

Večery o vztazích – osnovy přednášek

Úterý 25. dubna: Jan Dymáček: „Také se hádáte?“

- „O dobrý vztah je třeba bojovat, ne se vzdávat při prvním zklamání a neúspěchu.“
- Všichni se hádají :)
- Nesoulad není ale nic tragického. Tragické je, když se problémy neřeší, nebo řeší špatně.

Důvody konfliktů:

- Důvody: např. naše odlišnosti: povaha, výchova, rodinné prostředí, ...
- Pozor na povrchní zdůvodnění problémů (protože: bydlení, peníze, vzdělání, věk, ...)
- Právě důvody konfliktů: sobectví (priorita osobních zájmů, vydírání), pýcha (jsem lepší, nevděčnost), přeceňování se (on/ona už není partie pro mne), podceňování se (deptá ve vztahu oba), nepoctivost, lež, nedůvěra, ...
- „Nikdo není nucen uzavírat manželství, ale když je uzavře, musí dodržovat zákony manželství“

Jak zvládnout konflikt

- Být ochotný problém řešit.
- Neukvapovat se v závěrech, zvažovat slova.
- Uvědomit si svůj podíl viny.
- Odložit hněv.
- Komunikujme spolu = mluvit láskyplně + trpělivě a s úctou naslouchat.
- Správný čas pro řešení: řešení lze odložit, ale ne na moc dlouho.
- Odpouštět, umět ustoupit, humor (ale ne zesměšňování), nedělat z komára velblouda.
- Nepochybuj o upřímnosti druhého.
- Nevytahovat minulost.

Jak předcházet konfliktům

- Respektuj osobnost druhého + jeho temperament (je takový jaký je).
- Být svolný ke kompromisu.
- Dejme svobodu projevu (pocity, názory).
- Nemějte tajemství (mezi sebou), nesdílejte důvěrné věci vztahu s ostatními.
- Dávejme stále projevy naší náklonnosti.
- Buďme vděční a děkujme.
- Hledej na druhém to dobré.
- Nedělejte si schválnosti!
- I překvapení má své meze („dnes malujeme!“ :)
- Požádejme o odpuštění.
- Pracujme na změně sebe (ne: holt už jsem takový!)
- „V životě nemají váhu ani tak fakta, jako spíš způsob, jakým je chápeme a interpretujeme.“
- Také se hádáte? Ano, ale víme jak na to a co s tím!