Když láska skončí

Jak znovu najít pevnou půdu pod nohama

Alessandro D'Orlando

Přeložila Helena Dormišev

Komu je tato kniha určena

Tato kniha byla napsána pro ty, kteří chtějí nechat za sebou skončenou lásku a znovu začít žít.

Především je určena těm, kdo byli nedávno opuštěni nebo tuší, že brzy opuštěni budou. V takové chvíli může být bolest ze ztráty velmi silná a je potřeba najít způsoby, jak ji zvládnout.

Také ti, kdo se chystají někoho opustit nebo už vztah ukončili, zde mohou najít inspiraci, jak se vyrovnat s ranami, které při rozchodu nevyhnutelně vznikají – i tehdy, když je rozchod chtěný. Někdy totiž ten, kdo odchází, činí tento krok také jako nevědomou službu druhému, který by možná vztah ukončil sám, kdyby k tomu měl dost síly nebo odvahy.

Mám hluboký respekt k citovým vztahům mezi lidmi, protože v sobě nesou obrovskou energii. Uvědomíme si to často až ve chvíli, kdy tyto vztahy skončí: všechna opora, kterou nám dříve dávaly, se najednou může obrátit proti nám a stát se zdrojem hluboké a někdy až ničivé bolesti.

Proto věřím, že je nutné přistupovat k těmto tématům s velkou trpělivostí, pozorností a péčí. Příliš rychlá řešení nebo povrchní rady typu „prostě nech minulost za sebou a jdi dál“, „o nic nejde“, „uvidíš, že všechno zapomeneš a budeš silnější“, nepomáhají. Naopak mohou jen prodloužit agónii v méně viditelných, ale o to zrádnějších podobách.

Tobě, kdo budeš tyto řádky číst s nadějí, že v nich najdeš dobrá slova pro sebe, věnuji své myšlenky i nejlepší poznatky, které jsem na své cestě objevil – právě pro tento zvláštní okamžik tvého života.

Alessandro D'Orlando

Několik slov o autorovi

Alessandro D'Orlando je italský psychoterapeut s více než pětadvacetiletou klinickou praxí. Věnuje se také poradenství v oblasti rodinných firem (Family Business Advisory) a podporuje podnikatelské rodiny v procesech změny a mezigeneračního předávání. Žije a pracuje v provincii Udine na severu Itálie; působí i online – doprovází klienty z celé Itálie i ze zahraničí, včetně Spojených států, Mexika a řady evropských zemí.

Ve své klinické praxi se zaměřuje především na práci s traumatem a na proces uzdravování ze stavů úzkosti, deprese, emočních bloků a vztahových obtíží. Využívá integrovaný přístup, který propojuje psychotraumatologii, gestalt terapii, systemické konstelace, mindfulness, práci s dechem a další metody, které v průběhu let ověřil jako nejúčinnější nástroje pro skutečnou změnu.

Je autorem více než dvaceti děl – knih, audioknih a videokurzů – věnovaných osobnímu rozvoji, emoční inteligenci, vztahům, rodičovství a profesnímu růstu. Jeho první kniha Intelligenza Emotiva e Respiro (2007) položila základy jeho holistického přístupu k psychickému zdraví prostřednictvím vědomé práce s dechem a schopnosti seberegulace.

Je zakladatelem Rebels Academy – digitální vzdělávací platformy, která shrnuje více než dvacet let jeho klinických zkušeností do kurzů a webinářů dostupných široké veřejnosti. Zároveň v rámci

školy Rebels Academy doprovází counsellory v jejich osobním rozvoji společně s Helenou Dormišev.

Kniha Když láska skončí vznikla na základě dlouholeté klinické práce s lidmi, kteří prošli rozchodem nebo rozvodem – a z hlubokého přesvědčení, že bolest ze ztráty lásky není slabostí, ale důkazem naší schopnosti milovat. ***Kontakt: alessandro.dorlando@gmail.com***

Slovo překladatelky

Alessandra D'Orlanda znám přes dvacet let. Nejdřív jsem k němu přišla jako klientka na counseling, později mě provázel koučinkem v době, kdy jsem pracovala jako manažerka, a nakonec jsem u něj vystudovala školu counselingu s výcvikem v gestalt a transpersonálním přístupu. Jeho způsob práce – trpělivý, bez rychlých řešení a laskavý k tomu, co v člověku bolí – jsem tak nejdřív poznala na sobě a teprve potom se stal základem i mé vlastní praxe.

