

Práce
s klientem

*Pracovní sešit
pro kouče*



PARTNERSKÉ VZTAHY



Otázky a cvičení



Klíčové programy



Test pěti jazyků lásky

PARTNERSKÉ VZTAHY

Uvědomit si nějaký negativní pocit je často prvním krokem k jeho překonání. Zpravidla když si myslíme, že nám nikdo není dost dobrý. Když si myslíme, že zrovna my se nikdy nemůžeme zamilovat apod.

Nezasloužím si lásku

- Já si tě nezasloužím, a přeci tolik toužím věřit, že naši lásku uchováme...

Nikdo mi není dost dobrý

- Existují dva časté extrémy, ke kterým mají lidé tendenci inklinovat. Jedni sami sebe považují za “dobré” a a ni je nenapadne připustit, že potřebují odpuštění. Druhá kategorie lidí se naopak pohybuje v opačném extrému a z mnoha důvodů se necítí hodni odpuštění. Považují sami sebe za příliš zlé.

Bojím se citu, citové vazby

- Bojíme se své city projevit, aby se nám nedostalo odpovědi “ne”. Projevuje se nám zde určitá forma strachu. Může to být také jenom naše omluva - programy prospěchu a výhod.

Nevěřím, že jsem dostatečně dobrý/dobrá partner/partnerka

- Nežadaní lidé pátrající po seznamkách po tom pravém či té pravé se časo chytají různých metod třídění protějšků. Kdo věří na to, že protiklady se přitahují, bude zřejmě jednou dlouho sám.

Neschopnost se zamilovat

- Alexitymie je povahový rys charakterizovaný obtížemi v rozpoznávání a pojmenování vlastních emocí a pocitů. Lidé s alexitymií mají problém identifikovat a verbalizovat své pocity, a často je zaměňují za tělesné pocity (např. místo „cítím se smutně“ vnímají „cítím tlak na hrudi“). Mezi další projevy patří snížená schopnost fantazie, omezené porozumění neverbální komunikaci a tendence k racionalizaci. Tento stav je spojován se zvýšeným rizikem psychosomatických potíží.

Klíčové projevy alexitymie

- **Neschopnost pojmenovat emoce:** Obrovské potíže s identifikací a pojmenováním pocitů a emocí.
- **Záměna emocí s tělesnými pocity:** Emoce jsou často popisovány pomocí fyzických symptomů (např. bolest břicha místo strachu nebo úzkosti).
- **Omezená fantazie:** Nedostatek fantazie a představivosti je často spojen s emočním prožíváním.
- **Racionalizace:** Sklon k racionalizování událostí a problémů bez emočního doprovodu.
- **Problémy ve vztazích:** Chladné, odosobněné nebo povrchní sociální vztahy způsobené nedostatkem empatie a citovou chladností.
- **Vysoká citlivost na tělesné pocity:** Lidé s alexitymií si často silně uvědomují své tělesné pocity, které pro ně mohou být zmatením.

Důsledky a souvislosti

- Alexitymie je spojována s vyšším rizikem vzniku psychosomatických onemocnění, protože tělesné příznaky slouží jako náhrada za chybějící emoční vyjádření.
- **Porucha regulace emocí:** Neschopnost regulovat emoce v náročných situacích, což může vést k proděravění ve vztahových situacích.
- **Zdravotní problémy:** Lidé s alexitymií si mohou stěžovat na různé tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, migrény, či vyčerpanost, protože nedokáží včas rozpoznat signály únavy nebo stresu.

Strach z rozchodů, ze zranění

- Důvodem, proč se někteří lidé s rozchodem špatně vyrovnávají, je víra v to, že konečně našli dokonalý vztah. Investovali do něj vše a zároveň ignorovali varovné signály od partnera, dokud už nebylo příliš pozdě. Dalším důvodem, proč můžeme mít strach z rozchodů, pramení z rodiny, kdy jsme neměli dobrý vztah s rodiči a v dospělosti se následně bojíme k někomu navázat citové vazby. Dalším strachem z rozchodů je naopak strach z toho, že zůstaneme sami, a tak si od potenciálního partnera preventivně nenecháme nic líbit. Tím ovšem vzniká nerovný vztah a případný partner odchází.

Partnerská naivita

- Naivita - to může mít až vážné následky. Někdy se jedná o velmi vážný psychický problém u daného člověka. Objevuje se nám zde dětský pohled na svět. Do života vstupujeme s pocitem: "On se o mě někdo postará." Projevuje se zde sklon k hysterii, jinak - psycho-astenická osobnost.

