

Kvalitní a pevné mezilidské vztahy jsou důležitou součástí našeho psychického zdraví. Zkuste si pro sebe odpovědět na těchto deset otázek:



1. Máte komu zavolat, když se cítíte špatně? Třeba i ve dvě ráno?
2. Je někdo z Vašich blízkých, komu jste dnes udělali radost?
3. Máte kolem sebe někoho, komu řeknete úplně všechno, co Vám leží na srdci/v hlavě? Bez cenzury?
4. Umíte hluboce naslouchat svým blízkým, když se Vám s něčím svěří? Bez jakéhokoliv hodnocení a připojování vět typu „To já bych...“?
5. Cítíte se ve společnosti svých přátel, rodiny sám/sama sebou? Nemusíte nic předstírat?
6. Dokážete mít blízký partnerský i přátelský vztah s někým, s nímž nesouhlasíte v některé oblasti (názor na politiku, životní styl, výchova dětí)?
7. Máte možnost se obrátit na někoho, kdo Vám rád pomůže prakticky? Třeba s poruchou auta, pohlídáním domácího mazlíčka, stěhováním nábytku?



8. Je někdo, kdo Vám ochotně a rád uvaří čaj, když jste nemocní?
9. Je někdo, s kým radostí skáčete do vzduchu, když se mu/jí něco povede?
10. Myslíte si, že Vaši smrt na pohřbu bude někdo skutečně oplakávat?

Tento velmi jednoduchý dotazník může ukázat, zda v současnosti udržujete kvalitní a pevné vztahy. Pokud jste častěji odpovídali ne, možná jste nenarazili na ty „pravé“ kamarády, partnery, kolegy, nenarodili se do té „pravé“ rodiny. Nebo jste se pro prohloubení a udržování svých vztahů nesnažili dost... Protože to nejde „samo“. Bez oboustranné ochoty a vzájemné péče o hlubší společný vztah zažíváme jen ten povrchní, kdy nás vlastně nikdo pořádně nezná, kdy se cítíme osamoceně, protože předstíráme. Chcete své vztahy prohloubit? Zamyslete se s námi při čtení tohoto článku.

