

5 způsobů, jak být nedocenitelným pro blízkého člověka

Bude to náročný rok.

Víme to.

Přijdou chvíle, kdy budeme potřebovat oporu.

A pak ty chvíle, kdy naopak nasbíráme energii tím, co vědomě užitečného uděláme pro druhé.

V obou případech pro nás druzí budou důležití. Jen je tu jeden problém. My víme, kdy je potřebujeme. Ale víme také, kdy potřebují oni nás? Co máme dělat či sledovat, abychom byli připraveni pro ně? Co od nás mohou chtít? Co vlastně lidé v těžké chvíli potřebují?

Hodnota Tvého života

Dalajlama řekl:

„Život má pro člověka hodnotu teprve tehdy, když z něj může rozdávat.“

Ale kdy je ten vhodný čas? Co když si o to druhý neřekne? Co když nás to nenapadne?

Co když nám blízký člověk připadá silný? Co když si nikdy nestěžoval? Co když vždy vše zvládl? Co když, pokud trpěl, nedal to najevo? Jak můžeme vědět, že právě teď prožívá boje, o kterých my nemáme ani ponětí, protože probíhají v jeho mysli nebo srdci?

Hodnota inspirace

Moje nová kniha SPOLU je pro těžké chvíle. Protože právě v nich se ukážou skuteční přátelé nebo partneři. Proto těžkosti neztracujeme. Inspirujeme se v přírodě. Bouřka je příčinou, proč stromy zapouštějí kořeny ještě hlouběji. Ano, díky hromům a bleskům se stávají stabilnějšími. Stejně tak i my, lidé, v těžkých chvílích lépe poznáme, o koho se můžeme opřít. Máme-li člověka, na kterého je spolehnutí, máme v něm poklad.

Jak píše v knize SPOLU, skutečně intimní vztah, zdobící pravé přátelství či partnerství, je založen na zvláštním pocitu bezpečí, kdy člověk nemusí před druhým nic skrývat. Je to ta chvíle, kdy se může duševně nebo emočně obnažit a zjistit, že mu druhý neublíží. Také že chápe, že chce-li být někdy milován, musí i sám milovat. Pak má pro druhé obrovskou hodnotu. Je jim totiž skutečně blízký. A to i kdyby byl fyzicky tisíce kilometrů vzdálený.

Hodnota podpory

Podpora druhého člověka je vůbec nejúčinnějším nástrojem proti stresu a strachu. Podpora dává člověku pocit, že v tom není sám. Podporovaní lidé se cítí silnější, jistější, šťastnější. Statisticky žijí déle než ti, kteří si připadají osamělí a podléhají negativním domněnkám. Pocit, přecházející v přesvědčení, že na nás někomu opravdu záleží, že jsme pro někoho opravdu důležití, že při nás někdo opravdu stojí bez ohledu na to, co jsme pokazili, mnohem rychleji hojí vnitřní rány a vrací člověka zpátky na pevné nohy.

Jaké způsoby podpory jsou tedy nejúčinnější?

1. *Bud' k dispozici na vyslechnutí*

Jak varuji v knize SPOLU, negace, obavy, křivdy, vlastní chyby – to všechno strašlivě tíží. Člověk se toho potřebuje zbavit a vypovídání se je jedním ze způsobů.

Podstatou schopnosti naslouchat je soustředěná pozornost. Měli bychom dát druhému najevo, že se o to, co ho trápí, zajímáme, že stojíme na jeho straně a nesoudíme ho. Svěřit se není snadné, ale přináší to úlevu.

Jsme-li těmi, kterým se druzí chtějí svěřit, uvědomme si tu poctu. Vyjadřují nám tím svou důvěru. A důvěřovat znamená dát někomu příležitost, aby zranil, a současně doufat, že to neudělá.

Mysleme na to. Otevřít se někomu chce značnou odvahu, zejména když jde o sdílení bolesti, slabosti nebo jakékoli jiné těžkosti.

2. *Bud' k dispozici pro radu*

Positivní rada má jedno kouzlo. Ukazuje, že z negativní situace vede i pozitivní cesta. Samozřejmě že každý jsme jiný, tudíž to, co je správné podle nás, nemusí být funkční pro druhého. Umožní mu to však naladit se na jiné přemýšlení – konstruktivní. Hledat i jiné, subjektivně bytostnější řešení, pokud mu to naše nebude úplně vyhovovat.

Žijeme v takzvaném duálním či také párovém světě, kde každý problém má své řešení. Ještě nevznikl zámek, ke kterému by současně neexistoval klíč. Důležité je hledat ho. Protože jen tak je možné ho najít. Pokud tak činíme SPOLU, zvyšujeme šanci na to, že se náš blízký člověk nevzdá. A člověka, který se nevzdá, nelze porazit.