Velké nároky na život/partnera

- Televize i kina na nás chrlí jeden příběh o dokonalé lásce za druhým. Skutečný život je těmto příběhům na hony vzdálený. Někdy si v sobě touhu po pohádkové lásce a princi na bílém koni, po panu Božském, neseme celý život.

Pocit viny

- Nevěřím si - zde hledáme kontakt a pomoc. Máme pocit, že nejsme schopni být rovnocenným partnerem. Neumíme si vážit sami sebe. Chybí nám podpora, máme pocit, že nejsme pro druhého sympatičtí.

Absence tolerance

- Tolerance je ctnost snášenlivosti, počítá s jinakostí druhého, nechává mu jeho názory. Jde o svobodu myšlení.

Strach ze závazků

- Pro některé lidi není představa dlouhodobého vztahu ani trochu lákavá. To je naprosto v pořádku. Něco jiného ale je, když člověk po takovém vztahu touží, ale nedokáže ho úspěšně udržovat, protože má z takového závazku strach.

Koučovací otázky

1. Jaké vzorce chování z dětství si přenášíte do svých partnerských vztahů?
2. Jaké zkušenosti z dětství formovaly vaše vnímání lásky a intimity?
3. Existují ve vašem životě opakující se vzory nebo scénáře v partnerství, které se datují zpět do dětství?
4. Jaké emoce z dětství nejčastěji ovlivňují vaše rozhodování v partnerských vztazích?
5. Jaké přesvědčení o sobě samém máte díky svým dětským zkušenostem, která ovlivňují vaše vztahy?
6. Jak byste popsali své „vnitřní dítě“ v kontextu vašeho aktuálního partnerství?
7. Jaké dětské potřeby nebyly naplněny a jak se tyto potřeby projevují ve vašem vztahu nyní?
8. Jaké činy nebo slova z dětství vás stále ovlivňují v komunikaci s partnerem?
9. Jaké nevědomé programy z dětství vás ovlivňují v budování důvěry a bezpečí v partnerském vztahu?
10. Jaké role či šablony z dětství se opakovaně objevují ve vašem partnerovi nebo ve vašem chování?
11. Jak se vaše vztahové vzory z dětství shodují či liší od vzorů vašich rodičů nebo pečovatелů?
12. Jaké strategie jste si vytvořili v dětství, které vám nyní pomáhají nebo brání v budování harmonických vztahů?

13. Jaké příběhy o sobě a o lásce jste si odnesli z dětství a jak ovlivňují vaše současné vztahy?

14. Jak můžete pomocí uvědomění si svých dětských programů posílit svůj současný partnerský vztah?

15. Jaké kroky můžete podniknout pro uzdravení či přerámování vzorců z dětství, které vám brání ve zdravém partnerství?

VZTAH S OTCEM

Vztah s otcem tvoří základní vzorce chování, sebedůvěry či očekávání, které si dovede do partnerských vztahů. Například dcera, která měla od otce pocit nedostatečného ocenění, může mít v dospělosti tendenci hledat potvrzení v partnerovi nebo mít potíže s nastavováním hranic. Naopak, stabilní a podporující vztah s otcem může podporovat zdravé partnerství a schopnost komunikace.

Cvičení:

1. Reflexe rodinné historie: V klidném prostředí napište nebo řekněte nahlas, jaký byl vztah vašeho otce k vám, jaké hodnoty a vzory jste vnímali.
2. Vědomá analýza vzorců: Zaměřte se na své současné vztahy a zkuste identifikovat vzorce, které se opakují – například, jak reagujete v konfliktech nebo jaké máte očekávání od partnera.
3. Práce s projekcí: Vyberte si jeden vztah a zeptejte se sami sebe, co na svém otci nebo na jeho chování přenášíte do svých partnerských vztahů.

Tímto způsobem můžete lépe poznat a uvědomit si vliv rodinných vzorců na svůj současný život a začít s nimi pracovat.

VZTAH S MATKOU

Vliv vztahu mezi dcerou a matkou na její partnerské vztahy.

Tento vztah může mít výrazný dopad na schopnost navazovat a udržovat zdravé partnerství. Například, pokud dcera vyrůstala v prostředí, kde byla matka příliš dominantní, může se to projevit tím, že bude ve vztahu hledat rovnost nebo se bojí otevřeně vyjadřovat své potřeby. Naopak, pokud se mezi matkou a dcerou vytvořily nevyřešené konflikty, může si dcera nevědomě vybírat partnery podobné svému rodiči nebo naopak úplně odlišné, aby se od otisků z minulosti odpoutala.

