

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. Šestý díl bychom věnovali komunikaci.

Pokud se někde zeptám, co je nejdůležitější činností pro budování šťastného vztahu, většina lidí odpoví, že je tím schopnost komunikace. Pak následuje důvěra, pozornost, věrnost atd. Ano, komunikace je opravdu velmi důležitá. Ale umíme komunikovat správně? Je naše komunikace opravdu komunikací? Slovo komunikace vychází ze slova *communicare*, a to znamená nejen mluvit, ale také sdělovat, svěřovat, spojovat a sdílet. Není to tedy jen samotné mluvení (často monologické, kdy chceme druhého „utlouct“ našimi argumenty), ale patří sem i mlčení, naslouchání, vytváření prostoru, aby se měl možnost druhý vyjádřit. Komunikaci je totiž velmi blízké slovo *comunione* – a to znamená společenství. Podle sociologických průzkumů je nejčastější příčinou rozpadu manželství špatná nebo nedostatečná komunikace. Na otázku: „**Proč se manželé hádají a rozcházejí?**“ sociologické výzkumy odpovídají, že je to z těchto důvodů (podle pořadí od 1. - nejčastější do 10. - nejméně časté).

1. Nesprávná komunikace
2. Ztráta společných cílů a zájmů
3. Sexuální neshody
4. Manželská nevěra
5. Pokles nebo ztráta sexuální rozkoše
6. Peníze
7. Hádky kvůli dětem
8. Alkohol nebo jiné závislosti
9. Neshody pramenící z práva žen
10. Tchýně, tchán

Další neméně zajímavá informace je množství času, kolik manželé opravdu věnují vzájemné komunikaci. Je to v průměru pouhých 30 minut týdně.

Jaká je hladina rozhovoru (opět od nejčastější do nejméně časté)? Opravdový vzájemný vztah se přitom buduje až při hladině 4 - 5.

1. hladina - o samozřejmostech
2. hladina - o jiných lidech a věcech
3. hladina - své názory a hodnocení
4. hladina - co cítíme
5. hladina - potřeby v citové a duchovní oblasti

Co s tím? Jak zlepšit naši vzájemnou komunikaci?

1. Mluvme v první osobě: JÁ a ne TY
2. Vyjadřujme se jasně
3. Věnujeme vzájemné komunikaci čas, prostor a dobrou atmosféru
4. Snažíme se o soulad mezi verbální a neverbální komunikací.

Co nám nejvíce pomáhá v manželské komunikaci? **Vědomí, že když si někoho vážíme, mluvíme s ním s uctivostí!** Snažme se o dobrý vzájemný vztah! Pak bude i naše komunikace příjemná.

Mgr. Martina Fürstová