

Rodinná komunikace – máte právo volby!

Žijte svůj život

Rozpoznejte manipulaci

Dohody, dohody, dohody

Pochopte, proč je tak těžké říci ne

Na jednom z našich seminářů mě na konci oslovila jedna posluchačka s dilematem, který ji poslední dobu velice trápí. Již nějakou dobu se nestýká se svojí rodinou a to z důvodu, že se prostě necítí se svými biologickými příbuznými dobře. Žije v jiném městě a má svůj vlastní svět, své vlastní známé. Protože se ale blíží padesáté narozeniny jejího příbuzného, zbytek rodiny ji nutí do přítomnosti na jeho oslavě. A ona, i když sama ví, že se nechce s rodinou vidět, trpí pocity viny a neví, zda nakonec přece jen nevyhovět a na oslavu nejít.

Příběh naší posluchačky není jediným. Naše rodina a naši blízcí mají v našem životě speciální roli. Pokud s nimi máme vztahy příjemné a pozitivní, jediné dobře. Pokud však mezi námi a našimi rodiči panují vztahy plné chladu, výčitek a nepříjemných emocí, stává se ze společně tráveného času tragédie.

Jak to ale udělat, "aby se vlk nažral a koza zůstala celá"?

Žijte svůj život

Většina z nás je přesným obrazem našich rodičů. Ať se vám to líbí či ne, vaši rodiče vás vtěsnali do svého obrazu a ani kolikrát nepřemýšleli, zda se vám tam bude líbit nebo ne. Díky tomu, že vás vychovali a starali se o vás v době dětství, automaticky si přiřazují přirozené právo mluvit vám do života, diktovat vám podmínky společně tráveného času a dokonce i někdy rozhodovat za vás jakého partnera si vezmete.

Uvědomte si však, že jediné co vám vaši rodiče dali, je vaše tělo a určitou dávku informací, které dnes v hlavě nosíte. Vy jste si před narozením určitě nevybírali, kde a komu se zrovna narodíte. Jediným zodpovědným člověkem za svůj vlastní život jste vy. Proto je jen na vás jak se rozhodnete ho žít.

Rozpoznejte manipulaci

Jak řekl známý speaker a kouč v USA Wayne Dyer: „Vaše rodina je váš největší obviňovatel“. Jen si někdy poslechněte rodinné debaty v supermarketu: „Jestli nepřestaneš, nic ti nekoupím“ nebo „Počkej, až přijdeme domů“. Odhalte manipulaci svých blízkých pomocí dvou základních emocí: pocitu viny a pocitu strachu. Pokud jednu z těchto emocí budete cítit po jejich projevu, daná osoba se snaží s vámi manipulovat. Bohužel většina manipulátorů si svých činů ani není vědoma. Je však na vás, jak s danou situací naložíte.

Dohody, dohody, dohody

Všechny naše klienty a posluchače učíme v partnerském vztahu činit dohody a používat metodu třikrát a dost. Tento osvědčený komunikační systém však neplatí jen pro partnerství, je skvěle využitelný i pro vztahy s naší rodinou.

Příklad ze života od jednoho z našich klientů:

„Přesto, že jsem již dospělý jedinec, mi můj otec volal pořád dokola až do doby než jsem mu telefon zvednul. Díky mému pracovnímu vypětí jsem však nemohl telefon brát ihned, ale až například večer. Celý den jsem zápasil s pocitem viny, protože čím častěji otec volal, tím jsem měl menší chuť s ním mluvit. Když jsem mu nakonec zavolal, vyslechl jsem si, jak jsem nezodpovědný a kde celý den pobíhám...“

Tento klient nakonec s otcem uzavřel dohodu následujícího znění: Otec zavolá vždy jen jednou a syn mu zavolá ihned jak to bude možné. Díky této dohodě oba dva jasně ví, jakými pravidly se situace bude řídit. Syn není nervózní z toho, že mu otec volá stále dokola, otec je klidný z toho, že mu syn zavolá ihned jak bude moci.

Nebojte se dohody s blízkými dělat i když se to bude zdát ze začátku komunikačně náročnější.

Pochopte, proč je tak těžké říci ne

Je dobré si uvědomit, že vaše komunikace s kolegou se řídí jinou částí vaší hlavy než komunikace s vaší matkou. Komunikace s blízkými je řízena více emoční složkou vašeho mozku, komunikace s kolegy více tou logickou. Kromě toho, váš mozek má rodiče zapsán jako tzv. primární autority a právě od nich přijímal veškeré informace v době dětství jako automaticky pravdivé. Proto je těžší vyslovit "NE" vaší rodině oproti vašemu kolegovi.

Pokud i přes toto všechno máte těžkosti s vyslovením nesouhlasu vůči vašim blízkým, zkuste se řídit jednoduchým pravidlem: „Budte s těmi, se kterými je vám dobře a vyvarujte se těch, kteří vám berou sílu“ .

Někteří rodiče si myslí, že i když je vám již 60, tak jim stále patříte. Dělalí si na vás zcela nevědomě právo a obviňují vás ze všeho možného, co neděláte přesně podle jejich gusta. Vy však jste již dospělí, tak se nenechte vmanipulovat do dětskosti. Najděte si partnera podle své libosti, najděte si práci podle svého talentu a touhy, odstěhujte se třeba na konec světa. Budte sami sebou. Máte na to plné právo.



© Zpracovala Bc. Lenka Černá

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

Email: cerna@mindssoft.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](http://www.stranky).