Cvičení:

1. Reflexe rodinné historie: Vyložte si se svým klientem společně časovou osu jeho vztahu s matkou, zaznamenejte klíčové události a emoce spojené s nimi.

2. Vědomé vnímání vzorců: Požádejte klienta, aby si všiml situací v jeho současném partnerském životě, kdy se chová nebo cítí podobně jako v rodičovských vztazích. Například, zda má tendenci ustupovat nebo se bránit, zda se bojí odmítnutí.

3. Modelování a přepis: Pomocí technik koučinku rozvíjejte uvědomění, odhalení a případnou změnu těchto vzorců. Například pomocí vizualizačních cvičení si klient představí, jak by chtěl reagovat v určitých situacích, a zároveň si uvědomuje původ svých reakcí.

Tímto způsobem klient získá větší kontrolu nad svými emocemi a vzorci, které ovlivňují jeho partnerské vztahy. Vědomé rozpoznání rodinných vzorců je klíčem k jejich postupnému uvolnění a zdravějším vztahům.

TEST PĚTI JAZYKŮ LÁSKY

Fyzický kontakt, pozornost, přijímání darů, skutky, služby a slova ujištění je 5 způsobů, které určují, jak vyjadřujeme svojí lásku ostatním lidem a co potřebujeme, abychom se cítili milovaní. Který z těchto pěti jazyků je váš primární? Jakým jazykem mluví váš partner a vaše děti? Možná jste o tom slyšeli a možná nemáte ani tušení, co to zase je. Test jazyků lásky vám odpoví na otázku. Test si můžete udělat s kýmkoliv, kdo je pro vás důležitý.

Projděte si jednotlivé otázky a zaškrtněte vždy tu odpověď, která je vám nejbližší. Nepřemýšlejte nad tím a spíše nechte promlouvat svojí intuici. Opravdové bývá to, co vás první napadne. Pak už za vás mluví rozum. Ten se snaží vybrat takovou odpověď, která mu připadá správná podle toho, co mu kdy bylo vštěpováno, jak by se to mělo nebo nemělo dělat.

Máte na výběr ze dvou variant. Vždy můžete zvolit jen jednu, i kdybyste si nebyli jisté. Na konci testu najdete záznamový arch, kde ke každému písmenu napište čárku nebo křížek. Na závěr si je spočítáte a podíváte se do výsledků na konci. Budte k sobě upřímní.

Než začnete, najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit a budete se moci soustředit.

FYZICKÝ KONTAKT

SKUTKY, SLUŽBY

PŘIJÍMÁNÍ DARŮ

POZORNOST

SLOVA UJIŠTĚNÍ

1. Rád/a slyším pochvalné poznámky. **A**
Jsem rád/a, když mě někdo obejmě. **E**
2. Rád/a trávím o samotě čas s člověkem, který je mi blízký. **B**
Když mi někdo s něčím praktickým pomůže, cítím se milován/a. **D**
3. Mám rád/a, když mně lidé dávají dárky. **C**
Mám rád/a neformální návštěvy kamarádů a lidí, které miluji. **B**
4. Když mi lidé s něčím pomohou, mám pocit, že mě mají rádi. **D**
Když se mě někdo dotýká, cítím, že mě má rád. **E**
5. Když mi někdo, koho mám rád/a nebo koho obdivuji, položí ruku kolem ramen, cítím, že mě má rád. **E**
Cítím se milovaný/milovaná, když dostanu dárek od někoho, koho mám rád/a nebo koho obdivuji. **C**
6. Rád/a někam jezdím s přáteli a s lidmi, které mám rád/a. **B**
Rád/a si podávám ruku nebo se držím za ruce s člověkem, který je mi blízký. **E**
7. Viditelné symboly lásky (dárky) jsou pro mě velmi důležité. **C**
Když mě lidé slovně ujišťují, cítím se milován/a. **A**
8. Když někoho rád/a vidím, rád/a mu sedím nablízku. **E**
Jsem rád/a, když mi lidé říkají, že jsem hezká/hezký. **A**
9. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi. **B**
Rád/a dostávám od přátel a milovaných lidí drobné dárky. **C**
10. Slova přijetí jsou pro mě důležitá. **A**
Že mě má někdo rád, poznám podle toho, že mi pomáhá. **D**
11. Rád/a trávím čas s přáteli a milovanými lidmi, když spolu navíc něco společně děláme. **B**
Jsem rád/a, když se mnou někdo mluví laskavě. **A**

