

„Vina a odpuštění v psychoterapii“

PhDr. Petra Klastová Pappová, PhD.

PRIJATIE VINY A SCHOPNOSŤ ODPUSTENIA AKO FAKTORY OVPLYVNŤUJÚCE PRIEBEH, RESP. ZÁŤAŽOVOSŤ, ROZVODOVEJ (ROZCHODOVEJ) SITUÁCIE

Milé kolegyně a kolegovia,

v mojom príspevku sa venujem téme viny a odpustenia v súvislosti s partnerskými vzťahmi. Ako psychoterapeutka sa pomerne často stretávam s ľuďmi, ktorých partnerský vzťah sa nachádza v kríze, končí alebo prípadne už skončil. Domnievam sa, že záťaž, ktorú ukončenie partnerského vzťahu do života človeka prináša, je do veľkej miery ovplyvnená tým, či človek dokáže prijať vlastné pochybenia a zlyhania vo vzťahu, či dokáže porozumieť, prečo k nim došlo, a či bude schopný porozumieť aj prežívaniu a správaniu svojho partnera.

Ešte predtým, ako budem hovoriť o pochybeniach a zlyhaniach partnerov vo vzťahu, chcem priblížiť, čo človek z pohľadu existenciálnej analýzy potrebuje, aby mohol dobre, zmysluplne žiť v partnerskom vzťahu. Tiež budem hovoriť o tom, čo všetko môže ľuďom v partnerskom vzťahu chýbať a ako sa v takýchto situáciách zvyčajne správajú.

Pozrime sa teda na to, čo človek potrebuje, aby mohol zmysluplne žiť v partnerskom vzťahu. Existenciálna analýza pracuje s konceptom štyroch základných osobných motivácií, ktoré predstavujú podmienky, resp. predpoklady naplnenej existencie. Aby sa človeku dobre darilo v partnerskom vzťahu a aby svoj partnerský vzťah mohol prežívať ako naplnený, je potrebné, aby na úrovni týchto štyroch základných osobných motivácií nedochádzalo vo vzťahu s partnerom k závažnejším deficitom.

Na úrovni 1. ZOM to znamená, že človek potrebuje v partnerskom vzťahu dostatočný priestor, ochranu a podržanie. Je dôležité, aby si mohol kladne odpovedať na nasledovné otázky:

Mám v tomto vzťahu priestor, ochranu, zakotvenie, bezpečie? Mám ako jednotlivec dostatok priestoru vo vzťahu a je tento priestor rešpektovaný? Máme ako pár dostatok priestoru na žitie nášho vzťahu, na zdieľanie toho, čo chceme spoločne zdieľať? Môžem sa spoľahnúť na partnera, že sa o neho v kritickej situácii budem môcť oprieť, že ma podrží?

Zakotvenie nachádza človek vo vzťahu, ak v ňom môže byť bez strachu, je prijímaný, a tak môže prijímať to, čo mu život do partnerského vzťahu prináša. Ak vo vzťahu nemáme dostatok priestoru, ochrany a podržania, objavujú sa pocity ohrozenia, strachu, nepokoj a neistota.

Medzi závažné nedostatky vo vzťahu na úrovni 1. ZOM patrí napr.:

- ü fyzické násilie alebo psychické týranie zo strany jedného z partnerov
- ü dlhodobá nepriaznivá bytová alebo finančná situácia páru (predstavme si mladý pár žijúci v jednom byte s rodičmi)
- ü závažné dlhodobé ochorenie jedného z partnerov, ale napr. aj ich dieťaťa alebo iného člena rodiny
- ü dlhodobé vysoké pracovné nasadenie jedného alebo oboch partnerov
- ü nadmerné kontrolovanie a žiarlivosť zo strany partnera
- ü dlhodobé odlúčenie partnerov (predstavme si situáciu, ak jeden z nich pracuje v zahraničí)

