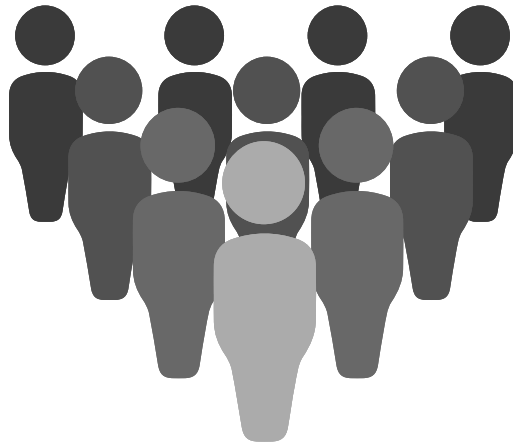




Psychohygiēna MEZILIDSKÉ VZTAHY

Kvalitní a pevné mezilidské vztahy jsou důležitou součástí našeho psychického zdraví.

Kvalitní a pevné mezilidské vztahy jsou důležitou součástí našeho psychického zdraví. Proč? Velmi často se přece mluví o individuálním štěstí, kdy „nikdo jiný než my sami nás šťastnými neučiní“. Proč bychom k pocitu spokojeného a plnohodnotného života potřebovali někoho dalšího? Nu, možná proto, že „člověk je bytost přirozeně společenská“, jak tvrdil již Aristoteles. Možná proto, že nejtvrdší trest ve vězení je sociální izolace („samotka“). Možná proto, že když nám zakážou se sdružovat s blízkými, cítíme velkou nelibost a samotu. Mezilidské vztahy jsou tématem, které se prolíná naším každodenním životem. My se dneska zaměříme na blízké vztahy.



Když se upřímně zamyslíme, tak většina z nás doopravdy nechce být sama. Často nám tolik nechybí fyzická přítomnost druhých (i když v této covidové době především), ale ten naplňující pocit plnohodnotného a hlubokého vztahu. To, že před svým partnerem/partnerkou, přáteli, rodiči, dětmi i kolegy můžeme být sami sebou a nikdo nás nehodnotí, nesoudí. Zajímají se o nás, nejen o to, jak se nám daří, ale hlavně jak se cítíme. Můžeme jim kdykoliv zavolat, když se cítíme špatně, smutně, našťavaně, zoufale i zklamaně. Upřímně s námi sdílí veškerou radost, kterou ve svém životě prožíváme. Můžeme se na ně spolehnout, když potřebujeme praktickou pomoc. Přemýšlí s námi, když si nevíme rady, nebo jsme v úzkých. Pečují o nás, když se zrovna necítíme zdravě. Víme, že tu pro nás zkrátka jsou. Mít pocit, že k někomu patříme, kde je naše místo trvalé a vítané, je to, co nás motivuje k hlubším a opravdovým vztahům.

Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili. Samozřejmě se tím rádi oháníme, když tvrdíme, že o vztah pečujeme jen my a ten druhý ne. Ale je to skutečně tak? Dáváme dostatek své energie do vztahu s dalším člověkem? Můžeme se nad tím zamyslet třeba v těchto oblastech:

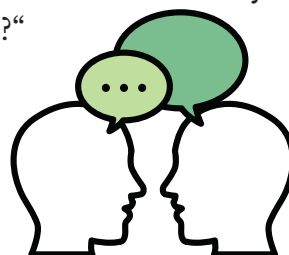
Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.

1. Zájem

Vyjadřovat skutečný a nefalšovaný zájem o druhého člověka je základním pilířem kvalitního vztahu. K čemu by vztah byl, kdyby mě ten druhý nezajímal? A přesto je to jiné, než se „jen“ zeptat, jak se dotyčný má. Ale jít hlouběji, po pocitech a dojmech. „Jak se cítíš tento týden?“ Zhruba vědět, co se v jeho životním období děje, pamatovat si to a doptávat se na to konkrétně. „Už jsi mluvil s tím šéfem, jak jsi plánoval minule?“ Vzpomenout si na druhého, když víme, že něco má rád/ráda. „Hned jak jsem si přečetla ten článek, říkala jsem si, že by se ti mohl líbit.“ Ale zájem projevíme i tím, že dáme najevo, že na druhého myslíme jen tak. „Vím, že se nám poslední dobou nedaří sejít, ale jen chci, abys věděl, že ti držím palce.“

