

Večery o vztazích – 12. září 2017, Knihovna KKD Vyškov

Budeme rádi za zpětnou vazbu na vyskov@casd.cz

Martin Žůrek: Co brání tomu udržet si trvalý vztah?

Mnoho problémů v manželství vzniká ze špatné komunikace, z problémů rozdílnosti pohlaví a ze špatného duchovního zdraví.

Trojúhelník lásky: VÁŠEŇ – DŮVĚRA (intimita) – ZÁVAZEK (oddanost)

Základ funkčního manželství. Bez projevování lásky tedy – intimity, vášně i oddanosti – láska časem bledne a mizí.

Je třeba pochopit přijmout, že v manželství se z JÁ, stává MY: člověk se učí ustupovat ze svých přání, tužeb a učí se dovednosti vycházet si vstříc, aby ti dva mohli žít ve vztahu, který bude fungovat, kdy oba partneři naplňuje. Manželství vyžaduje určité oběti.

Mnohdy funguje falešná představa, že ten druhý mě naplní, uspokojí. Když to přestane fungovat, tak se ti dva rozcházejí. Funkční vztah je o tom, že ti dva se učí budovat: **MY**

Co brání tomu, udržet si trvalý vztah

1. Mýty, kterým podléháme

A. „Oba očekáváme od manželství to samé“

Očekávání, která na sebe nejvíce narážejí, spadají do dvou hlavních kategorií: **nevyřčená pravidla a neuvědomělé role.** Nevyřčená pravidla se obvykle vysloví až tehdy, když je partner poruší.

Neuvědomělé role:

- Plánovač
- Kontrolor
- Navigátor
- Nakupující
- Bavič
- Služka

B. „Vše dobré, co v našem vztahu je, bude ještě lepší“

Manželství znamená vzdát se bezstarostného způsobu života a naučit se žít s novými omezeními. Často to sebou přináší nečekané nepohodlí.

C. „Vše špatné, co je v mém životě, zmizí“

Lidé se žení a vdávají v první řadě proto, aby podpořili vlastní životní pohodu, nikoli proto, aby se starali o potřeby svého partnera. To přináší v praxi rozčarování.

Když člověk uzavře manželství, nemůže to okamžitě uzdravit všechny jeho nesnáze, ale manželství se může v průběhu času stát mocným činitelem uzdravování.

D. „Můj partner mě bude naplňovat“

Neexistuje pro nás ideální partner, s kterým bude vztah fungovat pohodlně a bez konfliktů. Protiklady se přitahují a my si často vybíráme protipól našeho já, což nám situaci komplikuje. Manželství je tak nástrojem daným Bohem, aby se naše já vylepšovalo a obrušovalo. Manželství nás povolává k tomu, abychom se stali lepšími lidmi.

- 2. Nedostatek času** Partneři potřebují min. 1x za týden čas pevně stanovený pro sebe, kdy spolu aktivně něco podniká. Kdy je ochoten otevřít témata, která ze vztahu vysávají energii.

- 3. Nadměrná kritika** Stížnost – „Já bych tak chtěla, abychom častěji někam zašli za kulturou“. Kritika – „Ty mě nikdy nikam nevezmeš“!

- 4. Pohrdání a ponižování** – nejčastěji to jsou nadávky, nepřátelský humor a posměch. Pohrdání míří přímo do srdce člověka - destabilizuje ho, udolá ho. Vymaže veškeré pozitivní pocity. Jakmile se toto v manželství objeví, jde to s ním skopce.

Lék: Pěstovat zdvořilost. Nejlaskavějším projevem zdvořilosti vůči partnerovi je úplně se vyvarovat ponižování.

- 5. Obránářství** – je to reakce na pohrdání nebo neochota přijmout zodpovědnost

- 6. Vyhýbání se konfliktu.** V manželství je konflikt nevyhnutelný.

Dvojice, které vědí jak spory řešit, může vést konflikt k prohloubení pocitu intimity. Nestačí mít se rád, musíme se učit dovednostem, jak spolu komunikovat., jak zvládat neshody.

- 7. Mrtvý brouk** – Většina mrtvých brouků (75%) jsou muži. Mají pocit, že je emoce udolaly, a tak se začnou stahovat a reagovat jako mrtvý brouk. Skutečné nebezpečí nastává, pokud se z takového jednání stane zvyk.

- 8. Nepřijetí toho jaký je druhý** - vzdát se snahy navzájem se měnit (to a to dělej jinak, nakonec nic není dobře) změna nebude ze dne na den a ve všem.

Žena potřebuje, aby se o ní muž s láskou staral. Potřebuje být milována a objevována (muž se musí zajímat, ptát se, odhalovat ji, předně duševně a pak to přijde i fyzicky)

Muž potřebuje, aby mu byla projevována úcta (obdivován), potřebuje mít vlastní prostor a potřebuje sdílet činnost, zážitky (v garáži, sport).

Závěr: Konflikt, který se neřeší a s nímž nikdo nepracuje, působí jako rakovina, která v manželství nahlodá vášeň, intimitu i oddanost. Je důležité se uvědomit, že manželský konflikt je nezbytná výzva, kterou je potřeba VÍTAT a ne se jí vyhýbat. Konflikt je v důvěrných vztazích přirozený. Jakmile to jednou pochopíme, přestane konflikt představovat krizi a bude příležitostí k růstu.

Otázky a úkoly:

Popovídejte si s partnerem o tom, co od společného života očekáváte.

Kterých tří důležitých věcí jste se při vstupu do manželství vzdali nebo budete muset vzdát?

Jakou souvislost vidíte v tom, že milovat partnera můžete tehdy, pokud umíte milovat sami sebe?

Kniha: Les a Leslie Parrotovi: Zachraňte své manželství (Jak předcházet zbytečným krizím)

Zpracoval: Martin Žůrek