

Cestou ke zralé lásce

aneb

čím si vztah nebořit, ale tvořit





W. HARLEY

- Moje túžby, tvoje túžby
- Ničitelia lásky

IRENA A PETR SMÉKALOVÍ

- Naše manželství... 😊

PŘÍJEMCE a DÁRCE

PŘÍJEMCE



- Dělej všechno pro to, abys TY byl spokojený.
- Nedělej nic, s čím TY nebudeš spokojený, i kdyby ostatní měli být nespokojení.
- Chce vytěžit ze života co nejvíce pro sebe.
- Vychází z pudu sebezáchovy.

DÁRCE



- Dělej všechno pro to, aby ostatní byli spokojení a nedělej nic, s čím by spokojení nebyli. I přesto, že TY sám bys neměl být spokojený.
- Zajímá nás jen štěstí druhých až do té míry, že vůbec nemyslíme na sebe.
- Vychází ze základní lidské potřeby milovat.

Náš cíl



DÁRCE



PŘÍJEMCE

NIČITELÉ LÁSKY

NIČITELÉ LÁSKY



NIČITELÉ LÁSKY

NIČITELÉ LÁSKY

Ničitelé lásky



Návyky, které významně narušují citovou blízkost manželů. V tomto kontextu je návyk opakující se chybou, se kterou ten, kdo se jí dopouští, nic nedělá, nesnaží se o nápravu.

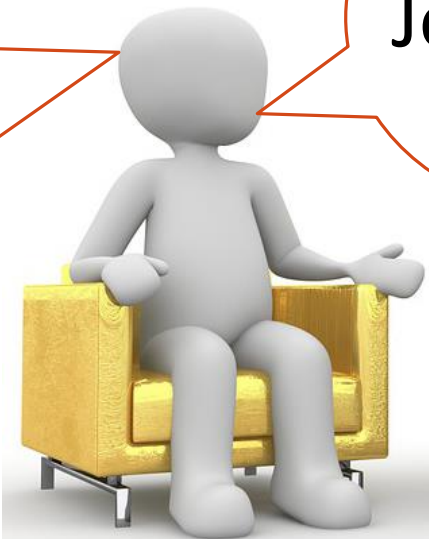
Ničitelé lásky

(dle W. Harleje)



1. Sobecké vyžadování
2. Neuctivé prosazování názoru
3. Výbuchy hněvu
4. Neupřímnost
5. Nezávislé chování
6. Zlozvyky

Irenko,
zatopím ti!!

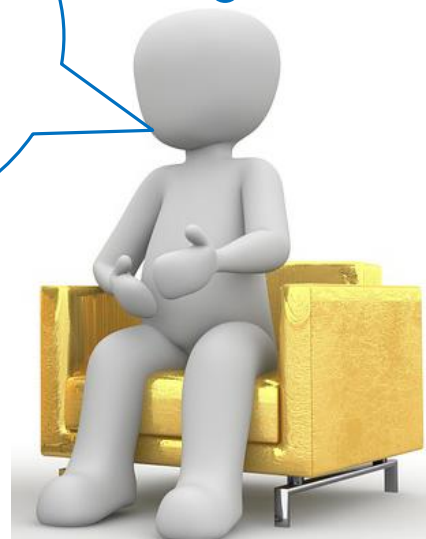


*Kéž bys zatopil.
Je mi chladno.
Chtěla bych být
opečovaná.*

Je tu zima.



Vždyť je tu
21 stupňů!



21 stupňů = teplo.

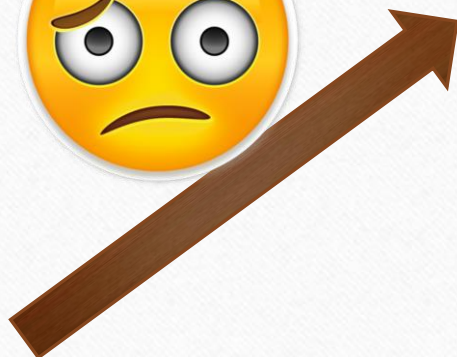
Irenka naznačuje



Petr dešifruje,
co si Irenka přeje nebo mu chce říct



Petr nedešifruje



Petr pochopí,
ale nesplní její přání



Irenka žádá přímo



Petr pochopí a splní její přání



Kterí ničitelé se objevili v našem rozhovoru?

Neupřímnost

UPŘÍMNOST

Neuctivé prosazování názoru

RESPEKT A ODVAHA VYZKOUŠET

POHLED PARTNERA



Ano, ráda.
Moc ti děkuji.

Je tu zima.

