

## Čtyři roční doby vztahu

Jsem autorkou projektu pro ženy. Projektu, který se zabývá ženskou cykličností. Není to tak dlouho, co jsem si uvědomila, že cykličnost patří do našich životů nejen skrz ženské tělo, ale cykličnost je všude kolem, je i součástí našich vztahů.

V přírodě je všechno cyklické. Nic netrvá věčně. Každý rok se střídají čtyři roční období. Po jaře přichází léto, pak podzim a zima. V každém období se dějí věci, které jsou typické. Na jaře všechno kvete. Jaro je optimistické, plné naděje. Období, ve kterém je typické sázení. Jsou to nové začátky. Po jaře přichází léto. Je třeba pečovat o to, co bylo zasazeno. Je vhodné zalévat, hnojit, okopávat a starat se. Podzim je čas sklizně, sbírání dozrálých plodů před blížící se zimou. Zima je čas odpočinku. Odpočívá půda, příroda a techniku je možné opravit, připravit před jarem.

Doposud nám všechno přišlo logické a známé. Problém nastává tehdy, kdy i naše vztahy prochází přirozenou cykličností a my střídání období neakceptujeme a nechceme přijmout. Mnoho párů tak zažívá bolestné zklamání, když po jaře přichází léto.

A jak vypadá cykličnost v našich vztazích?

První jmenované období, jaro, je období prvotní zamilovanosti. Je to čas nového, neprozkoumaného, vzrušujícího. Oba partneři jsou v této fázi zamilovaní. Cítí se krásně. Nevidí negativní vlastnosti toho druhého. Sami jsou ochotni dělat pro druhého, co mu na očích vidí. Partneři se nejen lépe chovají, ale i oblékají, pečují o sebe. Chtějí se druhému líbit. Chtějí být pořád s ním. Tento stav prvotní zamilovanosti může trvat několik měsíců. A patří mezi nejkrásnější životní etapy. Není divu, že někteří chtějí tento stav zažívat znovu a znovu.

Poté přichází na řadu léto. Čas pečování. V této době přechází iluze zamilovanosti. Najednou se probouzí z toho krásného snu. A možná se cítíte zmateni, někteří možná i okradeni. Co se to najednou stalo s tím partnerem? Partnerkou? Proč už není tak báječný? Proč už není vždy upravená? Bez znalosti toho, že je to normální, máme tendenci utéct. A zase uniknout někam, kde nám bude příjemně. Pokud však přijmeme, že cykličnost patří do našeho života, přijmeme i tuto další fázi vztahu a pochopíme, že je to fáze, ve které můžeme vzájemně objevovat další hodnoty. Můžeme pečovat o náš vztah. Je to čas, kdy můžeme prohlubovat vzájemnou důvěru, rovnost v partnerství. Čas, kdy můžeme díky zamyšlení položit základ kvalitnímu vztahu, který by vydržel i další roční období. Čas, ve kterém můžeme s láskou druhému říct: „Co pro tebe mohu udělat?“ Čas, ve kterém můžeme popřemýšlet, jak druhého potěšit, překvapit, jak společně zažít něco mimořádného. Období, ve kterém se můžete společně připravit na sklizeň.

Přichází podzimní období, které prověří vztah ještě víc. V případě dobré péče si tohoto náročného období ani nevšimnete a vztah podzimní prověrku ustojí. Ze své sklizně se radujete. Přijímáte ji jako přirozenou součást života. Jste pár. Jste si vědomi svých silných i slabých stránek. Naučili jste se druhého přijímat v jeho nedokonalosti i zranitelnosti. Může jít o období, kdy se narodí dítě. Nebo čas, kdy máte problémy v práci, nebo se stane nějaká nečekaná rodinná událost. Je skvělé, pokud máte vybudovaný vztah na pevných základech. V této fázi pak všichni sklízíme přesně to, co jsme zaseli a jak jsme o vztah pečovali. Pokud jsme však o vztah nepečovali, může se stát, že období sklizně nezvládneme. A nastává čas, kdy mnozí ze vztahu odchází. Mají pocit odcizení, samoty, nepochopení.

Někteří tak nikdy nezažijí zimní období. Čas společného odpočinku a bytí. Období, ve kterém je vztah zralý. Partneři prožili mnohé, důvěřují si, ví, že se na sebe mohou spolehnout, váží si jeden druhého. Zažili vrcholy i pády. Nepotřebují hledat, zažívat nové vzrušující okamžiky, určovat viníky malicherných sporů. Vzpomínají na různá období v životě s respektem a úctou. Užívají si společného času s vědomím, že nic není nekonečné a že i jejich bytí jednou skončí.

*Je pravdou, že dnešní doba nás vede k tomu si myslet, že není nutné brát zimní fázi vážně. Platí to i pro naše těla, která nerespektujeme, nenecháme odpočívat, ale rovněž pro naše vztahy. V této fázi nevidíme žádné výhody. Přece chceme být výkonní, šťastní, sexy, plní vzrušení. Všude máme návody na to, jak vypadat mladě. Učíme se jakékoli příznaky stáří, nepohody, v podobě bolesti potlačovat a nevnímat. Toužíme být mladí. A když už to není možné tělesně, dopřáváme si mládí prostřednictvím nových a nových vztahů. Někteří lidé tak chtějí pořád jenom sít. V takových vztazích není možné vybudovat důvěru a pochopit skutečnou hloubku a krásu partnerství.*

*A jak vlastně vypadá takový zralý vztah? Je to vztah, ve kterém jsou klíčová slova:*

**Důvěra**, upřímnost k sobě navzájem, dodržování slova, věrnost.

**Úcta**, která se projevuje tím, že si sebe navzájem vážíme.

**Respekt** k partnerovi a jeho potřebám.

Vzájemná **podpora** v tom, na čem nám záleží.

**Přijetí** sebe, ale i druhého. A to včetně temných stránek, které k nám patří. Rovněž i akceptace rodinných vztahů.

A samozřejmě **láska**. A to láska v čisté podobě. Láska bezpodmínečná, kterou vyjadřujeme: „Miluji Tě, protože jsi“.

Sama osobně jsem prošla některými fázemi. Dnes vím, že jsme ve fázi léta nedokázali o náš vztah pečovat. Následně když se narodila má dcera, došlo k odcizení, samotě, vzájemnému nepochopení. Vztah se rozpadl.

Nyní mám další šanci projít všechna období. Prvotní jarní fáze byla krásná. Stejně kouzlo spatřuji i v současné letní fázi. Učím se lépe vnímat potřeby svého partnera. Učím se ptát: „Co pro tebe mohu udělat?“ Získávám tím odpověď na to, co mohu udělat pro náš vztah a jak se můžeme vzájemně připravit na další období, které nás čeká. Dnes vím, že chci předejít zbytečnému odcizení, ke kterému dochází, když přehlédneme, že se náš vztah posunul a je třeba o něj pečovat.

V jaké fázi je váš vztah?

Dopřejte si čas a krátké zamyšlení.

Každé roční období přináší mnoho krásného.

Ing. Dagmar Kožinová

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

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

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