

John Gottman,
Julie Schwartz Gottman

Three overlapping circles with a gradient from light pink to dark pink. The middle circle is the largest and contains a white heart shape.

RECEPT
NA
LÁSKU

Väčšia intimita, hlbšie spojenie
a viac radosti za 7 dní

Pochvalné vyjadrenia

„Gottmanovci sú poprednými národnými výskumníkmi manželstva a pedagógmi.“

— TIME

„John a Julie Gottmanovci sú uznávanými expertmi na stabilitu manželstva.“

— THE ATLANTIC

„Sú to einsteini lásky.“

— PSYCHOLOGY TODAY

„Hotoví profesori manželstva.“

— THE NEW YORK TIMES

John Gottman,
Julie Schwartz Gottman

RECEPT NA LÁSKU

Väčšia intimita, hlbšie spojenie
a viac radosti za 7 dní



EASTONE BOOKS

THE LOVE PRESCRIPTION

Copyright © 2022 by John Gottman, PhD and Julie Schwartz Gottman, PhD
All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *The Love Prescription* vydaného vydavateľstvom
Penguin Random House preložila Alica Činčárová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

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 978-80-8109-753-9

*Túto knihu venujeme svojim drahým priateľom
a kolegom Alanovi a Etane Kunovským, s ktorými sme
spoločne založili a vybudovali Gottmanov inštitút.
Bola to úžasná cesta.*

OBSAH

ÚVOD: PO MALÝCH DÁVKACH, ALE KAŽDÝ DEŇ	IX
AKO PRACOVAŤ S TOUTO KNIHOU	XVII
1. DEŇ: NADVIAŽTE KONTAKT	1
2. DEŇ: POLOŽTE SI MEGAOTÁZKU	17
3. DEŇ: POĎAKUJTE SA	35
4. DEŇ: ZLOŽTE SKUTOČNÝ KOMPLIMENT	53
5. DEŇ: POŽIADAJTE O TO, ČO POTREBUJETE	71
6. DEŇ: NATIAHNITE RUKU A DOTKNITE SA	89
7. DEŇ: VYBERTE SA VEČER NA RANDE	109
ZÁVER: OBNOVENIE VÁŠHO RECEPTU	123
DENNÍK O MALIČKOSTIACH	135
POĎAKOVANIE	143
POZNÁMKY	145
O AUTOROCH	151

ÚVOD

PO MALÝCH DÁVKACH, ALE KAŽDÝ DEŇ

LÁSKA. SILNÉ SLOVO, KTORÉ ŤAŽKO DEFINOVAŤ. Básnici sa o to snažili celé stáročia. Láska je ako tá najčervenšia ruža. (Burns) Láska je maják, čo hľadá z diaľky, vždy pevne búrkam v ústrety. (Shakespeare) Láska je „mnoho-nádherná“ vec. (Hovorí sa v jednom klasickom romantickom filme.) Láska znamená nikdy nemusieť povedať prepáč. (Tvrdí sa v inom.) Môže mať niečo také obrovské, také podstatné, také tajomné, také individuálne... univerzálny vzorec? Existuje „recept“ na lásku?

Odpoveď znie: Áno!

A najdôležitejšia vec, ktorú treba vedieť o „recepte na lásku“, je, že ho treba užívať pravidelne v malých dávkach. Drobné dávky každý deň – to je to, čo je potrebné na vytvorenie zdravého vzťahu. Prečo? Pretože presne v tom tkvie vzťah – nie jedna veľká vec, ale milión maličkostí, každý deň, po celý život.

Niečo o tom asi vieme, keďže lásku skúmame už vyše päťdesiat rokov. Začalo sa to Johnovým raným výskumom manželských interakcií na Univerzite v Indiane a pokračujeme až dodnes, keď prostredníctvom Gottmanovho inštitútu stále úzko spolupracujeme s pármí. Keď sme v roku 1990 založili Laboratórium lásky v Seattli, chceli sme vedieť: Čo robí lásku trvalou? Prečo jeden pár zostane navždy spolu, zatiaľ čo iný sa rozíde? A bolo vôbec možné niečo z toho kvantifikovať

pomocou údajov – použiť nástroje vedy a matematického modelovania na predpovedanie, či pár bude žiť šťastne až do smrti?

