

Encyklopedie mezilidských vztahů

MUDr. Vladimír Savčenko

www.savcenko.info

ENCYKLOPEDIE MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

ISBN 978-80-88559-81-8

Vydání 1. Rok vydání 2026

Napsal: MUDr. Vladimír Savčenko

Vydal: MUDr. Vladimír Savčenko

Obsah

Ryba vztahy smrdí od hlavy.....	4
Lidské emoční menu.	29
Test:	46
Emoční destabilizace:	55
Základní principy každého vztahu	69
Za první – dotek	70
Za druhé – pohlazení.....	73
Za třetí – emoce.....	77
Za čtvrté – city	80
Za páté – myšlenky	83
Za šesté – energie	87
Za sedmé – teplo.....	91
Za osmé – světlo.....	94
Za deváté – sex.....	97
Za desáté – důvěra.....	101
1. Základní principy každého vztahu.....	105
Za první – dotek	106
Za druhé – pohlazení.....	109
Za třetí – emoce.....	113
Za čtvrté – city	116
Za páté – myšlenky	119
Za šesté – energie	123
Za sedmé – teplo.....	127
Za osmé – světlo.....	130
Za deváté – sex.....	133
Za desáté – důvěra.....	137
Nevěra.....	141

Ryba vztahy smrdí od hlavy.

Na úvod je důležité říct že ve své práci nepoužívám různé koncepty, srovnání, interpretace ani výrazy týkající se vztahů – duchovních, ezoterických, náboženských, morálních, etických a vědeckých. Jsou k ničemu, kromě vytváření zmatku a mylných představ. I když pro někoho mohou být srozumitelné, takže jsou možné výjimky.

Všechno, o co se s vámi zde podělím, vychází výhradně z mých 35 let zkušeností s prací na sobě i s ostatními. Po analýze všech těchto informací jsem kompletně přehodnotil a přepracoval své chápání podstaty „mezilidských vztahů“. Proto ve svých kurzech, vysíláních a knihách nikomu nic nevnucuji; jednoduše sdílím svou osobní zkušenost a pohled na to, co se dnes děje v lidských vztazích. Chci se s vámi podělit o co nejvíce užitečných a praktických informací.

Zda je to zajímavé, rezonuje to, oslovuje vás to, zda to potřebujete nebo ne – rozhodněte se sami.

Tak pojďme na to. První věc, kterou musíte pochopit, je, že vztahy nejsou tím, co si o nich myslíte, ani to nejsou vaše představy, sny a očekávání s nimi spojená. Přesněji řečeno, není to jen to. Všechno výše uvedené může být. Ale v jádru jsou to vaše skutečné schopnosti, možnosti, dovednosti a praktické znalosti, které vám umožňují vytvářet uspokojivé vztahy v daném prostředí a s konkrétní osobou. A také vaše činy, skutky a reakce. Ale jak se říká, na snění není

nic špatného. To vše v konečném důsledku určí kvalitu vaší komunikace a celkového vztahu.

Začněme tím, položte si sami sobě otázku: co je pro mě v jakémkoli vztahu důležitou a přirozenou potřebou? Nezáleží na tom, zda je to s milovanou osobou, manželkou, manželem, dětmi, příbuznými, přáteli nebo jen známými.

To znamená, že za jakýchkoli okolností, podmínek a v jakémkoli vztahu s kýmkoli je pro mě nejdůležitější :

- buď sám sebou
- cítit se pohodlně
- být si jistý partnerem
- být zdravý

V případě potřeby můžete přidat něco vlastního.

Takže, pojďme si to rozebrat: **za prvé touha, ochota a schopnost být sám sebou**

— co to znamená?



Znamená to být otevřený, spontánní, nebojácný a hlavně schopný vyjádřit své myšlenky, názory, postoje, pochybnosti, nespokojenost, konstruktivní kritiku atd. Vyjadřovat své emoce a pocity bez strachu z odsouzení. A co je nejdůležitější, užívat si sebevyjadřování. A zde je klíčové pochopit, že aby se člověk mohl vyjadřovat všemi těmito způsoby, musí mít co?

Zde je vhodná následující otázka: jak vy se sami hodnotíte (vzhled a kvalitu Vašeho těla, Váš psychomecionální a citový projev, Vaše reakce a činy. Kdo, proč a jak ho snižuje? Jak ho lze zvýšit a jakými prostředky a co je třeba udělat, aby se stalo naším přirozeným stavem. A nakonec se zamyslete: Jaké sebehodnocení máte Vy a jste s ním spokojeni? Nezaměňujte ho s PVD /pocit vlastní důležitosti/. Do jaké míry vám sebehodnocení umožňuje být sami sebou v jakémkoli vztahu? O tom všem se podělím

Za druhé, cítit se pohodlně.



