

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. Postupně je budeme zveřejňovat na stránkách tohoto časopisu.

První díl bychom věnovali základu každého vztahu a tím je **SEBEPOZNÁNÍ A SEBEREGULACE**.

Abychom totiž byli schopni dosáhnout harmonického vztahu k druhým lidem a jim i nám to přinášelo radost, potřebujeme znát sami sebe. Existuje mnoho věcí, které nás ovlivňovaly, ovlivňují, a ještě ovlivňovat budou. Jsou to geny, které jsme převzali od našich rodičů, kultura, do které patříme, sociální kontakty, kterými se obklopujeme, vzdělání, kterého se nám dostalo, a mnoho dalších vlivů, které nás postupně formují. Někdy pozitivně a někdy naopak. Ve své hlavě jsme si možná vytvořili i nějaké myšlenkové konstrukty, které vznikly díky zkušenostem a které v nás vyvolávají emoční reakci na podněty zvenčí. Uvedu příklad: Přicházíte domů z práce, kde se ten den nedařilo, váš šéf byl nespojený a práci, které jste se delší dobu věnovali budete muset předělat. Cítíte se nedoceneně a unaveně. Doma vám partner/ka vynadá, že jdete pozdě a vyčte vám, že jí/jeho nevnímáte, když si stěžuje na děti, které ten den zlobily a na sousedku, která vás pomlouvá. Už toho máte tak akorát dost, a tak vybuchnete, křičíte na všechny kolem sebe a je vám z toho všeho nanic. Stydíte se sami před sebou, protože víte, že jste to zase nezvládli. Co s tím?

Přemýšleli jste někdy o tom, kde se bere např. vztek a jaká je jeho role? Především je to emoce, která nás chrání, aby to, co v sobě cítíme, všechna ta nahromaděná frustrace tolik nebolela. Podle psychologa Daniela Golemana jsou emoce ve své podstatě obranným mechanismem, který vyvolává tělesnou reakci. Začneme se třást, buší nám srdce nebo nám není dobře u žaludku atp. Vyvolaná emoce a tělesná reakce jsou nevědomé reakce na myšlenkový konstrukt, kterým jsme vyhodnotili „spouštěč“ – tedy podnět, který na nás působí. Protože jsou nevědomé, nemůžeme je našim rozumem ovlivnit. Emoce jsou chemickou obrannou reakcí a my se máme snažit je nepotlačovat, ale prožít. Jak? **V BEZPEČNÉM PROSTŘEDÍ**. Tím v té chvíli není ani partner/ka, ani děti, ani ta sousedka. Může tím být koupelna, kde jsme na chvíli sami, polštář, do kterého bušíme, sportovní výkon, kterým vyplavíme nahromaděný adrenalin z těla nebo cokoli jiného. Jde o to, abychom emoce nejen nepotlačovali, ale ani jimi neubližovali svému okolí. Pokud chceme, aby v našich interakcích panoval postupně větší klid bude to vyžadovat trénovat trpělivost, empatii, ochotu naslouchat, a dokonce ochotu být i zranitelný.

A na závěr dnešního dílu, Jak na dobré a harmonické vztahy ještě pár praktických rad:

- 1. Neberte si noc osobně.** Nevyhodnocujte podněty od druhých negativně v pocitu, že vám chtějí ublížit, ale snažte se mít trochu odstup a nejprve o dané situaci přemýšlet. Emotivní chování druhých k vám není o vás, ale o nich. Je to jejich obrana.
- 2. V žádném případě druhému neříkejte, aby se uklidnil.** Cílem není změnit nebo opravit emoce druhého člověka, ale být v té chvíli s ním. Pomoci mu je zvládnout nasloucháním a empatií. Pokud to uděláte dobře, vztek toho druhého ustoupí a na světlo vystoupí základní emoce. Tím budete mezi sebou budovat důvěru.
- 3. Snažte se pochopit, co opravdu stálo za silnou emoci.** Identifikujte příčinu a snažte se tomu porozumět. Komunikujte mezi sebou o tom. Ale pozor: na konstruktivní diskuzi se vyplatí počkat na správný okamžik.

Mgr. Martina Fürstová