

Prožíváme s partnerem krizi - Jak z toho ven?

Zkuste se na danou situaci podívat očima svého partnera. Zkuste najít to, co v partnerovi vyvolává disharmonii, proč je jiný než když jste se potkali, co pro vzájemné naladění můžete udělat Vy?



Přicházejí ke mně klienti, kteří jsou dlouhodobě nespokojeni se svým vztahem. Čas od času zkouší vztah „oživit“, ale po čase se opět vrací do zažitě rutiny, která jim nevyhovuje.

Není podstatné, s čím jsou nespokojeni, u každého se to liší. Důležité jsou jejich emoce, důležitá je právě ta nespokojenost.

Mnoho partnerských vztahů se po určité době ocitne v krizi. Kde je „zakopaný pes“... ptají se, když ke mně přicházejí. Jeden z partnerů se snaží prosadit svůj názor, vysvětlit tomu druhému, že právě on má pravdu a proč... a nátlakem přesvědčuje toho druhého. Jenže i ten druhý má na danou situaci svůj názor, ale bohužel třeba opačný. Nedorozumění narůstá, pohodových dnů ubývá a podoba lásky se mění.

Co s tím?

Pohleďte očima svého partnera. Naslouchejte.

Každý z nás má svůj úhel pohledu, má své pocity a ty ho ovlivňují. Každý z nás je přesvědčen o své pravdě. Ale to stejné prožívá i partner. I on má své pocity, svůj názor a svou pravdu. Neexistuje „jasně daná pravda“. Každý máme právo na své pocity a těmi se řídíme. Je důležité, abychom pochopili svého partnera, proč tak reaguje, proč má právě takový názor a co cítí. Vyslechněte svého partnera, pobavte se v klidu a bez emocí o dané situaci a snažte se vžít do jeho pocitů. Dejte mu čas a prostor a naslouchejte. Pak teprve vysvětlíte své citění, svůj úhel pohledu a důvod, proč to tak či onak chcete nebo potřebujete mít.

Vyvážený a harmonický vztah je o vzájemné toleranci a především o komunikaci.

Jakmile partner uvidí, že jste ochotni naslouchat a porozumět jeho pocitům, bude i on ochotný naslouchat Vám. Každý problém se dá v klidu vykomunikovat, rozebrat ho a najít společně vyhovující řešení.

Oblasti, ve kterých Vám mohu pomoci:

- Umění naslouchat
- Umění komunikovat
- Umění hledět očima toho druhého
- Umění tolerance
- Umění pochopení a nacistění se
- Umění jak žít v harmonickém a vyváženém vztahu
- Umění být šťastný a sám sebou