Odvtedy sme skúmali všetky druhy párov – zosobášené a nezosobášené, homosexuálne a heterosexuálne, páry s deťmi aj bezdetné, novomanželov aj dlhoročných partnerov – skúsených profesionálov, aby sme odhalili kľúčové faktory, ktoré robia dobrý vzťah dobrým. Pozreli sme sa na každý aspekt ich vzťahu – na reč ich tela, spôsob, akým sa rozprávajú, spôsob, akým sa hádajú, ich osobnú históriu a ich milostné príbehy. Sledovali sme, ako im stúpa a klesá tep, a merali sme záplavu stresových hormónov v ich telách. Natáčali sme každý ich pohyb a analyzovali každý záber rozkúskovaný na stotiny sekundy. Zhromaždili sme každý útržok údajov, ktorý sa dal získať. Nadvihli sme vrchnák a vybrali sme všetky súčiastky, aby sme zistili, ako presne fungujú. Podobne ako hadrónový urýchľovač častíc rozbieja atóm, chceli sme zistiť, či sa nám podarí izolovať stavebné kamene lásky.

Čo sme sa dozvedeli, keď sme do laboratória preniesli lásku? Naozaj veľa. Bolo to naše celoživotné dielo. A táto stručná kniha vám ponúkne len kúsok z neho. Myslíme si však, že v mnohých ohľadoch je to ten najdôležitejší kúsok. V tomto malom kúsku, v podobe sedemdnového akčného plánu, vás prevedieme svojimi základnými zisteniami – prvými krokmi pri budovaní lásky, ktorá pretrvá. Tu je predbežné zhrnutie: láska je prax. Je to viac ako pocit, je to konanie. Je to niečo, čo robíte, nie niečo, čo sa vám len tak prihodí. Lebo na to, aby ste si udržali zdravý, prosperujúci vzťah, musíte mu dávať – a dostávať – každodennú dávku.

Prekvapujúce na tom je, že nejde o veľké gestá. Nie je to kytica na Deň svätého Valentína ani spontánny výlet do Paríža. Nie je to John Cusack stojaci pred dverami vašej spálne s boomboxom. Naopak, ide o maličkosti, ktoré sa však robia často. Počuli ste už výraz „diabol sa skrýva v detailoch“? Nuž, láskyplný vzťah tvoria detaily. Nie je ťažké

ich uskutočniť, ale príliš často sa na ne zabúda. Všetci sme počuli frázu „netráp sa pre maličkosti“. Možno je to dobrá životná rada, ale keď ide o lásku, je stopercentne nesprávna. Láska je o maličkostiach. A práve teraz nastal čas sa nimi zapodievať.

Skala, čo zmenila tok rieky

Mark a Annette sa rozhodli rozísť. Nebolo to ľahké rozhodnutie – boli manželmi viac ako desať rokov a mali osemročnú dcéru. Niečo však určite nebolo v poriadku, a to už dosť dlho. Pomaly vyhasínala ich vzájomná príťažlivosť, záujem, priateľstvo. Ich manželstvo sa stalo nudným a zatuchnutým. Netešili sa jeden na druhého na konci dňa ako kedysi a väčšina ich interakcií sa teraz končila v akomsi napätí, nie nehe. V najlepšom prípade sa cítili ako obchodní partneri alebo spolubývajúci, nie ako milenci alebo priatelia.

Ako poslednú možnosť Mark navrhol, aby navštívili terapeuta. Predtým to neskúšali. Ale Annette si povedala, prečo nie? Nemali čo stratiť. Terapeut si vypočul ich príbeh. Pýtal sa ich, čo si myslia, že nefunguje, a prečo sa chcú rozísť. Počas série týždenných sedení sa dôvody vyjasnili: Nevychádzali spolu. Žiadny sex. Zdalo sa, že sa len hádajú.

A potom jeden týždeň terapeut povedal: „Mám pre vás úlohu na víkend.“

Vysvetlil, že chce, aby urobili niečo mimo svojej komfortnej zóny. Podľa ich vlastného opisu boli pomerne prieberčiví – radi udržiavali svoj domov bezchybný a vysoko organizovaný. Čistota bola pre nich najvyššou prioritou. Ich dcéra mala svoje hračky vždy pekne uložené, v ich dome nebola jediná vec mimo svojho miesta.

