

Technická vašeho vztahu



Stejně tak jako vaše auto, i váš vztah potřebuje jednou za čas technickou. Podívat se, zda je motor funkční, brzdy brzdí a posádka je spokojená. Protože váš vztah, stejně jako vaše auto, pokud se jeho stavu preventivně nevěnujete, jednou nemusíte nastartovat. Jak se ale taková vztahová technická dělá?

Do servisu se vám nechce, do vztahové technické se vám chtít také nebude. Má však ozdravné účinky a uvidíte, že se po pravidelné kontrole váš vztah posune vždy o patro výše. A nebo se rozpadne. Pozitivní však je, že by se jednou rozpadl stejně a vy jste to díky kontrole odhalili dříve. Později byste například měli děti, společný majetek a rozchod by vás bolel více. Připravte si notnou dávku odvahy a upřímnosti, jdeme do toho. Pravda léčí!

V pravidelnosti je síla

Vztahovou technickou si naplánujte každého půl roku. Zaznamenejte si ji i do svého kalendáře a neodbyvejte ji slovy, že je všechno v pohodě. Třeba se od druhého dozvíte kritiku, kterou byste ani nečekali.

Nepřipravujte se, ptejte se, zapisujte

Kouzlo této kontroly není ve velké přípravě. Naopak, stačí, když si sednete s partnerem ke stolu a vezmete tužku a papír do ruky. Principem vztahové technické je zjištění, co byste ve vztahu mohli dělat lépe. Pokud na projev nebudete připraveni a prostě začnete mluvit, obejdete logický jazyk a budete sdělovat pouze emoce, které jsou pro pohodu ve vztahu určující. Navzájem si tedy položte následující otázky:

1. Jak dnes na stupnici nálady (0-10) hodnotíš spokojenost se mnou jako partnerem/kou?
2. Jaké jsou důvody tvé nálady?
3. Co bych mohl/a dělat lépe, abys měl se mnou 10?
4. Co na mě v současné době ve vztahu oceňuješ?

Tyto otázky by vám měly pomoci rozpoznat, co je možné ve vztahu ještě vylepšovat, a zároveň vám pomohou eliminovat počátky nespokojenosti druhého. Pokud si budete stát za to, jste schopni se dohodnout na „vylepšovácích“ vašeho vztahu.

Pár zásad technické

Nesnažte se tento test rychle odbýt a v tentýž den se otestovat navzájem. Dejte si na sebe čas.

Neskákejte druhému do jeho projevu, přetrhnete mu kontinuální řeč a začne mít zábrany.

Budte v pozici zapisovatele a při kritice se nepropadejte do emocí. Jednotlivé nespokojenosti můžete poté v klidu probrat. Berte negativní postřehy partnera vždy jako možnost větší pohody ve vztahu, nikoliv jako kritiku.

Pokud jdete na řadu jako druzí, nesnažte se partnerovi oplatit jeho vyjádření nespokojenosti, buďte nestranní.

Vše si запиšte a během další kontroly srovnajte minulou náladu se současnou. Pokud se nálada ve vztahu snižuje, zajímejte se o příčiny.

Vztahová technická – Praktický příklad

Jak dnes na stupnici nálady (0-10) hodnotíš spokojenost se mnou jako partnerem/kou?

9,3.

Jaké jsou důvody tvé nálady?

Celkově jsem s tebou rád a vím, že máme společné zájmy, priority. Nechtěl bych odejít do jiného vztahu a plánuji s tebou budoucnost. Zároveň však cítím, že je možné se s tebou cítit lépe a v některých záležitostech mě rozčiluješ.

Co bych mohl/a dělat lépe, abys měl se mnou 10?

Vadí mi, že mi nestačíš v některých sportech. Líbí se mi, když je holka lepší než já, a u tebe to necítím. V tomto ohledu na tebe tedy mohu počkat, až se v nich zlepšíš.

Také mi vadí, že jsi přibrala a ztrácíš u mě na sexuální přitažlivosti. V tomto ohledu záleží na tobě, zda máš chuť hubnout a být pro mě přitažlivější.

A poslední dobou mě mrzí, že nemáme dostatek času pro sebe. Mohli bychom tedy odjet na dovolenou bez dětí každý rok, abychom měli více společných partnerských zážitků.

Co na mě v současné době ve vztahu oceňuješ?

Ocenil jsem, jak jsi mi pomohla při neshodách s mými rodiči. A tvůj nápad s pravidelnými pizza večery u starých filmů je skvělý, rád se s tebou směji. Neustále oceňuji, jak přistupuješ k našim dětem a jejich světu.

Nebojte se svému partnerovi vztahovou technickou navrhnout. Určitě se nedozvíte banální domněnky, ale praktické záležitosti, které mohly zcela zbytečně vysávat vaši vztahovou pohodu. A pokud váš partner není ochoten vztahovou technickou podstoupit, budu se ptát, do jaké míry mu stojíte za to. Protože každý, kdo chce mít pohodový vztah, pro to musí něco udělat.



© Napsala Lenka Černá

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

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.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](#)