

MINIKURZ ZDRAVÍ a dobrých vztahů

Testy pro zjištění toho, jak na tom jste

1. TEST

- Nelíbí se vám způsob komunikace s partnerem?
- Omíláte často v hlavě předchozí komunikaci a nevyřešené problémy?
- Nedostáváte adekvátní reakci na vaše prosby, poznámky, názory a konstruktivní kritiku?
- Cítíte monotónnost a jednotvárnost ve vztahu?
- Přesvědčujete sami sebe o tom, že to ještě není tak špatné a že vaši známí jsou na tom hůře? Mít problémy ve vztazích je přece normální. Určitě to bude zase dobré. On se změní atd.

Toto jsou příznaky **doutnající nespokojenosti**.

2. TEST

- Když si jasně uvědomujete, že vaše manželství, nebo partnerství neodpovídá vašim představám a potřebám.
- Když jasně cítíte velký rozdíl mezi reálnými prožitky v rodinném životě a mezi vašimi představami o něm.
- Když vztah ve vás formuje obranné mechanismy, jako třeba, radši budu mlčet, nereagovat, uvědoměle lhát, předstírat, občas sklouznete do neadekvátních reakcí a k agresivitě.
- Když jste přesvědčeni, že váš vztah je příčinou zdravotních, fyzických i psychoemocionálních problémů.
- Když se neustálé konflikty staly normou partnerského, nebo rodinného života.
- Pokud si říkáte, že váš vztah je stejně špatný ve dne i v noci a že už to asi lepší nebude.
- Atd.

Toto jsou příznaky **akutní nespokojenosti**.

Oba typy nespokojenosti jsou **časovanou bombou!** A proto, pokud jste se ještě nestali duševně nemocným, alkoholikem, nebo často nepadáte do depresí **je čas se zamyslet.**

3. TEST

Představte si situaci, že držíte v ruce tašku, váš partner jde vedle vás a vůbec ho nenapadne vám pomoci. Co v této situaci uděláte?

- 1/ Přímo ho požádáte o pomoc.
- 2/ Nic neřeknete a budete dál nespokojeni.
- 3/ Pokusíte se mu naznačit, že potřebujete pomoc.
- 4/ Zkusíte něco udělat aby pochopil vaši potřebu.
- 5/ Neuděláte nic.

Pokud jste odpověděli jako varianty 2 a 5, máte zjevnou **bariéru v komunikaci**.

Je čas se zamyslet.

4. TEST

Při řešení důležitých problémů vaše komunikace nekontrolovaně sklouzne na emocionální kolej.

- Jsou porušeny všechny normy korektní komunikace.
- Funguje princip spontánnosti. tzn. první reakce na předcházející vyjádření. Nekontrolujete své reakce.
- I minimální schopnost podívat se na sebe z nadhledu se ztrácí.
- Celý proces se stává neřízeným.

V tuto chvíli zaujímáte jeden z následujících postojů:

1/ Mírotvůrce – vynakládáte úsilí abyste zjemnili problémy. Uklidňujete, přikyvujete a ospravedlňujete.

2/ Obviňujete (role kata, černobílé vidění situace) – nejdůležitější je určit viníka, který může za problémy a potrestat ho.

3/ Super racionální – vždycky zůstáváte chladným a nezaujatým. Vztah už vás emocionálně nezasahuje.

4/ Harmonický – dobře se orientujete v problému, komunikujete konstruktivně. Autenticky vyjadřujete své myšlenky, pocity a názory. Máte pod kontrolou své emoce.

Pokud se chováte podle některého z bodů 1.-3. Gratuluji vám. **Žijete jako v domácí psychině.**