Na úrovni 2. ZOM je potrebné vnímať, nájsť hodnotu partnerského vzťahu a prikloniť sa k nej. Čo tým myslím? Ak žijem v partnerskom vzťahu a je splnená podmienka 1. ZOM, teda mám vo vzťahu svoj priestor a aj priestor byť s partnerom, vznikajú otázky:

Aké to pre mňa je, že som vo vzťahu? Je to dobre? Je to neutrálne? Alebo je pre mňa život vo vzťahu záťažou? Môžem si povedať, že je dobre, že žijem v partnerskom vzťahu? Chcem vlastne žiť vo vzťahu? Žijem v ňom rada? Mám pocit, že tento konkrétny vzťah stojí za to žiť?

Pocit, že chce byť vo vzťahu a že to za to stojí, zažíva človek hlavne vďaka blízkosti, náklonnosti a láske zdieľanej s partnerom. Je tiež dôležité, nakoľko jedinec vníma partnerské vzťahy všeobecne ako hodnotu, čo sa potom prejavuje aj v jeho naladení na aktuálny partnerský vzťah. Toto naladenie potom môže priniesť zo vzťahu potešenie, citovú blízkosť, radosť, energiu a teplo. Naproti tomu odklonenie sa od vzťahu vedie k strate vzájomnej blízkosti, k odcudzeniu a osamelosti, aj keď človek žije vo vzťahu.

Predstavme si ľudí, ktorí partnerský vzťah v konkrétnom období života alebo v živote celkovo nepovažujú za dôležitý, boja sa blízkosti alebo jej nie sú schopní a v kontakte s druhými fungujú „bezvzťahovo“ (predstavme si niekoho, kto nechce partnerský vzťah, lebo má pocit, že by mu partner uberal z času, ktorý chce venovať svojej práci alebo svojim záľubám).

Ale aj ľudia, ktorí blízkosť vo vzťahu mali, ale z rôznych dôvodov sa vytratila. Títo ľudia niekedy naďalej môžu prežívať svoj vzťah ako hodnotu, ale uvádzajú, že im chýba vášeň, že zo vzťahu zmizla „iskra“. (Jeden klient počas párovej terapie v tejto súvislosti uviedol, že sa o svoju manželku chce starať a nevie si predstaviť, že by odišla z jeho života, že by mal žiť bez nej. Zároveň však uviedol, že si nevie predstaviť, že by mal ukončiť svoj paralelný vzťah s kolegyňou, pretože tento nový vzťah mu do života priniesol vzrušenie, ktoré mu už dlhšiu dobu chýbalo.)

Na úrovni **3. ZOM** je podstatné, **nakoľko si jeden partner druhého cení, nakoľko vníma jeho hodnotu a ako túto hodnotu partnerovej jedinečnosti zvyšuje alebo znižuje**. Ak sú vo vzťahu splnené predpoklady 1. a 2. ZOM, som teda vo vzťahu, mám v ňom priestor, a je dokonca dobre, že v ňom som.

Vzniká ale otázka, či smiem byť v tomto vzťahu práve taká, aká som? Je si partner vedomý mojej jedinečnosti, hodnoty mojej osoby? Taká aká som, zažívam od neho úctu, ocenenie, rešpekt? A naopak: Smie byť partner vo vzťahu so mnou práve taký, aký je? Uvedomujem si jeho jedinečnosť, dokážem mu prejaviť úctu, rešpekt, ocenenie?

Pocit, že smie byť práve taký, aký je, zažíva človek vo vzťahu predovšetkým prostredníctvom uznania od partnera, vďaka tomu, že je partnerom braný vážne v tom, čo je jeho vlastné. A tiež vtedy, pokiaľ on sám dokáže brať samého seba vážne, rešpektovať svoju individualitu a vnímať ju ako niečo nesmierne cenné a hodnotné. Ak to dokáže, uľahčuje mu to rešpektovať aj svojho partnera. Ak mám istotu, že pri partnerovi môžem byť práve taká, aká som, potom môžem žiť

„svoje vlastné“, svoju jedinečnosť a autenticitu, aj v našom vzťahu. Môžem žiť s partnerom a zároveň ostať samostatná a nezávislá. Ak si ma však partner neváži, nie som pre neho hodnotou, prináša to do nášho vzťahu osamelosť, závislosť, zahanbenie a prázdnotu.

