



BESTSELLEROVÝ AUTOR

NETRÁPTE SA
— ◆ PRE ◆ —
MALIČKOSTI
V LÁSKE

**JEDNODUCHÉ RADY,
AKO SI PESTOVAŤ A
POSILŇOVAŤ VZŤAHY**

**RICHARD CARLSON
& KRISTINE CARLSON**

**RICHARD CARLSON
& KRISTINE CARLSON**

**NETRÁPTE SA
PRE
MALIČKOSTI
V LÁSKE**

**JEDNODUCHÉ RADY,
AKO SI PESTOVAŤ A
POSILŇOVAŤ VZŤAHY**

esprit



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF IN LOVE

Copyright (c) 1999 by Richard Carlson, PhD. and Kristine Carlson

All rights reserved.

Slovak edition © 2014 Eastone Group, a. s.

Translation © 2014 Mariana Secci

Korektorka: Kristína Šabíková

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-253-4

*Túto knihu venujeme našim dvom dcéram Jazzy a Kenne.
Najväčší dar, aký vám môžeme dať, je naša vzájomná láska.*

Pod'akovanie



Predovšetkým a hlavne by sme chceli poslať špeciálne a vrúcne poďakovanie našim rodičom: Pat a Tedovi Andresonovcom a Barbare a Donovi Carlsonovcom za to, že sú takými výnimočnými ľuďmi. Máme vás nesmierne radi. Ďakujeme za všetko, čo ste nás naučili, za to, že ste sa s nami podelili o svoju lásku a múdrosť a vychovali ste z nás šťastných ľudí.

Ďakujeme tiež Jazzy a Kenne za to, že do nášho života vniesli toľko radosti a smiechu. Milujeme vás a navždy to tak bude.

Rovnako chceme poďakovať našej redaktorky Leslie Wellsovej za jej úžasnú schopnosť narábať so slovami a taktiež celému tímu vydavateľstva Hyperion za to, že spolupráca s nimi bola taká skvelá. Nuž a ako zakaždým, chceme tiež poďakovať Patti Breitman, že je takou skvelou agentkou, ale čo je omnoho dôležitejšie, spoľahlivou a cennou priateľkou. Ďakujeme tiež Linde Michaelsovej za to, že našu knihu propaguje ľuďom po celom svete.

V neposlednom rade patrí úprimné ďakujem všetkým vám, našim čitateľom. Dúfame, že sa prečítaním tejto knihy vaše vzťahy zlepšia a posilnia.

OBSAH

Poďakovanie	VII
Úvod	XIII
1. Buďte hlavne priateľmi	1
2. Naučte sa zasmiať sami na sebe	4
3. Hodte to už za hlavu	7
4. Poriadne zakúrtite	10
5. Uvedomte si, že tráva na druhej strane cesty nie je vždy zelenšia	13
6. Prestaňte si zapisovať skóre	15
7. Správajte sa predovšetkým láskavo (Kris)	18
8. Nepoužívajte partnera či partnerku ako boxovacie vrece	21
9. Položte si otázku: Čí je to vlastne vrtoch? (Kris)	23
10. Rozprávajte sa s partnerom a partnerkou ich štýlom	26
11. Vyhnite sa slovám „milujem ťa, ale...“	29
12. Naplňte svoj život láskou	31
13. Vo všetkom hľadajte niečo dobré	33
14. Urobte si poznámku v kalendári (Kris)	35
15. Podeľte sa o skúsenosti	37
16. Nedávajte partnerovi či partnerke ultimáta	40
17. Doprajte zmenám čas	43
18. Nehádajte sa, kým na to nie je vhodná nálada	46
19. Poznajte vlastnú cenu	49
20. Otočte vždy situáciu pozitívne	52
21. Pamätajte si, že partner a partnerka nevedia čítať vaše myšlienky	55
22. Buďte dobrým príkladom (Kris)	57
23. Nehádajte sa o hlúpostiach	59

