

Pierre Franckh

**6**  
**minutový v**  
**KOUC**

**Najdi pravou lásku**

**Bizbooks®**

**Pierre Franckh**

# **6minutový kouč**

## **Najdi pravou lásku**

---

**BizBooks**  
**Brno**  
**2014**

# 6minutový kouč: Najdi pravou lásku

**Pierre Franckh**

**Překlad:** Dagmar Sklenářová

**Odborná korektura:** Iva Wallnerová

**Obálka:** Petr Holub

**Odpovědná redaktorka:** Martina Skovajsová

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Original title: Der 6 Minuten Coach – Finde die wahre Liebe! by Pierre Franckh

Co-authors: Michaela Merten, [www.Michaela-Merten.de](http://www.Michaela-Merten.de), Julia Franckh

Illustrations: Barbara Liera Schauer, [www.derkleineYogi.at](http://www.derkleineYogi.at)

© 2013 by Arkana, München

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Translation © Dagmar Sklenářová, 2014

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0187-9

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4.

Číslo publikace 18437.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

# **6minutový kouč**

Najdi pravou lásku

# Obsah

<b>Jak to všechno začalo</b>	<b>6</b>
Proč 6 minut?	10
Vše je výrazem lásky	12
V knize se budeme věnovat třem základním tématům:	18
Co je zdrojem největší důvěry?	20
Pět fází lásky ve vztahu	25
<b>Co pro mě znamená láska?</b>	<b>37</b>
Co pozitivního očekáváš od lásky?	39
Co negativního očekáváš od lásky?	43
Co jsi se až doposud dozvěděl o lásce?	47
Ve vztahu nejsme se svým partnerem nikdy sami	52
Jaké bylo manželství tvých rodičů?	55
Co ve mně působí ještě dnes?	61
<b>Jakou lásku chci prožívat?</b>	<b>67</b>
Jak dosáhnout soudržnosti vztahu?	68
Co jsem připraven přinést do vztahu?	78
Nemůžeš milovat to, co potřebuješ	86

<b>Jak mě láska najde?</b>	<b>95</b>
Která přesvědčení nám brání, abychom byli šťastni?	96
Odpustit znamená jít dál	104
Raději nemilovat, než lásku ztratit	109
Co tvůj budoucí partner nesmí vidět?	116
Která místa jsou dosud zaplněná?	122
Učím se láskyplně říkat ne	129
Jak by ses nejraději prezentoval světu?	136
Jsem hoden lásky	144
Láskyplný pohled	151
Proč by se do tebe měl někdo zamilovat?	160
Milostný dopis	165
Co ti dodává největší důvěru?	172
Když lásku přetěžujeme	175
<b>Seznam pramenů</b>	<b>179</b>

# Jak to všechno začalo

Začalo to před dvaceti lety.

Kdyby tu teď Michaela byla, poklepala by mi na rameno a řekla: „Před dvaadvaceti lety!“ – ženy jsou v záležitostech lásky tak přesné.

Jenže tu není. Tedy: začalo to před dobrými dvaceti lety.

Cítil jsem se osaměle. Byl jsem smutný. A bez naděje. Zůstal jsem opuštěný. Už zase. Už zase mi ztroskotal vztah. Opět jsem nedokázal prožít pocit opravdové, hluboké sounáležitosti. Rychlé krátké aférky. Ano, to bylo vše, nač jsem se zmohl. Mé srdce zůstalo nenaplněné a má duše byla s vývojem situace více než nespokojená.

Něco mi prostě chybělo. A to velmi hluboce. Ani všechny mé profesní úspěchy nemohly nedostatek, který jsem pociťoval, dlouhodobě vyrovnat. Nestačil červený koberec, po kterém jsem kráčet, ani blesky fotoaparátů či pochvalné kritiky v časopisech. A nic na tom nemohl změnit fakt, že jsem bílé místo, které jsem v sobě pociťoval, tehdy ještě nedokázal pojmenovat. Dnes už to vím. Chyběla mi láska. Chybělo mi hluboké souznění s jiným člověkem.

Touha po trvalém láskou naplněném partnerství byla tak silná, že jsem se tehdy před dvaceti lety zcela stáhl z vnějšího světa, abych vypátral, jak by bylo možné dosáhnout opravdového a hlubokého milostného vztahu. Chtěl jsem znát

odpovědi na své otázky. Přitom jsem věděl, že se všechny odpovědi nacházejí výhradně ve mně samotném. Z uvedeného důvodu jsem se na mnoho týdnů stáhl do jednoho berlínského bytu, kde jsem se téměř hermeticky uzavřel před vnějším světem. Nechtěl jsem se nechat ničím rozptylovat, žádné rádio, žádná televize. Dokonce jsem i vypnul proud a začal jsem intenzivně přemýšlet. Čtyři měsíce. Dnes by se nejspíše řeklo, že jsem se nacházel v klauzuře. Nebo ve stavu meditace.