Na ilustráciu uvediem niekoľko príkladov:

„Zase počúvaš tú hroznú hudbu? Vypni to prosím ťa, to sa nedá počúvať“ – čiže nerešpektovanie toho, čo má partner rád, príp. nerešpektovanie toho, čo partnerovi vadí,

„Len ty si môžeš myslieť takú hlúposť. To by nikoho iného nenapadlo.“ – čiže zosmiešňovanie partnerových názorov,

„Zase musíme ísť k tvojim rodičom na obed? Tvoja matka je otrasná, lezie mi nervy.“ – čiže odmietanie partnerovej rodiny alebo priateľov,

„Kedy už konečne schudneš?“ alebo „Moja žena tomu nerozumie. Viete, ona nemá vysokú školu.“ - čiže znevažovanie partnerovho fyzického vzhľadu, povolania či schopností.

Na úrovni 4. ZOM je dôležité nájsť zmysel a naplniť potenciál partnerského vzťahu. Ak sú splnené predpoklady prvých troch ZOM, čiže človek môže byť vo vzťahu, vníma, že je dobre, že vo vzťahu je, a že dokonca smie byť vo vzťahu práve tým, kým je, vzniká otázka:

Čo sa vlastne má stať? O čo mi resp. nám v našom vzťahu ide? Čím chceme náš vzťah naplniť? Ako vidíme našu budúcnosť? Aké spoločné hodnoty chceme vo vzťahu žiť? Ako sa spolu postavíme k závažným výzvam života?

Na úrovni 4. ZOM je dôležité, aby partneri dokázali nájsť a uskutočňovať spoločné hodnoty. Ak sa im to podarí, prežívajú svoj vzťah ako radostný, naplňujúci, zmysluplný.

Ako príklad deficitu na úrovni 4. ZOM v partnerskom vzťahu môžem uviesť nezlučiteľnosť partnerov v dôležitých hodnotách života, napr. v otázke, či mať alebo nemať deti, ako tráviť voľný čas, aký priestor dať kariére každého z partnerov a pod.? Ak pár vo svojom vzťahu nič netvorí, ak partneri neprežívajú aspoň niektoré rovnaké hodnoty, hrozí, že nebudú svoj vzťah prežívať ako naplnený a začnú sa u nich vo vzťahu objavovať pocity prázdnoty, zúfalstva, príp. nezmyselnosti ďalšieho zotrvávania vo vzťahu.

Z uvedeného pohľadu na štyri ZOM je zrejmé, že pre dobrý partnerský vzťah je potrebné, aby boli obaja partneri schopní tieto ZOM vo vzťahu naplniť. Zároveň sa dá predpokladať, že ľudia, ktorí majú závažnejší deficit na úrovni jednej alebo viacerých ZOM, budú tento svoj deficit prenášať aj do partnerského vzťahu. Inými slovami, čo nedokážu v živote prežívať sami, čo si nedokážu sami sebe poskytnúť (ochranu, bezpečie, vrelosť, ocenenie, nezávislosť či naplnenie), to väčšinou nedokážu ani ponúknuť partnerovi, príp. môžu naplnenie svojich potrieb očakávať alebo priamo vyžadovať od partnera.

Čím väčší bude nedostatok v partnerskom vzťahu na úrovni jednotlivých ZOM a čím dlhšie budú tento nedostatok jeden alebo obaja partneri prežívať, tým väčšie je riziko, že jeden alebo obaja budú hľadať niekde inde bezpečie, oporu, blízkosť, rešpekt, ocenenie alebo zmysluplné naplnenie, ktoré nedokážu vo vzájomnom vzťahu prežiť. Inými slovami, že sa pokúsia si tieto potreby zabezpečiť iným (často aj nevhodným) spôsobom.

