

„Kvůli mému věku mě v práci šikanovali.“

# BLESK pro ženy



MONIKA ABSOLONOVÁ:

„JÍM VŠECHNO  
A PŘITOM HUBNU!“

PRO A PROTI **Cukr, nebo  
umělá SLADIDLA?**



SERIÁLOVÉ  
novinky

Co nás čeká  
v TELEVIZI



7 RECEPTŮ

Z JEDNOHO

kuřete

Ušetříte čas i peníze

15 JEN  
KČ

3 6



Cena 15 Kč

9 771214 1635005

ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT!

8 tipů  
jak se zbavit

STAROSTÍ



KONEČNĚ ČISTÁ  
HLAVA A KLIDNÁ DUŠE

VYROBTE SI

DOMÁCÍ  
KEČUP



ZAHRADA  
PLNÁ RAJČAT

Pleť bez  
VRÁSEK



TAJNÉ  
TRIKY  
KOSMETIČEK





# 12 PRAVIDEL

## hádky

Ať chcete nebo ne, ke konfrontacím prostě dochází. Ale to neznamená, že je to vždy špatně! Když na to půjdete „chytře“, může se mnohé mezi vámi vyjasnit!

**N**ejčastěji se hádáme s partnerem, ale pohádat se můžete s kýmkoli. Nesnažte se konfliktům vyhýbat, zkuste ale správně formulovat, co chcete, aniž byste zraňovala druhé či sebe. Susan Heitler, klinická psychologička z Denveru a autorka knihy *Resolution, Not Conflict*, se zabývá správným a funkčním jednáním při hádkách. Tady jsou ta nejdůležitější pravidla.

### MĚJTE PROMYŠLENOU ŘEČ

Neznamená to, že si máte myšlenky odříkat jako básničku. Musíte ale předem vědět, co chcete říct a jak to chcete říct, abyste se dostala do souladu s následujícími „pravidly“ hádky. Jestliže jsou však u vás hádky na denním pořádku, jsou k nesnesení či násilné, navštivte odborníka a zvažte párovou terapii. Pro začátek se zkuste řídit těmito pravidly.

### KONTROLUJTE SVOJE EMOCE

Snad ze všeho nejdůležitější je nezvyšovat hlas, natož potom křičet nebo se chovat až agresivně. Výsledkem bude u druhé strany buď útok, nebo útek. Udržet emoce na uzdě je důležité i pro udržení vztahu. „Nikdy nezvyšujte hlas. Když začnete křičet, je pro druhou osobu velmi lákavé zrcadlit vaše chování. Jakmile křik začne, jen těžko se dá zastavit,“ apeluje Susan Heitler.

### NE SKÁKEJTE DO ŘEČI

Jakmile partner začne říkat něco, s čím jste vy v konfrontaci, nedávejte hned slovně najevo svůj nesouhlas! „Aby se věci vyřešily pozitivně, je třeba vyslechnout obě strany a porozumět jim. Bohužel obvykle předpokládáme, že víme, co řeknou naši partneři, a že jejich názor je chybný, takže nějaké naslouchání považujeme za ztrátu času,“ zdůrazňuje nutkavou potřebu druhého neposlouchat a znemožnit tak uvolnění napětí manželský poradce Brad Browning.

### DEJTE KONFLIKTU ŠANCI

Nemyslete si, že když budete zastávat postoj „mlčení“ a věřit, že se věci samy vyřeší, stane se tak. A víte proč? Čím déle se vyhýbáte mluvení o věcech, které vás tíží, tím ve vás roste časová bomba. Řešit problémy hned zčerstva a na začátku je mnohem účinnější a méně bolestivé, než je nechat narůst do obřích rozměrů. Problém vždy dorešte, nenechávejte ho otevřený. Pro vztah ani pro vaše psychické zdraví to není dobré.



## NEREKAPITULUJTE MINULOST

Chcete připomínat chyby? Pro muže se tím ale stáváte jen gramofonovou deskou! Cílem je vlastně paralyzovat druhého a uvrhnout ho do pocitů bezcennosti. Výsledek? Znechutíte se mu. Proto řešte vždy jeden problém a vyhýbejte se zmínkám o minulosti. I moudrá přísloví praví, dokud minulost nenecháte spát, nedáte šanci budoucnosti a lepším zítřkům.

