

Přátelství



Minulý měsíc jsem měla poslední schůzku s jedním svým klientem. Byl na konci své první etapy osobního růstu a oproti počátečnímu depresivnímu stavu se v den schůzky cítil dobře, to základní měl ve svém životě vyřešené. Poslední schůzky mám ráda, protože společně s klientem hodnotíme všechny zvraty a změny, které se mu podařily, pro mě, jako kouče, je to radostná záležitost. S mým klientem jsme však při poslední schůzce narazili na téma, které mi zůstalo v mysli a sama se s ním určitou dobu sama potýkám. Jsou to naši přátelé, jejich počet a vztah k nim po změně osobnosti.

Každý, kdo začne s osobním růstem a doopravdy úspěšně „dotáhne“ svoji práci, zákonitě prožije razantní změnu v oblasti přátel. Při změně pohledu na svět často ztrácíme i dlouhodobé přátele. Pokud s nimi zůstáváme, dochází častěji k nepochopení nebo přinejmenším k ochlazení vztahu. A tak si pokládám otázku: „Jak má vlastně přátelství vypadat a jaká má základní kritéria?“

Vybírejte si přátele

Můj klient nakonec zjistil, že všichni jeho současní přátelé mu nerozumí. Že se jdou raději každý pátek opít a nějaké intelektuální povídání je nezajímá. Zjistil, že jediné pojítko mezi ním a jeho přáteli je bezduchá zábava, která je pro něj však v současné době zcela zbytečná. Musel si přiznat, že jeho přátelé již nejsou ti, se kterými chce trávit čas. A také, že jeho čas je cenný, a proto si přátele bude vybírat. Já osobně se domnívám, že bychom neměli s přáteli dělat kompromisy a scházet se s nimi jen proto, abychom nebyli sami. Je lepší trávit čas o samotě než trávit čas s někým, kdo nás vyčerpává nebo nudí.

Dávejte a dostávejte

Vždy se musím smát, když vidím dvě kamarádky u stolu, z nichž jedna neustále povídá a druhá jen hlavou přikyvuje. Jedna mluví 90% a ta druhá 10% z celkového času. Řekněte mi, co jí ta schůzka přinesla? Hlavu má sice plnou kamarádčiny problémů, avšak sama si nepovídala. Žádné sdílení, žádné pochopení. Doopravdy chcete takové přátele? Během společné schůzky by vám přece i druhý měl naslouchat a povídání by mělo být rozděleno průměrně 50:50, nemyslíte? Pokud se o vás druhý nezajímá, jaký vztah k vám vlastně chová?

Pěstujte si přátelství

Stejně jako vztah partnerský, i ten přátelský se musí pěstovat. Nenechávejte s přáteli nic „zahnit“ a o problémech komunikujte. Zažila jsem hodně přátelství pokazených jen kvůli nedostatku komunikace. Ona to myslela tak, druhá onak. Obě dvě měly vlastně pravdu,

jen si o tom neřekly. Až po letech přišlo vysvětlení. Není možné mít „dokonalé přátelství“, které se obejde bez občasných nedorozumění, ta jsou normální! Zároveň si nezapomeňte na přátele udělat čas, i když máte zrovna hodně práce nebo nového partnera. Rok vám uteče jako voda a vy si najednou nebudete mít co říci.

Každý z nás ví, jak je pro nás v životě důležité partnerství, a tak někdy zapomínáme na přátelství, které je však podstatnou součástí našich mezilidských vztahů. Kromě toho, přátelství nám umožňuje mít pestřejší volný čas, dovolené a zážitky. V neposlední řadě nám přátelství pomáhá rozvíjet samotný partnerský vztah. Když se vracíme od přátel domů, máme nové zážitky pro sdílení a také můžeme pociťovat větší vděk za toho, kdo je nám nejbližší.

Přečtěte si také:

[Proč přitahuji stále ty samé partnery](#)

[CD „7 kroků k získání bohatství“](#)

	© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.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](#)