Terapeut im teda dal túto úlohu: Urobte si v záhrade blatovú bitku. Manželia zostali v šoku. Čo? „Boj v blate,“ trval na svojom terapeut. „Vytiahnite hadicu, vytvorte jamu s blatom, oblečte si

staré oblečenie a vlezte do nej. Ohadzujte sa blatom, dajte sa do toho!“

Doma manželia pokrútili hlavami a vzdychli si. Škoda, že sa z toho terapeuta vyklúľ čudák. Budú si musieť nájsť nového. Ich dcéra, ktorá ich počúvala, mala iný názor.

„Myslím si, že je to skvelý nápad!“ zapojila sa.

Len pokrútili hlavami. Deti! Prišiel víkend a oni sa cítili – ako zvyčajne – vzájomne odpojení a napätí. Vo svojej žiarivo čistej kuchyni popíjali kávu a rozprávali sa: Vykašlú sa na terapiu? Začnú hľadať odznova, aby si našli iného terapeuta? Opäť im skočila do reči dcéra. „Urobme si tú bitku v blate!“ zvolala. „No tak, urobme to! Len to skúste!“ dobiedzala. Ak máte deti alebo nejaké poznáte, viete, aké dokážu byť vytrvalé – a hlasné. Mark a Annette sa vzdali. „Dobre, dobre,“ povedali. „Vyhrala si.“

Obliekli si nejaké staré oblečenie. Mark vyhrabal tričko, ktoré dostal na koncerte pred rokmi, keď spolu ešte chodili, hoci teraz mal šedivé vlasy a tričko mu bolo okolo brucha trochu tesné. Annette si obliekla starú fľakatú blúzu, ktorá už dávno vyšla z módy. Obaja sa cítili dosť hlúpo, keď tam tak stáli a čakali, kým sa do jamy s hlinou napustí studená voda. Ich dcéra sa však na nich pozerala s očakávaním, plná vzrušenia... čo iné mali robiť?

Mark sa zohol, nabral hrst studeného blata, ale potom zaváhal. Annette to využila a hodila mu blato pred nohy. Postriekala mu tvár špinavými kvapkami. To ho vyprovokovalo a hodil po nej blato, čo držal v hrsti. Ona vykričla a zohla sa po ďalšie. Ich dcéra nabrala obrovské hrste a o chvíľu to bola úplná vojna. Čoskoro už zavýjali od smiechu, blato hádzali na všetky strany, šmýkalo sa im, kĺzali sa a váľali v ňom. Nakoniec sa objali okolo ramien, smiali sa a bozkávali. Nikdy si neboli bližší. Alebo... odpornejší.

Táto bitka v bahne úplne zmenila ich vzťah. Bolo to len pár okamihov – a predsa mali obrovský vplyv. Od tej chvíle sa Mark

a Annette rozhodli, že si v rodine nájdu viac času na zábavu a dobrodružstvo. Ich skúsenosť nám pripomína, ako môže rieka zmeniť celý svoj tok, keď do nej uprostred prúdu spadne jediná skala. Prúd obteká okolo skaly, voda vystupuje z brehov a razí si novú cestu cez piesok, hlinu a kamene. Geológovia zistili, že postupom času môžu rieky týmto spôsobom dokonca vymodelovať nové údolia – a to všetko vďaka jednej drobnej zmene.

V Laboratóriu lásky

Mark a Annette sa s nami podelili o tento a ďalšie príbehy, keď prišli do Laboratória lásky, aby sa zúčastnili na jednej z našich štúdií. Keď sme ich pozorovali, bolo jasné, že sa im podarilo znovu vytvoriť silné a láskyplné manželstvo. Po toľkých rokoch intenzívneho výskumu dokážeme po pätnástich minútach pozorovania partnerskej dvojice s 90-percentnou presnosťou predpovedať, či spolu zostane alebo nie... a či tento zväzok bude šťastný.¹ Bolo zjavné, že Mark a Annette sú bežci na dlhé trate.

