



LÁSKA A VZTAHY 03. 09. 2022

Hádky ve vztahu mohou pročistit "vzduch". Čemu věnovat pozornost?

Hádky ve vztahu mohou mít i svá pozitiva, neboť se říká, že po každé bouři musí vždy vysvitnout slunce. Je však vhodné držet se jistých hranic, aby se hádka nezměnila v agresivní útok na partnera. To může být pod vlivem intenzivních emocí dost náročné. Pojďme si tedy říct, jak to všechno ukočírovat.

Pokud jste si doteď mysleli, že hádky ve vztahu jsou pouze špatné, možná nyní změníte názor. **Ze své podstaty jsou vlastně zdravé, protože leckdy vyjasňují komplikovanou a na první pohled neřešitelnou situaci.** Neměly by se ale měnit v něco neudržitelného, co je spojené například s ponižováním druhé osoby nebo dokonce fyzickým násilím. Tohle už je za hranou...

V hádce ve vztahu volte uvážlivě slova

Jestli jste se už někdy ocitli v hádce ve vztahu, možná vám tato rada bude připadat jako klišé a možná se tak trochu nad ní pousmějete a řeknete si: „*Probůh, jak mám volit uvážlivě slova, když jsem tak rozčilen/a?*“ Ovšem jde to, když budete chtít. **A dokonce je to velmi žádoucí, protože tak udržíte konfrontaci s protějškem, jak se říká „na uzdě“.** Neznamená to tedy, že když se v názorech s partnerem střetnete, že se budete hned urážet a nebudete otevření názoru druhé strany. Jakmile přistoupíte k ostřejším slovům, vyostříte i samotnou hádku či chcete-li výměnu názorů. Snažte se mírnit... Budte rozvášní, opatrní. **Co je jednou vyřčeno, už se těžko vrací zpět.**

Během hádky ve vztahu se snažte na věc podívat také z druhé strany

Když jste rozohnění, máte rudo před očima a nedokážete myslet jasně. V tomto rozpoložení si nejspíš budete stát urputně za svým názorem a nedáte druhé straně šanci. Pomoci ale může tzv. odosobnění, náhled na věc z pohledu partnera. Může to být docela složité, ale zkuste to během hádky ve vztahu praktikovat. **Zamyslete se nad tím, zda opravdu není něco pravdy na výroku vašeho protějšku.** Snažte se přijít na to, co vám chce svými slovy říct. Nakonec možná zjistíte, že celá hádka je naprosto zbytečná, protože jste se prostě jen nepochopili.

Budte i v hádce ve vztahu spravedliví

Bude to znít možná divně, ale i v hádce ve vztahu je potřeba dát prostor druhé straně k vyjádření. Jestli jste typ velmi impulzivní, který používá křik k vyjádření osobních pocitů a přehlušujete tak nevědomky názor druhého, může to být pro vás problém. Zkuste změnit své chování a uvidíte, že to bude ku prospěchu věci. Zklidněte se, mírňte své hlasivky. **Když si dáte prostor a otevřete se vzájemné diskusi, doberete se výsledku snáz a neskončíte konfrontaci tím, že prásknete dveřmi a s pláčem se zhroutíte do postele.**



Čemu se během hádek ve vztahu raději vyhnout?

V tom nejzamilovanějším partnerství mohou někdy nastat hádky ve vztahu. **Čemu se však raději vyhnout, abyste konflikt nevyostřili ještě více nebo jej nekomplikovali?**

- výhružkám typu: „*Když to neuděláš, půjdu a...*“
- porovnávání s ostatními páry
- zapojování dětí do sporů
- neochotě naslouchat a nastolení „tiché domácnosti“
- fyzickému násilí během hádky ve vztahu

Poslední bod je velmi zásadní. **Fyzická agrese během hádek ve vztahu není bohužel nikterak výjimečná, může ale představovat velké nebezpečí!** Zejména pak tehdy, pokud se ataky opakují. Pak se jedná o regulérní [domácí násilí](#), které je nutné co nejdříve řešit.

Jaké výhody mají hádky ve vztahu?

Na závěr si ještě řekněme, jak můžete z hádek ve vztahu profitovat, když je adekvátně ukočíte a **nebudete používat ostrá slova a agresivní chování:**

1. **Více se sobě navzájem otevřete, vylepšíte styl komunikace.** Ta je v partnerství zásadní. Budete zkrátka schopní řešit neshody a nejasnosti i v klidu a pročistíte tak obrazně vzduch. To může posílit vaše pouto.
2. **Poznáte další charakterové vlastnosti svého [partnera](#) nebo jeho „bolístky“.** Během hádek ve vztahu se každý projevuje tak nějak neskrytě, vydává se ze svých emocí. To může z protějšku dostat i záležitosti, které ho dlouho tížily a potřebuje je s vámi vyřešit.

A v neposlední řadě nezapomeňte, že hádky [ve vztahu](#) by neměly končit útekem z boje a uzavřeností před celým světem. **Přemýšliví a [milující partneři](#) se na závěr vždy sobě navzájem omluví, a to svým vlastním způsobem.** Protože jediné tak můžete jít dál. Také vás to posílí a budete připraveni na případné další konfrontace. A ony přijdou, ať chcete nebo ne – v tomhle je život skutečně pestrý. Jen je zapotřebí se k tomu stavět racionálně, a nikoliv pod vlivem rozbouřených emocí.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)