24. Staňte sa tým najlepším poslucháčom na svete	62
25. Zažite náhly zvrät	65
26. Vyhňte sa zlovyku opakovať stále, aký ste mali zlý deň	68
27. Dovoľte partnerovi či partnerke, aby si občas dopriali niečo navyše	70
28. Prekvapte ich komplimentom	73
29. Prestaňte si želať, aby sa zmenili	76
30. Nenúťte partnera či partnerku do unáhlených rozhodnutí	79
31. Predtým, než niečo povieť, si to najprv premyslite	82
32. Priznajte si svoj podiel viny	84
33. Dotiahnite veci do konca	87
34. Nech vám hlavou víria len láskou naplnené myšlienky	89
35. Dokážte sa do partnera a partnerky vcítiť	92
36. Oživte svoj vzťah	95
37. Nedovoľte, aby sa z chvíľkovej myšlienky stal problém	97
38. Nemajte prehnané nároky	100
39. Urobte to po svojom	103
40. Keď sa ráno zobudíte, spomeňte si na tri veci, ktoré na partnerovi a partnerke milujete	106
41. Vyberte si pohodu namiesto podráždenosti	109
42. Prijmite občas kritiku	112
43. Neprestávajte sa zabávať	115
44. Prestaňte si v hlave dookola prehrávať negatívne myšlienky	117
45. Nemusíte byť hrdinami každého príbehu	120
46. Dajte si predsavzatie, že vo vzťahu začnete s čistým štítom	123
47. Prestaňte sa navzájom ustavične opravovať	126
48. Strávte spolu istý čas v tichosti	129
49. Prevezmite zodpovednosť za svoje šťastie	131
50. Vydiskutujte si s partnerom či partnerkou problémy rovno od srdca	134
51. Nepleťte si vlastný pocit nespokojnosti s problémami vo vzťahu	137
52. Sústavte sa neobhajujte	140
53. Buďte nepretržite vďačná či vďačný	143
54. Pozor, aby ste nepadli do pasce „Mám čas na všetko okrem teba“	145

55. Urobte spolu niečo prospešné	148
56. Položte si otázku „Zrúti sa teraz preto svet?“	151
57. Ak budete robiť veci rovnako, nečakajte iný výsledok	153
58. Odpovedajte s láskou	156
59. Nastavte si zrkadlo	159
60. Dovoľte partnerovi a partnerke, aby boli tiež len obyčajnými ľuďmi	162
61. Zmierť sa so zmenou	166
62. Nepreháňajte to s analyzovaním partnerových či partnerkiných chýb	169
63. Rozhodnite sa partnera a partnerku podporiť (Kris)	171
64. Skočte vpred a obzrite sa späť	174
65. Pamätajte, že šťastný človek je aj šťastný partner	177
66. Pýtajte sa partnera či partnerky na ich sny	180
67. Nikdy nepodceňujte silu lásky	183
68. Nedovoľte, aby sa medzi vás postavili deti	186
69. Naučte sa nevšímať si nevhodné poznámky	189
70. Nechoďte domov uťahaná či uťahaný	192
71. Spýtajte sa partnera či partnerky, čo sa im zdá na vzťahu s vami najťažšie	195
72. Nespochybňujte partnerove a partnerkine dôvody	198
73. Naučte sa prijať komplimenty zdvorilo	201
74. Hodte za hlavu tri hlavné zlovyky, ktoré vám na partnerovi a partnerke vadia	204
75. Vyhnite sa absolútnym vyhláseniam (hlavne negatívnym)	207
76. Predvídajte predvídateľné	210
77. Prestaňte brať všetko ako otázku života a smrti	212
78. Využívajte listy ako spôsob komunikácie	215
79. Nenúťte partnera chodiť okolo vás po špičkách	218
80. Naplánujte si, že budete k partnerovi či partnerke láskavejší	221
81. Naučte sa prijať ospravedlnenie	224
82. Na chvíľu sa zamyslite nad všetkým, čo nerobíte	227
83. Pravidelne precvičujte prevenciu voči stresu	230
84. Nikdy nehovorte za svojho partnera, partnerku (priateľa, priateľku, snúbenca, snúbenicu alebo kohokoľvek iného)!	233