Dlho pred tým, ako sme založili Gottmanov inštitút, John začínal ako matematik, fascinovaný spôsobmi, akými čísla dokážu predpovedať dôležité pravdy o svete. Avšak počas postgraduálnej práce na MIT zistil, že ho viac zaujímajú psychologické učebnice jeho spolubývajúceho ako jeho vlastné.

Zmenil svoje zameranie. A potom, po niekoľkých desaťročiach strávených výskumom vzťahov, sa znovu vynorila jeho stará láska k matematike. Začal sa zaujímať o matematiku lásky. Matematickí biológovia predsa dokázali modelovať rôzne veci, od pandémie cez tvorbu nádorov až po to, prečo majú tigre pruhy a leopardy škvrny. Tak prečo nie lásku? Jednou z prvých vecí, ktoré John v Laboratóriu lásky objavil, bolo, že sa často mýlime v tom, čo spôsobuje, že láska trvá. Sledovaním svojich teórií a výsledkov v priebehu času zistil, že

60 percent jeho prvých predstáv o tom, čo spôsobuje úspech alebo neúspech manželstva, bolo nesprávnych. Rovnako ako my ostatní, aj on si tieto názory vytvoril na základe kultúrnych stereotypov – našich obľúbených románov, televíznych relácií a filmov, našich vlastných rodín a skúseností.

Tie všetky nás môžu zviest' na scestie a často to aj robia. To je dôvod, prečo naozaj potrebujeme údaje. Analýza dát môže presne odhaliť, čo je pravda a čo nie o tom, čo pomáha vzťahom uspieť. Našťastie aj napriek tomuto ponurému počiatočnému zisteniu o nesprávnych prognózach to John nevzdal. Spolu so svojím najlepším priateľom doktorom Robertom Levensonom a s manželkou doktorkou Julie Schwartz Gottman zasvätil svoju kariéru zhromažďovaniu a analyzovaniu údajov s cieľom odhaliť pravdu. Výsledky? Existencia vedy o láske. A čo je najlepšie, teraz poznáme jasné spôsoby, ako vzťahu pomôcť. Láska už nie je – po dlhom čase – takou záhadou.

V Laboratóriu lásky sme dlhodobo skúmali viac ako tritisíc párov, pričom niektoré sme sledovali až dvadsať rokov, a skúmali sme viac ako štyridsaťtisíc párov, ktoré sa chystali začať párovú terapiu. Nespočetné hodiny sme pozerali rôzne videozáznamy. Zhromaždili sme milióny dát. A zistili sme, že existujú univerzálne faktory, ktoré vytvárajú alebo rozbíjajú vzťah, ktoré predpovedajú, či pár zostane spolu šťastný alebo nie.

Po prvé, pár musí byť zvedavý jeden na druhého. Všetci časom rastieme a meníme sa. Úspešné páry to vedia a venujú čas tomu, aby si vytvorili a rozšírili svoje „mapy lásky“ – svoje poznatky o vnútornom svete toho druhého. To znamená nielen klásť otázky, ale aj pýtať sa správny druh otázok. Po druhé, pár si musí navzájom prejavovať náklonnosť a obdiv. To okrem iného znamená vidieť a oceniť to, čo váš partner robí dobre, nájsť a zamerať sa na veci, ktoré na ňom obdivujete, a vyjadriť ich nahlas alebo dotykcom. Veľa ľudí si myslí, že ich partner už vie, že je milovaný a ctený – ale z našich pozorovaní

vyplýva, že to tak nie je. Milujúce slová je potrebné vysloviť nahlas oveľa častejšie, ako si uvedomujeme. Nie sú ako jediný pohár vody, ktorý dáte svojej rastline v kvetináči raz za niekoľko dní, ale sú skôr ako nepretržité dýchanie kyslíka. A po tretie, pár sa obracia k sebe namiesto toho, aby sa odvracal. To znamená, že partneri robia a reagujú na to, čo nazývame „návrhy na spojenie“. Tieto ponuky môžu mať podobu maličkostí, ako je vzájomné oslovovanie sa menom, až po veľké veci, ako je žiadosť o uspokojenie hlbších potrieb. Úspešné páry sú dostatočne bystré na to, aby si všimli, že jeden z partnerov robí „návrh“, a ak je to potrebné, prestane sa ten druhý venovať tomu, čo robí, a zapojí sa.

