

# LORA

Do mých vztahů se ve velký míře promítají moje psychický problémy, což bývá náročný. Jsem člověk, který o věcech až moc přemýšlí, a když mám špatnou náladu, tak bývám vzhovačná. Dřív, když jsem třeba dostala nějakou esemesku, která nebyla úplně jasná, hledala jsem v ní spoustu různých významů, přemýšlela jsem nad tím, co všechno může znamenat, a co ne. A pak to odnášeli lidi kolem mě, protože docházelo k nedorozuměním a hádkám. Moje vztahy také ovlivňovaly mé hodně ponuré stavy, kdy jsem měla pocit, že nic nemá cenu. V těchto situacích jsem nebyla schopná se svým okolím vůbec komunikovat, což do mých vztahů nepřinášelo nic dobrého.

V současnosti dokážu ke svým vztahům, ale i k sobě samé přistupovat lépe. Užitečný pro mě byly hlavně zkušenosti získané v partnerských vztazích, který jsem pak uplatňovala i v jiných vztazích. Spousta z nich byly takový ty kliše, který nám všichni radí, a my si většinou říkáme, že jsou to blbosti. Ale blbosti to nejsou. Třeba, že se člověk nemá vztekat nad hloupostma nebo si neústupně trvat na svém. Některý věci navíc není dobrý řešit pod nátlakem vlastních emocí a je lepší dát si pauzu na uklidnění.

Nejen díky mým osobním zkušenostem, ale i díky terapii, zasahují moje problémy do vztahů mnohem míň. Když je člověk ochotný se nad sebou a danou situací zpětně zamyslet, může se o sobě dozvědět něco nového, například co od vztahu chce a potřebuje. Ve vztazích pro mě bylo podstatné najít způsob, jak mohu ostatním lidem sdělit, že zažívám těžký období, a zároveň umět říct, co právě potřebuju. Protože to nejzásadnější, co pro mě ve vztahu je, je vzájemný respekt a porozumění.