Ako relatívne vhodné spôsoby riešenia nedostatkov na úrovni jednotlivých ZOM vo vzťahu môžem uviesť napríklad vzájomne rešpektujúce rozhovory s partnerom o svojich potrebách a o možnostiach zlepšenia vzájomného vzťahu, venovanie sa vlastným koníčkom, vzťahy s inými blízkymi ľuďmi, s rodinou a priateľmi, individuálnu alebo párovú psychoterapiu.

Za menej vhodný spôsob kompenzácie nedostatkov v partnerskom vzťahu považujem unikanie do práce, či nadmerných záujmových alebo športových aktivít, nadmernú konzumáciu alkoholu alebo liekov, neveru, príp. paralelný vzťah, nadmerné nakupovanie či prejedanie sa.

Človek má teda možnosť voľby, akým spôsobom bude riešiť to, čo mu vo vzťahu chýba.

V tejto súvislosti by som chcela poznamenať, že miera prežívania nespokojnosti na úrovni jednotlivých ZOM, schopnosť alebo ochota jedinca tento nedostatok unášať, resp. neschopnosť alebo neochota svoju nespokojnosť vo vzťahu riešiť, sa značne odlišuje od človeka k človeku. Čiže to, čo jeden v pohode vydrží a nemá pocit nedostatku, druhý nemusí chcieť unášať, nemusí chcieť žiť.

Ak teda budú partneri vo svojom vzťahu prežívať nespokojnosť, čím väčší bude nedostatok na úrovni jednotlivých ZOM a čím dlhšie bude trvať, tým väčšia je pravdepodobnosť, že sa jeden z partnerov rozhodne zo vzťahu odísť, resp. vzťah ukončiť. Občas sa stáva, že rozhodnutie ukončiť partnerský vzťah dozreje v oboch partneroch približne v rovnakom čase. Oveľa častejšie

je však jeden z partnerov už dlhšie vnútorne na ceste von zo vzťahu, kým druhý sa s rozpadom vzťahu ešte len začína vyrovnávať. Prípadne ho partnerovo rozhodnutie vzťah ukončiť môže celkom zaskočiť. Niekedy sa jeden z partnerov s rozpadom vzťahu vyrovnáť nechce, odmieta ho prijať a snaží sa vzťah rôznymi prostriedkami udržať. Pokiaľ však snaha jedného partnera o udržanie vzťahu nevzbudí v druhom partnerovi dostatočnú odozvu, nie je vzťah dlhodobo udržateľný. To znamená, že nakoniec aj ten partner, ktorý si ukončenie vzťahu nepraje, bude postavený pred skutočnosť, že vzťah končí, alebo už dávno skončil.

Vzájomné spolužitie dvoch ľudí v partnerskom vzťahu so sebou zákonite prináša väčšie alebo menšie zranenia a krivdy na oboch stranách. Moja skúsenosť z práce s ľuďmi, ktorí sa nachádzajú v situácii konca partnerského vzťahu, je, že rozpad alebo ukončenie vzťahu tento potenciál pre vzájomné zranenia ešte znásobuje. V extrémnych prípadoch až do niekoľko rokov trvajúcich súdnych sporov, pri ktorých si je ťažké predstaviť, že tí dvaja ľudia, ktorí pred súdom stoja ako protivníci, ako nepriatelia bojujúci proti sebe všetkými možnými prostriedkami, sa kedysi mohli mať radi.