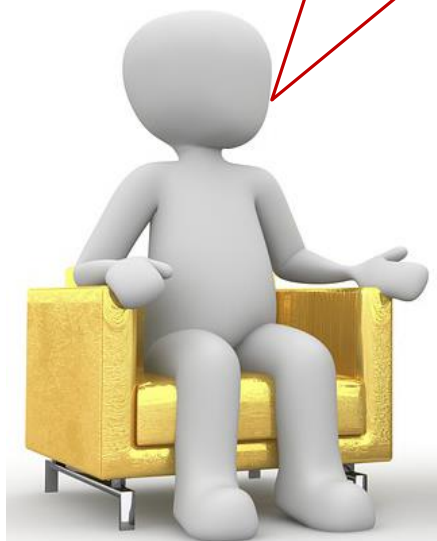
Je ti zima? Chceš,
abych zatopil?

Rád to pro
tebe udělám!

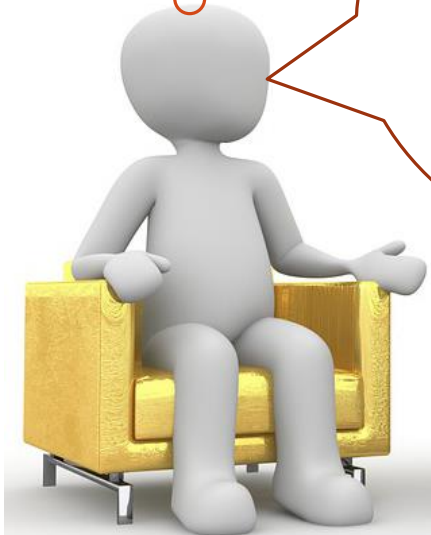


Peti, je mi
chladno. Prosím
zatopíš?

Samozřejmě, rád
to pro tebe
udělám!



*O čem asi přemýšlí? Na koho myslí?
Má mě ještě rád? Pořád mlčí...
Co se děje? Určitě mu něco vadí.
Nebo je nemocný a nechce mi to říct?
Zkusím to z něho dostat!*



Co mlčíš? Stalo se něco?
Sedíš a mlčíš. Vůbec si se
mnou nepovídáš. Furt
mlčíš. Taky se děje?
Odpověď kdy?



*Celý den ve stresu.
Konečně doma,
TICHO a klid...
Odpočinek...
Pohoda...*



Vidím, že jsi unavený a potřebuješ si odpočinout. Víš co, já si teď půjdu číst a až budeš chtít, jsem připravená si s tebou popovídat co jsi dnes prožil.

