DANIELA BUZKOVÁ

SÉRIE PŘEDNÁŠEK · E-BOOK 2 ZE 6

Jak podvědomí řídí vaše vztahy

Jak poznat, který starý příběh ve vztazích opakujete, a za 90 sekund zastavit hádku dřív, než se rozjede.



Daniela Buzková

Koučka · expertka na práci s podvědomím, emocemi a regulací nervového systému

Příčina. Ne symptom.

Jiný člověk. Stejný příběh.

Nový partner je úplně jiný než ten minulý. Po roce se hádáte o tom samém. Nová šéfová je milá, a vy se před ní stejně cítíte jako ve škole u tabule.

Vztahy si vybíráme hlavou jen zčásti. **Velkou část výběru dělá nervový systém**, který si v dětství uložil, jak vypadá blízkost. Co znal, to vyhodnotí jako „domov“, i když to bolelo.

Proto nás přitahují lidé, se kterými se opakuje starý příběh. A proto nám člověk, se kterým je klid, může zpočátku připadat nudný nebo podezřelý.

V tomto průvodci najdete mapu, podle které se ve vztazích pohybujete, role, do kterých se nevědomky stavíte, a první kroky, jak z nich vystoupit.

Daniela Buzková



V TOMTO PRŮVODCI NAJDETE

- vztahová mapa z dětství a čtyři styly vazby
- role Zachránce, Oběti a Pronásledovatele
- příběh klientky, které bránila štěstí loajalita
- pět sabotérů ve vztazích
- test a tři cvičení pro klidnější vztahy

HÁDKA SE ROZJÍŽDÍ?

Pauza před reakcí na straně 7 trvá 90 sekund. Dá tělu čas, aby emoce odezněla dřív, než za vás promluví.

Mapa, kterou jste dostali do vínku

Britský psychiatr John Bowlby ukázal, že způsob, jakým se vážeme k lidem, vzniká v prvních letech života a zůstává poměrně stabilní, pokud na něm člověk vědomě nepracuje.

Dítě se neučí z toho, co mu rodiče říkají o lásce. **Učí se z toho, co se děje, když pláče**, když se bojí, když se zlobí. Přijde někdo? Uklidní mě? Nebo se máma stáhne a táta zvýší hlas? Z odpovědí si nervový systém složí mapu: jak blízko smím být a co musím udělat, aby mě neopustili.

Na tuto práci navázala Mary Ainsworthová a další badatelé. Dnes se běžně mluví o čtyřech stylech vazby:

- **Jistá vazba:** blízkost je bezpečná, umím říct, co potřebuji, a unesu i chvíli odstupu.
- **Úzkostná vazba:** bojím se opuštění, hlídám každý signál, potřebuji ujišťování.
- **Vyhýbavá vazba:** spoléhám jen na sebe, když je blízkosti moc, stáhnu se.
- **Dezorganizovaná vazba:** chci blízko a zároveň se blízkosti bojím. Vztah se houpe mezi přitažením a útěkem.



PROČ VÁS PŘITAHUJE ZNÁMÉ

Pokud láska v dětství znamenala napětí, nervový systém si „lásku“ spojil s napětím. **Laskavý a předvídatelný člověk pak nespustí známý pocit** a tělo mu nevěří. Napětí, nejistota a čekání na zprávu naopak působí jako „ono to“.

Styl vazby není rozsudek. Mění se zkušeností bezpečného vztahu a prací s tím, co ho v těle drží.

Role, které hrajeme, a sliby, o kterých nevíme

Psychiatr Stephen Karpman popsal tři role, mezi kterými se ve vztazích přesouváme, aniž bychom to chtěli: Zachránce, Oběť a Pronásledovatel.

Zachránce pomáhá, i když ho nikdo nežádal, a potichu čeká vděk. **Oběť** se cítí bezmocná a čeká, že ji někdo vysvobodí. **Pronásledovatel** obviňuje a kontroluje. **Role se točí**: Zachránce, kterého nikdo neocení, se brzy cítí jako Oběť, a z Oběti se ve vzteku stane Pronásledovatel.