Počas dlhodobého vzťahu obvykle obaja partneri toho druhého aj nejakým spôsobom zrania alebo sklamú, či už úmyselne alebo tým, že napr. nedokážu byť dostatočne podporní, tolerantní, chápujúci či verní. Podiel vzájomných zranení nemusí byť vždy vyrovnaný, niekedy jeden partner viac zraňuje toho druhého a ten druhý zase svojím konaním (príp. nekonaním) umožňuje, že mu partner opakovane ubližuje. Nech už je priebeh vzťahu akýkoľvek, obaja partneri nesú svoj podiel viny za situácie, kedy partnerovi ublížili, za situácie, kedy si nechali partnerom ublížiť, a za rozpad vzťahu ako taký.

Na tomto mieste chcem uviesť jednu krátku kazuistiku:

Klientka, nazvime ju Katka, žijúca v dlhodobom partnerskom vzťahu, ktorý prežívala ako harmonický, niekoľko mesiacov pred svadbou zistila, že partner ju podvádza s inou ženou. Odstáhovala sa od neho, ale chcela pracovať na záchrane vzťahu. Chcela porozumieť tomu, prečo sa to stalo. Bola s partnerom šťastná a mala pocit, že aj on s ňou. Bol to predsasť on, kto ju požiadal o ruku. Navrhovala partnerovi rôzne možnosti, ako by mohli na svojom vzťahu pracovať, ale vzťah sa ani napriek jej snahe nepodarilo zachrániť. Partner sa s ňou po krátkom čase rozišiel. Povedal jej, že sa k nej už nedokáže vrátiť po tom, ako sa k nej zachoval, a že chce byť radšej sám. Klientka nejaký čas v sebe živila nádej, že partner si svoje rozhodnutie

dostatočne nepremyslel, že jednal pod vplyvom emócií, ktoré vyprchajú a on sa k nej bude chcieť vrátiť. Následne však zistila, že partner pokračuje vo svojom novom vzťahu, o ktorom jej predtým povedal, že ho ukončil, že išlo iba o flirt, ktorý pre neho nič neznamenal.

Táto klientka hovorí: „Viem, že mu raz budem musieť odpustiť to, čo urobil, ako sa zachoval. Áno, zažili sme spolu aj veľa pekného. Teraz mi však pomáha, keď na neho myslím ako na sebeckého človeka, ktorý sa s ničím nedokázal podeliť. Zaujímal sa o mňa len do tej miery, pokiaľ mu to, čo som prežívala, vyhovovalo. Vždy myslel v prvom rade na svoje potreby. Keď bol chorý, starala som sa o neho. Keď som bola chorá ja, nemal čas a vždy išiel radšej von s kamarátmi. Nerozumiem, prečo som si to neuvedomila už skôr. Vlastne som videla, že je taký, ale stále som ho pred sebou nejako ospravedlňovala. Už ho nikdy nechcem vidieť, už sa s ním nikdy nechcem stretnúť.“ – Táto klientka bude v budúcnosti musieť nahliadnuť, že to bola ona sama, ktorá takéto správanie od partnera akceptovala a neozvala sa.

Na tomto mieste kazuistiku ukončím a budem ďalej hovoriť o tom, ako partnerské vzťahy končia, a o tom, čo človek potrebuje prežiť a precítiť, aby sa s koncom partnerského vzťahu dokázal zmysluplne vyrovnáť.

Podľa existenciálnej analýzy žije človek zmysluplne, pokiaľ vo svojom živote uskutočňuje, žije svoje hodnoty. Existenciálna analýza rozoznáva zážitkové, tvorivé a postojoyé hodnoty. **Práve zaujatím postoja k svojmu podielu viny za rozpad vzťahu je možné jeho koniec prežiť ako zmysluplný.** Pred samotným budovaním postoja k svojim skutočným pochybeniam a zlyhaniam je dobré odlíšiť pocity viny vyplývajúce napr. z nesplnených očakávaní o tom, ako sa má človek vo vzťahu správať. Tieto očakávania od samého seba, ale aj očakávania od partnera, môžu byť prevzaté od okolia, ale môžu vyplývať aj zo snahy o udržanie vlastného sebaobrazu. Je dobré ich odlíšiť od toho, čo človek cíti, že je pre neho vo vzťahu dobré, čo je pre neho zmysluplné.