To znamená vzájemné porozumění, důvěru a podporu ve vztazích a také být v pozitivním psychoemočním rozpoložení. Důležitá je také absence hádek, napětí, emočních výkyvů a nespokojenosti, které mohou vést ke ztrátě energie. Je také důležité poznamenat, že uspokojení této potřeby vyžaduje přítomnost psychoemočních stabilizátorů, které učím ve svých individuálních trénincích.

Za třetí. Být si jistý partnerem.



To znamená cítit, že po mém boku stojí zodpovědný a uvědomělý člověk, který mě neopustí, nezradí ani nezkłame. Dodrží své slovo. Podpoří mě v těžkých časech. Někdo, kdo nejen sdílí mé zájmy, koníčky, životní hodnoty a priority, ale také je aktivně podporuje. To funguje oběma směry. Tzn. Váš partner si taky musí být jistý Vámi. Oba navzájem cítíte důvěru a podporu. Aby se jistota v partnera neobrátila v závislost od něj a proto pro uspokojení této potřeby musí být člověk soběstačný.

A za čtvrté, být zdravý a v případě potřeby se starajte o zdraví druhých.



To znamená pochopit, že zdraví se nedá koupit, ale dá jim zaplatit. Často se stává, že za špatnou komunikaci a destruktivní vztahy musí člověk platit svým fyzickým i duševním zdravím, někdy s nevratnými následky. Pamatujte, že kvalita a délka života člověka je do značné míry určena nebo podmíněna jeho postojem ke zdraví ke svému tělu. Naše tělo je totiž to, co nás odděluje od fyzické smrti. Proto prosím nedělejte ze svého života zpomalený pohřeb. A pamatujte, že jeden gram prevence je lepší než kilogram léků. Že zdraví lidí je skutečným bohatstvím země.

Stručné shrnutí: přirozená potřeba pro mě ve vztazích je 1-4, stejně jako dovednosti a schopnosti v tom být.

Doufám, že je vám to jasné.

Nyní si upřímně a odpovězte na následující otázku: „Do jaké míry jsou výše uvedené potřeby v současnosti naplňovány v mých současných vztazích?“

Můžete to ohodnotit od 1 do 10, nebo v procentech, na tom nezáleží. Takže...

Nakolik se cítím ve všech svých projevech, do jaké míry jsem v režimu „být sám sebou“.

Nic mne neomezuje, nemám strachy, jsem spontánní, bezprostřední, komunikativní, zajímavý.

- Jak dobře se s touto osobou cítím?



Existuje pocit strachu nebo obavy, že někde něco není v pořádku? Ano, chtěla bych, aby to bylo jinak, ale jsem destruktivně tolerantní jsem schopna duchovně trpět a to je „kvazi“ můj růst atd.

Začíná vaši důvěru v tohoto partnera nahlodávat nejprve vágní a poté konkrétní pochybnosti? Možná je čas se zamyslet a přehodnotit podstatu toho, co se děje.

- A v neposlední řadě mé zdraví. Moje pohoda, fyzický stav mého těla a jeho funkčnost, krása, estetika, atraktivita atd. Žiju jako živé, smyslné, krásné, estetické a energeticky nabitě tělo? A ne ve stavu potravinového a spánkového kómatu a různých typů závislostí. Pokud víte, co tím myslím. Je tohle všechno pro mě skutečně důležité, prioritní a zásadní?



Nyní věnujte pozornost: „Jaký je postoj vašeho partnera k vaší péči o sebe a zdraví?“ Například: Nesouhlasí s vámi s Vašimi rozhodnutím v oblasti zlepšení zdraví, nerozumí vám, vměšuje se do vašich záležitostí, děsí vás a zatěžuje vás svými pochybnostmi a strachy, nebo vás podporuje a aktivně pomáhá? A to ani nemluvím o rodině a přátelích. Jsem si jistá, že každý z vás dokáže k tomuto tématu vyprávět svůj vlastní osobní příběh nebo příběh někoho jiného.

Krátkou, upřímnou a srozumitelnou sebeanalýzou můžete činit konkrétní rozhodnutí a činy a co je nejdůležitější, převzít za ně osobní odpovědnost.

Další , velmi důležitá otázka: „Co je pro nás v životě nejdůležitější z toho co nás obklopuje?“ Odpověď je velmi jednoduchá: lidé a jejich bezprostřední přítomnost a čím zajímavější, příjemnější a krásnější jsou, tím lépe se budeme cítit. Žádoucí

je i opak. Buďte takovým úžasným, zajímavým a příjemným člověkem, jakým si lidé přejí být ve vaší přítomnosti. Řídím se zásadou, že pokud nejsem zajímavý sám pro sebe, pak pravděpodobně nebudu zajímavý pro nikoho. Samozřejmě nevylučujeme přírodu a nekonečně krásný svět kolem nás. Je důležité si uvědomit, že rodina, práce, sport, rekreace, kreativita, umění, politika, armáda, ale i různá společenská hnutí, komunity, trendy atd. – to vše se týká výhradně vztahů pod různými označeními. Politické vztahy, rodina, přátelství, práce, láska atd. – to jsou vždy a v první řadě lidé, kteří nás obklopují v různých situacích, okolnostech a podmínkách. Další důležitá myšlenka: Bez ohledu na to, v jakém vztahu se nacházíte, naše těla, naše pocity a emoce, naše myšlenky a naše duše jsou vždy do určité míry propojeny. Takto dochází k živé komunikaci a budují se vztahy.