Začal jsem si klást otázky a zapisoval si každou, která mě napadla. Stejně tak jsem si do malého bloku zaznamenal všechny odpovědi, které jsem tehdy našel.

Po čtyřech měsících jsem skutečně našel mnoho odpovědí na svoje otázky a začal jsem podle svých zjištění žít.

Tehdy jsem nepomýšlel na to, že bych své poznatky někdy zveřejnil. Teprve o patnáct let později, když se mě stále více lidí ptalo, jak se mi daří vést s Michaelou tak intenzivní a pozoruhodný partnerský vztah, jsem si uvědomil, jak moc lidé potřebují v oblasti vztahů odpovědi, které by jim pomohly.

V této knize nyní najdeš mnohé věci, které jsem tehdy dělal pouze pro sebe. Poprvé zde zveřejňuji některá cvičení, jež už mnoho let mění životy bezpočtu lidí.

Možná změní i tvůj život.

Můj změnila.



Cvičení uvedená v této knize mi pomohla stát se člověkem, který dokáže opravdovou, hlubokou lásku do svého života nejen přitáhnout, ale také ji skutečně prožít.

Cvičení také stále znovu s oblibou využívám na svých seminářích. Je vždy báječné přihlížet, jak se život tolika lidí mění k lepšímu.

**Tato kniha může změnit i tvůj život.**

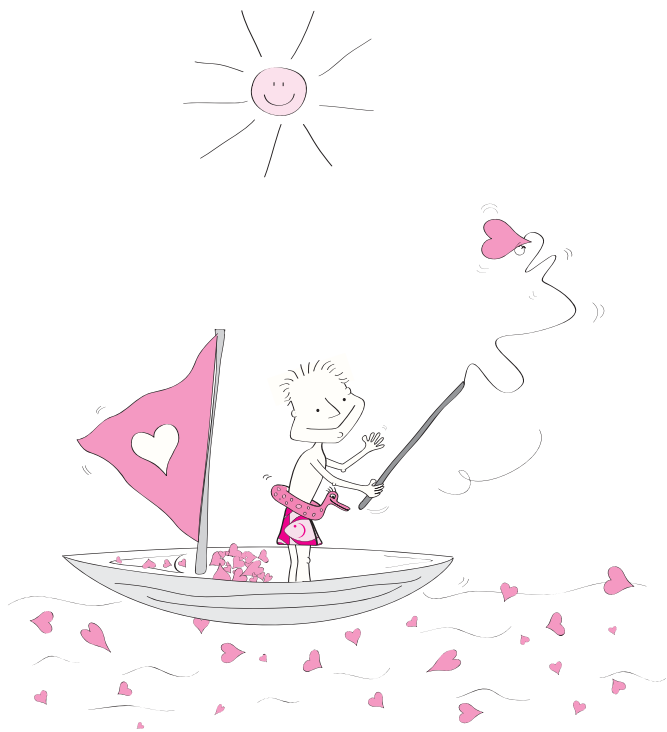
Odpověď na otázku, proč tomu tak je, najdeš v knize *6minutový kouč: Najdi znovu sám sebe*. (Zde se například dozvíš, co všechno se děje v našem mozku, když děláme 6minutová cvičení.)

V knize, kterou právě držíš v ruce, zjistíš, co všechno je nutné k tomu, abys našel opravdovou velkou lásku.

A také abys ji dokázal prožít.

**Díky, že jsi k tomu našel odvahu.**

Pokud věříš, že dvacet let partnerství neznamena nic víc než „vzrušené chvění motýlích křídel v prsou“, zklamal tě. Pokud ale věříš, že partner se v duchovního partnera postupně vyvíjí, potom najdeš v knize vše, co tě k prožití takového vztahu nasměruje.



# Proč 6 minut?

*aneb Jak je to s vytrvalostí*

Během svého mnohaletého působení v roli mentálního trenéra jsem pochopil následující: Žádné ze zdlouhavých nebo časově náročných cvičení, i když může být samo o sobě vysoce efektivní, nejsme schopni vydržet dlouhodobě.

Když jsem však cvičení začal redukovat na to nejpodstatnější, na jejich niterný základ, a zároveň přitom vzal v úvahu zautomatizovaný charakter mnohých emocionálních procesů, dostavily se výsledky podstatně rychleji a byly také trvalejší.

6 minut je časový úsek, který do svého všedního dne začleníme rádi a ochotně. Vyvinul jsem proto množství 6minutových cvičení – některá jsou dokonce kratší –, jejichž smyslem je změnit naše staré, omezující návyky a přeměřovat naše staré negativní myšlenky na cestu k žádanému cíli.

Jestliže chceme změnit svůj život, neobejdeme se přitom bez cvičení a vytrvalosti.

### Úspěšný mentální trénink předpokládá vytrvalost.

Ve svých pochybnostech a v negativním myšlení jsme koneckonců také vytrvalí. V obojím se také každý den cvičíme. A protože každá pochybnost pro náš mozek představuje ryzi mentální trénink, jen zaměřený jiným směrem, potřebujeme si k němu vytvořit určitou protiváhu. Se stejnou důsledností a vytrvalostí. Úspěch, kterého dosáhneme pomocí těchto krátkých cvičení, stojí za to.