2. Komunikace

Snad nejčastější doporučení pro fungující vztahy se týkají komunikace. Vždyť je to tak jasné, musíme spolu mluvit, to přeci víme! Ale není povídání jako povídání. Komunikace jako taková je nejen o samotném mluvení, ale také o naslouchání a vyslyšení. Všechny tyto tři složky je potřeba udržovat v rovnávaze. Pokud nás druhá osoba skutečně zajímá, chceme slyšet především jí. Jdeme do hloubky vyprávění, vyptáváme se. „Když tě uviděl čekat na ulici, tak jak se tvářil?“ Vytváříme si představu o tom, jak se můj blízký cítil, jaké měl myšlenky, co se mu nejvíce/nejméně líbilo apod. „Co sis myslel, když ti na to tohle odpověděla?“ Člověk, který nás doslova vnímá a poslouchá, je schopen odkázat i na naši minulou zkušenost. „Není to podobné tomu, co jsi zažil vloni?“ A konečně chce rozumět tomu, jak se na celou věc díváme my. „Jak si vysvětluješ, že to zase vedlo ke konfliktu v práci?“



3. Sdílení

Hluboké a pevné vztahy se zakládají na společném sdílení. Zážitků, zkušeností, vzpomínek, myšlenek, emocí. Pomáhá nám připomenout si, k čemu všemu se náš vztah může odkázat, co všechno jsme už spolu zvládli. „Pamatuješ, jak jste byli v lese na houbách a ztratili se?“ Vrací nás zpátky k situacím, které v našem vztahu považujeme za důležité. „Když ses narodila a poprvé se na mě podívala, byla jsi vykulená jako malé telátko.“ Souvisí to s naší společnou originální řečí, frázemi, jejichž původ vzniku známe jen my dva. „Nojo, bylo to naše abrakadabra.“ Upřímně prožíváme s druhým jeho/její silné emoce, ať už je to radost nebo smutek. „Hustě, tak sis koupil to vysněný fáro!“

Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.

4. Dostupnost

Pro pevný a kvalitní vztah je důležité být si navzájem dostupní. Neznamená to každý den se vidat a být nonstop v kontaktu (i když to zase vytváří prostor pro společné zážitky). Ale mít pocit, že když se teď ozvu svému blízkému, tak mi odpoví/zavolá/navštíví mě hned, jak je to možné. „Tenhle týden se sejít nestihnu, ale příští pondělí mám čas, mohl bys?“ Vycítí, že to že se mu ozývám právě teď, je z nějakého důvodu důležité. „Mohla bych ti zavolat za hodinu? To budu mít víc času na povídání.“ Vědět, že pokud budu potřebovat, druhý si na mě čas vždycky najde, napomáhá k naplňujícímu pocitu sounáležitosti. Samozřejmě bych i já v ostatních měl vytvářet pocit, že se na mě mohou kdykoliv obrátit. „Až budeš vědět výsledky testu, tak mi určitě hned napiš!“



5. Respekt

Další oblíbené doporučení spojené s mezilidskými vztahy. Respekt znamená, že si dokážeme být nablízko i s člověkem, s nímž názory na určitou životní oblast nesdílíme. „Asi bych své děti vychovávala jinak, ale jsou to tvoje děti.“ A dokonce, že nám naše rozdílnost ve vztahu nepřekáží. Nemáme potřebu se vzájemně přesvědčovat, kdo má pravdu. „Nemyslím si, že pro úspěšnou kariéru je potřeba mít vysokou školu. Ale respektuju, že si to myslíš.“ A ti velmi odvážní se mohou nechat inspirovat názorem druhého, protože ví, že se ho tím nesnaží změnit. „Takhle jsem o tom ještě nepřemýšlel. Zamyslím se nad tím.“