A to vše se projevuje v podobě naší pozornosti, různých reakcí, skutků a činů. V souvislosti s výše uvedeným si položte následující otázku:

Jak se aktuálně chovají k mému tělu v důležitých pro mě vztazích?



Například: milují ho, často dělají dotyk, periodická masáž, podporují ve fyzických tréninzích, objímají ho, líbají ho, hladí ho atd., nebo na něm periodicky zanechávají nepříjemné stopy (modřiny, ... pokud víte, co tím myslím), nebo nedělají vůbec nic .

Je to jen jako kus nábytku nebo něco podobného. Jak důležité je pro ně, jak se cítím a jak vyjadřuji své pocity a emoce, když s nimi komunikuji? Jaké myšlenky v našich vztazích vyjadřuji: převážně pozitivní, motivující, inspirativní, podpůrné atd., nebo celou řadu negativního obsahu.



Velmi důležité: ztrácím v našich vztazích energii, nebo jsem jí naplněn? Totéž platí pro vás ve vztahu k vašemu partnerovi a lidem kolem vás. Asi nikdo nechce být ve vztahu s emocionálním, pocitovým, energetickým, komunikačním nebo sexuálním deficitem. Nemluvte o agresi a násilí.



Navíc každý vztah vyžaduje v různé míře nezbytné investice, jako je náš čas, energie, peníze a velmi často i naše zdraví. Jen málo lidí chce plýtvat časem a investovat energii a peníze bez návratnosti. Proč? Protože vše v přírodě usiluje o rovnováhu a my, jako součást přírody, a naše vztahy nejsou výjimkou.

A teď si každý z vás položte otázku: „Do jaké míry se mi mé investice (čas, energie, finanční a materiální zdroje, zdraví) v současnosti vyplácejí v mých současných a velmi důležitých vztazích v podobě respektu, vděčnosti, podpory, porozumění, péče a vzájemného dávání atd.“ Zaznamenejte si to, analyzujte a vyvoďte závěry. Tato jednoduchá analýza vám umožní pochopit podstatu vašich současných vztahů. Jak moc jste milováni, ceněni, chápáni, podporováni a opečovávaní. A pokud věci nejsou tak hladké a takové, jaké byste si přáli, pak je možná čas se nad tím zamyslet a začít s tím něco dělat.

Než skončím s několika praktickými radami, rád bych se s vámi podělil o pár myšlenek. Přemýšleli jste někdy proč:

- K tvým narozeninám ti přejeme štěstí, radost, pevné zdraví a dlouhý život?



- Na svatbě – láska, věrnost a vzájemné porozumění?



- V práci – nové úspěchy a štěstí ve vašem osobním životě?



Proč po tom toužíme? Proč si netoužíme například po více čerstvého vzduchu, mnoha litrech pramenité vody nebo klidnějším spánku atd. Pravděpodobně, protože přesně to nám v dnešních vztazích tolik chybí. Jak je možné, že žijeme v nedostatku lásky, radosti, štěstí, vzájemného porozumění, spolutvoření a vzájemné podpory? Proč nežijeme ve zdravých, krásných, energických a nestárnoucích tělech?

A proč je to v našem vztahu takhle? spousta „komunikačního odpadu“: jako hněv, agresivita, podrážděnost, nenávist, strach, nejistota, zášť, žárlivost, pocity ponížení, urážky a znevažování, apatie a deprese? Odkud se to všechno bere, kdo to dělá a proč?

A nakonec několik praktických doporučení.

Příznaky konfliktního lidského chování:



Téměř vždy si myslí, že má pravdu.

Neslyší nikoho kromě sebe.

Snadno vybuchne, těžko uklidnit

Miluje být rozhořčený

Zůstává dlouho uražený

Má různé, často špatné nálady

Co byste měli dělat, když jste teď vy ten špatný a ten, kdo je za tuto situaci vinen?

Pamatujte: cokoli je řečeno hrubě, lze říct taktně.

Snažte se eliminovat předmět konfliktu, souhlaste, neodporujte si, nevstupujte do konfrontace.

Čím méně se budete snažit dokazovat svou pravdu a myslet na spravedlnost, tím větší máte šanci na vyřešení konfliktu.

