě a k ostatním?

Ani dobré otázky ale nepomohou, pokud jeden ve vztahu zabere skoro všechny prostor a druhý se postupně naučí pochybovat o tom, zda na jeho hlasu vůbec záleží.

4. Energie vztahu je jako jin a jang.



Rovnováha

Aby vztah fungoval, musí být jeho energie vyvážená. Ve funkčním vztahu osciluje hranice obou energií uprostřed, až se spojí v jednu. Obrazně řečeno.

Pokud ti někdo energii bere, odpovědnost za jeho jednání nese on. Ty však můžeš hledat, zda a jak můžeš chránit svůj vlastní prostor.

Aleš byl zvyklý na dominantní roli. Dominantní role zabírá vždy více prostoru v pomyslné kouli vztahu. Abychom vyvážili dominantního partnera, je třeba vzít si celý svůj prostor.

Submisivní chování se někdy zaměňuje s pasivně agresivním, ale není to totéž. A přesto argument „on je dominantní a já musím být zticha“ nemusí být jedinou možností, která Magdě zbývá.

Pokud je člověk v pohodě sám se sebou, nemá potřebu být ani dominantní, ani submisivní. Ani jedna z těchto rolí nám nedá pocit štěstí a svobody. Magda měla na výběr.

Mohla říct:

„Já už se nechci schovávat.

Chci se svým okolím sdílet, že jsi můj partner.“

Možná by došlo k rozchodu dříve, nebo by Aleš usoudil, že mu Magda stojí za to změnit svůj dosavadní styl života. Tak jako tak by měl každý z nich stejný prostor.

Magda svou úctu a Aleš možnost zhodnotit, čeho se vlastně obává. Její hranice by samozřejmě nezpůsobila jeho pravdivost. Dala by jí ale další skutečnou informaci.

Hranice není způsob, jak řídit druhého. Je to způsob, jak neztratit sebe.

Jenže prostor se nebere vždy křikem nebo zákazem. Někdy stačí jediná věta, po níž přestaneš řešit, co se skutečně děje, a začneš dokazovat, že problém není v tobě.

5. Jak poznám, že je to manipulátor?



Manipulace

Existuje spousta seminářů, kde tě naučí, jak poznat, že se jedná o manipulaci. V životě je to trošku komplikovanější.

Manipulující člověk bývá často inteligentní a charismatický. Navíc každý z nás občas manipuluje s tím druhým, byť v dobré víře.

Vzpomínáš na větu své maminky:

*„To ti není hanba nechat tu polévku nedojedenou?
Děti v Africe umírají hlady a ty takhle plýtváš.“*

Pokud ano, tak to je učebnicová věta manipulátora.

Nejde o to hned na každého ukazovat prstem, spíše umět si vymezit svůj prostor. Nebo v nejhorším případě včas utéct.

Nikdo, ani náš partner, nemá právo hodnotit naše chování. Nemá právo podsouvat nám, jak bychom se měly cítit, či predikovat, jak se zachováme v nějaké hypotetické situaci.

Tím nemyslím, že partner nesmí mít na naše chování vlastní názor. Rozdíl je v tom, zda spolu mluvíme o konkrétní situaci, nebo zda mi druhý začne určovat, co cítím, co jsem zač a proč moje vlastní vnímání neplatí.

Jak rozpoznat manipulaci, popisují také v článku „Poznáš, že s tebou manipuluje?“ Později se ukázalo, že Hanka z příběhu v tomto článku udělala dobře, že se zbavila Filipa.

Jeho další partnerka to nezvládla a v jejich vztahu došlo nejen k psychickému týrání, ale nakonec i k fyzickému násilí.

Aleš svou komunikací vysílal signály manipulativního chování

*„Jasně jsme se dohodli a ty jsi naši dohodu porušila!
Neumíš dodržet slovo a čekáš, že ti budu věřit!“*

Potom vysvětloval, že on je ten, kdo se snaží, aby jejich vztah byl co nejkrásnější, a proto nechce, aby jim do něj kdokoliv zasahoval.

To přece musí Magda pochopit, protože to dělá jen pro ně. A jak by bylo jí, kdyby byla v kůži jeho bývalé?

A Magda reagovala přesně tak, jak člověk pod tlakem manipulace často reaguje

„Je to moje chyba, že pořád hledám na vztahu nějaké mouchy.

Vždyť je tak úžasný.

A co je komu po tom, že jsme spolu!

Má pravdu, já to jen kazím těmi svými věčnými obavami, že je něco jinak, než si myslím.“

Důležitý není jeden neobratný rozhovor. Důležitý je opakující se vzorec: smíš se ptát a nesouhlasit? Přijme druhý odpovědnost? Nebo každá tvoje otázka skončí důkazem, že problém jsi ty?

Pochybnost není zrada vztahu. Je to informace, která potřebuje prostor.

A právě pocit viny odvedl Magdu od její vlastní otázky k příběhu jiné ženy - k bývalé partnerce, za jejíž bolest měla najednou nést odpovědnost.



6. Bývalý, nebo bývalá tvého partnera není tvoje věc.



Cizí minulost

Aleš postavil celou svou hru na schovávanou na tom, že přiměl své dívky vžít se do kůže opuštěné partnerky.

Empatie je vždy na místě, ale také je na místě fakt, že nikdo není povinný řešit bývalý vztah někoho jiného. Jestliže něco skončilo, jeho uzavření patří především lidem, kteří v daném vztahu byli.

Pravděpodobnost, že se sejdeš na kávě s ex svého milého a družně si popovídáte o životě, je mizivá. Není ve tvých silách jí pomoci zmírnit utrpení z rozchodu, pokud vůbec trpí.