Účastníci našich seminářů mění už dlouhá léta svůj život hravě, lehce a plní radosti. Je úžasné, že sami potvrzují, že díky 6minutovým cvičením mohou mnohem snáze řešit i velké výzvy.

Zvykni si každý večer na krátké cvičení – něco jako mentální čištění zubů – a tvůj život se může zcela změnit.

Všechno je možné. Také v lásce. Právě v lásce. Když změníme sami sebe, změní se všechno.

# Vše je výrazem lásky

„Najít pravou lásku je neuvěřitelně těžké, vlastně takřka nemožné.“ „Proč by se ti mělo vést lépe než všem ostatním?“ „Láska je iluze.“ „Láska vždy končí zklamáním.“

Takové věty slyšíme stále dokola. Většinou je vyslovují lidé, kteří prožili nešťastnou lásku nebo jsou dlouhou dobu bez partnera.

I v různých časopisech a knihách se můžeme dočíst, co všechno musíme udělat, abychom konečně našli tu pravou lásku.

Přitom nic není vzdálenější pravdě. Lásku si nemusíš zasloužit. Nemusíš být lepší, větší, krásnější nebo mladší, ani aktivnější, bohatší, chytřejší, zajímavější či více holdovat sportu. Pokud tomu všemu věříš, bude ti stále chybět něco k tomu, abys byl hoden lásky. Nikdy pak nebudeš dost velký, dost šarmantní, dost vtipný ani dost bohatý.

Jestliže věříš, že pro lásku nemáš dostatečné kouzlo, takže tě jiný člověk nemůže milovat takového, jaký jsi, pak je právě tohle přesvědčení tím, co řídí tvůj život.

Pravda je zcela prostá. Nemusíš dělat nic zvláštního. Lásku si totiž nelze získat prací. Láska může jen jednoduše vzniknout. A vzniká neustále. Přesně vzato – je už s tebou. Každý den, každou minutu.

Láska je totiž neuvěřitelně rozmanitá a zjevuje se nám v nekonečném množství různých podob. Ne vždy je přítom zřejmé, že se jedná právě o lásku.

## Jak nám o sobě láska vlastně dává vědět?

Každý z nás přirozeně zná lásku erotickou, která se projevuje formou sexu. Sex není nic jiného než potřeba jednoty s druhým člověkem. Známe také lásku mezi partnery, kteří našli jeden druhého a z nichž zamilovanost přímo vyzařuje.

To je však pouze malá část způsobů, jak se láska může projevit.

Přítomnost lásky se může projevit i něžným polibkem, hlubokým pohledem do očí nebo například úsměvem, když se dva lidé míjejí. Pro mnohé z nás představují dokonalý symbol lásky dva staří lidé, kteří spolu prožili dobré i zlé a kteří se drží za ruce na lavičce v parku.

I uvedený obraz je však jen jedním z nekonečného výčtu způsobů, jak nám láska o sobě dává vědět.

Lásku projevuje také matka svým dětem, když se o ně zajímá, přestože jsou již dospělé a odešly z původního domova. Zmiňme také lásku k rodičům a prarodičům.

Také soucítění s někým, jehož život se ocitl v troskách, představuje zkušenost lásky. Stejně tak, když se radujeme z něčího úspěchu.

Láska se odráží v úsměvu, který se ti objeví na tváři, když přihlížíš, jak si spolu hrají dvě děti. Výrazem lásky může být, když přineseš nákup starému člověku.

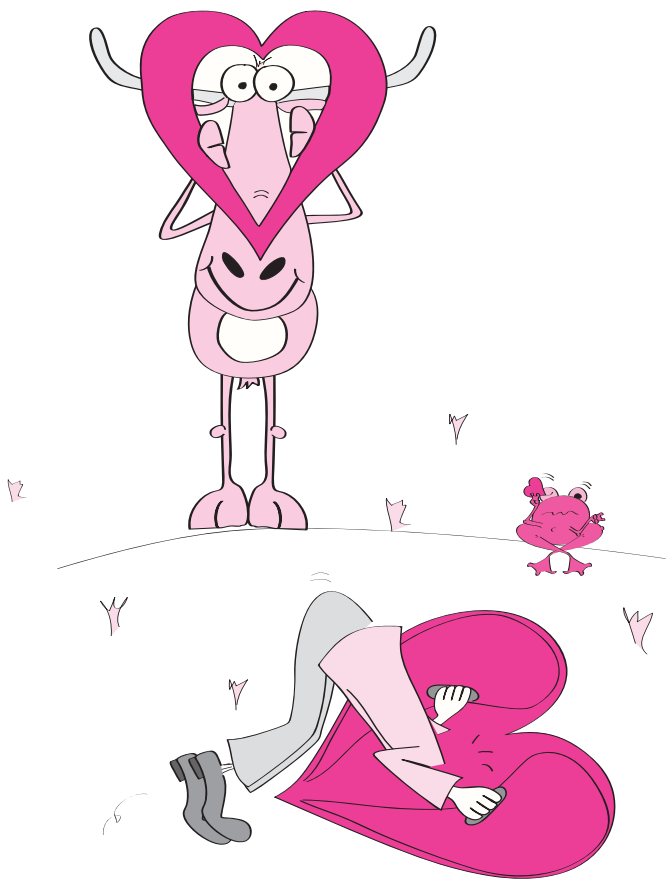
**Pozoruj sám sebe v situaci, kdy v srdci pocítíš  
zmíněné pocity. Představují výraz ryzí lásky.  
Lásky, kterou máš v sobě.**

