



KOMUNIKACE VE VZTAHU

Každý člověk je jiný a má své specifické potřeby a představu toho, jak by měly věci v životě fungovat.

Proto je proto důležité se naučit, jak tyto odlišnosti vzájemně komunikovat tak, abyste předcházeli zbytečným konfliktům. Poradím Vám dvě věci, které významným způsobem zlepšují **kvalitu komunikace** ve vztahu:

1. Naučte se opravdu naslouchat

Když Vám partner něco říká, snažte se **porozumět jeho pocitům a potřebám**.

Odložte stranou „vnitřní dialog“, nepřipravujte si protiargumenty, nenaskakujte na vznětlivé emoce, ale **prostě jen naslouchejte**. Budte zvědaví, vnímejte situaci z jeho úhlu pohledu a ukažte mu, že mu rozumíte, i když s ním třeba nesouhlasíte.

Sice to samo o sobě nevede přímo k řešení a shodě, ale vytváří to atmosféru **otevřenosti, blízkosti, sdílení a podpory**. Protože nejvíc nás zraňuje, když se cítíme nepochopení a nepřijetí. Ukažte tedy, že partnera chápete a Vaše komunikace bude mít o hodně lepší klima, ve kterém se pak řešení často objeví samo.

2. Během komunikace mluve jen o svých pocitech

Když mluvíte, **vyškrtněte ze svého slovníku** obviňující fráze a slovo „ty“.

Místo toho, abyste poukazovali na to, co podle Vás partner dělá špatně, mluve jen o **Vášich pocitech a potřebách**. Tím umožníte Vašemu partnerovi naslouchat, aniž by se spouštěl jeho vnitřní odpor.

Když ukážete vlastní zranitelnost a snahu najít řešení bez hledání viníka, opět tím podpoříte **láskyplnou atmosféru** Vaší komunikace.

Zkuste tímto způsobem upravit, jak s partnerem komunikujete a sami hned pocítíte ten rozdíl.