Tato kniha ke mně přišla v době, kdy se v mém životě uzavíraly některé kapitoly. Při překladu jsem si znovu uvědomovala, že autor nepíše o rozchodu z odstupu, ale vychází z mnoha let práce s lidmi, kteří jím právě procházejí. Chtěla jsem, aby se jeho pohled a zkušenost mohly dostat také k českým čtenářům.

Snažila jsem se zachovat nejen význam slov, ale i jejich tón. Terapeutický text nepůsobí jen tím, co říká, ale také tím, jak čtenáře oslovuje. Proto jsem zachovala tykání, které používá i originál, a hledala způsob, jak čtenáře oslovovat přirozeně bez ohledu na to, zda knihu čte žena, nebo muž.

Autor čerpá nejen z psychoterapie, ale i z různých duchovních tradic. Obrazy Boha, modlitby nebo příběhů světců nepoužívá jako vyznání víry, ale jako jazyk, kterým lidé odedávna popisují bolest, ztrátu a proměnu. Můžeš je číst doslova, nebo jako metafory. Vezmi si z nich to, co je ti blízké.

Konec vztahu patří k nejtěžším životním zkušenostem. Probouzí hluboké vrstvy psychiky – potřebu bezpečí, připoutání i staré vzorce z dětství. To, co prožíváš, má svou logiku i svůj vývoj, i když to zevnitř tak nevypadá.

Pokud tě některá věta zastaví, nespěchej dál. Právě v takových chvílích často přichází nové porozumění. A pokud je toho na tebe moc, nenechávej si to pro sebe – obrať se na odbornou pomoc. Kontakty najdeš na konci knihy.

Přeji ti, aby ti tato kniha pomohla lépe porozumět tomu, co prožíváš, a aby tě vedla zpět k sobě.