Nervové systémy dvou lidí se navíc ladí jeden na druhý. Stephen Porges tomu říká koregulace. Když jeden přijde domů v napětí, druhý ho ucítí dřív, než padne první slovo. Proto se hádky často rozhoří kvůli maličkosti: maličkost jen spustila napětí, které už v místnosti bylo.

PŘÍBĚH Z PRAXE: ŠTĚSTÍ NENÍ ZRADA

Klientka přišla po náhlé smrti manžela. Navenek fungovala, pracovala a pomáhala druhým. Po čase potkala laskavého muže, ale pokaždé, když byla blízko štěstí, něco se v těle stáhlo a ona se odtáhla. Myslela si, že už neumí milovat.

Při práci se ukázalo, že její srdce zůstalo loajální. **Drželo tichý slib**: když pustí minulost, zradí lásku, kterou prožila. Pod tím leželo nedokončené truchlení, smutek uvězněný v hrudi. Teprve když ho tělo mohlo dožít, otevřel se prostor pro nový vztah.

Publikováno se souhlasem klientky, detaily upraveny. Celý příběh najdete na mém blogu.

> Opakující se vztahy nejsou smůla. Jsou to vzorce, které hledají dokončení.

Sabotéři ve vztazích

Ve vztazích mluví sabotéři nejhlasitěji, protože blízkost je pro nervový systém největší sázka. Kdysi vás chránili před odmítnutím. Dnes vám často brání v tom, po čem toužíte.

SABOTÉR A JEHO HLAS	CO CHRÁNÍ	JAK SE PROJEVÍ VE VZTAHU
Výkonný „Musím si lásku zasloužit.“	Chrání hodnotu přes výkon.	Přidáváte výkon, dárky a péči, a stejně máte pocit, že to nestačí.
Pečující „Hlavně ať je druhý spokojený.“	Chrání místo mezi lidmi přes službu druhým.	Vztah, ve kterém dáváte víc, než dostáváte. Vlastní přání neumíte říct.
Ostražitý „Musím vědět, co se děje.“	Chrání bezpečí přes kontrolu.	Kontrolujete zprávy, výrazy a tóny hlasu. Žárlivost, která nemá oporu ve faktech.
Tichý „Raději nic neříkat.“	Chrání bezpečí přes neviditelnost.	Spolknuté věty, které se po letech vyvalí najednou. Partner neví, co vás trápí.
Loajální „Nemůžu být šťastnější než máma.“	Chrání sounáležitost s rodinou.	Vztah, který kopíruje vztah rodičů, nebo štěstí, které si nedovolíte přijmout.

Když se ve vztahu opakuje stejná hádka, zkuste se zeptat, který sabotér v ní mluví u vás a který u partnera. Často se ukáže, že se spolu nehádají dva dospělí, ale dva staří ochránci.

JAK S NIMI MLUVIT

Když sabotéra zaslechnete, nebojujte s ním. Pojmenujte ho („aha, Ostražitý“) a zeptejte se, čeho se bojí. Pak udělejte o kousek menší krok, než jaký vám hlava velí, a u toho prodlužte výdech. Tělo tak zažije, že se nic zlého nestalo.

Jaký vzorec nosíte do vztahů?

U každého tvrzení zakroužkujte, jak často pro vás platí. Body nakonec sečtěte.

		skoro nikdy	občas	často
1	Přitahují mě lidé, kteří jsou citově nedostupní.	0	1	2
2	Když se druhý odmlčí, okamžitě přemýšlím, co jsem udělal/a špatně.	0	1	2
3	Po chvíli blízkosti mám potřebu se stáhnout.	0	1	2
4	Ve vztazích dávám víc, než dostávám.	0	1	2
5	Těžko říkám, co potřebuji, a pak se zlobím, že to druhý neví.	0	1	2
6	Opakuje se mi stejný typ konfliktu s různými lidmi.	0	1	2
7	Když je ve vztahu klid, cítím neklid nebo nudu.	0	1	2
8	Se šéfem nebo autoritou se cítím jako dítě.	0	1	2
9	Vidím ve svém vztahu vztah svých rodičů.	0	1	2
10	Když je mi s někým dobře, čekám, kdy to skončí.	0	1	2

0–6 — Bezpečný přístav

Vztahy vám většinou dávají oporu. Cvičení vám pomohou udržet klid i v náročných chvílích.