Prijat' svoj podiel viny znamená na jednej strane prijať to, čo sa stalo, to čo je a čo sa už nezmení. To znamená prijať, že vzťah končí alebo už skončil. Znamená to tiež prijať partnerove aj vlastné pochybenia, ktoré mali vplyv na koniec vzťahu, že sa už stali, že je to tak. (1. ZOM)

Je tiež potrebné priblížiť sa pocitom, ktoré koniec vzťahu v človeku vyvoláva. Pozrieť sa na to, aké to pre mňa je, že náš vzťah končí. Aké pocity vo mne vyvoláva moje aj partnerove predchádzajúce správanie v našom vzťahu. Dokážem sa mať rada aj napriek tomu, ako som sa v našom vzťahu niekedy správala? (2. ZOM)

Aby človek mohol prijať, že jeho partnerský vzťah skončil a že na tejto situácii má každý z partnerov svoj podiel viny, je potrebné, aby porozumel tomu, prečo vo vzťahu konal určitým spôsobom, resp. nekonal tak, ako konať mal. Je potrebné, aby si človek dovolil byť aj takým, akým vo vzťahu bol. Znamená to porozumenie tomu, že mal napr. z niečo strach a obavy, že si niečo dôležité neuvedomoval, že niečo nedostatočne dobre videl, že v danej chvíli nedokázal konať inak, príp. by možno aj inak konať dokázal, ale neuvedomil si dôležitosť svojho jednanie pre vzťah. (3. ZOM)

Je tiež potrebné prijať zodpovednosť za to, čo sa stalo, čo bolo, za zranenia spôsobené partnerovi a za vlastné správanie, ktoré malo negatívny vplyv na vzťah, ako aj za zraňujúce alebo nedobré správanie partnera, voči ktorému sa človek nedostatočne vymedzil. Tu človek môže zaujať postoj k tomu čo bolo. Prijatie zodpovednosti za svoj podiel viny môže napr. znamenať rozhodnutie, že v budúcnosti si dá človek väčší pozor na to, aby partnerovi rovnakým spôsobom neublížil, aby nenechal ubližovať sebe, aby vedome neopakoval tie isté chyby. (4. ZOM)

Ako príklad chcem uviesť niektoré situácie klientov, s ktorými sa v procese psychoterapie museli alebo sa ešte len budú musieť vyrovnáť:

- Muža, ktorý musel prijať to, že takmer rok bol vo vzťahu s partnerkou, ktorá na neho nemala viac času ako dve hodiny týždenne. Veril jej, že po niekoľkých mesiacoch sa jej situácia zmení a bude s ním tráviť viac času, ale nestalo sa tak.

- Ženu, ktorá sa musela vyrovnáť s tým, že jej rozhodnutie udržiavať paralelný vzťah viedlo manžela k odsťahovaniu sa zo spoločnej domácnosti a podaniu žiadosti o rozvod, ktorý ona nechcela.

- Muža, ktorý musel prijať to, že partnerka od neho odišla po niekoľkoročnom vzťahu, v ktorom mu opakovane ukazovala svoju potrebu tráviť s ním viac času a založiť si s ním rodinu. Na jej snahu počas trvania vzťahu nereagoval, a ani dodatočné požiadanie o ruku už jej rozhodnutie nezmenilo a do vzťahu sa nevrátila. Rozhodla sa pre vzťah s novým partnerom, ktorý medzitým začala.

- Ženu, ktorá bude musieť prijať to, že zotrvávaním vo vzťahu s partnerom, ktorý jej okrem finančnej istoty poskytoval vo vzťahu iba veľmi málo, má aj ona zodpovednosť za to, že niekoľko rokov nežila svoj vlastný život, nežila „svoje vlastné“. Namiesto toho prežila tieto roky v obrovskej samote, neustálom dokazovaní svojej ceny partnerovi, napĺňaní partnerových potrieb a boji o získanie rovnocennej pozície vo vzťahu.