Helena Dormišev

Obsah

ÚVOD....16

1 JE KONEC VZTAHU – PRVNÍ CÍL: PŘEŽÍT....22

2 SMÍŘENÍ S BOLESTÍ....43

2.1. Když se ztrácí jistota....44

2.2. Dovol si projít depresí....46

2.3. Poznej své srdce....48

2.4. Osm podob bolesti....51

2.5. Udělejme pořádek – seznam věcí, které je potřeba nechat jít....67

2.6. Drž se světla na konci tunelu....78

2.7. Závěr: jakou hodnotu má lidské srdce?....79

3 DOVOL SVÝM MOŽNOSTEM RŮST....82

3.1. Tři magické věty, které si opakuj co nejčastěji....83

3.2. Další věty, na které je naopak dobré zapomenout....87

3.3. Možná to prožíváme proto, abychom se něco naučili....99

3.4. ...jak dát věci do pořádku....100

3.5. ...jak dávat život něčemu v každém okamžiku....102

3.6. ...jak vidět dobro....104

3.7. ...jak přepsat svou minulost....105

3.8. ...jak se cítit stále silnější....108

3.9. ...nechat minulost za sebou....109

3.10. ...soucit a sdílení....111

3.11. Myšlenky, které vytvářejí závislost....113

3.12. Když nám někdo řekne: „Zklamal jsi mě“....114

3.13. Když někdo říká: „Jednou rozbitá váza už zůstane rozbitá navždy“....116
3.14. Když druhý mlčí a nechce nic říct....118
3.15. Závěr: Láska je cestou k dobrému rozloučení....119
4 NÁSTROJE PRO LEPŠÍ PROŽÍVÁNÍ PŘÍTOMNOSTI....122
4.1. Poznej své Ego (neboli charakter)....138
4.2. Vydej se na cestu osobního růstu....146
4.3. Začni psychoterapii....147
4.4. Skupinové kurzy....153
4.5. Z prázdna se rodí nové možnosti....157
4.6. Praktikuj vizualizaci....167
4.7. Zapiš si a představ si své cíle....168
4.8. Oceňuj jednotlivé okamžiky svého života....169
4.9. Představ si konec svého života....170
4.10. Velmi pozitivní obrazy....171
4.11. Umění přerámování....172
4.12. Pracuj s posilujícími větami....174
4.13. Používej „léky pro duši“....178
4.14. Pokyny pro krizové situace....184
4.15. Závěr: mezi sny a realitou....191
5 NĚKOLIK MAP PRO TVOU BUDOUCNOST....197
5.1. Především se nauč snášet samotu....198
5.2. Nauč se umění vyjednávat se sebou....201
5.3. Setkej se se svým Stínem a rozpusť ho....207
5.4. Využij princip synchronicity....208

5.5. Uzdravení negativních programů pro integraci Stínu.....216
5.6. Proč Stín nevidíme.....220
5.7. Nutkání k opakování.....224
5.8. A kdyby tě přepadla chuť obnovit starý vztah.....247
5.9. Závěr: paradox získávání skrze vzdání se.....248
ZÁVĚR.....251
O překladatelce.....253
Kde hledat pomoc.....254
Bibliografie.....255
Filmografie.....260
Diskografie.....261

ÚVOD

Nezáleží na tom, jak dlouho trvala tma – stačí zapálit jedinou
svíčku a místnost se rozzáří.
Tibetské přísloví

Tato kniha pojednává o lásce z její méně příjemné stránky – z pohledu zklamání, hořkosti, bolesti ze ztráty a hledání nových vnitřních rovnováh. Někdy je tato zkušenost obzvlášť náročná, protože srdce zůstává otevřené vůči někomu, kdo už v našem životě není, nebo z mnoha dalších důvodů, jejichž podrobné zkoumání často nepřináší skutečnou úlevu.

Místo otázky „proč trpím?" je v takových chvílích užitečnější ptát se: „Co mi může pomoci touto zkušeností projít?"
Touto filozofií jsou prostoupeny následující stránky.

Myšlenky, které zde najdeš, vycházejí z let studia, osobních zkušeností, meditací, práce s klienty i zkoumání vnitřních procesů člověka.[1] Opírají se o práci s nevědomím – tedy s tím, co si neuvědomujeme, a přesto zásadně ovlivňuje náš život –, o vědomí – to, co víme nebo si myslíme, že víme –, i o nadvědomí, zdroj toho, co Abraham Maslow označoval jako vrcholné zážitky: stavy klidu, radosti, smysluplnosti a pocitu propojení se životem.

Základem této knihy jsou různé psychologické a terapeutické směry: transakční analýza, neurolingvistické programování, rodinná terapie a Gestalt terapie, rebirthing a další bioenergetické přístupy,

[1] La forza della meditazione, Goleman D., BUR, 2003.

stejně jako analytická a gestaltická psychoterapie – skupinová i individuální. Významnou roli zde hraje také práce s enneagramem, který se dostal k širší veřejnosti díky osvětové činnosti chilského psychiatra Claudia Naranja, a rovněž meditace a ericksonovská hypnóza.

To vše postupně vedlo k hlubšímu porozumění tomu, co se odehrává v duši člověka, **který traumaticky odchází z partnerského vztahu**.

V jedné písni Fabrizia De Andrého zaznívá myšlenka, že z bolesti a chyb může vyrůst něco nového. Právě z těžkých zkušeností mohou vzniknout nové pohledy a rozhodnutí, která pomohou lidem stojícím na životních křižovatkách vykročit směrem, jenž jim bude dlouhodobě prospívat.

