
Jak zvládnout partnerskou komunikaci

**HLAVNÍM DŮVODEM
NESOULADU MEZI
PARTNERY JE NARUŠENÁ
KOMUNIKACE.**

Bez činu zůstává i nejkrásnější
myšlenka bezcennou.

MAHÁTMA GÁNDHÍ



**UMĚNÍ
SLOVNÍ
KOMUNIKACE**

Neuspokojivá komunikace
je jedním z nejběžnějších projevů
narušeného vztahu.

Pokud vzájemné dialogy
nejsou plynulou konverzací,
ale připomínají spíš štěkání psů,
mohou manželé sotva fungovat
jako dobře sehraný tým.
Mohou sice hodně mluvit,
ale ve skutečnosti si toho
řeknou jen málo.

Jiné dvojice naopak zarytě mlčí
anebo je jejich komunikace
zarputilým bojem o nadvládu;
chvíle napětí jsou plné vzájemného
obviňování, kritiky a ponižování.

Dvojice žijící v pevném vztahu se naopak naučily mít komunikační kanály otevřené.

Jeden druhému naslouchají s úctou a navzájem akceptují své pocity, a to i když s nimi nesouhlasí.

Přestanou-li partneři spolu komunikovat, je to, jako by byli nakaženi smrtelnou chorobou. Málokdy se povede jejich vztah zachránit, pokud partneři nezačnou spolupracovat, aby zastavili tuto strašnou nemoc.

Každý pár, který se naučí tři základní komunikační dovednosti – slovní vyjádření pocitů, názorné naslouchání a reaktivní zpětnou vazbu – může zachránit či obnovit slabý nebo poškozený vztah.