

## Tipy pre manželstvo

Dr. John Gottman sa už od roku 1973 venuje štúdiu manželstva a v Seattli v USA má prosperujúci inštitút, kde sa spolu s manželkou venuje skúmaniu a náprave vzťahov. Vydal niekoľko kníh, prednáša a vedie množstvo seminárov a výcvikov nielen pre páry v kríze, ale už aj pre manželských poradcov. Skúmanými osobami sú v týchto dlhodobých výskumoch obyčajní ľudia a dr. Gottman dospel k niekoľkým záverom o tom, čo spôsobuje rozpad manželstva, čo spôsobuje jeho úspech a čo manželstvo poskytuje. Gottman meral fyziologické premenné veličiny, ako je napríklad tep srdca, tlak, neverbálne premenné veličiny, ako je napríklad výraz tváre, dotyky, ale samozrejme aj verbálne premenné veličiny, ako partneri hovoria o svojom vzťahu a ako sa rozprávajú. Tvrdí, že je schopný s 90% pravdepodobnosťou predpovedať, ktoré páry sa rozvedú a ktoré budú mať dobré manželstvo. Aké rady ponúka dr. Gottman svojim klientom? Tu je niekoľko jeho návrhov, ako si udržať pevné manželstvo.

- **Vyhľadajte pomoc zavčasu.** Manželia otáľajú s návštevou odborníka na manželské problémy v priemere šesť rokov (a pamätajte, že polovica všetkých manželstiev sa rozvedie za prvých sedem rokov). To znamená, že priemerný manželský pár žije v nešťastí príliš dlho.
- **Vážte svoje slová.** Manželské páry, ktoré v rozhovore o háklivej téme nevyslovia každú kritickú myšlienku, sa pravidelne umiestňujú v skupine najšťastnejších manželstiev.
- **Zjemnite „štart.“** Hádky sa niekedy „naštartujú,“ pretože niektorý z manželov vystupňuje konflikt tým, že vysloví kritickú alebo pohŕdajúcu poznámku konfrontačným tónom. Problémy nadhadzujte jemne a bez obviňovania.
- **Akceptujte vplyv.** Manželstvo je úspešné do tej miery, do akej manžel akceptuje manželkin vplyv. Ak žena povie: „Máš vo štvrtok večer čas? Tento víkend príde moja mama a potrebujem tvoju pomoc pri príprave,“ a manžel odpovie: „Ja už mám program a nebudem ho meniť,“ tak žije v labilnom manželstve. Manželova schopnosť nechať sa ovplyvniť svojou manželkou (nie naopak) má kľúčový význam, pretože výskum ukázal, že ženy vedia prijať mužov vplyv a skutočné partnerstvo nastane len vtedy, keď to dokáže aj manžel.
- **Majte vysoké štandardy.** Šťastní manželia majú od začiatku jeden na druhého vysoké štandardy. Medzi najšťastnejšie páry patria tie, ktoré už ako mladomanželia odmietli akceptovať zraňujúce správanie toho druhého. Čím je nižšia úroveň tolerancie zlého správania na začiatku vzťahu, tým šťastnejší sú manželia v ňom.
- **Naučte sa konštruktívne hádať a ukončovať hádku.** Úspešní manželia vedia ako ukončiť hádku. Šťastní manželia vedia napraviť situáciu skôr, než sa hádka vymkne spod kontroly. Medzi také spôsoby patrí: zmeniť tému rozhovoru; humor; pohľadkanie partnera a chápanie poznámka („Viem, že je to pre teba ťažké.“); vyjasnenie si spoločného základu („Toto je náš problém.“); ustúpenie (v manželstve sa podobne ako v bojovom umení aikido musíte najprv ustúpiť, aby ste vyhrali); a priebežné oceňovanie partnera/ky a jeho/jej pocitov („skutočne oceňujem a chcem ti poďakovať za to, že...“). Ak sa hádka dostane príliš ďaleko, dajte si dvadsaťminútovú prestávku a dohodnite sa, že sa k téme vrátite znovu, keď budete obaja pokojní.
- **Zameriavajte sa na pozitívnu stránku.** Keď partneri v šťastnom manželstve hovoria o probléme, vyrieknu aspoň päťnásobne viac pozitívnych výrokov o sebe navzájom a o svojom vzťahu než negatívnych. Napríklad: „Veľa sa smejeme;“ nie: „Nikdy sa nezabavíme.“ Dobré manželstvo musí mať pozitívnu atmosféru. Vkladajte na svoj emocionálny bankový účet.