Začátek lásky je tajemstvím. Stejně tak její konec. Má bolest, zklamání a pocit ztracenosti, které po rozchodu přicházejí, nějaký smysl? Cílem této knihy je přiblížit se odpovědi: **ano**. Ve chvíli, kdy člověk dokáže zahlédnout význam toho, co prožívá, přestává být bezmocný a může se znovu nadechnout.[2]

Pokud se některá věta v této knize dotkne tvého srdce, pokud tě některá myšlenka dojme nebo přiměje k zastavení, pak text splnil svůj účel. Přeji si, aby tě čtení doprovázelo, a ne hodnotilo; ať můžeš jít vlastním tempem a vzít si z těchto stránek jen to, co ti právě teď dává smysl.

Děkuji ti za důvěru a přeji dobrou cestu.

[2] Viz také knihu Alla ricerca di un significato della vita, Frankl V. E., Mursia, 2004.

Instrukce k použití

Tato kniha není psychoterapií. Jedná se o **příručku pro svépomoc**, jejímž cílem je pomoci porozumět tomu, co se právě děje, kde se nacházíš a jakými směry se můžeš vydat. Lze ji vnímat jako **nouzový manuál pro měkké přistání v případě poruchy**. Jakmile to bude možné, je však velmi vhodné vstoupit do psychoterapie, kde budeš mít prostor – v bezpečí a s klidem – skutečně uzdravovat svá zranění.

Navzdory představě, že bychom všechno měli zvládnout sami, **potřebujeme pomoc druhých**. Mýtus soběstačnosti nás ve skutečnosti nečiní silnějšími, ale spíše osamělejšími.[3] Skutečná síla spočívá v tom, že dokážeme uznat, že pomoc potřebujeme, umíme si o ni říct a dokážeme ji přijmout. Stabilitu získáváme také díky síti lidí kolem sebe – lidí, kteří si umějí navzájem pomáhat, každý svými schopnostmi a dary.

Psychoterapie, jak říkal Polster[4], je příliš dobrá věc na to, aby zůstala uzavřená v úzkém kruhu zasvěcených. Je to zkušenost, kterou je dobré sdílet s někým, komu důvěřuješ. Vyhledej odborníka, který v tobě vzbuzuje důvěru a respekt, a dovol si, aby tě někdo doprovázel. Ne vždy totiž přátelé nebo rodina stačí.

Jak poznáš, že by pro tebe byla psychoterapie vhodná? Upřímně řečeno – lze říci, že by z ní mohl mít prospěch každý. I tato kniha byla

[3] K tomuto tématu je velmi inspirativní film Náhradníci (režie Jonathan Mostow, 2009).

[4] Viz text Psicoterapia del quotidiano. Migliorare la vita della persona e della comunità, Polster E., Centro Studi Erickson, 2007.

napsána psychoterapeutem, který vychází jak ze své osobní zkušenosti, tak z dlouholeté práce s lidmi.

Samotné čtení těchto stránek je už **prvním konkrétním krokem ke změně**. Najdeš zde myšlenky, které možná znáš, ale v této podobě získávají nový význam, i nové podněty, cvičení a techniky, které mohou podpořit tvůj růst už nyní – směrem k cíli, kdy budeš větší než bolest, která tě v tuto chvíli možná zaplavuje.

Rady a návrhy uvedené v této knize jsou psány s vědomím, že člověk v bolesti často nemá dostatek vnitřního klidu ani jasnosti. Některé strategie mohou fungovat u mnoha lidí, jiné ne vždy a ne u každého. Proto je důležité držet se jednoho základního pravidla: pokud chceš zjistit, zda je pro tebe určité doporučení vhodné, nejprve si ho pozorně prostuduj, případně jemně vyzkoušej, a teprve poté sleduj, jak na něj reaguješ.

Aby bylo možné se co nejlépe naladit na zkušenosti, které tato kniha nabízí, je užitečné – v duchu cyklu kontaktu, jenž je základním kamenem Gestalt terapie – opakovaně si klást následující otázky:
Jak se právě cítíš po fyzické, emoční a mentální stránce?
Co teď skutečně potřebuješ?
Jakým způsobem si tuto potřebu můžeš naplnit?
Jak se cítíš v průběhu toho, když si tuto potřebu naplňuješ? Má smysl pokračovat, nebo je třeba něco upravit?
Jak se cítíš poté, co byla potřeba naplněna – alespoň částečně?
Co si z této zkušenosti odnášíš? Co tě učí?

