

MENÍ VÁŠ VZŤAH, kým ste?

... a kedy je to už príliš?



Začali ste kvôli manželovi sledovať športové zápasy alebo on vďaka vám cestuje? Opýtali sme sa manželských a vzťahových poradcov, čo je bežné prispôbovanie partnerov a čo už zasahuje do vašej osobnosti - v dobrom či v zlom.



RADÍ

TRÉNER KOMUNIKÁCIE
Aleš BEDNAŘÍK

VZŤAH NIE JE supermarket

Podľa odborníka na komunikáciu je dnes čoraz viac ľudí vstupujúcich do vzťahov, ktorí hľadajú len na seba a svoje potreby, zabúdajú vychádzať druhým v ústrety a prekračovať vlastné hranice. „Nejde o to potláčať sám seba, ale pokojne hovoriť o tom, čo potrebujem,“ hovorí Bednařík.

Dokážete byť ako osobnosť rovnako dynamická ako váš vzťah? Odpoveď o vás veľa napovie.

PRISPÔBOVAŤ SA je normálne

Podľa psychológa majú ľudia rôznu citlivosť na prispôbovanie. „Niektorí sú na to celý život zvyknutí. Ak vás nikto neponižuje a neublíži vám, ústretovosť je nevyhnutná a dokonca prospešná, lebo sa ňou rozvíjame a prejavujeme lásku a láskavosť partnerovi,“ hovorí. „Zmeny sa počas spoločného života dejú neustále. Vzťah, ktorý od vás chce, aby ste sa menili, je iste lepší ako vzťah, ktorý vás udržiava v stagnácii. To prináša nudu. Dôležité je, či ste ochotní sa pre vzťah meniť a to býva kameňom úrazu.“

TREBA TRVAŤ na dohodnutom

Ak sa už ustupuje z vlastných základných hodnôt, ak druhá strana neustále porušuje nastavené dohody,

keď ustupujete, no ten druhý to ignoruje alebo iba využíva, vtedy je podľa komunikačného kouča prispôbovanie nefunkčné.

„Vzťah nie je supermarket. Nie je tu na to, aby uspokojoval všetky naše potreby.“



RADÍ

VZŤAHOVÝ KOUČ
Michal KOPECKÝ

TREBA STAVIŤ na pocity

Niekedy treba dbať najmä na pocity a intuíciu, myslí si vzťahový poradca Michal Kopecký. Keď robíte niečo, čo vás baví a naplňa, prirodzene sa pri tom cítite dobre a vtedy napríklad strácate pojem o čase. Ak je to naopak, často bývate neistí, nevrlí či smutní, sklamaní a nenaplnení, niečo vám chýba.



MENÍ SA, ale k lepšiemu

Ak je niečo, čo ľudia zvyčajne robili ako „single“, ale súčasnému vzťahu alebo životnému štýlu to skrátka nesedí, pretože ide alebo o neresť alebo zlovyk, môže mu to prospieť. Napríklad ak sa vzdáte pravidelných večierok a diskoték.

KEĎ JE ZMENY príliš

Kedy začne byť kompromis toxický a problém nerieši? „Keď idete rázne proti svojim hodnotám, nastaveniam a tomu, čo milujete. Nikdy by ste nemali zradiť samy seba na úkor očakávaní partnera. O partnera môžete ísť, ale o seba by ste nemali,“ tvrdí kouč s tým, že v zdravom prípade sa práve pre vašu osobnosť do vás niekto zamiloval.

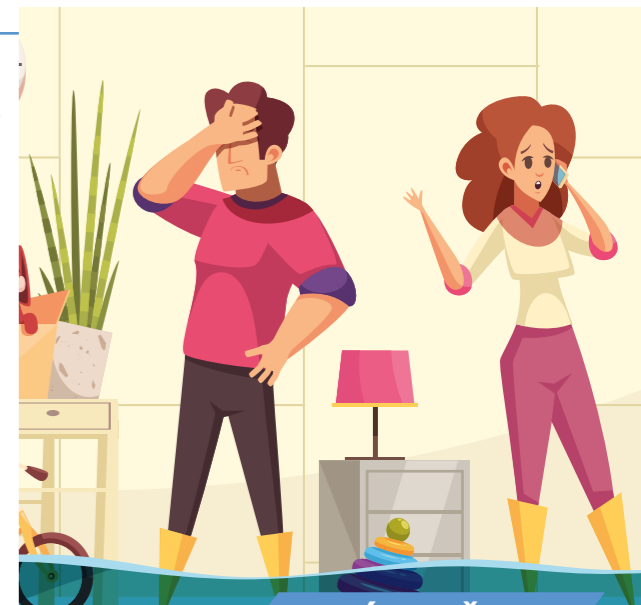
„Kompromis je, keď obe strany zľavia zo svojich požiadaviek pre vyššie dobro vzťahu, a bezbrehé prispôbovanie vzniká vtedy, keď jeden partner len stráca a druhý získava.“