Ak si chcete otestovať svoj vzťah, môžete vyplniť nasledujúce dva testy.

### **Ako poznáš svojho partnera?**

Jednou z najdôležitejších črt úspešného vzťahu je kvalita priateľstva v ňom. Poznáte vnútorný svet svojho partnera. Vyskúšajte si nasledujúci test.

1. Viem vymenovať najlepších priateľov/priateľky svojho partnera/partnerky.
2. Viem, akým stresom je momentálne vystavený môj partner/ka.
3. Poznám mená ľudí, ktorí môjho partnera/moju partnerku v poslednom čase nejako podráždili.
4. Môžem vám povedať nejaké životné sny svojho partnera/svojej partnerky.
5. Môžem vám povedať, akú životnú filozofiu vyznáva môj partner/moja partnerka.
6. Môžem vymenovať príbuzných, ktorých má môj partner/moja partnerka najmenej rád/rada.
7. Myslím, že ma môj partner/moja partnerka dobre pozná.
8. Keď nie sme spolu, často myslievam s láskou na svojho partnera/svoju partnerku.
9. Často sa dotýkam a bozkávam svojho partnera/svoju partnerku.
10. Môj partner/moja partnerka si ma skutočne váži.
11. V našom vzťahu je oheň a vášeň.
12. Ešte stále sme do seba zaľúbení.
13. Môj partner/moja partnerka oceňuje to, čo robím pre náš vzťah.
14. Môjmu partnerovi/mojej partnerke sa v zásade páči moja osobnosť.
15. Naš sexuálny život je väčšinou uspokojivý.
16. Na konci dňa je môj partner/moja partnerka rád/rada, že ma vidí.
17. Môj partner/moja partnerka je jeden z mojich najlepších priateľov.
18. Radi sa spolu rozprávame.
19. V našich rozhovoroch obaja veľa dávame a veľa dostávame (obaja máme vplyv).
20. Môj partner/moja partnerka ma pozorne počúva, aj keď so mnou nesúhlasí.
21. Môj partner/moja partnerka mi obvykle veľmi pomôže pri riešení nejakého problému.
22. Vo všeobecnosti sa zhodneme na základných hodnotách a cieľoch života.

Vyhodnotenie: za každú kladnú odpoveď si zapíšete 1 bod.

Výsledky:

Ak je vaše skóre 15 a viac bodov: Gratulujeme vám. Váš vzťah je veľmi silný.

Ak je vaše skóre 8 až 14 bodov: Toto je rozhodujúce obdobie vášho vzťahu. Je v ňom veľa silných stránok, na ktorých môžete stavať, ale je v ňom aj niekoľko slabých bodov, ktoré si zasluhujú vašu pozornosť.

Ak je vaše skóre 7 a menej bodov: Váš vzťah sa možno nachádza vo vážnej kríze. Ak vás to zaujíma, pravdepodobne vám ešte stojí za to, aby ste sa pokúsili získať pomoc.

Tento kvíz je založený na tom, čo Gottman nazýva „mapa lásky.“ Na jeho seminároch sa podrobne hovorí o tom, ako sa uistiť, že si budujete a chránite priateľstvo so svojim partnerom. Prieskum uskutočnený u 200 párov, ktoré sa zúčastnili víkendového seminára, zistil, že vášeň a zamilovanosť vo vzťahu súvisí najviac ... áno, uhádli ste ... s kvalitou priateľstva v ňom!

## **Pokusy o spojenie: stavebné kamene emocionálneho spojenia**

Gottman tiež zistil, že medzi partnermi sa veľmi často vyskytujú „ponuky alebo pokusy o spojenie.“ Napríklad šťastné páry sa o to pokúsia aj 100 krát za desať minút. Prečo sú tieto pokusy také dôležité? Pretože to, ako sa tieto pokusy robia a ako sa na ne odpovedá, má vplyv na to, ako sa vzťah bude darovať po čase.