7–13 — Stará mapa se ozývá

V určitých situacích přebírá řízení vzorec z dětství. Všímejte si, který sabotér se ozve a co se v tu chvíli děje v těle.

14–20 — Vztahy vede vzorec

Opakující se scénáře vám berou sílu i radost. Je to signál, že se vyplatí podívat na příčinu. Začít můžete 15minutovým hovorem zdarma.

Test není diagnóza. Je to orientační zrcadlo, které vám pomůže zachytit, jak silně vás v tomto tématu řídí podvědomé vzorce.

Cvičení pro klidnější vztahy



Vztahový vzorec se mění tím, že si ho všimnete dřív, než se rozjede, a že vaše tělo zažije jinou odpověď, než na jakou je zvyklé.

01 Mapa opakování 15 minut

Napište si tři vztahy, které pro vás byly důležité: partner, rodič, kolega. U každého si poznamenejte, jaký pocit se v něm nejčastěji opakoval, jakou roli jste hráli a jak vztah skončil nebo kde se zasekl. Hledejte, co mají společné.

02 Pauza před reakcí 90 sekund

Když ucítíte, že se hádka rozjíždí, řekněte: „Potřebuji chvíli.“ Položte ruku na hrudník a pomalu vydechujte. Emoce odezní v těle zhruba za devadesát sekund, pokud ji nekrmíte dalšími myšlenkami. Pak se vraťte k rozhovoru.

03 Dopis, který neodešlete 20 minut

Napište člověku, kterému jste něco nikdy neřekli, všechno, co v sobě nesete. Bez cenzury a bez ohledu na spravedlnost. Dopis neposílejte. Všímejte si, kde v těle při psaní cítíte tlak, a nechte ho projít.

Vztah se nezmění tím, že změníte druhého. Změní se, když vy přestanete reagovat podle staré mapy. **Druhý to ucítí dřív, než mu cokoli vysvětlíte.**

MOJE POZNÁMKY

Stejný příběh nemusí mít stejný konec.

Vztahové vzorce vznikly ve vztahu a ve vztahu se také mění: když nervový systém zažije, že blízkost může být bezpečná.

Pracuji s tím, co vás ve vztazích drží v kruhu: s emocemi uloženými v těle, s rolemi a nevědomými sliby, které jste si nesli z rodiny. Klientky i klienti často popisují, že se změnil i vztah, se kterým jsme vůbec nepracovali.

> „...V prosinci jsem se konečně rozhoupala k rozchodu a odstěhování se a nedávno jsem potkala někoho nového, kdo se ke mně mnohem víc hodí. Naše sezení mi moc pomohla."
>
> Lucie Paseková · vztahy a životní změna

DOPORUČUJI ZAČÍT TADY

Konzultace 15 minut

zdarma

Řeknete mi, co se u vás opakuje. Zjistíme, jestli a jak vám můžu pomoci.

Objednat zdarma ↗

naskenujte a vyberte termín

PRVNÍ SEZENÍ

Vstupní konzultace

3 000 Kč · 50 minut

Zmapujeme vaše téma, najdeme, co reakci spouští, a doporučím další postup. Osobně nebo online.

Objednat telefonicky ↗

naskenujte a zavolejte

HLOUBKOVÁ SPOLUPRÁCE

Balíček sezení

3 · 5 · 10 sezení

7 500 Kč, 12 000 Kč nebo 25 000 Kč (10 sezení + proxy). Pro téma, které chcete dotáhnout do konce.

Objednat balíček ↗

nebo zavolejte

INDIVIDUÁLNÍ VIP SPOLUPRÁCE

Transformační 1:1

na míru vám

Pro témata, která se dotýkají víc oblastí najednou. Začínáme 30min hovorem zdarma.