Souvisejí s naším vztahem k druhým lidem, s nimiž navazujeme kontakt.

Tento mocný pocit lásky můžeš zakusit jen proto, že je v tobě zakotven. Máš pocit, že se vznášíš. Vstupuješ do souznění s láskou.

**Tyto pocity se v tobě mohou probudit jen proto,  
že už jsou přítomny ve tvém nitru.**

I když jsi přesvědčen, že už nedokážeš milovat, opak je pravdou. Činíš to znovu a znovu. Bez strhujícího prožitku lásky bychom totiž vůbec nebyli schopni žít.





Možná ti teď připadá obtížné, aby ses znovu oddal lásce.  
Možná jsi svoje pocity pohřbil pod přikrovem bolesti a zranění.

Možná jsi kolem sebe také vystavěl ochrannou zeď, kterou nikdo nesmí překonat, a možná byly tvoje dosavadní zkušenosti tak negativní, že máš strach otevřít se novému milostnému vztahu.

Nebo možná jenom nevíš, jak se máš s tím pravým partnerem seznámit.

Možná si do svého života stále přitahuješ nesprávné partnery.

Ať už jsou tvé dosavadní zkušenosti jakékoli,  
ať už sis doposud přivedl do svého života kohokoli,  
vždy máš šanci prožít lásku znovu a jinak.

Najít pravou lásku je totiž snazší, než si myslíme.  
Zejména je to jinak, než si myslíme.

V této knize proto možná bude mnohé jinak, než očekáváš.  
Řada věcí tě možná překvapí. Některé věci už budeš znát ze své vlastní zkušenosti.

Možná narazíš na cvičení, která se ti budou zdát neproveditelná, u jiných budeš mít naopak pocit, že jsou příliš snadná nebo že jejich provádění vůbec nemáš zapotřebí.

Ale všechna cvičení ti mohou pomoci – neboť v této knize jde pouze a jen o to naučit se najít opravdovou lásku.

Abychom toho dosáhli, budeme se věnovat věcem, které tě pozvednou na novou, jinou, možná dosud neznámou rovinu.

V této knize budeme přirozeně také velmi intenzivně rozvíjet naši schopnost cenit sám sebe a naučit se milovat.

Najít láskyplného partnera je jednodušší, než si v tomto okamžiku myslíš. Hledajících jsou tisíce. Stejně tak je snadné nalézt opravdovou lásku, pochopení a harmonii, uznání i hlubokou sounáležitost.

Jak toho docílíme, ukážeme podrobněji v této knize.

# V knize se budeme věnovat třem základním tématům:

## **1. Co pro tebe znamená láska?**

Pokusíme se zjistit, co si pod pojmem láska vůbec představuješ. Pokud nevíš, co pro tebe láska znamená, budeš v partnerském vztahu stále znovu prožívat něco jiného než to, co skutečně chceš.

## **2. Jakou lásku chceš prožívat?**

Budeme pátrat, jak by mělo vypadat tvoje ideální partnersství. A sice opravdu tvoje – není podstatné, jaký partnerský vztah od tebe očekávají druzí.

## **3. Jak tě najde pravá láska?**

Vytvoříme předpoklady k tomu, aby ses pro opravdovou lásku stal viditelným.

Kromě toho se budeme krok za krokem otevírat opravdovému milostnému vztahu. Protože už však máš lásku ve svém nitru, bude pro tebe snadné se s ní opět spojit.

Všechna 6minutová cvičení mají pouze jediný cíl – pomohou ti:

- ... pochopit, co tě čeká v partnerském vztahu,
- ... stát se viditelným pro pravou lásku,
- ... znovu se otevřít skutečné lásce.

**Najít pravou lásku je snadné,  
udržet si ji je však umění.**

V této knize se vydáme na cestu k tomu, abychom dokázali přijmout lásku do svého života. Budeme dělat mnoho různých cvičení, která ti pomohou otevřít se pravé lásce. V knize však najdeš i taková cvičení, která ti umožní pochopit, jak je báječné si lásku udržet.

A co je na celé věci nejlepší: Na konci knihy se už nemusíme pouštět do hledání. Dovolíme, abychom byli nalezeni.