85. Buďte pre partnera alebo partnerku zdrojom inšpirácie	235
86. Zbavte sa žiarlivosti (Kris)	238
87. Doprajte partnerovi či partnerke nejakú výstrednosť	241
88. Poľavte na svojich nárokoch	244
89. Ak máte pochybnosti, radšej sa včas na chvíľu zastavte	246
90. Precvičujte si bezpodmienečnú lásku	249
91. Choďte a urobte to sám (sama)	252
92. Nezabúdajte na čarovné slová „je mi to ľúto“	255
93. Vyhýbajte sa porovnávaniu	258
94. Učte sa od tínedžerov	260
95. Vyhýbajte sa tvrdohlavosti	263
96. Pozdvihnite svoju životnú úroveň	266
97. Doprajte partnerovi alebo partnerke, aby aj im občas praskli nervy	269
98. Pokúste sa nájsť životnú rovnováhu (Kris)	272
99. Pripomeňte si čaro čerstvého zaľúbenia sa	275
100. Vážte si jeden druhého	277

Úvod



AK ľuďom položíte otázku typu „Ako sa vám darí vo vzťahu?“, často dostanete odpoveď „Myslím, že celkom fajn.“, alebo nejakú veľmi podobnú nezáživnú či neistú reakciu. Z akéhosi dôvodu si ľudia myslia, že je úplne normálne a prijateľné uspokojiť sa s „fajn“ vzťahom. Občas dokonca aj dvojice, ktoré tvrdia, že majú s partnerom dobrý vzťah, majú zjavne pomýlené, čo to „dobrý“ vzťah naozaj znamená. Inými slovami, možno povedia, že majú pekný vzťah, ale zjavne zažívajú alebo navonok neustále prejavujú svoju frustráciu či nespokojnosť s partnerom alebo prinajmenšom s istým aspektom ich vzťahu. Možno sa ustavične hádajú pre nejaký nedoriešený problém alebo sa naťahujú na hlúpostiach, chýba im harmónia alebo uspokojenie, sú otrávení, želajú si, aby sa ich partner zmenil, alebo im jednoducho chýba ten pravý pocit šťastia a vďačnosti.

Nech už je váš vzťah s partnerom akýkoľvek, od komplikovaného až po dokonale úžasný, chceme, aby ste si uvedomili, že s minimálnym úsilím sa môže stať ešte lepším. Dokonalý vzťah neexistuje, avšak každý jeden je úplne jedinečný. Veríme, že každý vzťah (a to nielen romantický) sa dá zlepšiť použitím niekoľkých tipov, ktorých cieľom je, aby ste sa uvoľnili, otvorili si srdce, zlepšili si život a rozšírili obzor. A o tom je táto kniha.

My ľudia sme pozoruhodné bytosti, pretože ak máme nejakú víziu alebo cieľ, často ich dokážeme dosiahnuť, alebo sa k nim aspoň priblížiť. Preto je veľmi dôležité, aby ste si vo vzťahu určili tie najvyššie možné ciele. Chcem tým povedať, že môžete dosiahnuť úplne všetko: môžete byť s partnerom najlepšimi priateľmi, spriaznenými dušami, skutočnými partnermi v každom zmysle slova. Individuálne, aj ako dvojica, sa môžete stať viac milujúcimi, pohodovejšími, vyrovnanejšími, šľachetnejšími, vďačnejšími, trpezlivejšími ľuďmi, ktorí sú schopní prijať veci lepšie i viac odpustiť. Dokážete si taktiež rozšíriť obzor, zlepšiť zmysel pre humor a schopnosť vypočuť si toho druhého, avšak čo je možno najdôležitejšie, naučíte sa nebrať sa tak vážne. Okrem toho môžete zlepšiť aj ďalšie veci, ktoré sú pre vás vo vzťahu dôležité. Ale asi najlepšie je to, že ak sa náhodou niečo vám alebo partnerovi nepodarí, nebudete k sebe a na svoj vzťah prísni a robiť si z toho ťažkú hlavu. Chce to len snahu a trošku praxe.