Osobně to nedoporučuji. Ty si samozřejmě můžeš zvolit jinak. V každém vztahu vládne jiná energie, i když je jeden z partnerů stejný.

Podobná setkání spíše pomohou tomu, že věcí, kterých by sis na partnerovi nevšimla, protože pro tebe nejsou důležité - například že ráno nikdy nevytáhne žaluzie - si najednou všímat začneš.

A začnou ti vadit stejně jako jeho bývalé.

Obraz, který Aleš vytvořil, a to, že je stále single, nechával jeho bývalou partnerku v naději, že by jejich vztah mohl pokračovat.

Pokud se s rozchodem nevyrovnala po svém, nebyla to pro ni pomoc, jak Aleš tvrdil, ale jen další lež.

Můžeš mít pochopení pro minulost druhého a zároveň chtít pravdu v přítomnosti.

Na chvíli se zastav

Neseš ve vztahu starosti, vinu nebo odpovědnost, které patří partnerovi a jeho minulosti? Máš možnost sama zvolit, jaký kontakt s jeho minulostí je pro tebe v pořádku?



7. Vytvoř prostor pro nový vztah



Prostor pro současnost

Do vztahů se nám často projektují naši bývalí partneři.
Když si zveš do domu návštěvu, uklidíš dům.

Když si zveš do života nového partnera, měla bys trochu uklidit i ve vlastní hlavě.

Pokud jsi bývalému nebo bývalé neodpustila, pokud jsi v myšlenkách stále se svým ex, nebude to fungovat.

Ne proto, že bys před novým vztahem musela mít dokonale vyřešenou minulost.

Spíš proto, že minulý příběh pak může dál rozhodovat o tom, co čekáš, čeho se bojíš a na co reaguješ dnes.

- Nemusíš smazat to špatné. Můžeš si ve vzpomínkách nechat hezké věci a u těch bolestivých se ptát, co už nemusíš znovu a znovu prožívat jako dnešní skutečnost.
- Podívej se na všechno, co v tobě vzpomínky vyvolává. Fotka z romantické dovolené nebo hrnek od bývalého může být pro jednu ženu bolest, pro druhou prostě jen fotka a dobrý hrnek. Ty poznáš, co tě podpírá a co tě stahuje zpět.
- Najdi místo, kde jsi ve vztahu přestala být sama sebou ve snaze „udělat toho druhého šťastným“, a použij tuto sprostou mantru: „Do prdele, to už nikdy neudělám!“
- Zaměř se na sebe a na budoucnost. Nikoli na další očekávání spojené s tím, kdo tě udělá šťastnou, ale jak to uděláš, abys byla šťastná ty, díky sobě.
- Člověk je šťastný, když ví, že je mu nádherně s partnerem, ale zároveň by mu bylo nádherně i bez něj.

Nejde o to minulost vymazat. Spíš jí dovolit, aby přestala rozhodovat o tom, co očekáváš, čeho se bojíš a co si necháš líbit dnes.

Nový vztah nepotřebuje dokonale uklizenou hlavu.
Potřebuje v ní dost prostoru pro současnost.

*Minulost nemusíš vymazat. Jen jí nemusíš nechat
psát dnešní příběh.*

Na chvíli se zastav

Co z minulého vztahu už nemusíš dál nosit jako důkaz o sobě, lásce nebo mužích? A co si naopak chceš ponechat jako zkušenost, která ti pomáhá slyšet sebe dřív?



Nejde najít jednu chybu. Jde znovu slyšet sebe.

Sedm kapitol může na první pohled vypadat jako sedm různých témat. Ve skutečnosti je spojuje jedna linka.

Vztah nevnímáš jen podle toho, co se v něm děje.
Vnímáš ho také podle místa, které dáváš sama sobě,
podle příběhů, které si doplníš, podle zkušeností, které
přinášíš.

A podle toho, zda smíš věřit vlastnímu hlasu.

Magda neudělala jednu chybu, kterou by mohla zpětně
najít a vymazat. Aleš lhal a odpovědnost za tuto lež patří
jemu.

Magda si ze svého příběhu přesto může odnést něco, co
jí nikdo nevezme: schopnost všimnout si dřív, když musí
sama sebe zmenšit, umlčet nebo přesvědčit, aby vztah
mohl pokračovat.

A možná právě tohle je důležitější než dokonalá ochrana
před každým zklamáním. Nevědět předem všechno. Ale
zůstat sama se sebou i ve chvíli, kdy ještě neznáš
odpověď.

Než e-book zavřeš, můžeš si položit pět otázek

- Co ve vztahu skutečně vidím - a co si jen domýšlím?
- Který svůj pocit se snažím vysvětlit dřív, než ho vůbec vyslechnu?
- Smím v tomto vztahu chtít jasno?
- Co je moje odpovědnost - a co už patří druhému?
- Co potřebuji udělat, abych zůstala na své straně?

S důvěrou v tvé vlastní odpovědi

Lenka

O autorce



Lenka Bartková

Píšu o vztazích a myšlenkách, které ovlivňují náš život. Ne proto, abych lidem říkala, jak mají žít. Ukazuji souvislosti, vyprávím příběhy a vytvářím prostor, ve kterém mohou znovu slyšet vlastní odpověď.

Věřím, že člověk není rozbitý. Někdy se jen na chvíli vzdálí sám sobě. A cesta zpět pořád existuje.

Další čtení

Další články o vztazích, vlastním hlasu a myšlenkách najdeš na www.lenkabartkova.cz.

© 2026 Lenka Bartková. Text vznikl rozvinutím původního autorského článku na lenkabartkova.cz. E-book je určen k osobnímu čtení; můžeš jej sdílet v nezměněné podobě.