**Pokud máme správné mentální nastavení,  
najde si nás láska sama.**

# Co je zdrojem největší důvěry?

Než začneme, rád bych ti položil otázku. Odpověď na ni už změnila úhel pohledu velmi mnoha lidem.

Jde o zásadní otázku na téma vztahů:

Co do vztahu přináší největší důvěru?

Tuto jednoduchou otázku jsem pokládal divákům na mém posledním turné po Německu.

Krátce předtím jsem si ve výsledcích jednoho výzkumu přečetl, co páry potřebují k tomu, aby se každý z dvojice cítil se svým partnerem úzce spojen. Jedná se zejména o určitou konkrétní větu, kterou je třeba si vzájemně říkat. Právě jejím prostřednictvím lze totiž mezi partnery docílit maximální blízkosti a vzájemného uznání.

**Existuje tedy zcela konkrétní věta, kterou partneri slyší nejraději a která dokáže opětovně navodit důvěru ve vztahu.**

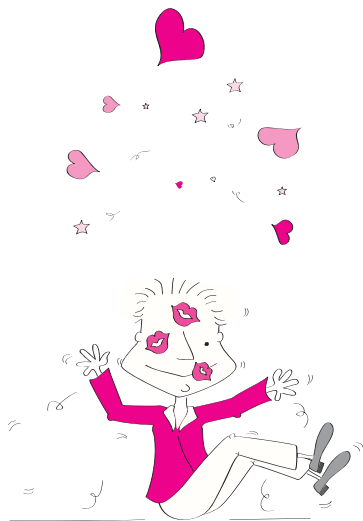
Na seminářích jsem tedy položil vždy stejný dotaz:

„Která věta dodává partnerovi největší pocit důvěry?“

Následně jsem přítomné poprosil, aby své odpovědi napsali na malé lístečky a poslali mi je na jeviště. Můj tým lístky posbíral a roztřídil je do různých kategorií.

Bylo velmi zajímavé, že hledaná odpověď se neobjevila ani na jediném lístku. A to v žádném ze sedmnácti měst, kde turné proběhlo.

Prozatím ti neprozradím, o jakou větu šlo – nejprve tě poprosím, aby ses sám pokusil najít odpověď...



## Cvičení: Co je zdrojem největší důvěry?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

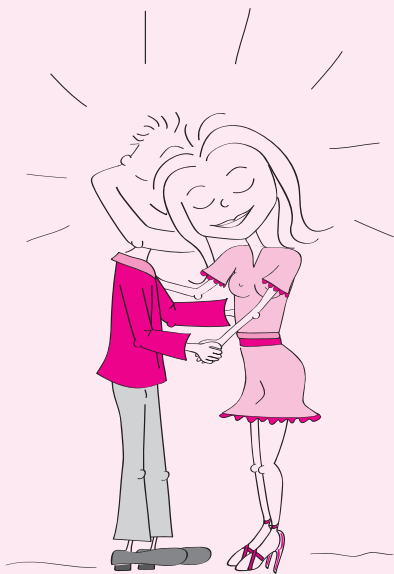
.....

### Minuta 1-6

Napiš všechny věty, o nichž se domníváš, že mohou být v partnerském vztahu zdrojem největší důvěry.

Přemýšlej také, co by tobě osobně dokázalo dát pocit největší jistoty.

Kterou větu bys potřeboval slyšet, aby ses cítil uznávaný a oceněný?





..... *Můj tip* .....

Prosím tě, abys vydržel a nezačal hned listovat na konec knihy a hledat odpověď na moji otázku. Během doby, kdy budeš tuto knihu číst, se totiž budeš opakovaně vracet k tomuto seznamu, abys ho doplnil.

Na mém turné to bylo pokaždé stejné – když jsem tu větu vyslovil, vždy všichni souhlasně přikyvovali. Tuto větu by totiž rád slyšel každý z nás.

Zajímavé však jsou i jiné věty, které jsi napsal. Vypovídají totiž velmi mnoho o směru, kterým se ubírá tvoje touha.

# Pět fází lásky ve vztahu

Je jisté, že pociťuješ stejnou touhu jako téměř každý z nás: touhu po duchovně spřízněném partnerovi – po výjimečném člověku, který by ti rozuměl na všech úrovních a který by byl stoprocentně loajální.

Často věříme, že jsme takového partnera našli. Jsme po uši zamilovaní, nade všechno pomyslení šťastní a samozřejmě doufáme, že to tak zůstane navždy. Jenže vztah je proces, který se neustále vyvíjí. Stejně jako se s léty měníme my, mění se i náš partnerský vztah.

**Každé partnerství probíhá ve stejných fázích. Každé.  
Přitom je lhostejné, zda jsme bohatí, nebo chudí,  
slavní, nebo neznámí.**

A protože každé partnerství podléhá vždy stejným zákonitostem, budou mít velmi podobný průběh i tvoje příští vztahy. Uvedenou skutečnost je dobré vědět už předem. Odpověď na otázku, zda jsi vstoupil do hlubokého láskyplného vztahu, se dozvíš teprve na konci páté fáze.