Aj napriek tomu, že sme optimisti, pozeráme sa na veci realisticky. Nechceme tým povedať, že ak sa v láske prestanete trápiť pre maličkosti, nenarazíte na žiadny problém či starosti, alebo že si s partnerom raz za čas neodvrknete. Ani nenaznačujeme, že vás občas neprepadnú pochybnosti alebo pocit, že vám partner lezie na nervy. Rozhodne však budete menej frustrovaný a pridete na to, že všetky vaše starosti a potýčky zvládnete s väčšou ľahkosťou a nadhľadom. Inými slovami presne vo chvíli, keď problém riešite, si uvedomíte, že sa nad neho dokážete povzniesť a že to zvládnete, vďaka čomu opäť objavíte porozumenie, ktoré vás spája.

Spolupráca na tejto knihe nás nesmierne bavila a predstavuje jeden z najkrajších momentov nášho spoločného života. Umožnila nám, aby sme sa dôkladne zamysleli nad všetkým, čo považujeme za kľúč ku vzťahu založenému na láske a porozumení. Aj napriek tomu, že sa s manželkou ani jeden z nás nepovažujeme za odborníkov na vzťahy, máme pocit, že ten náš je sakramentsky dobrý. Sme manželmi

už viac ako štrnásť rokov a poznáme sa sedemnášť. Väčšinu tohto času sme si navzájom prejavovali lásku, zhovievavosť a úctu a jeden druhého považujeme za najlepšieho priateľa. Aj keď si občas lezieme na nervy, môžeme povedať, že je to len veľmi zriedkavo.

Keď sme sa zamysleli nad naším vzťahom, uvedomili sme si, že napriek mnohým našim nedostatkom jednou z našich najsilnejších stránok je, že si nerobíme ťažkú hlavu z maličkostí, aspoň nie často. Väčšinou sa dokážeme prekonať a sústrediť sa skôr na naše silné a nie slabé stránky. Častejšie necháme veci jednoducho plávať, ako by sme si ich mali donekonečna vyhadzovať na oči. Obaja sa skôr snažíme správať sa k sebe zhovievavo ako mať za každú cenu pravdu a dokážeme sa na sebe zasmiať. Zistili sme, že bez nervozity ide všetko omnoho ľahšie a zažijeme oveľa viac lásky.

Človek v živote samozrejme musí čeliť mnohým náročným situáciám, a tak je tomu aj v každom vzťahu. Bolesť sa nanešťastie v určitom období objaví v živote každého z nás a je preto fascinujúce sledovať, ako sa väčšina ľudí dokáže vysporiadať so skutočne „veľkým problémom“. Pravdepodobne so mnou budete súhlasiť, že ľudia väčšinou riešia vážne životné situácie s odvahou, konštruktívne a dôstojne. Ak napríklad v rodine ochorie dieťa, všetci spoja sily. Dokážu veci zdieľať, podporiť sa, spoločne sa modliť, dodávať si silu a prejavíť si nesebeckú lásku. Podobne je tomu, ak nejakú tragédiu prežíva dvojica, či už je to choroba alebo smrť v rodine, bankrot alebo podobná bolestivá a ťažká skúška, často ich to zbližuje, spoja sily, dokážu sa obetovať, prísť s nejakým konštruktívnym nápadom a vydržať.

Väčšinu života sa našťastie nemusíme potýkať so skutočne zložitými situáciami. Inými slovami, dobrou správou je, že nás každý deň nevyhadzujú z práce, ani sa každý deň nerozvádzame, či nebežíme každú chvíľu na pohotovosť. Aj takéto veci sa samozrejme stávajú a keď na to príde, dokážu byť zdrvivúce. Prihodia sa však len zriedkavo a sú v našom živote rozptýlené. Je to zvláštne, ale zdá sa, že sa dokážeme lepšie vyrovnáť so skutočne náročnými

situáciami ako s maličkosťami. Vieme, že ich jednoducho musíme zvládnuť a tak dokážeme zo seba vydať to najlepšie a nájsť to aj v tom druhom.

Pravdou samozrejme je, že väčšinu života riešime každodenné a momentálne drobnosti, zaoberáme sa partnerom a každodennými povinnosťami, menšími mrzutosťami a sklamaniami, dopravnou zápchou, nezdvihnutým telefonátom, ďalšími mrzutosťami, neporiadkom, nezhodami, zodpovednosťou, stratenými vecami, hlukom a tak ďalej. Preto si myslíme, že je dôležité naučiť sa zvládnuť maličkosti, pretože im musíme čeliť každý deň, neprestajne. Zistili sme, že ak dokážeme s väčším prehľadom vyriešiť malichernosti, ľahšie zvládneme aj väčšie problémy, ktoré sa vyskytnú.