Uveďme si jednoduchý příklad: všimneš si, že cítíš tlak na hrudi, prožíváš úzkost a tvoje mysl je plná zmatených myšlenek. Rozpoznáš

tedy potřebu být chvíli na čerstvém vzduchu a rozhodneš se jít na procházku. Během chůze zaznamenáš nepatrnou úlevu – tlak na hrudi se mírně zmenší, úzkost poleví nebo se mysl alespoň částečně projasní. To je signál, že jdeš správným směrem. Díky tomu můžeš tuto zkušenost opakovat, prodlužovat ji nebo ji dále rozvíjet – například výletem do přírody, k moři či do hor.

Užitečné je vnímat také zpětnou vazbu lidí, kteří tě znají. Někdy si změn všimnou dříve než ty – z výrazu tváře, napětí v těle nebo z tónu hlasu. I to jsou informace, které mohou pomoci při rozhodování, co je pro tebe skutečně podpůrné, protože v náročných obdobích se ne vždy dokážeme spolehnout pouze na vlastní úsudek.

Pokud se budeš tímto způsobem učit naslouchat sobě i okolí, postupně získáš větší jistotu v tom, zda to, co děláš, je pro tebe dobré, nebo zda je vhodné zvolit jinou cestu.

Poznámky k jazyku

Na začátku jednotlivých kapitol a odstavců se setkáš s větami psanými kurzívou. Pokud není uveden zdroj, jde o mé osobní postřehy a vhledy, shrnuté do několika slov. Rozhodl jsem se je do textu zařadit proto, že mi v minulosti pomohly lépe porozumět některým složitým situacím – ať už vlastním, nebo těm, se kterými přicházeli lidé, s nimiž jsem pracoval.

Na konci knihy najdeš také bibliografii a krátký seznam písní a filmů, které inspirovaly některé myšlenky a obrazy použité v textu.

Z jazykového hlediska je důležité dodat ještě jednu poznámku: v původním textu je pro zjednodušení používán mužský rod, přestože

je kniha určena všem – bez ohledu na pohlaví. České vydání proto čtenáře oslovuje tykáním a formulace volí tak, aby nebyly mužské ani ženské a aby se v nich mohl přirozeně najít každý, kdo knihu čte. Citáty, básně, slova konkrétních postav a vnitřní programy v tabulce enneagramu zůstávají v podobě, v jaké byly napsány. (Pozn. překl.)

1 JE KONEC VZTAHU – PRVNÍ CÍL: PŘEŽÍT

To, co je pro housenku koncem světa,
je pro svět nádherným motýlem.
Čínské přísloví

Následující řádky nabízejí několik orientačních bodů pro období, které rozhodně nepatří k těm snadným. Možná k rozchodu došlo příliš náhle a nebyl prostor plně si uvědomit, co se vlastně děje. Prvním cílem proto není „pochopit všechno" ani „hned to zvládnout", ale **neztratit se v událostech**, udržet se nad hladinou a znovu se alespoň částečně opřít o pevnou půdu pod nohama.

Z určitého pohledu může to, co se nyní jeví jako definitivní konec, představovat začátek cesty – cesty k hlubšímu poznání života i sebe sama. V tuto chvíli to však pravděpodobně není možné cítit ani vidět. A to je v pořádku.

Nejprve se věnuj jen tomu nezbytnému

Nic není takové, jaké by mělo být,
a nemá smysl snažit se cítit jinak.
V tuto chvíli stačí jediné: žít to, co je.

Dovol si pustit některé své běžné zvyklosti, pokud na jejich udržení momentálně nemáš sílu. Soustřeď se pouze na to podstatné. Všechno ostatní může počkat. Kdykoli je to možné, dopřej si více odpočinku, než je tvým zvykem.