Můžete, tak do toho jděte, nespolehejte se na vědomí ostatních.

Pokud rozhodnutí, negativní chování nebo reakce dané osoby přímo a žádným způsobem neovlivňují váš život zde a teď nechte toho člověka na pokoji.

Nevymýšlejte si výmluvy, nehádejte se, neztrácejte čas a energii. Jako vždy, volba je na vás.

Pro zlepšení vztahu potřebujeme nové myšlení: „Problémy neřešíme, my jim předcházíme.“ Jinými slovy, pracujeme preventivně. Teď navrhuji stručně zopakovat klíčové body z první části.

Vaše vztahy jste vy sami, tj. jsou to vaše skutečné schopnosti, dovednosti, návyky a praktické znalosti, skrze které si můžete za daných podmínek a s konkrétní osobou vytvářet uspokojivé vztahy.

1.. Za jakýchkoli okolností, podmínek a v jakémkoli vztahu s kýmkoli je pro mě nejdůležitější

- bud' sám sebou

- cítit se pohodlně

- být si jistý partnerem

- být zdravý

Do jaké míry jsou tyto potřeby v současnosti naplňovány v mých současných vztazích?

2. „Co je v našich životech nejdůležitější co nás obklopuje?“ Samozřejmě v první řadě jsou to lidé, jejich živá přítomnost. A bez ohledu na označení – partnerství, rodina, podnikání, politika – je to vždycky vztah s konkrétními lidmi.

3. Bez ohledu na typ vztahu jsou naše těla do určité míry vždy zapojena a projevují se naše pocity, emoce, myšlenky, reakce, pocity a činy. Do jaké míry jste s těmito projevy v souladu a jak je vnímají a reagují ostatní?

4. Kromě toho každý vztah vyžaduje v různé míře nezbytné investice, jako je náš čas, energie, peníze a velmi často i naše zdraví. Do jaké míry jsou vaše investice opodstatněné a perspektivní?

A teď pojďme konkrétně a po pořádku. Je důležité si uvědomit, že vše, co vnášíme do naší komunikace a vztahů a skrze co je budujeme – bez ohledu na to, s kým a za jakých okolností – není nic jiného než projekce toho, co máme v hlavě, tj. obsahu našeho vnitřního obrazu. Název "Ryba a vztahy hnijí od hlavy" přirozeně vyvolává otázku, co je předmětem rozkladu, tj. dysfunkce, brzda nebo destruktivnosti, která nám brání v budování kvalitních a šťastných vztahů.

Abychom na tuto otázku odpověděli, bylo by logické identifikovat bezprostřední obsah našeho VOS. Takže co vlastně máme: představte si složky



- toto je naše paměť, tj. vzpomínky, které máme k dispozici a které jsou spojeny s námi osobně, s různými lidmi a okolnostmi, které se nám staly.
- naše výchova se všemi jejími důsledky. Tedy to, co do nás naši rodiče investovali a co jsme díky jejich výchově, péči a lásce dostali .
- naše aktuálně utvářené přesvědčení o sobě, lidech a světě kolem nás, dále náboženská, duchovní a ezoterická dogmata a v neposlední řadě morální a etické principy, o které se tolik lidí rádo opírá a k nimž se staví.
- dále naše naděje, sny, fantazie a očekávání

- naše názory, naše víra, pochybnosti a předsudky
- naše znalosti a zkušenosti.
- naše životní hodnoty a priority
- stejně jako objem přečtených a slyšených informací, které byly dosud získány z různých zdrojů a směrů: vědy, psychologie, astrologie, ezoteriky, duchovno atd.
- máme také „osobní složky“ lidí, které známe, s jejich hodnocením, charakteristikami a vnímáním, které jsme si vytvořili. Otec, manžel, kolega, milenec atd.

Je důležité si uvědomit, že vše výše uvedené je subjektivní. Důvody pro to vše se nyní stávají zcela jasnými.

Celou tuto „databázi“ našeho VOS, nazvěme ji takovou, vědomě či nevědomě používáme v našem každodenním životě a v konečném důsledku určuje kvalitu našich mezilidských vztahů a našeho života obecně. Není žádným tajemstvím, že ve vztazích se vždy snažíme uspokojovat své vlastní potřeby a v případě potřeby i potřeby druhých. Je zřejmé, že každý člověk má svou vlastní prioritní „soubor potřeb“. ***To ale nemění nic na skutečnosti, že budou vždy uspokojeni tím, co je v jeho VOS.***

Takže, popsali jsme obsah našeho VOS, nyní si vyjmenujeme očekávané potřeby v komunikaci a vztazích. Mohou to být duchovní, kreativní, psychoemoční, smyslné a milostné, rodinné, sexuální, materiální, finanční atd. Potřeba

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Encyklopedie mezilidských vztahů. www.savcenko.info.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.