Čo je to pokus o spojenie? Ako to Gottman vysvetľuje vo svojej novej knihe Liečba vzťahu (The Relationship Cure), pokusy môžu byť verbálne alebo nonverbálne. Môžu byť na výsosť telesné alebo prichádzať len z intelektu. Môžu byť sexuálne alebo nesexuálne. Ide o to, že pokus o spojenie je snaha vytvoriť spojenie medzi dvomi ľuďmi. Jeho funkciou je udržiavanie vzťahu, aby pokračoval pozitívnym smerom.

Pokusy sú základným prvkom citového spojenia. Krátky test, ktorý je uvedený nižšie, vám pomôže zistiť, aký je štýl vašich snáh o spojenie. Pri vyplňaní tohto testu majte na zreteli svojho partnera/ku. Pri každej položke uveďte mieru svojho ne/súhlasu na stupnici s piatimi možnosťami: silne nesúhlasím, nesúhlasím, neutrálna odpoveď, súhlasím, silne súhlasím.

1. Niekedy ma ignoruje, keď najviac potrebujem pozornosť.
2. Táto osoba obvykle nevie, čo cítim.
3. Často sa mi nedarí nadviazať zmysluplný rozhovor s touto osobou.
4. Veľmi sa nahnevám, keď sa mi nepodarí získať pozornosť, ktorú potrebujem od tejto osoby.
5. Často ma táto osoba podráždi alebo nahnevá.
6. Často som podráždený, že táto osoba nie je na mojej strane.
7. Mám problém dosiahnuť, aby ma táto osoba počúvala.
8. Mám problém dosiahnuť, aby sa táto osoba predomnou otvorila.
9. Mám problém dosiahnuť, aby sa táto osoba so mnou porozprávala.

Vyhodnotenie:	za odpoveď silne nesúhlasím si započítajte	0 bodov
	za odpoveď nesúhlasím si započítajte	1 bod
	za neutrálnu odpoveď si započítajte	2 body
	za odpoveď súhlasím si započítajte	3 body
	za odpoveď silne súhlasím si započítajte	4 body

### **Výsledky:**

Ak je vaše skóre za prvé tri otázky nižšie ako 8 bodov, znamená to, že ste vo vzťahu priami. To je dobre, pretože máte schopnosť jasne dať najavo, čo od tejto osoby potrebujete. Ak je vaše skóre za prvé tri otázky spolu 8 alebo viac bodov, možno ste v snahe o spojenie príliš zdržanliví. Tá druhá osoba vo vašom vzťahu má možno pocit, že musí čítať vaše myšlienky, aby vedela, čo potrebujete.

Ak je vaše skóre za otázky č. 4 - 6 spolu nižšie ako 8 bodov, znamená to, že nie ste priveľmi násilní vo vyjadrovaní toho, čo potrebujete od tejto osoby. Váš vzťah to zlepšuje, pretože tá druhá osoba ľahšie počuje a chápe, čo potrebujete. Ak je vaše skóre za tieto tri otázky spolu 8 alebo viac bodov, možno vyjadrujete pri pokusoch o spojenie s touto osobou toľko hnevu, že ju to odháňa preč. Možno je to tak kvôli vašim minulým frustráciám alebo ste možno taká osobnosť.

Ak je vaše skóre za otázky č. 7 - 9 spolu nižšie ako 8 bodov, znamená to, že vo vašom vzťahu je vysoký stupeň dôvery. Ak je vaše skóre za tieto tri otázky spolu 8 alebo viac bodov, odráža to problém s dôverou vo vašom vzťahu. Možno by ste mali urobiť niečo viac, aby ste si získali dôveru tejto osoby. Niektorí to dosiahnu tak, že sa viac sústredia na to, aby reagoval na pokusy tej druhej osoby o spojenie a menej na to, aby dosiahol reakciu tej osoby na svoje pokusy o spojenie.