

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.

Devátý díl bychom věnovali tématu, jak zlepšit komunikaci a řešit konflikty.

V minulém dílu jsme probrali komunikační filtry, které nám často brání ve srozumitelné a konstruktivní komunikaci. Pokud komunikace v páru selhává, přibývá nedorozumění, hádek nebo dusivého ticha, je potřeba hledat skutečnou příčinu zhoršení vztahu. Ale nejen to. Je nutné znovu se pokusit komunikaci a vztah zlepšit. Zkrátka nenechat to být, ale být aktivní v úsilí o zlepšení. Protože jinak riskujeme, že se od sebe budeme více a více vzdalovat a o to těžší bude návrat k harmonii. Nemyslí se tím komunikace za každou cenu, ale komunikace s rozmyslem a správnou motivací. Nejprve si sami v sobě s klidem a v pravdě ujasňme: Proč mi ten druhý stojí za to, abych o náš vztah zabojoval/a. Mohla by k tomu třeba posloužit tato věta: „TRVANLIVOST VZTAHU ZÁLEŽÍ NA MNOŽSTVÍ PĚKNÝCH VĚCÍ, KTERÉ SPOLU MANŽELÉ PROŽÍVAJÍ.“ Darujme sami sobě prostor a čas, abychom se zamysleli, připomněli a třeba i poděkovali za hezké věci, které jsme spolu prožili.

Jak konkrétně na to? Odpovězme sami sobě na tyto otázky:

1. Co a kdy se stalo, že se náš vztah pokazil? Snažme se držet **faktů**.
2. Co si o tom myslím? Jaký mám na to **názor**?
3. Co jsem při tom cítil/a? Jaké mám **pocity**?
4. Co chci? Jaké jsou mé **touhy**?
5. Co pro to udělám? Jaké budou mé **činy**?

Pokud jsme si odpověděli a zůstali jsme při tom pravdiví, můžeme naši komunikaci a náš vztah posunout ke zlepšení.

Nabízím pravidlo pěti „O“:

1. **Omluva**: omluvit se za podíl viny, který pokazil naši komunikaci a náš vztah.
2. **Odpuštění**: někdy jde o drobnou věc, kterou máme odpustit, někdy o obrovskou. Není to lehké, ale pokud náš vztah za to stojí, je odpuštění nevyhnutelné. Vždyť i my toužíme, aby nám druhý odpustil 😊.
3. **Obrat**: z negativního smýšlení do pozitivního.
4. **Ošetření**: tím může být náprava, pomoc, nabídka od partnera/ky a nabídka nějakého skutku lásky od nás směrem k partnerovi/ce.
5. **Odvaha**: být pravdivý sám k sobě a doufat ve spolupráci.

Zásadou je nejprve druhému naslouchat a pak teprve sdělovat. I odpuštění má svá pravidla:

1. Uznání pocitu. Co mě zranilo a co zranilo mého partnera/ku?
2. Projev lítosti. Mírou bolesti je to, jak to cítí ten zraněný.
3. Uznání viny (podílu). Např.: „Omlouvám se za to, že jsem Ti způsobil/a bolest. Mrzí mě to.“

Rada na závěr: **Nedělejme z omluvy výmluvu a hledejme a tvořme chvíle, kdy je nám spolu dobře. Tyto chvíle jsou nám pevným základem, na kterém může náš vztah dále růst.**

Přeji pěkný letní čas a milou komunikaci.

Za Diecézní centrum pro rodinu Mgr. Martina Fürstová