12. Více mě ovlivňuje to, co někdo dělá, než co říká. **D**
Když mě někdo obejmě, mám pocit, že jsme si blízcí a že si mě cení. **E**
13. Cením si pochvaly a snažím se vyhýbat kritice. **A**
Několik malých dárků pro mě znamená víc než jeden velký dar. **C**
14. Když s někým něco společně dělám a přitom si povídáme, cítím se mu blízko. **B**
Když se mě přátelé a lidé, které mám rád/a, často dotýkají, cítím se jim blíž. **E**
15. Mám rád/a, když mě lidé za moje úspěchy pochválí. **A**
Když pro mě někdo udělá něco, co dělá nerad, vím, že mě má rád. **D**
16. Mám rád/a, když se mě přátelé nebo milovaní lidé dotknou, když kolem mě prochází. **E**
Těší mě, když mi lidé naslouchají a projevují opravdový zájem o to, co říkám. **B**
17. Když mi přátelé a milované osoby pomáhají s povinnostmi a různými úkoly, cítím, že mě milují. **D**
Opravdu rád dostávám od přátel a milovaných lidí dárky. **C**
18. Mám rád/a, když mě lidé pochválí, že mi to sluší. **A**
Když lidé vynaloží čas na to, aby porozuměli mým pocitům, cítím se jimi být milován/a. **B**
19. Když se mě blízký člověk dotýká, mám pocit bezpečí. **E**
Když mi někdo prokazuje skutky služby, cítím se milován/a. **D**
20. Oceňuji všechno, co pro mě mí blízcí dělají. **D**
Rád/a dostávám dárky, které mi moji blízcí udělají. **C**
21. Opravdu mě moc těší, když mi někdo věnuje soustředěnou pozornost. **B**
Opravdu mě moc těší, když mi někdo prokáže nějakou službu. **D**
22. Když mi někdo dá k narozeninám dárek, cítím, že mě miluje. **C**
Když mi někdo u příležitosti narozenin řekne něco, co pro mě mnoho znamená, cítím, že mě miluje. **A**

23. Když mi někdo dá dárek, vím, že na mě myslí. **C**
Když mi někdo pomůže s mými povinnostmi, cítím se být milován/a. **D**
24. Oceňuji, když mi někdo trpělivě naslouchá a nepřerušuje mě. **B**
Oceňuji, když si na mě někdo ve zvláštní dny vzpomene s dárkem. **C**
25. Jsem rád/a, když vím, že mým milovaným na mně záleží natolik, že mi pomáhají s každodenními povinnostmi. **D**
Moc rád/a podnikám delší výlety s někým, kdo je mi blízký. **B**
26. Rád/a políbím lidi, kteří jsou mi velmi blízcí, a jsem rád/a, když oni políbí mě. **E**
Když dostanu bez zvláštního důvodu „jen tak“ dárek, jsem nadšený/ nadšená. **C**
27. Jsem rád/a, když mi někdo řekne, že si mě váží. **A**
Mám rád/a, když se na mě druhý během rozhovoru dívá. **B**
28. Dárky od přítele nebo blízkého člověka pro mě vždycky mnoho znamenají. **C**
Když se mě přítel nebo blízký člověk dotkne, je mi dobře. **E**
29. Když někoho o něco požádám a on to s nadšením udělá, cítím, že mě má rád. **D**
Když mi někdo říká, jak si mě velice váží, cítím se milován/a. **A**
30. Jsem rád/a, když se mě každý den někdo dotýká. **E**
Jsem rád/a, když mě každý den někdo slovně povzbudí. **A**

MÍSTO PRO ZAZNAMENÁNÍ VÝSLEDKŮ

A
B
C
D
E

A) **SLOVA UJIŠTĚNÍ**

Slovní komplimenty a slova ocenění pomáhají budovat vztah a jsou mocným vyjádřením podpory a lásky. Zahrnují slova povzbuzení, laskavá slova, ale i pokorná slova formou proseb. Naopak kritika, stížnosti a kladení požadavků boří vztah a zabíjí lásku.

