

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.

Třetí díl bychom věnovali pokračování v dovednosti, kterou bychom mohli nazvat **POZNÁNÍM DRUHÉHO**.

V minulém čísle jsme se věnovali tomu, že každý má svou hodnotu, je naprostým originálem, odlišným od všech ostatních, a tedy i od nás. Možná jste si řekli: „Ale tohle já dobře vím! Snažím se vidět v mém protějšku to dobré, nezveličuji negativa a poctivě se snažím, aby náš vztah byl pro oba hezký. Jenže i přes mou velkou snahu se zdá, že nejsme tak úplně šťastní. Moje manželka/můj manžel je nespokojený a stále jí/mu něco vadí nebo chybí. Tak, jak to tedy je?“

Zjistit, co je vlastně dobrem pro mého partnera nebo partnerku, když jsme každý jiný, vyšli jsme z jiných původních rodin, kde se věci dělaly nebo řešily jinak, nemusí být tak úplně snadné. Jeden malý příklad z běžné praxe: „Manželka je doma s našimi třemi dětmi ve věku 6 a 4 roky a ročním batoletem. Já jsem celý den v práci. Pracuji v bance, každý den mluvím s mnoha klienty. V práci je také mnoho spolupracovníků, se kterými chodíme na obědy, a tak si často povídáme i o svých rodinách. Někdy se stává, že když přijdu domů, tak manželka je unavená a nemá dobrou náladu. Můj kolega mi řekl, že u nich doma to bylo podobné. Poradil mi, abych přiložil doma ruce k dílu a manželce více pomáhal. Tak jsem začal. Cestou z práce nakoupím a doma vyluxuji, a pokud to stihnu, vykoupu děti a pomohu s jejich ukládáním do postýlek. Čekal jsem, že to manželka ocení, ale ona dál vypadá nespokojeně. Co mám tedy dělat?“

Odpověď zní: **ZJISTĚTE, JAKÉ DOBRO POTŘEBUJE VAŠE PARTNERKA, ABY SE CÍTLA MILOVANÁ! (samozřejmě, že to samé platí i naopak)**

Z příběhu z praxe je patrné, že manžel si myslel, že skutky lásky (nákup, luxování, ukládání dětí apod.) je to, co manželka nejvíc potřebuje a také náležitě ocení. Jenže ona možná nepotřebuje ani tak pomoci s úklidem domácnosti, s nákupem nebo večerním ukládáním dětí. Mnohem více by možná ocenila, kdyby dostala malou kytičku, která by pro ni byla symbolem, že manžel na ni cestou z práce myslel. Nebo by chtěla, aby si všiml, že má nový typ účesu, že se snažila, aby jí to slušelo. Nebo možná potřebuje, aby s ní manžel mluvil o tom, co dnes v práci zažil a přinesl jí tak kousek toho světa zvenku domů. Nebo mu potřebuje říct, co dnes ona prožila a chce, aby jí manžel soustředěně naslouchal. Nebo...

Zkrátka jde o to zjistit, jaké dobro můj partner potřebuje. Jak to udělat? **BUĎME VŠÍMAVÍ, NASLOUCHEJME A SPRÁVNĚ KOMUNIKUJME!**

Pár otázek, na které si zkuste odpovědět, nebo se prostě zeptejte:

- Má můj partner rád pochvalné poznámky, nebo mu spíš udělá dobře, když ho pohladím?
- Má můj partner rád, když si povídáme, nebo raději dostává malé pozornosti?
- Ocení můj partner, když mu s něčím konkrétním pomohu, nebo spíš to, že ho pochválím?
- Je můj partner rád ve společnosti přátel, nebo upřednostňuje čas v intimitě rodiny?
- Potřebuje můj partner, abych se zajímal/a o to, co dělá, co prožívá, nebo spíš vnímá mou lásku přes fyzický kontakt?

- Vyžaduje můj partner, abych mu pozorně naslouchal/a nebo by raději upřednostnil rodinný výlet či jiné zážitkové aktivity?

Pokud se vám podaří najít to, co je pro vašeho partnera/ku tím největším dobrem, a hlavně to poté uskutečňovat, máte vyhráno 😊. Jen vězte, že my lidé se časem měníme. To, co nám dělá dobře nyní, nemusí být to samé v budoucnosti. Ale pokud nám jde o dlouhotrvající spokojené vztahy, tak pátrat po tom, jak udělat šťastnými své milované, může být „kořením“, které dá vašemu vztahu tu správnou chuť.

Přeji vám, aby vám váš vztah chutnal a těším se na příští pokračování 😊

Mgr. Martina Fůrstová