10 příznaků kvalitních vztahů

MUDr. Vladimír Savčenko

www.savcenko.info

10 příznaků kvalitních vztahů

ISBN 978-80-88559-83-2

Vydání 1. Rok vydání 2026

Napsal: MUDr. Vladimír Savčenko

Vydal: MUDr. Vladimír Savčenko

Obsah

1. Základní principy každého vztahu 4
Za prvé – dotek 5
Za druhé – pohlazení 8
Za třetí – emoce 12
Za čtvrté – city 15
Za páté – myšlenky 18
Za šesté – energie 22
Za sedmé – teplo 26
Za osmé – světlo 29
Za deváté – sex 32
Za desáté – důvěra 36

1. Základní principy každého vztahu

Každý vztah má určitá základní pravidla a principy, které ovlivňují jeho fungování. Ať už si to uvědomujeme, nebo ne, každý vztah je založen na určité formě vzájemné výměny. Nejde však o obchod ve smyslu pouhé materiální směny, ale o přirozenou výměnu hodnot, které si dva lidé navzájem poskytují.

V každém partnerském nebo manželském vztahu si lidé vzájemně nabízejí část svého života – svůj čas, pozornost, energii, emoce, zkušenosti, schopnosti, vlastnosti, podporu i svou přítomnost. Součástí vztahu je také fyzická blízkost, přitažlivost, péče a ochota sdílet společný život.

Tato výměna může probíhat vědomě i nevědomě. Často si ani neuvědomujeme, kolik hodnot do vztahu přinášíme a kolik jich od druhého přijímáme. Každý člověk však do vztahu vstupuje s určitým „kapitálem“ – nejen finančním nebo materiálním, ale především lidským.

Kvalita vztahu proto nezávisí pouze na vzhledu, penězích, společenském postavení nebo materiálním zabezpečení. Dlouhodobě stabilní vztah je založen především na tom, jaké hodnoty si dva lidé navzájem poskytují a zda mezi nimi existuje rovnováha mezi dáváním a přijímáním.

Není důležité pouze to, co máme, ale také to, jací jsme a co dokážeme druhému člověku nabídnout. Partnerství není založeno pouze na tom, co od druhého získáváme, ale také na tom, jakým způsobem obohacujeme jeho život.

Za prvé – dotek

Dotek je jednou z nejzákladnějších a nejpřirozenějších forem lidské komunikace. Je přítomen v našem životě od narození a provází nás po celý život. Ještě dříve, než dítě začne rozumět slovům, vnímá bezpečí, lásku a přijetí prostřednictvím doteku rodičů. Právě proto má dotek tak hluboký emocionální význam a jeho úloha ve vztazích by neměla být nikdy podceňována.

Dotek může mít mnoho různých podob a každá z nich může vyjadřovat jiný druh sdělení.

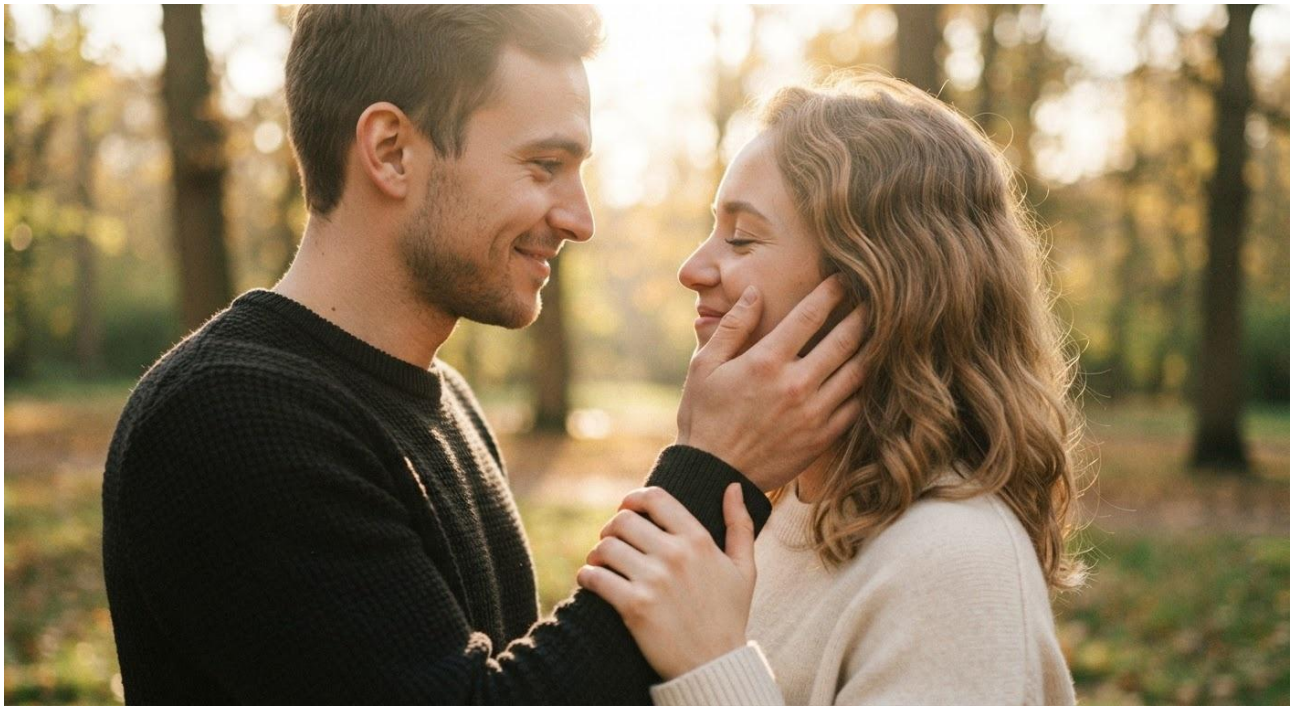
Dotek na rameni druhému člověku mohou vyjadřovat lásku, podporu, blízkost, důvěru, porozumění i pocit bezpečí. Někdy jediný dotek dokáže vyjádřit více než desítky slov.

Známe to nejen z filmů nebo romantických příběhů, ale především z vlastních životních zkušeností. Každý člověk pravděpodobně zažil okamžik, kdy pouhé držení ruky blízkého člověka poskytlo pocit podpory a jistoty.

Stejně tak však může mít dotek i opačný význam. Odtažení, odmítnutí fyzické blízkosti, chladný nebo neosobní kontakt mohou vyjadřovat nejistotu, vzdálení, nezájem nebo narušené citové spojení. Někdy člověk nemusí vyslovit jediné slovo, a přesto jeho tělo jasně ukazuje, jaký vztah k druhému člověku skutečně má.

Dotek je proto jednou z nejvýznamnějších forem neverbální komunikace. Spolu s výrazem tváře, pohledem, hlasem a řečí těla vytváří obraz toho, co skutečně cítíme. Je velmi jemným, ale zároveň mimořádně silným prostředkem, kterým druhému člověku sdělujeme svůj vztah k němu.

Právě proto bývá dotek často upřímnější než samotná slova. Slova lze vyslovit z různých důvodů – někdy ze zvyku, někdy ze slušnosti a někdy dokonce neupřímně. Skutečné emoce se však při fyzickém kontaktu skrývají mnohem obtížněji. Způsob, jakým se člověka dotýkáme, často prozradí naši skutečnou blízkost, zájem i emocionální stav.



V partnerském vztahu má dotek mimořádný význam. Nejde pouze o intimní nebo sexuální oblast, ale také o každodenní drobné projevy náklonnosti. Dotek ruky

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy 10 příznaků kvalitních vztahů**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.