

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.

Druhý díl bychom věnovali pokračování v dovednosti, která se nazývá **SEBEREGULACÍ**.

Abychom byli schopni seberegulace, to znamená, abychom zvládli pochopit sebe i druhé a předcházeli tak konfliktům, nebo je uměli zvládnout a vytvářeli kolem sebe dobré vztahy, neměli bychom přeskočit první krok a tím je vědomí, že já i ten druhý máme svou velkou hodnotu a důstojnost jako osoba. Co to znamená? **Já a ty, i když jsme odlišní, jsme jako lidské bytosti na stejné úrovni.** Předpokladem uznání vlastní hodnoty i hodnoty toho druhého je vědomí, že každý člověk je jedinečný a neopakovatelný a má svoje vlastní bohatství. Tento postoj znamená mít pozitivní pohled na člověka a jeho možnosti, protože každý z nás, bez ohledu na způsob chování, má v sobě jádro, které si zaslouží být milované a má potenciál a touhu po růstu a seberealizaci.

Jak by takový postoj měl konkrétně vypadat?

- Snažíme se vnímat možnosti lidí okolo nás a ne jejich omezení.
- Správně posuzujeme klady a zápory dané situace namísto zveličování jejich negativ.
- Vycházíme ve vztahu ze zásady, že každý je jiný a je v pořádku, že je takový, jaký je, i když s jeho chováním, nebo myšlením nemusíme souhlasit.
- Respektujeme a nezneužíváme ty, kteří mají jiný názor než my.
- V případě těžkostí nebo nedorozumění používáme přímý a jasný jazyk.
- Snažíme se o dialog, který je orientovaný na naslouchání, respekt, pochopení motivace a potřeb druhého jako sebe sama.
- Snažíme si s druhými zachovat vztah a zároveň brát v úvahu rozdíly, které jsou mezi námi, hledat řešení a dojít ke kompromisu.

Tento postoj pozitivního pohledu na sebe i druhé není jednoduchý a musí se „trénovat“ 😊. Aby člověk mohl trénovat, měl by mít motivaci. Motivací může být např. to, že si napíšeme všechny dobré vlastnosti, které mám já a mohou být pro náš vztah darem, a všechny dobré vlastnosti, které má ten druhý. Ke zlepšování vztahu je také třeba posilovat kondici našeho vzájemného vztahu, a to vyžaduje dostatek času na sdílení (neplést si s pojmem „sdělování“ neboli předávání informací). Dopřávejme si společně strávené chvíle třeba u dobrého jídla nebo dobré kávy. Být spolu a mlčet může být někdy mnohem výmluvnější a prospěšnější než přemíra slov.

Přeji vám krásné sdílení a pokračování příště 😊

Mgr. Martina Fürstová