Toto sú faktory, ktoré oddeľujú „majstrov lásky“ od stroskotancov. Majstri tiež chápu, že práve maličkosti, ktoré robíte (alebo nerobíte) na dennej báze, dokážu vytvoriť alebo zničiť vzťah – lebo práve tie vytvárajú intimitu. Na to, aby sa vzťah zmenil, netreba veľa. Stačí jedna alebo dve otázky – tie správne. Stačí poďakovanie alebo skutočný úprimný kompliment. Stačí dať partnerovi šancu, aby pre vás niečo urobil. Stačí šesťsekundový bozk. A niekedy stačí... hrst' blata.

Možno ste si všimli niekoľko vecí, ktoré v uvedenom zozname zjavne chýbajú. Najviditeľnejšie asi konflikt. Samozrejme, konflikt je súčasťou každého blízkeho vzťahu.

Keď je však vzťah v koncoch alebo dokonca len trochu ochladne, veľký konflikt je to posledné, čo by ste chceli začať. Netvrdíme, že máte svoje problémy ignorovať. Hovoríme len, že konflikt nie je to správne miesto, kde by ste mali začať. Z laboratória vieme, že najlepšie vzťahy nie sú postavené na tom, že si partneri väčšinou hovoria, čo je zlé. Sú postavené na tom, že si partneri väčšinou hovoria, čo je správne. Takže či už idete po hrboľatej ceste, alebo vzťah práve začínate a premýšľate, aké trecie plochy vás čakajú, jedna vec, ktorú tu nebudeme robiť, je, že vás necháme sadnúť si za stôl, pracovať na

vašich zručnostiach v oblasti zvládania konfliktov alebo na workshope o zvládaní veľkých problémov. Povieme vám, aby ste najprv vyšli do záhrady, urobili si blatovú jamu a trochu vypustili paru. Sľubujeme, že vám to uľahčíme. V priebehu nasledujúceho týždňa môžete zmeniť kultúru svojho vzťahu k lepšiemu – a môžete to urobiť malými, okamžite vykonateľnými krokmi. Počas nasledujúcich siedmich dní bude vaše motto takéto: Maličkosti, ale často.

Na strednej ani na vysokej škole nikto neabsolvuje takýto predmet. (Hoci by sme mali!) Sme odkázaní na to, aby sme sa učili budovať vzťahy z pozorovania svojich rodičov alebo z televízie a filmov. A to nie je vždy dobrý učebný plán. Trvalo nám celé roky, kým sme prišli na vzorec dobrého vzťahu, a v nasledujúcich siedmich dňoch budeme rozdávať svoje najlepšie a najvyberanejšie rady s veľkým potenciálom. Dokáže to každý, a to bez ohľadu na to, z akéhokoľvek východiskového bodu vychádza. Julie vo svojej praxi pracovala individuálne s ľuďmi v tých najťažších podmienkach, aké si viete predstaviť. Boli to vojnoví veteráni s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), závislí od heroínu, ľudia, ktorí prežili rakovinu, a komunity v hlbokjej chudobe. Je to ťažké a srdcervúce. Ona to však miluje. Je to práca, ktorá zobrazuje neuveriteľnú odolnosť ľudskej duše – ľudí vynárajúcich sa z temnoty na miesta svetla. V Laboratóriu lásky videla to isté vo vzťahoch. Nemusí zostať žeravá pahreba – len popol. A preda, trošku pofúkate a šup! Objaví sa plamienok.

AKO PRACOVAŤ S TOUTO KNIHOU

V KAŽDEJ Z NASLEDUJÚCICH KAPITOL VÁS POŽIADAME, aby ste každý deň počas jedného týždňa zaviedli do svojho dňa jeden nový návyk na budovanie vzťahov. Sedem dní – sedem nových návykov. Budú jednoduché. Budú rýchle. Budú zábavné. Nebudú to žiadne veľké gestá a nijaké veľké, náročné rozhovory. Neexistujú žiadne požiadavky na to, kedy a kde budete tieto cvičenia robiť. Môžete ich realizovať kedykoľvek počas dňa, aj v deň, keď toho máte veľa. Môžete ich robiť, keď budete ukladať riad, počas jazdy v aute... Nie je potrebné nič kupovať, fyzicky vykonávať ani pripravovať. Môžete začať okamžite. Ale skôr ako začneme, chceme odpovedať na niekoľko otázok, ktoré možno máte o tejto knihe, ako ju používať a čo môžete očakávať.

