

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.

Jedenáctý díl bychom věnovali cestě k odpuštění a smíření.

V minulém díle jsme si definovali, co je odpuštění a také co odpuštění není. Jen pro připomenutí zdůrazním, že odpuštění není to, že vytěsníme problém, že se bojíme věci řešit, že stále ustupujeme, jen abychom nevyvolali konflikt nebo krizi ve vztahu. Zkrátka odpuštění není zametání problémů pod koberec. Odpuštění je vědomé rozhodnutí, že si ve svém srdci nechci nechat negativní pocit vůči mému partnerovi/ce, i přesto, že jsme možná nedošli k vyřešení našeho problému a s odvahou a láskou hledáme ještě jeho řešení.

Jak tedy dojít k dohodě? Jak problémy řešit? Mohlo by nám pomoci těchto 5 kroků:

1. **O co jde/o co šlo?** V pravdě sami k sobě i k druhému si položme otázku a poctivě si na ni odpovíme. O co šlo? Co se stalo? Proč mě to tak zranilo? Proč se necítím bezpečně? S odvahou a láskou problematické téma otevřeme partnerovi/ce.
2. **Já to vidím/cítím takto.** V komunikaci říkáme např.: „Já to mám takto...“ nebo „Tohle je moje...“ Mluvme otevřeně o tom, co cítíme, co prožíváme. Partner/ka možná neví nebo nechce vědět a je důležité, aby měl/a možnost poznat, jak to vnímám já.
3. **Jak to máš ty?** Zeptejte se. Nekomentujte, neodsuzujte, ale naslouchejte druhému. V předešlém kroku jste vy měli šanci vyjádřit své pocity, tak uneste pocity svého partnera/ky, aniž byste je hned hodnotili nebo soudili.
4. **Návrhy.** Všechno může zaznít – dobré i méně dobré návrhy řešení dané situace. Mohou zaznít i nesmysly, které se třeba stanou odrazovým můstkem.
5. **Dohoda.** Hledáme společné dobro. Někdy se vzdám svého návrhu, někdy se vzdá ten druhý.
6. **Pojistka.** Po čase se můžeme k tématu vrátit, abychom se vzájemně ujistili, že rána je dobře zahojená.

Pokud zvládneme tyto kroky k řešení problémů ve vztahu, budou nás věci méně zraňovat nebo se budou rychleji hojit.

Někdy můžeme mít více potíží s odpuštěním sami sobě než s odpuštěním druhému. Proč?

1. **Protože chceme mít o sobě pěkný obraz.**
2. **Protože je snazší vidět chyby u druhých než si připustit své vlastní.**

Předpokladem odpuštění sobě samému je to, že rozpoznáváme svoje stinné stránky a žijeme v pravdě o sobě.

A na závěr si řekněme, jakou má odpuštění uzdravující moc v našem vztahu:

1. Odpuštění dokáže vytvořit mezi lidmi ještě silnější pouto lásky.
2. Dokud nám partner/ka neublíží, milujeme ho/ji ještě stále pro jeho dobré stránky.
3. Když jsme zraněni jeho/jejím konáním a jsme schopni odpustit i v tomto svém utrpení, právě tam začíná naše láska nabírat na síle.

Přejí vám, milí čtenáři, aby vaše vztahy měly tuto uzdravující moc a sílu překonávat těžkosti všedních dnů.

Za Diecézní centrum pro rodinu Mgr. Martina Fürstová