Domluvit VIP ↗

naskenujte a vyberte termín

Chcete mě zažít osobně? Pozvěte mě do svého města.

Přednášku „Jak podvědomí řídí vaše vztahy" přivezu do vaší firmy, spolku, školy nebo komunity. V Česku i v Polsku, téma přizpůsobím vašemu publiku.

Zavolejte nebo pošlete SMS
+420 602 264 143

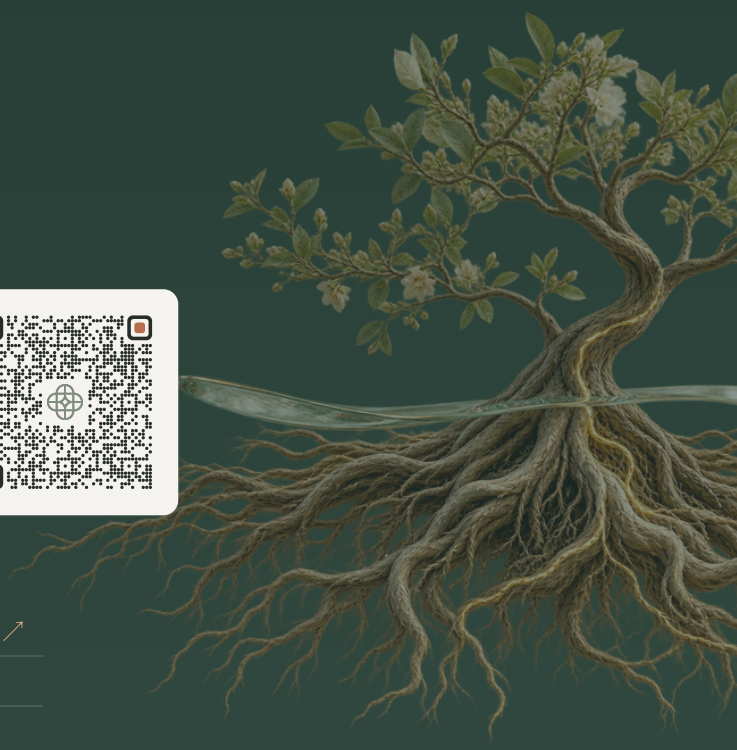
Polsko
+48 508 171 414

Napište mi
daniela@danielabuzkova.com

DANIELA BUZKOVÁ

Příčina. Ne symptom.

Pomáhám lidem, kterým se opakují stejné psychosomatické, emoční nebo vztahové potíže. Pracuji s nervovým systémem, tělesnou pamětí stresu a podvědomými vzorci.



www.danielabuzkova.com ↗

daniela@danielabuzkova.com ↗

+420 602 264 143 · +48 508 171 414

Instagram @danielabuzkova ↗

DALŠÍ PRŮVODCI

- Průvodce zdarma · Když hlava ví, ale tělo reaguje postaru · stáhnout ↗
- Jak podvědomí řídí váš život
- Jak podvědomí řídí váš byznys a vztah k penězům
- Podvědomí a zdraví
- Co si od nás děti berou, i když to nechceme
- Proč nedokážete vypnout ani o víkendu
- Cena začíná uvnitř
- AI a podvědomí
- Emoce a podvědomí ve firmě
- Co řídí toho, kdo řídí

Z ČEHO PRŮVODCE VYCHÁZÍ

John Bowlby: Attachment and Loss (1969) · Mary Ainsworth a kol.: Patterns of Attachment (1978) · Stephen B. Karpman: Fairy Tales and Script Drama Analysis (1968) · Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory (2011) · Jill Bolte Taylor: My Stroke of Insight (2008) · Sabotéři vycházejí z pěti archetypů mé Diagnostiky podvědomí · vlastní praxe od roku 2011.

Tento průvodce má vzdělávací charakter. Nenahrazuje psychoterapii, lékařskou péči ani diagnostiku. Při zdravotních potížích se obraťte na svého lékaře.

© 2026 Daniela Buzková · IČO 73149560 · Horní Lištná 81, 739 61 Třinec