Nie je na to príliš skoro?

Ak ste sa práve zoznámili s niekým, kto vás zaujal, možno premýšľate, či nie je príliš skoro na „intervenciu“. Na zoznámenie sa s týmito „osvedčenými prístupmi“ k láske nie je nikdy skoro. Čím skôr, tým lepšie. Väčšina párov čaká s vyhľadaním pomoci príliš dlho – v priemere štyri až šesť rokov. Kým k nám prídu, zabúdiť už tak ďaleko, že musíme vynaložiť dosť úsilia, aby sme im pomohli nájsť

správnu cestu. Často si pomyslíme: Škoda, že sme sa k vám nedostali skôr! Existuje mylná predstava, že pomoc vo vzťahu potrebujete len vtedy, keď máte problémy. Takto sa však väčšina z nás v iných oblastiach života vôbec nespráva.

Vo všetkom, od nášho tela cez kariéru až po naše autá, sme proaktívni – snažíme sa správne stravovať a cvičiť, svoje autá servisujeme, skôr ako sa pokazia. Prečo nepremýšľame o vzťahoch rovnako? Je rozumné začať včas – aby bol každý vzťah čo najzdravší a najlepšie naolejovaný. Ak ide o úplne nový vzťah, možno ešte ani neviete, či je to osoba, s ktorou chcete stráviť zvyšok života – a to je v poriadku! Nemusíte si byť stopercentne istí, stačí, ak viete, že na to chcete prísť. Údaje v tejto knihe – vybrané z najúspešnejších vzťahov, ktoré sme študovali – vám pomôžu vykročiť správnou nohou... a potom pokračovať správnym smerom.

Nie je na to príliš neskoro?

Ak sa k tejto knihe dostávate v obzvlášť turbulentom období svojho manželstva alebo partnerstva, možno premýšľate, či ste už čas na zmenu náhodou neprepásli. Vaše problémy sa môžu zdať komplikované a hlboko zakorenené. Možno sa vám zdá ťažké vidieť cestu von. Môžeme vám však povedať toto: za všetky roky nášho výskumu a praxe sme sa len veľmi zriedka stretli s pármí, pre ktoré už bolo naozaj „neskoro“. Väčšina dvojíc čaká v priemere šesť rokov, kým sú nešťastné, a až potom vyhľadajú pomoc.¹ Či už ste si problémy všimli pred týždňom, alebo pred desiatimi rokmi – môžeme vám pomôcť. Jediné, čo skutočne znamená koniec vzťahu, je, ak ste už obaja hodili uterák do ringu. Ak však držíte v rukách túto knihu, stavíme sa, že to nie je váš prípad. Povedali sme, že dokážeme s 90-percentnou presnosťou predpovedať, či pár zostane spolu alebo nie a či to bude šťastný zväzok – ale to nie je vytesané do kameňa. Nemôžeme doslova

vidieť do budúcnosti. Jednoducho len to čo najlepšie odhadujeme na základe pozorovaných vzorcov. Keď ľudia zmenia tieto nezdravé vzorce na zdravé, môžu zmeniť svoju budúcnosť. Možno si myslíte, že pre dvojice, ktoré sú na začiatku intervencie najviac nešťastné, to bude mať najmenšie prínosy – že to nebudú môcť dobehnúť. Nie je to však pravda. Náš výskum (a výskumy iných odborníkov v tejto oblasti) ukazuje, že páry, ktoré sa najviac trápia, v skutočnosti môžu získať najviac. Každý môže niečo získať. A ak idete po poriadne hrboľatej ceste, v skutočnosti sa môžete najviac zmeniť. Stručne povedané: nikdy nie je neskoro, aby ste si posilnili vzťah.

Čo ak môj partner nie je z toho príliš nadšený?