3. *Projevuj lásku a loajalitu*

Každý se někdy ocitneme v pekle svých vlastních myšlenek nebo osudových událostí. A všichni chceme ven. Přitom nejlepší cesta ven je vždy skrz. Kdo prochází peklem, musí hlavně dál jít. Nezastavovat, jinak se v pekle uškvaří.

Aby to dokázal, ba vůbec chtěl dokázat, musí být nejen podporován, ale i přesvědčen či přesvědčován, že si zaslouží víc – že je hoden lásky. Že to, co prožívá, je pouze kapitola v knize života, která nezhorší, ale utuží vztah. V tom spočívá značná mentální vzpruha.

Žádného člověka nedefinuje to, že zažívá problémy, protože ty potkávají nás všechny. Lidi charakterizuje a odlišuje jen to, jak se k problémům stavějí. Potažmo jak se k problémům blízkého člověka staví jeho okolí. Neopustit blízkého člověka v nejtěžších časech znamená zasloužit si místo po jeho boku i později, v jeho nejlepších časech.

4. *Stůj při člověku i během chyb*

Třemi předchozími postupy pomůžeme k tomu, aby blízký člověk nenazýval to, co je pro něj důležité, jen snem, ale plánem. K jeho naplnění je ale třeba ještě něco – rozhodnutí.

Možná se rozhodne pro pracovní změnu. Možná ukončit nebo navázat vztah. Možná bude váhat, zda má učinit jiné vážné rozhodnutí. Pak potřebuje více než jenom vrbu, která ho vyslechne. Potřebuje oporu, která při něm bude stát bez ohledu na průběh i výsledek změn, pro něž se rozhodne.

Není důležité, zda jsme „měli pravdu“, když jsme ho varovali, a on se přesto nežádoucím směrem vydal. Přátelství nebo partnerství je cennější než ego a osobní pravda. Lidé jsou chybující bytosti a někdy potřebují nabrat nové zkušenosti. Navíc každé rozhodnutí, tím spíše to, které může být chybné, vyžaduje odvahu. Stát při blízkém zejména v době proher znamená mít dostatek trpělivosti a nadhledu. Pochopit, že co se nám třeba i dopředu zdá jako špatné, může být pro druhého nejlepší, nejkratší, nejsmysluplnější cestou k poznání.

5. Bud' tím, komu lze důvěřovat

V knize SPOLU zdůrazňuji, že vztah naplněný důvěrou vytváří nejen ten, kdo důvěřuje, ale hlavně ten, kdo důvěru nezklamává. Je snadné druhého zradit, vysmát se tomu, co zkazil, nad cizím neúspěchem si umýt ruce. A naopak je přetěžké být právě tehdy tím, kdo při zlomeném člověku zůstane, i když celý svět odešel. To umí jen skutečný parťák.

Já sám zbožňuji těžké časy. Víím, že pokud v takové chvíli přijdu o člověka, který při mně nedokázal stát, neztrácím. Ztrácím naopak, když nejsem schopen udržet si někoho, kdo v těžké chvíli splňoval body 1 až 5, a to jen proto, že jsem si neuvědomoval, jakou hodnotu pro mě takový člověk má.

Pamatuj si, prosím, z tohoto článku:

Ke všemu uvedenému je třeba čas. Náš čas. To nejdražší, co v životě máme. Jestliže někomu dáváme svůj čas, dáváme mu kus života, který nikdy nedostaneme zpátky. A navíc tím vyjadřujeme, že nám na něm opravdu záleží.

Je tak snadné říct „Zrovna na Tebe nemám čas“ někomu, kdo nás potřebuje, a přitom tak těžké slyšet „Zrovna na Tebe nemám čas“ od někoho, koho potřebujeme my. Být dobrým přítelem nebo partnerem tak v první řadě znamená být někým, koho bychom sami tak rádi potkali.

Proto si zvažme, kdo jsou vlastně důležití lidé našeho života. A těm se snažme být k dispozici vyslechnutím, pozitivní radou, projevem lásky, loajality, podpory i ve chvílích, kdy chybují, a budme tím, komu lze důvěřovat, na koho je spoleh. Zkrátka, budme v roce 2021 pokladem pro druhé. Neproděláme. Oni nám to vrátí. Pokud to jsou správní lidé.

Ztratili jste někoho blízkého jeho nebo vlastní vinou? Využijte tematické vydání magazínu FC Odpustit neznamená zapomenout. Naleznete ZDE.

Máte někoho blízkého, ale vztah s ním hapruje nebo prochází náročnou zkouškou i bez Vaší viny? Využijte mou novou 264stránkovou knihu SPOLU.

Zdroj: https://firstclass.cz/2021/01/5-ucinnych-zpusobu-jak-podporit-ty-kteri-jsou-nam-nejblizsi/?mc_cid=ecc1baf9ee&mc_eid=dca4fed1ad

© Petr Casanova