

VZTAHY, VZTAHY, VZTAHY...

TOUŽÍME BÝT MILOVÁNI A MILOVAT. NĚKDY SE NÁM TO DAŘÍ, NĚKDY NÁM VZTAHY DAJÍ POŘÁDNĚ ZABRAT. **JAK NA TRVALÉ A HARMONICKÉ VZTAHY?**

Diecézní centrum pro rodinu nabízí několik podnětů na podporu dlouhotrvajících a harmonických vztahů.

Desátý díl bychom věnovali tématu odpuštění a smíření.

Nejsme dokonalé bytosti a děláme chyby. I když jsme si slibovali lásku, úctu a věrnost, tak v každodennosti na nás doléhají těžkosti nejrůznějšího druhu a my někdy neúmyslně/úmyslně ublížíme těm nejbližším, které vlastně máme nejraději. Někdy ubližují oni nám. Tak to zkrátka je. Jak ale spustit „padací most“ k druhému? Záleží jistě na tom, jaký silný byl konflikt a zda jsme ještě hluboko ponořeni do bolesti, kterou nám způsobil. Pokud nás ještě silně ovlivňují negativní emoce, je lepší se na chvíli „odpojit“. Proč? Protože zraněný zraňuje! Nejprve je potřeba ošetřit sebe. Znovu si uvědomit a někdy i vyslovit, jaká je moje motivace ve vztahu. Když víme, že chceme budovat vztah a mít se svým partnerem/partnerkou dobře, pak je potřeba začít od malých věcí. Úsměv, pohazení, pozornost, malý skutek lásky... to vše nám může pomoci vybudovat znovu vztah. Příčinu konfliktu bychom měli společně řešit až ve chvíli, kdy je obnovený vztah. Ale pozor! Neznamená to, že příčinu konfliktu „zameteme pod koberec“. To by nic do budoucna nevyřešilo a všechno by se opakovalo, možná ještě s větší intenzitou.

A co je vlastně odpuštění a smíření? Nejprve si řekněme, co odpuštění **není**.

- Odpuštění není pasivní postoj poddání se situaci bez toho, abychom komunikovali svou potřebu.
- Odpuštění není touha po klidu a zoufalá snaha se za každou cenu vyhnout konfliktům a předejít jakýmkoli problémům.
- Odpuštění neznamená aktivování obranných mechanismů a vyhýbání se kontaktu s člověkem, který mi ublížil, nebo zavírání očí před bolestí, která přichází, když připustím, že mi bylo ublíženo.

**Odpuštění je vnitřní proces, který nám hlavně pomáhá k získání vnitřního pokoje.**

**Smíření je vnější proces. Pro jeho uskutečnění je potřeba druhý člověk a jeho projev lítosti nad tím, že nám ublížil.**

Smíření nemusí nastat vždy! Možná z těchto důvodů:

- Nemusíme zabránit druhému člověku svobodně pokračovat ve zlu.
- Nemůžeme se smířit s osobami, které již zemřely, nebo odešly.
- Nemůžeme se smířit s někým, kdo si neuvědomuje, že udělal něco špatného.

V takovém případě platí, že když odpustím a vypustím všechn jed ze svého srdce, stávám se svobodným.

Shrneme si jednotlivé kroky odpuštění druhému. **A pozor! Posloupnost je zde důležitá!**

- Uznání pocitu: uvědomit si, že mě někdo svým chováním zranil.
- Kontakt sám/sama se sebou: Pokud si bolest z toho plynoucí připustím, mohu vejít do kontaktu se svým hněvem.
- Zpracování: nahromaděné negativní emoce uvolním v bezpečném prostředí. Nepoužívám je jako zbraň vůči druhému.
- Zřeknutí se odškodnění: Pokud tento bod přeskočíme, lehko se nám může stát, že i po letech budeme stále připomínat druhému jeho selhání. Pokud chceme vypustit všechn jed v našem nitru, musíme mít kontakt se svou bolestí. Být si vědomi toho, že co odpouštíme a čeho se zříkáme.

Rada na závěr: **Do odpuštění vstupuje i naše srdce, není to jen otázka naší hlavy. Proto si sami sebe vážme a mějme se rádi.**

Za Diecézní centrum pro rodinu Mgr. Martina Fürstová