

Jak si vyříkat všechno pěkně naostro?



Aneb praktický průvodce jak si bez hádky a špatných pocitů vyříkat s kýmkoliv vše, co mě zraňuje a irituje.

Všichni se občas dostáváme do situací, kdy nám někdo z našich nejbližších udělá něco, co jen ztěžka rozdýcháváme. Ať už je to ostré slovo, připomenutí něčeho z minulosti nebo skutek, který nás neskutečně raní.

Některé z těchto událostí mnohokrát opomineme a na některé nedokážeme zapomenout. Vadí nám, že partner neumí dodržovat slovo a chodí stále pozdě. Neumíme se smířit s tím, že po sobě neuklidí nádobí. Častokrát jsme se přesvědčovali, že mu nebudeme vyčítat pozdní příchody z práce. Vše se však začíná postupně hromadit a je zapotřebí k vzniklým situacím zaujmout zcela zásadní postoj.

V mnoha případech se stanou ještě horší věci. Doneslo se k vám, že partner má za sebou milostný románek anebo jste čistě náhodou odposlechli jeho hovor s nežádoucí osobou.

Váš vztah začíná být narušen. Víte, že již není možné věci přecházet a že je zapotřebí zaujmout jasné stanovisko. Jak to ale udělat, abyste si mohli o věcech v klidu popovídat, dozvědět se své, najít řešení a pokračovat dál ve spokojeném životě?

Jako odpověď uvádím metodu, která vždy funguje, pokud je dodržována přesně.

Samozřejmě, že vždy záleží, jaký druh problému se připravujete řešit a jaké emoční zatížení přinese.

1. Ujistěte se, že partner chce daný problém řešit a hledat společně s vámi řešení. Pokud vás cokoli trápí a druhá strana nemá zájem slevit ze svého a stále si prosazuje své, pak řešení nikdy nenaleznete.

2. Dopředu si domluvte čas a místo, kde si o věci promluvíte. Nemá cenu vybuchovat se snahou vše vyřešit ihned na místě. Pokud se problém opakuje, je jasné, že jste častěji iritováni. Výbuchy a častá upozorňování na partnerovy chyby ale nikam nevedou.

3. Domluvte si způsob komunikace. 10 minut mluvíte vy a pak 10 minut druhá strana. Odsouhlaste si, že vše budete nazývat pravými jmény a nebudete hledat vhodná slova. Prostě tak, jak vám to chodí do hlavy, tak budete o věcech mluvit. Nebudete si skákat do řeči, pouze si vedte poznámky, abyste pak mohli partnerovu řeč okomentovat a zaujmout svůj postoj. Tímto způsobem odkryjete emoce, které prožíváte vy sami a které jsou evokovány partnerovým chováním.

4. Stanovte si písemně, jak se budete od dnešního dne chovat, abyste partnera netrápili svým chováním.

5. Odpuště si. Podejte si ruce, obejměte se.

6. Naplánujte si oslavu jako odměnu za vyřešení problému. Zajděte si na příjemnou večeři nebo si kupte láhev dobrého vína nebo šampaňského.

7. Slibte si, že se to již nebude opakovat.

8. Napište si dohodu, co přesně budete dělat, aby se to již neopakovalo. Každý má pak tři možnosti dohodu porušit. Pokud přesto k porušení dojde, musí jeden druhému zaplatit dohodnutou pokutu

Pokud vám vztah s partnerem stojí za to, budete hledat cesty jak se společně domluvit a společně příjemně žít. Pokud nestojí, již si pomalu hledejte cestu k osamostatnění. Vztah není o utrpení, o nošení břemen, o snášení vrtochů a nekompatibilních povahových vlastností druhého. Vztah je především o vás samotných. Vy se chcete cítit dobře a nikdo nemá právo vám v tom bránit. Je to váš život a vy s ním můžete dělat, co chcete. Když ale nebudete mít vnitřní klid, nebude mít klid ani vaše okolí. Ničeho nedosáhnete a jediným vaším trendem bude nasycení tohoto klidu a bude vám jedno jak.

Pro úplnost zde uvádím, že pokud si partneři chtějí vyříkat emočně silné věci, jako například milenecký poměr s někým jiným, tak je zapotřebí mít na paměti ještě jednu věc. Poněvadž jde v tomto případě o vysoce emoční prožitky doprovázené emocemi strachu, odsouzení a viny, mnohokrát se tyto nepříjemné myšlenky neodstraní pouze popsáním vyřikáním. Pokud myšlenky mají tendenci stále přicházet a pro vás se to stane neovladatelné, sedněte si opět se svým partnerem a řekněte mu to. Odkryjte mu své myšlenky a nechte si do hlavy od něj nalít ujištění, že je vše v pořádku.

Ochabnutí jakýchkoliv vztahů vzniká na základě různých dotknutí se, o kterých se nemluví. Z různých důvodů se zakopávají pod postel a přehlížejí se. Díky těmto uklízacím technikám se vztah stává vlažným. Nepropadněte proto do tohoto zvyku „raději budu ticho, aby byl klid“. Možná bude klid ale společně s ním chlad. Ochladne náklonnost a sexuální touha a váš vztah se posune do monotónnosti. Není pak divu, že se budete častěji poohlížet jinde, kdo by vaši touhu po lásce znova naplnil.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky).

Měsíčník osobního růstu zdarma: www.mujuvtah.cz/mesicnik.htm