

Samota jako obranný mechanismus



V současné době je v České republice více než 1,3 milionu samotářů. Troufám si tvrdit, že většina z nich je v samotě nedobrovolně a jen určité procento z nich chce zůstat single do konce života. Pokud vás trápí stejná situace, jistě si otázku: „Proč jsem pořád sám“ kladete velice často. Příčina někde jistě bude. Nebudeme se dnes ale zabývat tím klasickým postupem, co udělat, abychom dosáhli cíle. Soustředíme se místo toho pouze na sebe. Protože u nás samotných to hledání začíná. Jak jsem dle své praxe zjistila, samota není nic jiného, než obranný mechanismus. Jednoduše se naše psychika brání jakémukoliv druhu emočního týrání a tak nás do vztahů raději nepouští.

První obranný mechanismus – Než mít doma druhého otce/matku, raději budu sama

Zježily se vám vlasy na hlavě? To je dobře. Máte první příčinu toho, proč jste sami, nalezenou. PRIMÁRNÍM důvodem, proč nejsme dlouhodobě ve vztazích, je způsob naší výchovy. To znamená, že stejný vztah, který chováme k našim rodičům, chováme i k našim partnerům. Pro lepší pochopení uvádím jeden příklad:

Dívka, která prožívala nepříjemné dětství se svým otcem, o něm řekla následující:

- Vztah s otcem byl příšerný.
- Otec byl nesnesitelný.
- Otec mě emočně vysával.
- Otec mě neustále tyranizoval.
- Kontakt s otcem znamenal okamžitý závazek.
- Když jsem s otcem, pořád něco musím.

Jaké vztahy bude prožívat taková dívka? Všechny výše uvedené zápisy má zapsané v jejím [emočním podvědomí](#) a samota je tak dobrým obranným mechanismem před psychickým terorem ve vztahu.

Druhý obranný mechanismus – Raději sám/a, než s někým, koho nemiluji

Mnoho z nás zažilo nešťastné první lásky, které z jakéhokoliv důvodu neskončily podle našich představ. Díky emočně vyhoceným situacím nám tak v době rozchodů mohla vzniknout negativní emoční nastavení následujícího typu:

- Chlapa, kterého chci, nemohu mít.
- Chlap, kterého nechci, má o mě zájem.
- Můj ideální partner neexistuje.
- Láska neexistuje.
- Vysněný partner je nedostupný.
- Pravou lásku jsem ztratila.

Jak sami vidíte, mnoho z nás raději volí samotu, než zakládat vztah s někým, koho nemilujeme. Problémem však zůstává, že člověk, kterého skutečně chceme, pro nás není dostupný. A díky tomu si také neustále přitahujeme ten samý typ partnerů.

Třetí obranný mechanismus – Raději sám/a, než se omezovat

Domníváte se, že vztah je jedno velké omezení nebo nám dává svobodu? Cítíte se s partnerem jako ve vězení anebo si navzájem jste schopni poskytnout prostor? Mnoho z nás vnímá setrvávání ve vztahu jako omezování svých zájmů, přátel, pracovního nasazení... Opět nás tedy naše psychika vede do života o samotě a i když nechceme, máme vztah podvědomě zafixovaný jako něco nežádoucího. Důvodem opět může být negativní vztah s otcem či matkou a z toho nevhodné emoční nastavení:

- Máma mě trestá.
- Máma mě nepouští ven.
- Setkání s matkou znamená neustálé požadavky.
- Doma jsou samá omezení.
- Máma chce po tátovi pořád peníze.
- Máma chce mít všechno perfektní.
- Pro mámu musím být perfektní.
- Mámě musím neustále pomáhat.

Závěrem

Pokud se nám nedaří vstoupit do vztahu, i když do něj logicky vstoupit chceme, máme jednoduše v nepořádku naše emoční naprogramování v oblasti partnerských vztahů. Je nutné si uvědomit, že to, jak jsme vnímali naši matku či otce v dětství, má značný vliv na to, jakého partnera si budeme hledat a hlavně, co v partnerském vztahu budeme prožívat. Nechtějte proto změnit váš život tak, že se začnete chovat jinak. Musíte změnit kořeny svého problému a tím nalezení Emočních rovnic v oblasti vašich vztahů.

Objednejte si konzultaci u kouče: [Konzultace](#)

Objednejte si praktické CD o Emočních rovnicích: [Emoční rovnice](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.