6. Péče

V rámci mezilidského vztahu můžeme pečovat o druhého i o vztah. O blízkého v rovině praktické. „Já ti dojdu nakoupit, když se necítíš dobře.“ Emocionální. „Vím, že se teď trápíš. Co můžu udělat pro to, aby ses cítil líp?“ I racionální. „Rozumím, že se chceš snažit dál, ale když se ti to už pětkrát nepovedlo, tak bych si teď odpočinula.“ Pečovat o vztah znamená, že ho nenechám zeslábnout, vymizet, odumřít. Je přirozené, když dvě osoby k sobě mají občas blíže, jindy dále. Je to běžný vývoj mezilidského vztahu. Co dělá pevný vztah kvalitním je to, že když cítím, že se mi druhý vzdaluje (nemýšleno fyzicky), tak se připomenu, sdílím, snažím se zase přiblížit. „Dlouho jsme si nebyli spolu zaběhat. Nemáš dneska čas?“

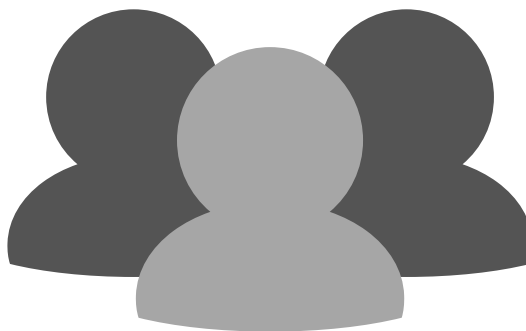
Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.

7. Oddanost

Oddanost, věrnost, závazek. Pokud s někým udržuji kvalitní vztah, tak je pro mě závazný. Dbám na to, abychom se v něm oba cítili dobře. Nepálím mosty při prvním konfliktu, nedorozumění, odlišnosti. Jsem věrný tomu, že s daným člověkem mě spojuje něco, na čem mi záleží. V tom jsou hluboké vztahy jiné oproti povrchním. V některých životních fázích potkáme a navážeme vztah s lidmi, kteří s námi už v jiné fázi nebudou. A je to tak v pořádku. Ale ty pevné vztahy s námi zůstanou a přejdou do dalších období. Respektují naše změny, uvědomují si, že se život vyvíjí. A v tom je právě jejich hloubka. Takoví blízcí nás znají v tisíce různých rolích, situacích. A přesto nám chtějí být nablízku dál.

8. Důvěra

Do kvalitního mezilidského vztahu bezesporu patří důvěra mezi blízkými. Můžou nám říci naprosto všechno, protože cítí, že je nebudeme hodnotit, soudit, ani jim radit (pokud si to nebudou sami přát). Jsme vděční za jejich důvěru, že se nám svěřili. Podpoříme je v tom, co by od nás potřebovali. Jsou s námi svobodní v projevu myšlenek a emocí, s námi se nemusí bát společenské cenzury. Čím se živí důvěra mezi lidmi? Především upřímností a otevřeností, laskavostí a snahou o přijímání druhého člověka se vším, co k němu patří.



9. Snaha

Pro to, abychom mohli zažít tento hluboký a plnohodnotný vztah, se musíme snažit. Takové spojení nevzniká samo. Ani rychle. Vyžaduje trpělivost, spoustu zážitků a zkušeností, taky radosti, bolesti a odvahu. Odvahu pro to myslet na druhé stejně často jako na sebe. Vnímat a naslouchat ostatním v tom, co sami neslyší. Dodržet svou nabídku dostupnosti, že se může ozvat kdykoliv. Podpořit je v tom, co by chtěli, ale bojí se. Dát jim prostor pro to, aby nám svěřili své nejhlubší myšlenky a pocity – protože je neodsoudíme, nehodnotíme je. Přijímáme je zcela takové, jací jsou, teď a tady. Je toho málo? Rozhodně ne! Vlastně to vypadá jako velká dřina. A to tedy je! Ale ta námaha, myslím si, se vyplatí. Protože pak už nikdy nebudeme mít pocit, že jsme na světě sami...

Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.

Při své snaze o hlubší plnohodnotné vztahy nezapomínejme na to, že do svých vztahů vždy přinášíme své zkušenosti se vztahy minulými. Přicházíme do vztahů se svými zraněními, zátěží, obavami, naučenými reakcemi, ale i očekáváními, které jsme zažili v jiných vztazích. Aby předchozí vztahy neměly na ty současné takový vliv, je důležité mít vědomě pojmenovanou historii svých vztahů - vědět, čím a jak konkrétně mě ovlivnil daný vztah a co z toho si chci odnášet dál.



Blízké mezilidské vztahy však nevznikají samy od sebe. Je potřeba, aby se obě osoby snažili.