PRÍBEH Č. 1:

Stratila samu seba aj jeho

Jana cestovala s priateľkami aspoň raz do mesiaca do nového mesta či krajiny. Cez víkendy sa venovala fotografaniu, vtedy spoznala svojho, teraz už bývalého priateľa Tomáša. Jeho nebavilo až tak veľmi cestovať a cez víkendy chcel tráviť čas inak. Prestala teda chodiť na výlety a cez víkendy robila to, čo chcel on, aby ho nestratila. Mala pocit, že keby mu povedala nie, viac by sa o ňu nezaujímal.

Jana sa pomaly vzdávala toho, čo milovala a čo ju robilo šťastnou, aby čo najviac ulahodila mužovi, ktorého milovala. A postupne sa stávala niekým iným... Všimli si to aj blízki, ale ona ich prestala počúvať. Tomáš najprv chcel, aby robili iné veci a spoločne, ale ani sa nenazdal, sám sa prestal vo vzťahu cítiť komfortne a bol vnútorne zviazaný. Dokonca sa partnerky pýtal, prečo už necestuje so známymi a prestala fotiť, tá však svoj život z hodiny na hodinu nedokázala obnoviť. Časom sa zo vzťahu vytratila iskra aj intimita, čo Janu ešte viac zneistilo a bola ochotná sa vzdať aj ďalších vecí, len aby Tomáša nestratila. Po celý čas očakávala, že on pre ňu urobí to isté, Tomáš si však neuvedomoval, čo všetko preňho obetovala, lebo to urobila automaticky. Čoskoro chcel mať čoraz viac priestoru a menej tlaku, čo viedlo k rozchodu.



PRÍBEH Č. 2:

Neschopnosť sa presadiť zničila rodinu

Otec neustále stál za dcérou, chránil ju a obhajoval pred matkou, a to aj vo veciach, ktoré jej priamo škodili ako alkohol, drogy či nevhodné vzťahy. Dcéra doma nijako nepomáhala a nechávala po sebe neporiadok. Matka sa však k tomu nedokázala dostatočne výchovne postaviť a presadiť sa voči dcére ani manželovi, čo viedlo k absolútnemu rozvratu vzťahov aj rodiny. Ak sa neustále, aj v kvalitnom vzťahu pretkanom medovými chvíľami, objavujú výčitky rôzneho druhu a druhá strana ani po opakovaných prosbách neprestáva kričať a vyčítať alebo nechce v ničom ustúpiť, musí nastať zmena. Ak sa takýmto situáciám jeden z partnerov nevie vzoprieť ráznym stanoviskom a nastaviť mantinely, tak namieste je odľuka.

Čo vraví veda: Vnímanie vlastnej hodnoty sa vo vzťahu mení

Psychologické výskumy naznačujú, že spôsob sebavyjadrenia a uvažovania o sebe sú iné, keď sú ľudia vo vzťahu. Prečo je to tak?

Zamilovanosť uľahčuje zmenu.

Úspechy aj zármutki toho druhého si totiž partneri zvyčajne berú za svoje, čím získavajú novú skúsenosť.

Niektorí ľudia sú poddajnejší. Majú strach z opustenia, zo samoty, popri

partnerovi sa často nevedia presadiť a sú o to neistejší.

Zdravé vzťahy umožnia osobnostiam napredovať. Naopak, tie nezdravé môžu vyvolať či zhoršiť ich zlovyky.

Rozchody si vyžadujú masívne zmeny. Pri strate milovaného človeka môže dôjsť k strate seba samého. Treba si znova vybudovať sebestačnosť, sebedovetie a nový, osobný zmysel bytia.