- Muža, ktorý bude musieť prijať to, že jeho opakované agresívne správanie voči partnerke spôsobilo, že sa s ním rozišla. Napriek tomu, že ju považoval za ženu svojho života a chcel sa s ňou oženiť, ani jeho snaha o zmenu svojho správania aj prostredníctvom psychoterapie nepresvedčila partnerku, aby sa k nemu vrátila.

V terapeutickej práci s týmito, aj ďalšími klientmi, sa mi opakovane ukázalo, že nahliadnutie toho, čo človek mohol urobiť inak, porozumenie tomu, prečo takto nekonal, a prijatie situácie, do ktorej jeho konanie alebo nekonanie vyústilo, umožňuje v konečnom dôsledku odpustiť sebe aj partnerovi obojstranné chyby a zlyhania.

Tu by som chcela zdôrazniť, že tento proces si vyžaduje istý čas. Spracovanie rozchodu pri dlhodobom vzťahu alebo spracovanie rozvodu môže trvať niekoľko mesiacov, ale aj niekoľko rokov. Pokiaľ tento proces neprebehne, výrazným spôsobom to zvyšuje záťažovosť rozvodovej, resp. rozchodovej situácie a jej následné integrovanie do osobnej histórie človeka. Čiže pokiaľ nedôjde k porozumeniu vlastného správania vo vzťahu, priblíženiu sa k pocitom, ktoré toto správanie vzbudzuje a prijatiu následkov tohto správania, človek k nemu nemôže zaujať postoj a zmysluplne sa so svojou minulosťou vyrovnáť.

Až keď človek porozumie svojmu správaniu vo vzťahu, keď rozlíši kde nedokázal konať inak, a kde naopak inak konať mohol, ale nekonal, odpustí sám sebe svoje minulé pochybenia a dokáže odpustiť aj partnerovi tie jeho, môže sa vo svojom živote pohnúť ďalej a otvoriť sa aj prípadnému novému vzťahu.

OTÁZKY NA ZÁVER

Na záver som si pripravila niekoľko otázok, ktoré môžu zaznieť v priebehu terapeutickej práce s človekom, ktorý sa snaží spracovať koniec partnerského vzťahu. Chcem nimi priblížiť, čo všetko je dobré s klientom vo fáze ukončovania partnerského vzťahu osloviť.

- Koľko priestoru, času som v našom vzťahu poskytovala sama sebe? Mala som dost' priestoru pre to, čo je pre mňa dôležité? Poskytovala som dost' priestoru partnerovi, pre to, čo bolo dôležité pre neho?

- Dávali sme si v našom vzťahu dost' priestoru zdieľať aj to, čo sme cítili?

- Darilo sa mi v našom vzťahu priblížiť k partnerovi? Dávala som partnerovi možnosť, aby sa on mohol priblížiť ku mne?

- Ako som vlastne vo vzťahu zaobchádzala sama so sebou? Starala som sa o seba dostatočne, bola som k sebe dostatočne citlivá? Ako som zaobchádzala s partnerom? Bola som k nemu dostatočne citlivá?

- Prečo som robila to, čo som robila?

- Chcela som to robiť?

- Mohla som to robiť inak?

- Čo hovorím na to, že som robila práve toto, že som konala práve takto?

- Dokážem si odpustiť, že som inak konat' nedokázala? Dokážem si odpustiť, že som inak konat' mohla, ale nekonala som? Dokážem odpustiť partnerovi, že konal tak, ako konal?

- Čo je teraz, keď náš vzťah skončil, pre mňa dobré? Čo by som chcela žiť, akým smerom sa uberať, aké hodnoty uskutočňovať?

Domnievam sa, že viaceré z týchto otázok stojí za to si položiť v prítomnom čase aj vo vzťahu, ktorý ešte nekončí, je ešte stále dobrý a v ktorom chceme zotrvať.

ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ.