

5 OTÁZEK,

které si klást ve vztahu

01

Tereza Baltag,
překlad a úprava
textu od Melissy
A. Fabello

05

JSTE VĚTŠINU ČASU SPOKOJENÍ - NEBO JSTE ČASTO ZMATENÍ A SMUTNÍ?

Toto je ta nejdůležitější otázka, která vám řekne, zda vám vztah prospívá, nebo ne. Naše představa trýznivé lásky, kde jedna ze stran musí trpět, je filmová. Rozhodně tak vztah dvou lidí nemusí, a také by neměl vypadat – pokud o to vysloveně nestojíte. Nejvíce se o kvalitě svého vztahu dozvíte z toho, jak moc v něm jste nebo nejste šťastní. Pozitivní pocity by ve zdravém vztahu měly převažovat. Pokud vás partner zraňuje nebo pokud se často cítíte být ve vztahu zmatení či necítíte dostatek komfortu pro zahájení bezpečného rozhovoru, pak je možné, že žijete ve vztahu, který vás emočně spíše rozrušuje, než aby eskaloval váš přirozený potenciál a růst. Nechci tím říct, že ve vztahu by vůbec neměl být prostor na negativní pocity nebo ostřejší výměnu názorů. Pocity zmatení a smutku by však neměly převažovat.

TOXICKÉ VZTAHY

Mnoho lidí má ve vztahu pochybnosti, což je přirozené. Nikdo nevíme, jestli na nás někde nečeká partner ideálnější. Nebo kde je přesná hranice toho, co je ve vztahu dobré ještě překousnout, a co už za kompromis nestojí. V tomto článku se podíváme na pět otázek, jejichž zodpovězení by vám mohlo pomoci se ve vztahu a jeho kvalitě lépe zorientovat.

Cílem dnešního článku je podívat se na vztahy tzv. toxické. Co se míní onou toxicitou? Toxické vztahy nepodporují váš potenciál a spokojenost, tak jak by to u kvalitních vztahů mělo být. Toxické vztahy vás spíše pomalu ubíjejí – jako to dělá jed, který se dostane do vašeho těla.

04

JE VZTAH PROSPĚŠNÝ PRO NÁS OBA?

Stejně jako na pracovišti, vztah by měl být prospěšný pro oba jeho členy. Musí být jasné, že nejenom partner potřebuje vás, ale také vy jeho. Že oba dva plníte své povinnosti ve vztahu tak, aby vám v něm společně mohlo být dobře. V toxickém vztahu je to však jinak. Vy jste ten, kdo uspokojuje svého partnera. Kdo ho motivuje a stará se o něj. Partner se ovšem stejnou měrou nestará o vás. Často je to problém žen, které si myslí, že být dobrou matkou, manželkou a ještě podnikatelkou je to, o čem v životě běží. Jejich životním smyslem je dělat šťastné zejména ty druhé, ne sebe. Je však dobré si uvědomit, že ve vztahu by měly být šťastné a opečovávané obě strany. Oba si totiž zasloužíte ve vztahu růst, zažívat radost a cítit se dobře.

SNÁŽÍ SE NAD VÁMI PARTNER ZÍSKAT MOC NEBO SE VÁMI SNÁŽÍ MANIPULOVAT?

Jak to může v reálu vypadat? Nejčastější je situace, kdy partner podniká kroky ke změně vašeho chování. Tyto kroky, komentáře, neustálé poupravování vašeho jednání probíhají opakovaně, aniž byste si to sami vyžádali. Může se to například projevat výčitkami pokaždé, když mu nezvednete telefon. Časté je osočování z nevěry a přehnaná podezřivost, která vede k tomu, že se na základě těchto nařčení začnete opravdu chovat jinak. Pokud se partner snaží měnit vaše chování – a pokud se na základě jeho požadavků začínáte měnit pouze proto, abyste se vyhnuli konfliktům s ním –, pak vám již do jisté míry manipuluje. Toto chování může vést až k psychickému týrání. Manipulace však není jediným faktorem, na který je dobré dávat si ve vztahu pozor.

02

CÍTÍTE SE SVOBODNĚ VE VYJADŘOVÁNÍ POTŘEB?

Dospělá a zdravá komunikace vypadá tak, že se cítíte svobodní ve vyjadřování potřeb svému partnerovi. Že jste společně schopni diskutovat, aniž byste se báli projevit svůj názor. Pokud kolem svého partnera s opatrností našlapujete a předem vážíte každé své slovo, něco je špatně. Myslíte, že konverzaci nebude chtít dát náležitý prostor, nebo předem komunikaci vzdáváte, jelikož chcete předejít konfliktu? V takových případech se nedá mluvit o svobodném vyjadřování vašich potřeb a názorů. Zeptejte se sami sebe: Je v pořádku chtít danou debatu v daný čas a na daném místě? Jsou mé potřeby racionální? Je pro mne i pro náš vztah tato debata důležitá? Pokud ano, pak se ptejte dál: Bude můj partner reagovat přiměřeně a s ohledem na moje znepokojení? Bude se ke mně chovat s láskou, i když propadnu emocím? Je pravděpodobné, že se po skončení konverzace budu cítit lépe? Bude se můj partner snažit společně se mnou najít východisko z dané situace?

Odpovědi na tyto otázky by ve zdravém vztahu měly znít „ano“.

03

OČEKÁVÁ SE, ŽE SE BUDETE OBĚTOVAT NAMÍSTO HLEDÁNÍ KOMPROMISU?

Lidé si často pletou podstatu kompromisu. Při kompromisu jsou spokojené obě strany – obě strany lehce podstoupí ze svých nároků ve prospěch společného cíle, kterým je vztah. Opakem kompromisu je, když se vzdáme něčeho, co pro nás má velký smysl s cílem, aby druhý mohl prosadit svůj záměr. Pokud pracujeme na kompromisu, znamená to, že společně se svým partnerem pracujeme na závěru, který bude pro oba co nejméně bolestivý a zároveň povede k co největší spokojenosti vás obou. A nějaký příklad? Partner vás odmítá doprovázet na pracovní večírky, protože nemá rád vaše kolegy. Kompromis nespočívá v tom, že na večírky přestanete chodit, ale může vypadat třeba tak, že na večírek půjdete, ale zdržíte se pouze jednu nebo dvě hodinky. Kompromis by však neměl nikdy nabourávat vaše základní potřeby a hodnoty.