Známý vztahový terapeut Roland Weber (1) rozdělil tento proces vývoje právě do pěti fází. První dvě fáze všichni známe. Přesto nás stále znovu překvapuje, že se v každém novém vztahu odehrávají stejným způsobem.

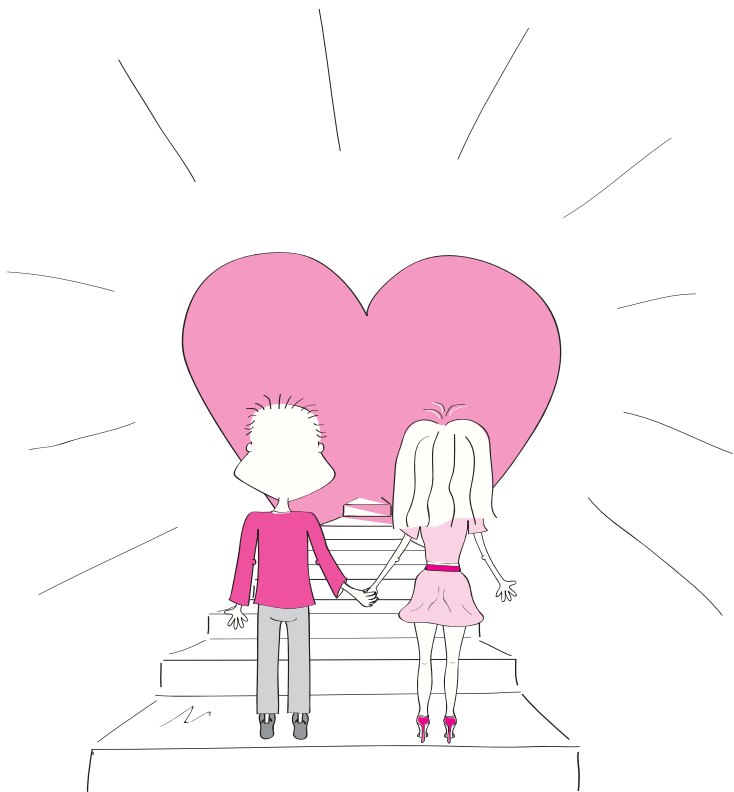
Žádnou z fází přitom bohužel nemůžeme přeskočit. A bohužel si nemůžeme navždy udržet ani báječné první období zamilovanosti.

Přesvědčení, že počáteční fáze zamilovanosti bude v každém našem vztahu stejná a přirozeně potrvá po celá léta, představuje vůbec největší nedorozumění v oblasti milostných vztahů.

Kromě toho je mylné i přesvědčení, že se po odeznění fáze zamilovanosti láska někam ztratí. Nic nemůže být vzdálenější pravdě. Ve skutečnosti platí, že láska začíná až po fázi zamilovanosti.

Uvedený fakt přirozeně nechceme vzít na vědomí. Milujeme romantickou – filmy přiživovanou – představu lásky. Nechceme od ní upustit.

Přitom platí, že po „happy endu“ vztah nejenže pokračuje dále, ale teprve se ve vlastním slova smyslu dává do pohybu. Kdo se rozejde příliš brzy, nemůže pravou lásku nikdy zažít.



## 1. Fáze zamilovanosti

Láska začíná okouzlením.

První fáze lásky ovšem trvá poměrně krátce. Podněcuje smysly, nechává „třepetat motýlí křídla“ v naší hrudi a způsobuje, že se na každé nové setkání se svým protějškem plně soustředíme.

Nahlížíme na svět růžovými brýlemi, připadáme si jako v sedmém nebi. Všechno je jednoduše jenom krásné.

Máme nekonečně mnoho energie, upínáme se k další schůzce s milovaným člověkem, nemůžeme se dočkat, až ho budeme držet v náručí a mít v posteli. Naše smysly jsou inspirované, dnem i nocí myslíme na svého partnera či partnerku. Usmíváme se už při pouhém pomyslení na milovanou bytost.

A přirozeně se domníváme, že fáze zamilovanosti bude trvat stále. V tomto období pokládáme svého partnera či partnerku za téměř dokonalé – a stejně tak se i my jevíme našemu protějšku. Na druhém vidíme jen to báječné, nedokážeme rozpoznat jeho stinné stránky. Jsme tak říkajíc *slepí láskou*.

Uvedená fáze je podstatná pro stabilitu partnerského vztahu. Rosteme společně.

Věci se však bohužel mění. Po zhruba třech až osmnácti měsících je počáteční fáze lásky pryč – a s ní pro mnohé lidi i vztah.

Kdo ovšem vzdá partnerství už nyní, ten nikdy nepozná jeho skutečný potenciál. Připraví se také o mnohé možnosti vlastního vývoje.

