

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.

Sedmý díl bychom věnovali pokračování minulého dílu o komunikaci.

V minulém díle jsme probírali správnou komunikaci, která je ve vztahu velmi důležitá. Ještě v tomto tématu zůstaneme a podíváme se, jaké jsou nejčastější chyby v komunikaci, kterých se občas dopouštíme.

Nejčastější chyby v komunikaci:

- **Používáme druhou osobu.** Tím se komunikace stává útokem vůči druhému. Např.: „Ty vždycky necháváš kartáček na umyvadle, i když patří do kelímku...“ Místo toho by bylo lepší říci: „Není mi příjemné uklízet tvůj kartáček na správné místo. Můžeme to změnit?“
- **Čtení myšlenek.** Dokud se nezeptáme, nemůžeme vědět, co si myslí ten druhý. Situace, o které komunikujeme, je pak ovlivněna pouze naším myšlením, které nemusí být správné, a navíc je pouze jednostranné.
- **Jasnozřivost.** Komunikujeme, jako bychom přesně věděli, jak budou situace v budoucnosti vypadat. Např.: „Ten výlet bude určitě pokažený a neužijeme si ho, protože jsi pro něj málo nadšená a vlastně se ti tam nechce...“ Místo toho by bylo lepší říci: „Co navrhuješ, abychom společně připravili, abychom si pak výlet všichni užili? Můžeme to připravit spolu?“
- **Muž nabízí řešení, ale žena potřebuje často jen vyslechnout.** Protože muž má spíše logické uvažování, navrhuje ženě jasná řešení, o které žena nemusí stát, protože už si s danou situací poradila sama. Např. v situaci, že děti přes den byly netrpělivé, zlobily a nebylo snadné je zabavit, ženě nepomůže, když muž to dětem večer vytýká nebo je dokonce trestá. Žena potřebuje jen vyslechnout a povzbudit, aby věděla, že její muž ji chápe, má pro ni porozumění a oceňuje její péči o děti.
- **Nevhodná mimika.** Nic nepokazí komunikaci více, než když svou mimikou jeden z partnerů dává druhému najevo, že ho daná situace, o které se mluví, nezajímá, nudí ho nebo je mu dokonce nepříjemná. I o nepříjemných věcech se musí někdy komunikovat, tak si to nekažme ještě nevhodnou mimikou.
- **Řešení problémů před dětmi.** Často nemusí mít rodiče na danou situaci stejný názor, ale před dětmi by měli vystupovat jednotně. Není prohou říci dítěti: „počkej, nejprve se o tom poradím s tatínkem/ s maminkou“. Větší výchovnou prohou je, když dítě zjistí, že může s rodiči úspěšně manipulovat, aby dosáhlo svého.
- **Shazování partnera/ky ve společnosti.** I kdybychom měli na danou věc jiný názor, ve společnosti se vzájemně neshazujeme. Můžeme třeba mlčet, abychom si zachovali vzájemnou úctu. V soukromí pak řekneme svůj názor, aby se situace vyjasnila.
- **Neopravujeme detaily.** Když v komunikaci jeden druhého tzv. „chytá za slovo“, tak komunikace stejně nikam nevede. Jen se zhoršuje. Z tohoto bludného kruhu je potřeba vystoupit a znovu si v sobě definovat motivaci, pro kterou mi stojí o vztah dále pečovat.
- **Vyvarujeme se používat slova NIKDY A VŽDY.** Tato dvě slova mohou být „zabíjákem“ každé komunikace.

Rada na závěr: **BÝT PŘÁTELSKÝ/Á A LASKAVÝ/Á JE VÍCE NEŽ MÍT ZA KAŽDOU CENU PRAVDU.** A na co se můžeme těšit příště? Na komunikační filtry a řešení konfliktů. Mgr. Martina Fürstová