Dúfame, že typy, ktoré v tejto knihe nájdete, vám pomôžu vyrovnať sa s menšími mrzutosťami vo vašom vzťahu s väčšou ľahkosťou a nadhľadom. Veríme, že ak sa nenecháte rozptyľovať drobnosťami, pridete na nové a jednoduché spôsoby, ako sa jeden o druhého starať a navzájom sa milovať.

Malé vysvetlenie, ako sme túto knihu písali: celú knihu sme napísali spolu, ale niektoré typy sú skôr z Richardovho a iné zas z Krisinho uhla pohľadu. Pre lepšie pochopenie sme vždy za kapitolou, ktorá je písaná z Krisinho uhla pohľadu uviedli Kris, zatiaľ čo tie spoločné alebo Richardove zostali neoznačené.

Nechceme, aby ste sa riadili naším modelom vzťahu, alebo aby ste si mysleli, že práve takto by váš vzťah mal vyzeráť. Skôr len dúfame, že myšlienky v tejto knihe vám pomôžu vytvoriť si vlastný vysnívaný vzťah. Takže naša prvá rada hneď na začiatku nášho spoločného dobrodružstva znie: „Siahnite až ku hviezdám.“ Čím máte vyššie nastavenú latku, tým viac dosiahnete. Ba čo viac, prestanete sa trápiť pre maličkosti, aspoň pre väčšinu z nich! A keď sa tým začnete riadiť, zažijete viac nadšenia a lásky, ako ste si vôbec dokázali predstaviť. Veľa šťastia a zábavy.

Richard a Kris Carlsonovci

1.

Buďte hlavne priateľmi



AK by som si mal vybrať jednu vlastnosť, vďaka ktorej náš vzťah zostal aj po rokoch výnimočný, zábavný a vzrušujúci, bolo by to asi preto, že my dvaja sme hlavne a predovšetkým skutočne dobrými kamarátmi. Nechápte ma zle, okrem toho sme aj všetko to ostatné. Sme si oddaní a verní. Delíme sa o nesmiernu lásku k našim deťom, o podobné hodnoty a ciele, mnoho spoločných priateľov, spoločné záujmy, vzájomný rešpekt a taktiež vzájomnú príťažlivosť. Vyznávame rovnaké duchovné hodnoty a názory. A predsa, nech sú všetky tieto vlastnosti akokoľvek úžasné a dôležité, ani jedna z nich vám nezaručí, že vaša vzájomná láska pretrvá a zostane silná naveky.

Koniec koncov existuje mnoho verných dvojíc, ktoré sa hádajú v aute cestou do kostola. Je mnoho skvelých rodičov oddaných svojim deťom, ktorí zdieľajú podobné hodnoty. A predsa si jeden druhému ustavične lezú na nervy. Poznáme tiež kopec partnerov, ktorí majú spoločných priateľov, podobné koníčky a záujmy, fyzicky sa priťahujú a predsa sa hádajú ako blázni, žiarlia na seba a zdanlivo spolu nedokážu dlhší čas vydržať.

Ak ste však predovšetkým dobrými kamarátmi, všetko sa akosi utrasie samo. Priatelia sa navzájom podporujú. Sú trpezliví a vľúdni a odpustia si drobné nedostatky. Kamaráti spolu dokážu skvelo komunikovať a navzájom sa vypočuť. Vedia, kedy treba byť vážni, ale aj to, kedy je čas na smiech a zábavu. Sú navzájom prepojení, delia sa spolu o to pekné v dobrých časoch a sú tu jeden pre druhého, keď sa vyskytnú problémy.