Je přirozené, že propadneme panice, jakmile v hrudi ustane vzrušené „třepetání motýlích křídel“ – jenže přesně to je okamžik, kterého bychom se neměli leknot, protože nás vede na cestu završenou opravdovým, hlubokým milostným vztahem. Vyplatí se tedy pracovat dále... I když se nám druhá fáze lásky nebude moc líbit.

## **2. Mlha zamilovanosti se trhá**

Zklamání je perfektní. Právě jsme si totiž sundali růžové brýle. Náhle vidíme svého partnera jasněji a zjišťujeme věci, které jsme předtím vůbec nebrali na vědomí.

Někdejší projekce berou za své. Na svém partnerovi nacházíme stále více vlastností, které se nám nelíbí.

Pozorujeme rozdíly mezi sebou a svým partnerem a divíme se, že jsme se mohli tak zklamat. Vidíme sice to společné – ale také vše, co nás s partnerem rozděluje. V uvedené fázi je pro nás snadné kritizovat a také to děláme ve velké míře a rádi. Láska se ocitla na prubířském kameni. Jestliže jsme se až dosud domnívali, že bychom měli být vděční za to, jakého partnera jsme našli, domníváme se nyní, že je to partner, kdo by měl být rád, že nás má.

**Ve druhé fázi vztahu se partneři nejčastěji rozcházejí.** Je to však skutečná škoda, protože až dosud nemohou mít vůbec ponětí, jak by se jejich vztah vyvíjel dále. Otázku, zda partnerský vztah funguje, nebo nikoli, je totiž možné zodpovědět teprve po třech až čtyřech letech.

V uvedené fázi bychom si měli uvědomit, že náš vztah přetrvá jen tehdy, pokud budou oba partneři akceptovat, že „motýlí třepetání v hrudi“ je už definitivně pryč.

V uvedeném období se často domníváme, že se ze vztahu vytratila láska. Pravdou ale je, že láska přichází teprve po odeznění fáze zamilovanosti. Teprve nyní začínáme svého partnera podrobněji pozorovat a skutečně vidět.

Láska nyní může růst díky tomu, že se sami vyvíjíme.

### **3. Boj protikladů**

Třetí fáze není o moc lepší. Je totiž opravdu náročná. Oba partneři nyní přemýšlejí, zda by nebyl nejlepším řešením rozchod. Zaplétají se do vzájemných mocenských, pozičních a konkurenčních bojů. Nikdo nechce ustoupit a každý chce mít poslední slovo.

Pokud jsme vztah neukončili v předchozí fázi, máme za to, že to musíme bezpodmínečně udělat nyní.

**V této fázi nejčastěji dochází k rozpadu vztahu.** Ani jeden z dvojice není schopen se přenést přes svoje zklamání a přijmout partnera takového, jaký je.

Pokud jsme byli až dosud přesvědčeni, že jsme našli správného partnera, jsme si nyní jisti, že tentokrát jsme narazili na někoho absolutně nepravého.

Pokud překonáme třetí fázi vztahu, máme oba šanci, že prostřednictvím partnerství a spolu s ním vyrosteme, přičemž vztah povzneseme na vyšší úroveň.

Na konci třetí fáze se stane cosi podstatného. Dokážeme partnera přijmout takového, jaký je.

#### **4. Takový tedy jsi!**

Nejpozději nyní známe pravou podobu partnera. Boje ustaly, každý z partnerů nasazuje síly k vlastnímu osobnostnímu rozvoji. Jedná se sice o pár, nicméně oba jeho členové se zároveň snaží zajistit si dostatek prostoru sami pro sebe. Opět se silněji projevuje upřednostňování individuálního vývoje, ale tentokrát již partneři neztrácejí ze zřetele vzájemnou soudržnost. Najít rovnováhu mezi oběma póly přitom není vždy snadné. „Já“ a „my“ se každý z partnerů snaží



vyvažovat. Zájem o partnera opět roste, učíme se znát jeho další stránky. Zejména podporujeme individuální vývoj partnera. Je samostatný, a přesto patří k nám.

## **5. Domov lásky**

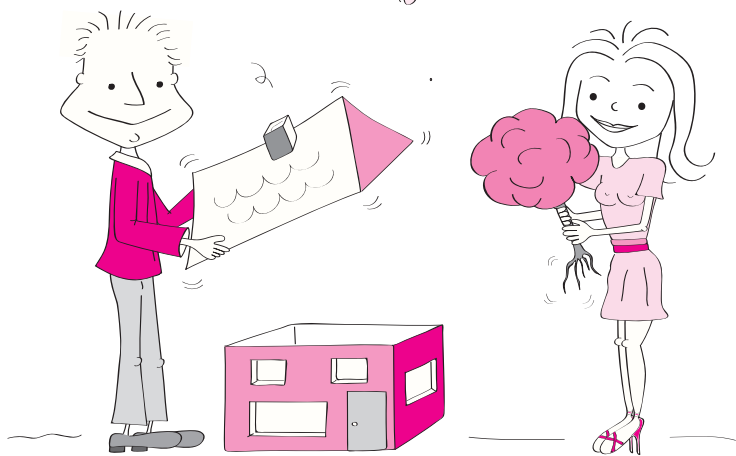
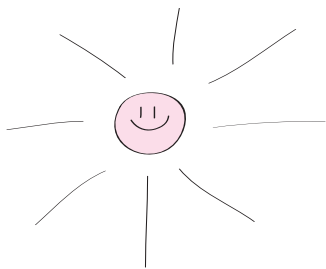
Konečně! Oba partneři opět cítí blízkost a vzájemnou přitažlivost, partnerský vztah opět nabývá na intenzitě. Nyní si vztah prošel dobrým i zlým a oba partneři se zcela autenticky seznámili se všemi jeho úrovněmi.

