

# JAK EFEKTIVNĚ A ÚSPĚŠNĚ KOMUNIKOVAT VE VZTAHU

Jan Dymáček – Knihovna Karla Dvořáčka, 16.10.2018

Budeme rádi za zpětnou vazbu: [vyskov@casd.cz](mailto:vyskov@casd.cz)

**Komunikace je důležitější, než jsme schopni si uvědomit a ochotni připustit.**

- **CO mluvím:** Mluvím srozumitelně? K věci? Rozumí druhý tomu, co říkám, stejně jak já?
- **JAK mluvím:** Aby mě druhý byl **schopen** naslouchat? **Ochoten** naslouchat? Nemýlím se v tónu hlasu?
- **KDY mluvím:** Je druhý schopen vnímat? (není zaměstnán, zdravotní problémy...)  
Je dostatečný časový prostor, soukromí...?

## Další aspekty komunikace

1. **Dávám i v komunikaci najevo, že si druhého vážím?** Ublížit mohu i docela klidným hlasem.
2. **Chci být stále v blízkosti druhého?** Komunikuji i dotykem?
3. **Komunikuji dostatečně?** Málo mluvím a naslouchám. Ví druhý jak se cítím a uvažuji?
4. **Mám pro tebe čas?** Technika překonává vzdálenosti, ale lidi nesbližuje. Nemluvím víc s mobilem?
5. **Není chyba ve mně?** Nezavdal jsem já příčinu sporu (slovem, pohledem)? Ale ne: Co jsem zase udělal špatně?
6. **Nedramatizujeme věci zbytečně?** Každý to může vidět jinak, ale jsou věci důležité, méně důležité a nedůležité.
7. **Nezraňuji tím, co říkám a jak to říkám?** „Přišla k nám *fakt krásná* sekretářka...“ – Kdy jste to řekli své ženě? „Jo, ten Zdenčin je jiný machr...“ – A kdy svému muži? + Nepletme si upřímnost s neomaleností.
8. **Rozumím Tvým pocitům?** Umět (bez výčitky) druhému říct, jak se cítím. Říkejme čím nám druhý udělal radost.
9. **Snažím se být pozitivní?** Pozitivní emoce mírní ty negativní. Budme šťastnější z úspěchů druhého.
10. **Umím se s Tebou zasmát?** I společně strávený čas při koníčcích a společné dívání na TV obohacuje.
11. **Umím naslouchat?** Nedoříkejme věty za druhého.
12. **Umím a chci odpustit?**
13. **Uvědomuji si, že muž je jiný jako žena a žena jiná jako muž?** Viz. předešlá přednáška.
14. **Víš, že nejde o to, kdo vyhraje?** „Výhra“ jednoho je prohrou pro oba. Ne vždy je jeden, kdo za „to“ může. Muži jsou spokojeni když jsou úspěšní a výkonní. A tak, když žena hovoří s mužem o každodenních problémech, může to muž vnímat jako výčitku (John Gray).
15. **Známe zakázaná slova?** Maminka říkala... Všichni to vidí tak... Proč jsem si tě brala... Co děláš na mateřské?

**Žít spolu šťastně až do smrti není ani tak tajemstvím, jako spíše zvládnutím jistých životních dovedností...**

**Úspěch v manželství nespočívá v nalezení pravé osoby,  
ale ve schopnosti partnerů přizpůsobit se člověku, se kterým jsme uzavřeli manželství...**

**„Nerozčiluj se nad nedostatky svého partnera. Kdyby je neměl, asi by si vzal někoho jiného.“**