



LÁSKA A VZTAHY 08. 03. 2019

Veroničin Blog: Jak zvládnout samotu

Z moji terapeutické praxe vyplývá, že ženy, které se bojí samoty, na ni nahlízejí jako na problém - jsou najednou na všechno samy, nikdo jim nepomůže...

Jak zvládnout samotu? Tuhle otázku si většinou klade jen určitý typ žen. Ty další se samotou nemají vůbec problém a některé z nich ji dokonce preferují před vztahem. Trik je v tom, že muži nejvíce letí právě po těchto ženách - těch nezávislých, které si své svobody a samoty cení. Správná otázka by tedy měla znít „*Jak se stanu ženou, která samotu vítá?*“.

Co je to samota

Z moji terapeutické praxe vyplývá, že **ženy, které se bojí samoty**, na ni nahlízejí jako na problém - **jsou najednou na všechno samy**, nikdo jim nepomůže, **nikdo je nepomazlí** a nejvíce je trápí čas, který do vztahu investovaly. Ta druhá skupina žen samotu vítá s otevřenou náručí. **Vnímají ji jako prostor pro sebe sama**. Někdy dokonce i jako odměnu za to, že rozpoznaly špatného partnera a rozhodly se odejít. A co je rozdíl mezi těmito skupinami žen? **V první řadě jejich sebedůvěra a sebevědomí.**

Sebedůvěra a sebevědomí

Dovolte mi ještě v krátkosti vysvětlit tyto pojmy. **Sebevědomí v tomto kontextu znamená vědomí si sebe sama.** Ženy s nižším sebevědomím mohou mít tendenci se „**ztrácet v partnerovi**“ a přestávat být sama sebou. Což přímo souvisí i se sebedůvěrou – zjednodušeně řečeno je to pocit, že **bez partnera nestojí za nic**. Potřebují partnera jako ujištění toho, že je někdo má rád, někdo je podporuje, někdo je chválí. **Samy toho totiž velmi často nejsou schopny.**

První krok je zvládnutí samoty

Pokud se chcete naučit zvládnout samotu, potom **je potřeba zapracovat na svém sebevědomí a sebedůvěře.** Často tyto otázky souvisí i s vírou, že si nějakého dalšího partnera najdu, se spoustou pochybností a strachu. Není jednoduché sebevědomí vystavět, ale existuje pár návodů, jak na to.

Prvním krokem je uvědomit si, co vás skutečně trápí na tom, být sama. Co je tam to tíživé. Běžte na opravdový důvod. To, že odešel otec od rodiny je důvod povrchní, zjevný. Ale co to znamená, že otec od rodiny odejde? Možná strach, jestli to zvládnu, možná něco jiného. **Když přijdete na správné důvody toho, proč je vám samota nekomfortní,** zároveň objevíte i návod, jak se sebou v těchto ohledech pracovat.

Jak rozpoznat svůj strach?

Například zmíněná opouštěná žena, matka od rodiny, pokud zjistí, že se opravdu jedná o strach z toho, jak všechno zvládne, pak je její cestou zvyšování důvěry ve vlastní schopnosti. Může sama sobě dávat úkoly, od jednoduchých po složité, a ukázat si, že na to má. Může taky **vytvořit síť lidí, kteří ji budou pomáhat.**

Pokud by byl důvodem cokoli jiného, například to, že si nenajde partnera, pak je cestou například zveřejnění svojí fotky na seznamce a sledování, kolik lidí píše. Nebo sledování, kolik mužů se za ni otočí na ulici. Cokoli si daná žena vymyslí a je jí příjemné. Možností je spousta. Jsou to **externí cesty, jednoduchá cvičení,** která i bez terapeutické práce dokáží pocit samoty výrazně zpracovat.

Na jádro věci

To nejtěžší je **rozpoznání skutečné příčiny strachu a nekomfortu.** Chce to praxi, upřímnost a nadhled nad sebou samou, a to není vždy jednoduché. Představte si to tak, že za každým chováním je určitá skrytá motivace. Příklad: žena se vystrojí a jde do klubu – zjevná motivace pro takové chování je, že chce někoho sbalit. Ale na skrytou motivaci se dostanete pomocí otázky, proč tohle vůbec dělá?

Možná to dělá proto, že ji těší, když ji muž pozve na pití, možná proto, že když se trochu připije, více se uvolní. **Za vším je skrytý motiv.** Takže až se budete ptát samy sebe, co je na samotě nejhoršího a vyjmenujete si pár důvodů – zeptejte se znovu, co je tak hrozného zrovna na tomto? Tak se dostanete na jádro věci.

O samotě závěrem

Samota je dar. Není to prokletí. Je to prostor pro nás samotné. Je vyjádřením toho, že jsme vedle sebe neměly dobrého partnera a taky vyjádřením toho, že na sobě musíme ještě pracovat, aby přišel. Znáte tu poučku o pravém muži? Zní takto: *Není důležité potkat toho pravého, ale být tou pravou pro něj.* A přesně o tom to je. A přesně proto existuje samota. Je to vaše příležitost pro lepším

zítřky. Tak hlavu vzhůru a samotě vstříc.

Seriál - Veroničin Blog

Přečtěte si všechny díly ze seriálu:

[Jak poznat, že má vztah ještě cenu? »»](#) [Proč se zamilovávám do stejných typů mužů »»](#) [Jak vypadá pravá láska »»](#) [Evoluce ženy jako partnerky »»](#) [Vztahové struktury »»](#) [Jak zabránit ztrátě vztahu »»](#) [Nezávislost ve vztahu »»](#) [Mužská a ženská podpora »»](#) [Sebeláska u ženy »»](#) [Jak mluvit o partnerovi »»](#) [Partner vs. děti »»](#) [Vztah a osobní rozvoj »»](#) [Výjimečnost partnera »»](#) [Sex ve vztahu »»](#) [Jak mluvit o sexu »»](#) [Jak zvládnout samotu »»](#) [Muž, se kterým je těžké žít »»](#) [Jak mít rád sám sebe »»](#) [Detektivem ve vztahu »»](#) [Proč si muži hledají milenky »»](#) [Jak se seznámit »»](#) [Proč mám potíže najít partnera? »»](#) [Jak nás ovlivnily tresty rodičů? »»](#) [Co si vzít z těžkých situací? »»](#) [Jak má vypadat šťastný vztah? »»](#)