Oba se navzájem znají. Vědí, co mají společného. Překona-li společně mnohé krize. Znají silné stránky i slabiny svého partnera a naučili se s nimi zacházet. Do takového vztahu může – bez masek, projekcí a zklamání – vstoupit pravá láska. Zde je skutečně doma.

Nyní, po vybojování skutečné lásky, může partnerství s umocněnou silou působit navenek. Dvojice se společně zasazuje za různé věci, nachází nové společné cíle a dává partnerství hlubší smysl.

Vztah se nyní formuje podle individuálních pravidel, která si partneři sami určují.

**V druhém člověku poznáváme nejen ideálního partnera – nyní také víme, že se nacházíme v opravdovém, hlubokém milostném vztahu.**



Páté fáze vztahu však bohužel dosahuje stále méně partnerů. A právě to chceme nyní změnit.

Ve vzpomínkách si ještě jednou projdi své dosavadní partnerské vztahy. Jak daleko jsi v jednotlivých vztazích došel? Skončily vždy ve stejné fázi, nebo šlo o různá období? Nebo vztah dokonce pokaždé skončil ve stejném okamžiku?

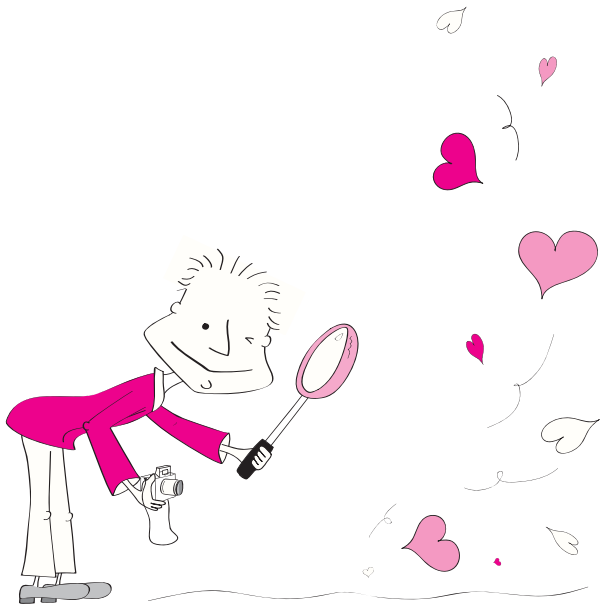
Uvedenými pěti vývojovými etapami si projde každý vztah. Není možné je zkrátit. Je však velmi motivující a povzbuzující vědět, ve které fázi se právě nacházíme. Nejsme sami. Stejnou zkušenost prodělávají všichni, kteří se pustili do báječného dobrodružství lásky. Každá jednotlivá fáze vztahu představuje další krok k pravé, velké lásce.

Často máme za to, že se nacházíme v nepřekonatelné krizi. Pravdou však je, že podobnými krizemi prochází každé partnerství. Každá z nich má přitom zcela osobitý význam a smysl. Každá překonaná krize posiluje partnerství, neboť teprve krizové okamžiky dovolují páru společně růst. Mají

tedy zásadní význam. Partnerství bez krizí neexistuje. Mnohá jejich témata nám mohou připadat známá, některá známe důvěrně. Určité krize jsme již prožili s jinými partnery, a to podobným, možná dokonce stejným způsobem.

Jestliže se tvé bývalé partnerky nebo tví bývalí partneři navzájem neznali, takže se nemohli domluvit, ale tobě přesto u každého z nich vadí stejné věci, je na místě uvažovat o tom, že část tvého já určitý typ krizí vyhledává a potřebuje je řešit. Každá krize má tedy velmi mnoho společného s námi samotnými, i když rádi hledáme její příčinu u partnera. Přesněji řečeno: svého partnera si vyhledáváme také podle zmíněného krizového potenciálu. Chceme někoho, s nímž bychom mohli potřebnou tematiku prožít.

Když nyní víme, proč určité krize stále opakujeme, můžeme s nimi v budoucnu zacházet podstatně vědoměji a s mnohem větší lehkostí, takže nás mnohé z nich mohou dokonce zcela minout. A právě uvedené problematice se budeme věnovat v následující části knihy.



Toto je pouze náhled elektronické knihy.  
Zakoupení její plné verze je možné v  
elektronickém obchodě společnosti eReading.