

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.

Osmý díl bychom věnovali tématu o komunikačních filtrech.

Ještě zůstaneme v tématu komunikace. Je totiž velmi důležitá a často v ní děláme chyby. Chyby v komunikaci vznikají nejen tím, že říkáme druhému něco negativního, protože jsme plní negativních emocí, ale i tím, že zapomínáme, že mlčení je také komunikace. Problémy pak mohou přicházet zvláště tehdy, když je mlčení ve vztahu dlouhodobé. Protože náš mozek musí stále pracovat, začne si sám vytvářet různé konstrukce o druhém a snadno se tyto vymyšlené konstrukce vzdálí od pravdy. K tomu, abychom opět dokázali komunikovat a navíc ještě laskavě a správně, potřebujeme odfiltrovat všechno to, co správnou komunikaci může kazit.

KOMUNIKAČNÍ FILTRY

1. NEPOZORNOST – abychom druhého dobře pochopili, musíme umět dobře naslouchat. Dříve lidé dělali mnoho věcí ručně a také společně, takže tím přirozeně vznikl prostor pro komunikaci. Dnes nám mnoho věcí v domácnosti zařídí automatická myčka, pračka, vysavač, mikrovlnná trouba a další užitečné přístroje. Ale věnujeme ušetřený čas o to více vzájemné komunikaci? Nebo je čas, který jsme získali, pouze pro růst vlastního individualismu? Pokud si neuděláme na komunikaci čas a prostor, může se stát, že věci, které by mohly zaznít, nezazní, a to je vždy velká škoda. Zvláště, když s námi chtějí komunikovat dospívající děti. Tam se příležitost ke komunikaci nemusí opakovat.

2. CITOVÉ ROZPOLOŽENÍ – jak už jsme si několikrát řekli: nekomunikujme pod vlivem velkých negativních emocí, na které sice máme právo, ale musíme je ze sebe dostat v bezpečném prostředí a nepoužívat je jako zbraň vůči druhému. Dovolte si říci: „Promiň, ale teď mi dej trochu času“. Nezapomeňte se pak k tématu v klidu vrátit. ☺

3. DOMNĚNKY SPOJENÉ S OČEKÁVÁNÍM – to, co si o dané situaci myslím, je jen moje. Druhý ve vztahu danou situaci může vidět jinak. Abychom druhého pochopili, musíme nejprve dobře naslouchat, a to předpokládá být prázdní od sebe a našich představ. A také se vhodně ptát.

4. RŮZNÉ KOMUNIKAČNÍ STYLY – někdo mluví klidně, někdo bouřlivě; někdo mluví málo, někdo hodně; někdo mluví o všem, co prožívá a někdo svoje vnitřní prožívání nesděluje; někdo k tomu, aby mohl mluvit, potřebuje bezpečné prostředí a klid, někdo komunikuje kdekoliv a o čemkoliv atd. Platí jedna zásada, že komunikaci by měl předcházet u každého **dobrý úmysl**. Než něco sdělíme nebo než budeme pozorně naslouchat, je potřeba si v sobě ujasnit a vyslovit dobrý úmysl, kterým chceme komunikaci vést.

5. SEBEOCHRANA – nemusím se bránit, vždyť druhý mi nemusí ubližovat ani mnou manipulovat. Když je druhý v komunikaci rozčilený a agresivní, musíme komunikaci přerušit do té doby, dokud se situace neuklidní. Máme právo říci „NE“, pokud se cítíme ohroženi. Až emoce vychladnou a nastane příjemnější čas, tak se k tématu opět vraťme, abychom si řekli, co prožíváme, jak se cítíme a jak danou situaci vyřešit. Neřešení problému se může v budoucnosti ve vztahu vymstít.

6. PAMĚŤ – vzpomeňme si na pěkné chvíle, které jsme spolu prožili. Tyto vzpomínky nám mohou pomoci ve chvílích, kdy je komunikace náročná a těžká. Podívejme se na fotografie v albech, na drobnosti, které nám mohou pěkné okamžiky připomenout. A pokud jsou v paměti uloženy i těžké a bolavé věci, tak si je sami v sobě přiznejme, pojmenujme si je a „pohladíme“ je. Dopřejme si odpustit sami sobě, dopřejme si mít se rádi, uvařme si dobrou kávu a udělejme si čas sami na sebe.

Rada na závěr: **Trvanlivost páru záleží na množství pěkných věcí, které spolu zažívají.**

Příště se podíváme na to, jak řešit konflikty. Přeji pěkný letní čas. Mgr. Martina Fürstová