

Večery o vztazích – osnovy přednášek

Znovu vás všechny zdravím! A jsem rád za váš zájem o téma vztahů! Ať se vám daří a i pro mne je povzbuzením, že každý překonaný problém, každá překonaná krize je posílením a nalezením něčeho lepšího!

Budu moc rád za vaši zpětnou vazbu na vyskov@casd.cz.

Poradenství nemám odvahu nabídnout, ale pokud byste se třeba chtěli sejít a jen tak popovídat nebo něco probrat (u kofoly :), můžete napsat na stejný mail, rád si udělám čas.

Úterý 13. června: Jaroslav Černochoch: „Pilíře vztahu - Intimita“

- John Gottman: Dobrý vztah? Budeme o 35% zdravější a žít o 4 roky déle :)
- Robert Sternberg: Úspěšný vztah je postaven na třech pilířích:
 - Intimitě: důvěrná komunikace, přijetí, bezpečí.
 - Vášni: dobývání, dravost, vize, sex.
 - Závazku: racionalita, stabilita, výlučnost partnerství, zodpovědnost.
- Kvalita intimity v našem vztahu je závislá na *mých* kvalitách.
- Čtyři způsoby jak pěstovat intimitu:

Respekt (úcta)

- **Vážit si** druhého, s jeho názory, postoji a temperamentem, dát **svobodu**, Věnovat **pozornost, upřednostnit** druhého. Často pro sebe zapomínáme na druhého.
- Pozor na nejkratší slova o nerespektování: C, Á a Ó :)
- Hádáme se o blbiny, to ano, ale nerespektujeme druhého a nechováme se uctivě, proto jsou i hádky o blbiny „nebezpečné“

Sebedůvěra

- **Sebedůvěra** partnerů zvyšuje ve vztahu **pocit bezpečí**
- Potlačuje **sebeobrané mechanismy**, které jsou překážkou budování intimity.
- Jedním z úkolů partnerství je vzájemný **rozvoj** sebedůvěry.
- Útok na sebedůvěru druhého může vyvolat nečekané reakce (agrese, protiútok, uzavření se, výčitky, ...)
- Rozvoj sebedůvěry: - V komunitě (ne hospoda, kde se problémy jen zapíjí :), - záliby, - aktivity v oblastech, kde nacházím uspokojení a zažívám úspěch, - relevantní ocenění od partnera.

Zvládání pocitů

- **Emoce** = moje reakce na to, co prožívám. Nelze je potlačovat, je třeba jim porozumět.
- **Rozdíl mezi mým očekáváním a prožívanou realitou** a nenaplněné potřeby jsou nejčastějším zdrojem emocí.
- **Přerámování**: Situaci, která mne rozladí (nevšímá si mne) vložím do kontextu empatie a soucitu (měl/a těžký den). Pomáhá nám vystoupit ze zasetí emocí a podívat se na problém „zvenku“.
- Pozor na **vnitřní dialogy**, které často vedeme v naší mysli při vzteku, zoufalství apod. – vidíme partnera jen ve světle (spíše tmě :) našich emocí a nejen, že mu křivdíme, ale také dál zbytečně bouříme naše emoce.
- Dr. Guy Corneau: Uvědomme si, že v návalu emocí jsme jako loutky, za které tahají naše emoce.

Osobní štěstí (životní optimismus)

- Zahrnuje smysl pro humor.
- Budu šťastný, až někoho budu mít – velká chyba. Takový postoj náš vztah zničí.
- Identifikujte své **zloděje a zdroje „štěstí“**.
- **Umění být sám** – nebojme se sami sebe. Udělejme si čas pro sebe.
- Respektujme zdroje štěstí druhého (např. jeho zájmy), je to štěstí i pro nás - dopřejme radost i druhému.
- Nenechme si štěstí ukrást tím, že si uvědomím, že už něco v životě nestihnu. Jsou i jiné věci.
- Mějme svůj sen (radost ze svého snu - na toto téma jsem měl 20. 5. 2017 jednu úvahu pro mládež, která snad bude brzy k nalezení zde: <http://vyskov.casd.cz/kazani>).

Závěr

- O tom jak to nevzdávat – rozhovor Dr. Sternberga se závodníkem rallye: „Měli jsme potíže a získali velkou ztrátu, chtěli jsme to vzdát. Zkušenější členové týmu nám ale říkali, ať jedem tak jak tak. Nakonec jsme byli mezi prvními deseti. V cíli jsme zjistili, že všichni měli velké problémy. A my jsme se umístili tak dobře, protože to hodně z nich vzdalo.“ Celý rozhovor je zde: <https://www.youtube.com/watch?v=yjxK5GWrI6M> (dají se zapnout titulky)