Petr mlčí

Irenka dešifruje
a nechá Petra v TICHU



Irenka nedešifruje
a klade otázky



Irenka pochopí, ale
odmítá ho respektovat



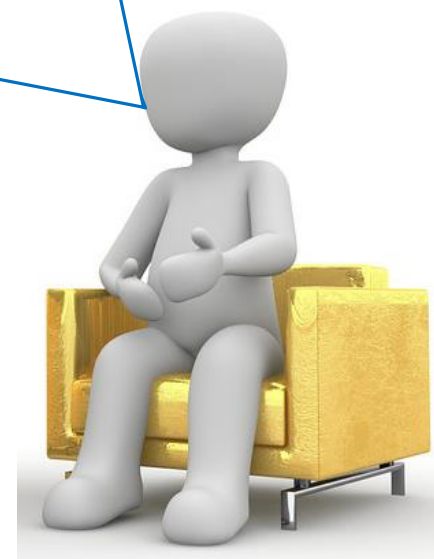
Petr požádá
o TICHU

Irenka pochopí
a plní jeho přání

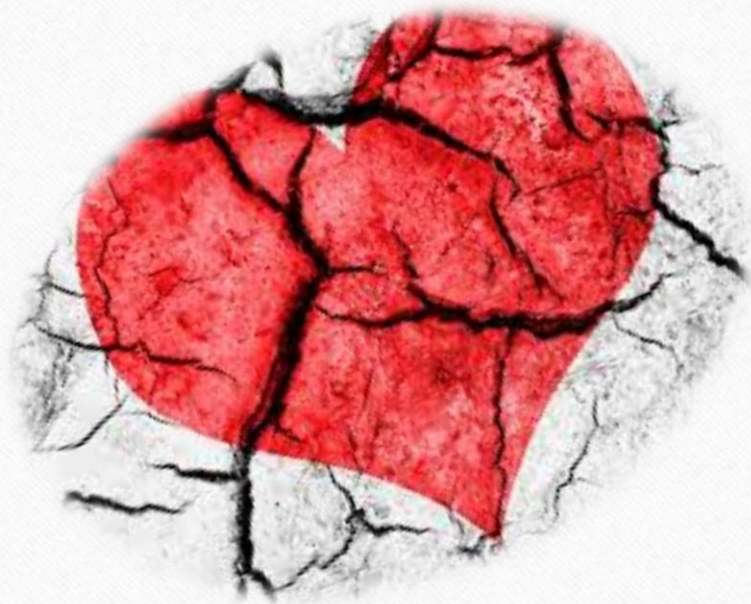


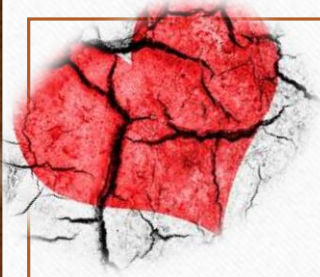


Parááádaaa,
tichoooooo,
samota,
hmmmmm,
chrrrrrrrrrr,
hmmmmm,



NIČITELÉ a TVOŘITELÉ





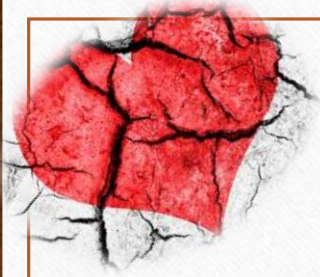
Neupřímnost

- Vědomě zatajuji informace před partnerem z jakéhokoli důvodu



Upřímnost

- Jednat a mluvit upřímně bez příměsi ničitelů lásky (výbuchy hněvu, neuctivost, ...)



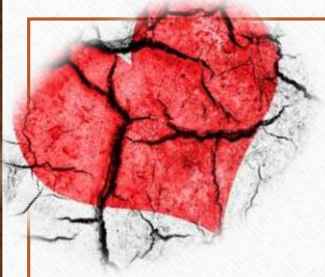
Sobecké vyžadování

- Vítězí Příjemce
- Funguje krátkodobě
- Vede k hořkosti, otroctví, nejde o partnerství
- Manipulativní jednání



Prosba a přímé jednání

- Společná dohoda
- Svoboda odmítnout
- Čas
- Vrací do vztahu úctu



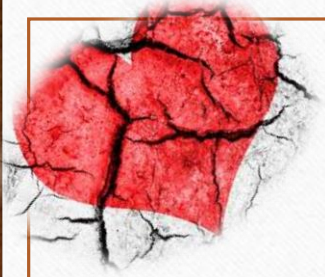
Neuctivé prosazování názoru

- Nátlak
- Vnucuji svůj způsob myšlení
- „Napravuji“ partnera a přehlížím jeho názor
- Vítězí Příjemce



Respekt a odvaha vyzkoušet pohled partnera

- Vrací do vztahu úctu
- Přináší obohacení při řešení sporných situací



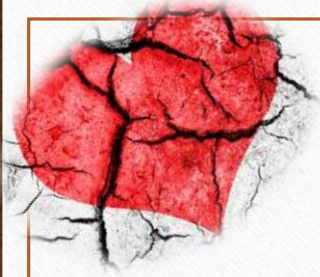
Výbuchy hněvu

- Vítězí Dárce
- Důsledek nevyslovených očekávání
- Úmyslně ubližují partnerovi



Dospělé vyjadřování pocitů

- Učí zodpovědnosti za vyjadřování svých pocitů



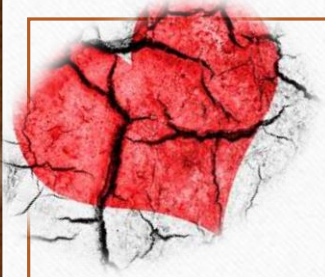
Nezávislé chování

- individualismus
- „moje“ štěstí



Naplňování potřeb mých i mého partnera

- Společné aktivity (úkolový list)
- Naplňování emocionálních potřeb partnera



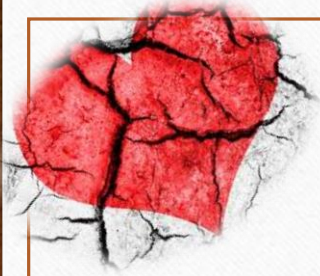
Zlozvyky

- Jednání, které mému partnerovi vadí



Dobrozvyky

- Uprímná snaha zbavit se zlozvyků
- Jednání vedoucí ke štěstí mého partnera



Ničitelé

1. Sobecké vyžadování
2. Neuctivé prosazování názoru
3. Výbuchy hněvu
4. Neupřímnost
5. Nezávislé chování
6. Zlozvyky



Tvořitelé

1. Prosba a přímé jednání
2. Respekt a odvaha vyzkoušet pohled partnera
3. Dospělé vyjadřování pocitů
4. Upřímnost
5. Naplňování potřeb svých i mého partnera
6. Dobrozvyky

DĚKUJEME