Najlepší spôsob, ako zostať kamarátmi (alebo sa nimi znova stať), je uvedomiť si, čo z toho získate vy a váš vzťah. Len čo sa presvedčíte, že skvelé priateľstvo vám zabezpečí skvelý vzťah, zvyšok je už vcelku jednoduchý. Neustále si pripomínajte, že vašim cieľom je správať sa k partnerovi rovnako prívetivo, uznalivo a s rešpektom, ako by ste sa správali k svojmu najlepšiemu priateľovi. A ak máte pochybnosti, položte si otázku: „Ak by tento človek bol môj najlepším kamarát, čo by som mu odvetil a ako by som sa zachoval?“

Mnoho ľudí povie: „Môj partner je môj najlepší priateľ.“ Ale väčšina z nich tento výrok v skutočnosti nepodloží myšlienkami, pocitmi či skutkami, ktoré by o tom svedčili. Práve naopak, mnohí z nich na svojho partnera omnoho viac žiarlia, kladú naňho väčšie nároky a majú od neho väčšie očakávania, ako by mali od svojho priateľa. Zaobchádzajú s partnerom, akoby ho vlastnili a zaujíma ich skôr vlastná predstava, ako by mal vyzeráť, než aký v skutočnosti je.

Ak by vám napríklad priateľka povedala: „Chcela by som zmeňte prácu. Zarobila by som síce menej, ale na druhej strane by som bola šťastnejšia.“ alebo „Chcela by som žiť pri mori.“, pravdepodobne by ste boli nadšení a podporili ju v tom. Ale čo keby vám to isté povedala vaša partnerka? Ako by ste zareagovali? Podporili by ste ju, vzali si to k srdcu a snažili sa jej pomôcť? Alebo by ste to odignorovali či snažili sa ju odradiť slovami (alebo aspoň v mysli): „Nemôžeš (nemala by si) to urobiť. Nie je to praktické a ja to nechcem.“

Najdôležitejšie je samozrejme, akým spôsobom zareagujete. Nie je vždy možné, praktické ani vhodné, aby váš partner urobil všetko, po čom túži. Nemôžete sa vždy sťahovať alebo meniť prácu. Nechceme tým povedať, že máte vždy chcieť to, čo chce váš partner, alebo že je na vás, aby sa to uskutočnilo. Je však dôležité mať na pamäti, ako sa k sebe správajú priatelia a vziať to do úvahy aj vo vašom vzťahu. Ale najdôležitejšie zo všetkého je, aby vaša partnerka vedela, že ju v jej snoch úprimne podporujete, či už sa uskutočnia alebo nie.

Môžeme vás na základe vlastnej skúsenosti ubezpečiť, že priateľstvo medzi partnermi je dar a stojí za to, aby ste sa snažili tento cieľ dosiahnuť. Keď ste dobrými priateľmi, dokázate si vyjsť v ústrety a podeliť sa navzájom o svoje sny bez toho, aby ste mali pocit, že sa obetujete. Na to, aby ste túto radu dokázali vo vzťahu uplatniť, sa musíte trochu zamyslieť a musíte byť ochotní zmeniť niektoré zvyky, ale verte nám, že toto úsilie prinesie ovocie.

2.

Naučte sa zasmiať sami na sebe



Takmer nič vás neochráni pred každodennou frustráciou tak, ako zdravý zmysel pre humor, predovšetkým schopnosť zasmiať sa sami na sebe. Každý dlhodobý vzťah dospeje do bodu, kedy vás váš partner či vaša partnerka poznajú takmer rovnako dobre, ako poznáte sami seba. Vedia o vašich manieroch, predvídajú vaše nevhodné reakcie i situácie, kedy si spravíte po svojom. Aj keby ste chceli, pred svojím partnerom či svojou partnerkou nedokážete skryť svoje pravé „ja“.

Ak sa nedokážete zasmiať sami na sebe, tak sa pripravte na dlhú a hrbolátú cestu. Budete to mať vo vzťahu skutočne ťažké, pretože zakaždým, keď si vás partner začne doberať, všimne si vaše nedostatky a poukáže na ne, budete mať pocit, že na vás útočí a zarea-gujete defenzívne. To na dôvažok vaše nedostatky len zhorší a zviditeľní a pridá im na dôležitosti. Navyše vaša reakcia na partnerove podpichovanie len povedie k ďalším hádkam, až sa maličkosti začnú javiť ako vážny problém.