To, že zvládneš základní péči o sebe a každodenní povinnosti, je v této fázi zcela dostačující. Po zbytek času můžeš klidně sledovat televizi, zajít do kina nebo se projít. Není třeba podávat výkony jako dřív.

V běžném dni je i tak potřeba udělat řadu věcí: vstát, umýt se, jíst alespoň trochu vyváženě, hýbat se, postarat se o finance, o domácnost, případně o zvíře, pokud ho máš, vyřídit několik pracovních záležitostí nebo nezbytných administrativních kroků. To vše je třeba dělat i ve chvíli, kdy na to nemáš chuť ani energii. Pokud si ale můžeš dovolit luxus na čas se stáhnout do ústraní a některé z těchto povinností odložit, využij toho bez výčitek.

Dělej to, co ti přináší alespoň malou úlevu, a zároveň se vyvaruj očekávání, že ti jednotlivé situace přinesou úplnou úlevu nebo řešení. Příjemný den je jen příjemným dnem, dobrý odpočinek je jen dobrým odpočinkem. Ani jedno samo o sobě nevyřeší tíhu, kterou možná prožíváš. Přesto mají své místo – jako drobné, ale důležité opěrné body.

Přijmout neštěstí přítomného okamžiku

Jako pes na řetězu:
nemůžeš běžet a předstírat, že tě nic nedrží.
Řetěz by tě prudce zastavil.
Nemůžeš se ani vzdát svobody a zůstat u kůlu.
Zkus jít jen tak daleko, kam to dovolí –
a vyčkej.
Jednoho dne možná řetěz povolí,
a ani nebudeš vědět jak.

Je důležité vědět, že pocity bolesti, skleslosti, smutku nebo deprese jsou v této fázi normální reakcí. Stejně tak je běžná potřeba spánku, únava nebo naopak vnitřní neklid. Možná nemáš chuť mluvit. V takovém případě je dobré být v přítomnosti člověka, který dokáže mlčet spolu s tebou a netlačí na rozhovor.

Pokud naopak samota bolest ještě zesiluje, může být podpůrné zůstat v činnosti – například v práci –, pokud se ovšem nejedná o prostředí, kde je slabost okamžitě trestána nebo zneužívána. Využij také to, co ti v minulosti přinášelo alespoň trochu úlevy: pobyt v přírodě, hory, moře, lázně. Pokud na to máš sílu, dovol si i představovat nové možnosti – věci, které jsou pro tebe nové, ale mohly by tě oslovit.

Pokud je pro tebe v tuto chvíli příliš náročné cokoli plánovat, je naprosto v pořádku zůstat jen u běžných denních činností. Síly se vracejí postupně.

Je možné, že to, co děláš, nebude odpovídat tvým očekáváním ani očekáváním lidí kolem tebe. Přistupuj proto k tomuto období s pokorou a otevřeností. Den u moře nemusí rozpustit úzkost, příjemná večeře v dobré společnosti nemusí přinést radost, v jakou doufáš. Přesto tě tyto drobné zkušenosti, krok za krokem, posouvají do bezpečnějších oblastí tvého života – i když to v tuto chvíli ještě nedokážeš vidět.

Stejně jako nevidíš, kam tě odnese řeka, když do ní vstoupíš, můžeš se nechat nést zkušenostmi, které si vědomě vybíráš, i když zatím neznáš cíl. Možná jednoho dne, při obyčejném probuzení, s překvapením zahlédneš břeh, ke kterému tě proud celou dobu nesl. Prozatím si ho můžeš ponechat jen jako tichou představu – v nočních snech nebo jako jemně vyznačený bod na pomyslné mapě dne.

Pamatuj také na to, že je možné dělat příjemné věci a zároveň se cítit nešťastně. Jedno nevylučuje druhé. Vnitřní svět je často rozporuplný: mohou se v něm současně objevovat láska i hněv, lehkost i tíha, touha po blízkosti i potřeba odstupu. Tento vnitřní chaos neznamená, že se rozpadáš nebo že s tebou není něco v pořádku. Znamená pouze to, že procházíš náročným procesem.