B) **POZORNOST**

Oproti slovům je základem pozornosti aktivní naslouchání a trávení společného času plně a vědomě. Hlavním kritériem je blízkost, vzájemné vnímání pocitů, společné partnerské aktivity a plné soustředění jeden na druhého. Nejhorší, co můžete udělat partnerovi s tímto primárním jazykem lásky, je ignorování jeho potřeb a pocitů.

C) **PŘIJÍMÁNÍ DARŮ**

Dárek je něco, co partnerovi říká "*myslím na tebe, záleží mi na tobě a vždy si na tebe vzpomenu, i když nejsme spolu.*" Vůbec nemusí být drahé a často ani věcné. Darem může být i přítomnost a blízkost v těžkých chvílích. Pokud tam nebudete, může to zničit veškerou lásku.

D) **SKUTKY, SLUŽBY**

Skutky, služby jsou drobné i větší činnosti, které by partnera potěšily. Tím vyjadřujete lásku, protože něco děláte jen kvůli partnerovi. Vyžadují určité úsilí, čas, energii a někdy i velkou míru překonání sama sebe. Důležitým předpokladem je to, že je děláte dobrovolně, i když se vám do nich nechce.

E) **FYZICKÝ KONTAKT**

Fyzický dotek není jediným ze způsobů, jak projevit lásku. Pro primární jazyk je však velice důležitý a podstatný. V krizových chvílích není nic důležitější než láskyplné obětí.

JAK VYHODNOTIT A VYUŽÍT VÝSLEDKY TESTU?

Písmeno s největším počtem bodů je váš primární jazyk, který určuje, jak moc se cítíte milovaní a jakým způsobem vyjadřujete lásku druhým lidem. Pokud máte stejný nebo podobný počet u více jazyků lásky, můžete mít oba primární, případně jeden primární a druhý sekundární. Obecně se zaměřujte nejen na primární jazyk, ale i na všechny ostatní, které dostaly hodně bodů. A v neposlední řadě neuděláte špatně, když se budete snažit zaměřovat na všechny jazyky lásky.

Proč je to tak důležité? Když se naučíte mluvit primárním jazykem lásky vašeho partnera a on zase tím vaším, posilujete vzájemnou emoční, citovou i fyzickou blízkost. Naopak pokud budete opomíjet primární jazyk vašeho partnera, může pociťovat nedostatek lásky, nebo dokonce bolest, odpor a zlost. Jednoduše neznalost a hlavně nepoužívání správných jazyků lásky se může pěkně nevyplatit. I když je důležité mluvit tím správným jazykem lásky, není to zaručený recept na harmonické partnerské vztahy. Přispívá k tomu mnoho dalších významných faktorů jako je komunikace, životní podmínky, minulost, zkušenosti i osobní charakteristika obou partnerů. Nicméně teorie jazyků lásky pomohla zachránit ne jeden partnerský vztah.

Autor: Gary Chapman

Pět jazyků lásky je klíčovou knihou pro všechny, kdo chtějí pochopit a zlepšit své vztahy. Zjistěte, jak správně vyjádřit svou lásku a posílit pouto se svými blízkými.

Autor Gary Chapman vás provede pěticí základních jazyků lásky, které jsou základem pro to, aby vztahy byly naplněné, harmonické a radostné. Každý z nás totiž vnímá lásku jiným způsobem - a právě toto porozumění může změnit váš život.

Jakými způsoby projevujeme lásku:

Slova ujištění - oceňujte a povzbuzujte své blízké slovy, která vyjadřují jejich hodnotu.

Pozornost - buďte skutečně přítomní a naslouchajte, sdílejte radosti i starosti svého partnera či blízkých.

Jazyk darů - i malé pozornosti a dárky mají velkou sílu v ukázání, že na ně myslíte.

Skutky služby - pomáhejte prakticky a usnadňujte život svým nejbližším.

Fyzický kontakt - obejmutí, doteky nebo pohlazení vyjadřují vaši blízkost a něhu.

Porozumění těmto jazykům vám umožní komunikovat lásku tak, aby byla přijata a naplněna očekáváními druhých. Posilte své vztahy a prožijte lásku naplno!

Výhody této knihy:

Naučíte se, jak lépe vyjádřit své city a potřeby.

Pomůže vám pochopit, co váš partner či blízcí skutečně očekávají.

Zlepší kvalitu a hloubku vašich vztahů.

Praktické rady lze ihned aplikovat v životě.

Knihy je vhodná pro všechny typy vztahů - partnerské, rodinné i přátelské.