Ak si okolo seba všimnete najšťastnejšie a najláskeplnejšie vzťahy, takmer vždy zistíte, že sa obaja partneri dokážu zasmiať sami

na sebe. Obaja si dokážu udržať potrebný nadhľad a nebrať si príliš k srdcu, ak na povrch vyplávajú ich vlastné nedostatky. Vytvára to prostredie, kde sa nič nedeje, ak si jeden druhého občas doberajú alebo sa podpichnú a zároveň majú pocit, že môžu bez problémov niečo podotknúť alebo navrhnúť. Váš vzťah má možnosť rásť a prehĺbovať sa, pretože v ňom obe strany majú pocit istoty.

Je vcelku zaujímavé pozorovať, čo sa stane počas rozohnenej výmeny názorov, ak je jeden z dvojice schopný zachovať si zmysel pre humor. Vo väčšine prípadov sa atmosféra uvoľní a hádka jednoducho pominie. Napríklad sme sa stretli s dvojicou priateľov, kde manželka prehodila manželovi jemne uštipačnú poznámku. Konkrétne mu povedala: „Príliš veľa rozprávaš.“ Jeho odpoveď presne zodpovedá myšlienke, ktorá sa nesie touto kapitolou. Zasmial sa sám na sebe a prívetivo odvetil: „Máš pravdu, asi niekedy ozaj rozprávam len ja.“ Viac ako jeho slová práve jeho schopnosť uvidieť zrnko pravdy v manželkinej poznámke, prijať ju s pokorou a ochotne sa zasmiať na vlastnej chybe, vyriešili situáciu predtým, než sa mohla vôbec vyostriť. Častokrát ak si dokážete zachovať pokoru a zmysel pre humor, váš partner vycíti, že sa zachoval príliš prísne a nakoniec sa za svoj komentár ospravedlní. Ale aj keby sa tak nestalo, nič sa nedeje, pretože vám to aj tak pripadalo ako malichernosť, ktorú nebolo treba príliš nafukovať.

Za tie roky sme boli svedkami stoviek podobných konverzácií, ktoré sa vyostрили len preto, že človek, ktorému bola uštipačná poznámka určená, si nezachoval zmysel pre humor a nadhľad, bral sa príliš vážne a prešiel do protiútok. Ak situáciu nevezmete s humorom, povedie to k podráždenej reakcii, hádke až nakoniec k ostrej výmene názorov.

Ak sa niekto berie príliš vážne, viete to vycítiť, aj keby sa to snažil skryť. Zmení sa mu nálada aj správanie, tón hlasu aj reč tela. Znamená to len jedno: Ak nemáte zmysel pre humor, doplatíte na to.

Pamätajte si, nech ste akokoľvek úžasný či úžasná, vaša partnerka či váš partner s vami trávia veľa času. Ak vám občas uštedria nejakú nie práve najlichotivejšiu poznámku, možno na tom bude niečo pravdy. A aj keď to preženú, možno je vo vašom záujme, aby ste to jednoducho neriešili a zasmiali sa na tom. Ak sa dokážete zasmiať sami na sebe a nebrať sa príliš vážne, stane sa z vás príjemnejší spoločník. Váš partner či vaša partnerka nebudú mať pocit, že okolo vás musia chodiť po špičkách, aby vás to náhodou nenahnevalo. Nuž a koniec koncov, ak im s vami bude príjemne a dobre, budete mať vo vzťahu aj viac lásky a zábavy.

3.

Hod'te to už za hlavu



Jedného dňa som cestou v aute počúval v rádiu reláciu so živým vstupom. Za necelú pol hodinu zavolali traja ľudia a sťažovali sa na to, čo spravil ich manžel alebo manželka, prípadne, čoho sa „asi mohli dopustiť“. Vo všetkých troch prípadoch sa takzvaný problém stal minimálne pred rokom. Istá pani sa sťažovala, že jej manžel približne pred dvomi rokmi „možno flirtoval“ s inou ženou. Zožieralo ju to, nedokázala to pustiť z hlavy a chcela vedieť, čo má robiť. Ďalšia sa sťažovala, že sa s manželom v poslednej dobe odcudzili a on ju nedokáže vypočuť. Snažila sa prísť na to, kde spravila chybu. Keď vysvetľovala, že „mohlo to byť to alebo ono“, vyzeralo to, akoby sama so sebou hrala v hlave pingpong. Nakoniec zavolať muž, aby sa podelil o svoje rozhorčenie nad manželkou, ktorá už počas prvého roku manželstva narobila na kreditnej karte obrovské dlhy. Nemohol zo strachu, že to spraví znova, celé noci spať, napriek tomu, že sa oči-vidne poučila a zlozvyku sa zbavila. Ešte stále sa na ňu hnevá hovoriac, „ako ohrozila ich finančné istoty do budúcnosti“.