## NEZAPOMÍNEJTE NA SVOJE POTŘEBY

My ženy se často domníváme, že muž automaticky ví, co se nám honí hlavou a co potřebujeme. Není to tak. Proto musíte být oba schopni komunikovat o svých vlastních potřebách a pocitech. Pokud to partneri nečiní, ve vztahu se nebudou cítit dostatečně naplnění. Vždy bude ukryto něco, co je trápí. Komunikace vašich potřeb a emocí pomáhá partnerovi, aby vás lépe pochopil, to vede k pocitu spojení.

## NASLOUCHEJTE DRUHÉMU

Během konfliktů se většinou snažíte přebít druhého svými názory. Pamatujte ale, že cílem hádky není výhra, ale smírné řešení na obou stranách. A pokud se k řešení nedopracujete ani jeden, pak i to, že se nedomluvíte, je řešení. Jinými slovy, vztah ukončíte. Proto nejprve ukažte druhému, že máte snahu ho vyslyšet a dáváte mu prostor, aby mluvil. Každý chce být vyslyšen, i když udělal velkou chybu.

## VYHNĚTE SE KRITICE A OBVIŇOVÁNÍ

Vy to třeba tak nemusíte myslet, ale v uších druhého budete znít jako kritizující bestie. „Obviňování nejen podporuje poškození sebeúcty a prodlužuje hádku víc, než je potřeba, ale také snižuje intimitu. Bez ohledu na to, jak moc vás váš manžel miluje, je těžké si být blízký s někým, kdo na vás ukazuje prstem,“ říká psycholožka Susan Heitler. Navíc, urážky se nezapomínají a mohou zničit váš vztah.

## MLUVTE KONKRÉTNĚ

Vyhňte se výrazům jako „vše“ nebo „nic“, popřípadě „vždy“ nebo „nikdy“. Tato strategie je neproduktivní z několika důvodů. Znehodnocuje druhou osobu a způsobuje, že se cítí bezcennou. Protože „vždy“ a „nikdy“ jsou velmi obecné, zahrnují mnoho dalších nesouvisejících otázek. Nutí nás chodit v kruhu.

## NEVYHROŽUJTE KONCEM VZTAHU

Ano, často jsou taková slova jen výhrůžkami. Ale pamatujte, že byste neměla něco takového říkat jen v návalu emocí či afektu. Vyhrůžování rozvodem nebo rozchodem během hádky téměř jistě poškodí váš vztah. „I kdybyste řikala slovo rozchod v okamžiku, kdy to nemyslíte zcela vážně, partner to může brát jinak a začne ho zvažovat,“ varuje před vyřknutím slova o ukončení vztahu manželský poradce Brad Browning.

## JSTE UNAVENÁ? NEHÁDEJTE SE!

Čím více se cítíte fyzicky špatně nebo duševně unavená, tím jste pochopitelně náchylnější ke vzplanutí hádky. A pokud se k tomu přidá ještě nedostatek spánku, ovlivňuje to vaše sebeovládání. V takovém rozpoložení můžete vyřknout nebo udělat věci, které byste normálně nečinila. Platí to i pro hádku, když jste hladová. Podle řady studií se budete cítit podrážděná.

## CO ŘÍKÁ ODBORNÍK?



Mgr. Marta  
Ventrubová  
NLP KOUČ

Mějme na paměti, že konstruktivní hádky nejsou soutěží „Kdo s koho“, jde o řešení konkrétního problému. Doporučuji ctít určitá pravidla: Nepoužívat vulgarismy a fyzické ataky. Mluvit o svém názoru a svém pohledu na věc a nechat druhého vyjádřit.

## HÁDEJTE SE V SOUKROMÍ

Nedovolte, aby vaší hádkou bylo přítomné nějaké publikum. Nechcete být za hyenu a nechcete do toho zapojovat jiné, že? A samozřejmě, jednou z nejhorších věcí, kterou můžete udělat, je hádat se před dítětem. „Děti mají pocit, že mají malou kontrolu nad svým prostředím, a když se rodiče hádají, velmi snadno získají pocit, jako by celý jejich svět padal. A to může vést k nezdravému cyklu obviňování sama sebe,“ upozorňuje Susan Heitler.