

Poznejte sílu vztahového scrubu



Slovo „scrub“ pochází z angličtiny a můžeme je překládat jako „drhnout“ , „sedřít“ nebo „vygruntovat“. Vztahový scrub tedy v českém jazyce znamená vztahové drhnutí, sedření. A jak takové vztahové drhnutí vypadá? Objevila jsem s kolegou Alešem Kalinou tuto skvělou metodu před několika měsíci a ráda vám ji v tomto článku vysvětlím.

Kdy vlastně vztahový scrub používat?

Většinou tuto techniku používám s klienty, kteří:

- si nemohou vybrat jednoho z partnerů
- nevědí, zda mají zůstat s manželem/kou, nebo si mají najít nového partnera
- nevědí, jakého partnera vlastně chtějí

Jak začít se vztahovým scrubem?

Pokud jste se ocitli v situaci, kterou jsem popsala výše, určitě vám doporučuji se do vztahového scrubu pustit. Vezměte si tužku a papír a pusťte se do toho:

- 1. Napište si, co je pro vás ve vztahu důležité, může to vypadat například takto:**

Co je pro mě ve vztahu důležité?
Komunikace
Sexuální souhra
Společné sportovní aktivity
Intelligence
Vzhled partnerky/partnera
Humor
Výchova dětí

2. Jednotlivé body, které jste si napsali, dále rozepište/rozved'te (neboli – nadále scrubujte):

Co je pro mě ve vztahu důležité?
Komunikace
Komunikace s mými přáteli
Upřímnost v řeči ke mně
Komunikace s dětmi
Vytříbené názory
Sexuální souhra
Shodná sexuální chemie
Chuť na podobné sex.praktiky
Společné sportovní aktivity
Jízda na kole
Aktivita o víkendu
Intelligence
Zajímavé debaty
Přínos nových informací
Vzhled partnerky/partnera
Fyzická přitažlivost
Upravenost
Humor
Stejný smysl pro humor jako mám já
Chuť dělat si z druhého legraci
Výchova dětí
Kamarád pro dítě
Vedení dětí ke vzdělání
Vedení dětí ve sportu, zájmech

Jak vidíte, každý požadavek v sobě skrývá další zajímavé oblasti. Snažte se tedy scrubování „neodfláknout“ a doopravdy se snažte každou oblast co nejvíce sedřít :-)

3. Ohodnoťte svého partnera/partnerku:

Pokud jste v současné době ve vztahu a nemáte nikoho jiného, budete hodnotit pouze svého současného partnera. Vztahový scrub se nejvíce hodí lidem, kteří se rozhodují mezi současným partnerem a někým novým, s kým už však nějakou dobu tvoří pár. Hodnoťte partnery/partnerky na stupnici 0-10 s tím, že 0 je váš nejhorší pocit a 10 je nejlepší pocit.

Co je pro mě ve vztahu důležité?	Manželka	Partnerka
Komunikace	7	9
Komunikace s mými přáteli	7	7
Upřímnost v řeči ke mně	7	9
Komunikace s dětmi	7	7
Vytříbené názory	9	9
Sexuální souhra	5	10
Shodná sexuální chemie	5	10
Chuť na podobné sex.praktiky	4	10
Společné sportovní aktivity	7	9
Jízda na kole	7	9
Aktivita o víkendu	5	8
Intelligence	9	10
Zajímavé debaty	7	10
Přínos nových informací	7	9
Vzhled partnerky/partnera	5	9
Fyzická přitažlivost	5	9
Upravenost	6	9
Humor	7	10
Stejný smysl pro humor jako mám já	5	10
Chuť dělat si z druhého legraci	5	9
Výchova dětí	7	7
Kamarád pro dítě	5	8
Vedení dětí ke vzdělání	9	7
Vedení dětí ve sportu, zájmech	7	7

Ve své tabulce si můžete také vyznačit, který partner dostal od vás lepší hodnocení. Zároveň si pamatujte, že pokud partner v některé požadované oblasti nedosáhl alespoň 7,5 bodu, budete muset analyzovat dále. A to:

4. Ohodnoťte kapacitu svých partnerů/partnerek

V bodech, ve kterých jste ohodnotili partnery číslem nižším než 7,5 je nutné se ptát, zda má druhý kapacitu se v těchto oblastech vylepšit. Někdy se totiž může stát, že stačí partnerovi ukázat cestu a v dané oblasti se zlepší. Je to však záležitostí individuální, někdo prostě nerad sportuje a pokud by se snažil zlepšit, dělal by to jen kvůli partnerovi. Měnil by sebe jen kvůli udržení vztahu, což většinou stejně končí rozpadem vztahu. Naopak partner může zlepšit fyzickou přitažlivost, pokud začne cvičit, nebo lze partnerskými dohodami ošetřit upřímnost k druhému.

Rozhodněte, zda mají partneři kapacitu, pomocí odpovědí ANO / NE:

Co je pro mě ve vztahu důležité?	Manželka	Partnerka	Kapacita manželky	Kapacita přítelkyně
Komunikace	7	9	NE	
Komunikace s mými přáteli	7	7	NE	ANO
Upřímnost v řeči ke mně	9	9		
Komunikace s dětmi	7	7	NE	ANO
Vytříbené názory	9	9		
Sexuální souhra	5	10	NE	
Shodná sexuální chemie	5	10	NE	
Chuť na podobné sex.praktiky	4	10	NE	
Společné sportovní aktivity	7	9	NE	
Jízda na kole	7	9	NE	
Aktivita o víkendu	5	8	NE	
Inteligence	9	10		
Zajímavé debaty	7	10	NE	
Přínos nových informací	7	9	NE	
Vzhled partnerky/partnera	5	9	ANO	
Fyzická přitažlivost	5	9	NE	
Upravenost	6	9	ANO	
Humor	7	10	NE	
Stejný smysl pro humor jako mám já	5	10	NE	
Chuť dělat si z druhého legraci	5	9	NE	
Výchova dětí	7	7	ANO	ANO
Kamarád pro dítě	5	8	ANO	
Vedení dětí ke vzdělání	9	7	ANO	ANO
Vedení dětí ve sportu, zájmech	7	7	ANO	ANO

Z hodnocení jasně vidíte, do jaké míry jsou partneři schopní na sobě pracovat. A naopak, v kterých oblastech je práce zbytečná. Abyste však vztahový scrub dokončili, musíte si ujasnit, co je pro vás v životě nejdůležitější. To se dělá pomocí Chobotnicovy metody, o které se dozvíte [zde](#).

Přečtěte si také:

[Proč stále přitahuji ty samé partnery?](#)

Stáhněte si:

[E-kniha Rozvod manželství](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.muikouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)