Chcelo sa mi z plných pľúc zakričať: „Pustite to už z hlavy!“ Toto im však moderátorka ani zďaleka neporadila. Naopak, akoby ich doslova povzbudzovala k tomu, aby sa do toho ešte viac zamotávali a celý problém nanovo analyzovali a zapíňali si

hlavy pochybnosťami, strachom a ďalšími obavami. Pýtala sa ich: „Uvažovali ste už nad tým, že sa tento vzorec správania môže zopakovať?“ Alebo: „Panebože, to som už niekde počula. Pozor na to.“

Predtým, než budem pokračovať, vás chcem uistiť, že rozhodne neobhajujem flirtovanie mimo manželstva, neschopnosť partnera vypočúť toho druhého, či prehnané utrácanie peňazí. Všetky tieto problémy môžu a často skutočne prispievajú k problémom v manželstve či inom vzťahu. Väčšina ľudí si však neuvedomuje, ako negatívne to vzťah ovplyvňuje, ak sa upriamime na daný problém a nevidíme, že sa partner zmenil. Nevšímame si, aké následky má neochota nechať veci tak. Zabúdame, aké je to otravné byť v spoločnosti ľudí, ktorí nedokážu pustiť problém z hlavy a neustále sa rýpu v minulosti. Neuvedomujeme si, aké ťažké je milovať niekoho, kto má od nás nereálne očakávania a nedokáže vo svojom srdci pochopiť skutočnosť, že sme len ľudia. Existuje jedno staré príslovie, ktoré by sme mohli použiť nielen v prípade týchto troch volajúcich, ale taktiež pre väčšinu z nás: „Čo je veľa, to je veľa.“

Vzťahy môžu byť náročné už aj bez toho, aby sme si ešte pridávali tým, že sa budeme neustále vrtáť v minulosti a držať si v hlave staré záležitosti. Pomôže vám, ak si pripomeniete, nakoľko ste vy schopný milovať, odpúšťať a rásť, keď vás zožiera niečo, čo je dávno za vami a už to neovplyvníte. Zvyčajne ak máte hlavu plnú starostí, spomienok na minulosť a problémov, pohlcuje vás strach, podozrievavosť a frustrácia, prakticky všetko okrem lásky. Táto nespokojnosť sa potom zväčša odzrkadlí aj v iných oblastiach, až vás nakoniec rozladia všetky „maličkosti“.

Nevravím, že máte strčiť hlavu do piesku. Pravdou je, že každý z nás robí chyby, nekonáme vždy správne a z času na čas niečo zle odhadneme. Avšak v ideálnom prípade sa cez to dokážeme preniesť, ak si odpustíme a nebudeme sa odsudzovať. Inými slovami, ak človek, ktorého milujete, spraví akúkoľvek chybu, najlepšie urobíte, ak mu prejavíte lásku a podporu a neurobíte z toho obrovskú

aféru. Len tak sa váš vzťah nenaruší a váš partner nadobudne pocit, že si môžete problémy vzájomne vydiskutovať a napredujete ako dvojica.

Takže ak ste ešte neprekonali, prípadne sa stále zožierate problémami z minulosti, možno je načase, aby ste ich hodili za hlavu. Namiesto toho, aby ste v sebe živilí negatívne pocity a zatrpkli, rozhodnite sa odpustiť, zabudnúť a ísť ďalej. Odmenou vám bude bohatší, otvorenejší a úprimnejší vzťah, v ktorom bude omnoho viac lásky a porozumenia.