Bolo by skvelé, keby ste čítali spolu. Toto je však skutočný život a veci sa nie vždy vyvíjajú podľa našej predstavy! Ak ste iniciatívnymi pri čítaní tejto knihy vy, podelte sa so svojím partnerom o najzaujímavejšie poznatky z každej kapitoly – niečo ako: „Počuj, vedel si, že dvojice, ktoré sa maznajú a objímajú, majú najviac sexu?“ Ide o to, aby ste ho niečím zaujali. Alebo povedzte toto: „Cvičenia sú fakt veľmi jednoduché. Väčšina z nich sa dá zvládnuť za pár minút. A sú zábavné.“ Povedzte partnerovi, že toto všetko sú spôsoby, ako posilniť vášeň, spojenie a dobrý sex – a vniesť do vzťahu trochu viac ľahkosti a lásky. To by sa nám všetkým hodilo, a to bez ohľadu na to, aké skvelé máme partnerské vzťahy.

Skutočne sa dá zmeniť vzťah za týždeň?

Keď sme viedli Laboratórium lásky, mali sme veľa úspechov pri práci s pármami, ktorým sme ušili súbor intervencií na mieru. Zaujímalo nás však: Čo keby sa páry nemohli zúčastniť na celom víkendovom workshope? Mohli by sme im aj tak pomôcť? Tak sme uskutočnili

experiment (s pomocou časopisu Reader's Digest a autorky Joan DeClaire). Priviedli sme páry a vykonali kompletne hodnotenie ich vzťahov – vyčerpávajúce dotazníky, ktoré prenikli do každého záku-
tia ich vzťahu. Potom sme ich poslali na obed. Kým si išli kúpiť send-
vič, stretli sme sa so svojimi zamestnancami, aby sme prebrali ich od-
povede, vyhodnotili údaje a vybrali jednu jedinu intervenciu, ktorú
by sme s nimi mohli urobiť za hodinu. Napríklad naučiť ich pozitívne
vyjadrovať svoje potreby bez toho, aby kritizovali svojho partnera.
Keď sa vrátili, urobili sme tú jednu intervenciu, ktorú sme si vybrali.
Potom sme čakali... dva roky.

Po týchto dvoch rokoch Joan navštívila všetky páry. Zistila
ohromujúcu úspešnosť tohto jediného zásahu. Vo všeobecnosti všet-
ky tieto dvojice zmenili svoju dynamiku. A zostali zmenené aj o dva
roky neskôr.² Áno, určili sme intervenciu, o ktorej sme predpokladali,
že bude najviac užitočná. Ale bolo zarážajúce, že jedna jediná zmena
v spôsobe interakcie páru mohla tak výrazne ovplyvniť ich vzťah a ži-
vot. Ak sa teda pýtate, či tieto malé zmeny v návykoch, ktoré tu od-
porúčame, skutočne môžu zmeniť váš vzťah. Odpoveď znie: Áno.

Sme zaľúbení. Vari to nestačí?

To je jednoduché. Nie. Láska nestačí. Pretože časom prestávame
jeden druhému dvoriť. Prestaneme uprednostňovať romantiku, zába-
vu, dobrodružstvo a skvelý sex. Do cesty sa nám postaví každodenné
povinnosti. V štúdiu tridsiatich dvojkariérnych párov Sloanovo cen-
trum pre pracujúce rodiny na Kalifornskej univerzite v Los Angeles
zistilo, že vzťahy sa často stávajú len nekonečnými zoznamami úloh,
konverzácia sa obmedzuje na vybavovanie povinností a plánovanie.³
Inými slovami, aspekty vzťahu, ktoré vám predstavíme, musíte
zámerne praktizovať. Tieto postupy vám pomôžu, ak práve s niekým
chodíte a premýšľate, čo ďalej, ale tiež ak ste už päťdesiat rokov

manželia. Platí to pre akýkoľvek vek, akékoľvek štádium vzťahu. Toto je naša štartovacia rada pre skvelý začiatok, reštart alebo korekciu smeru. A všetko, čo potrebujete na to, aby ste mohli začať, je ochota skúsiť to.

1. DEŇ

NADVIAŽTE KONTAKT

ALISON A JEREMY SA ZÚČASTNILI JEDNÉHO Z NAŠICH víkendových workshopov pre partnerské dvojice a pôsobili unavene. Nebolo to prekvapujúce: z ich vstupných formulárov sme už vedeli, že majú malé deti a už niekoľko mesiacov pracujú z domu a navyše dohliadajú na ich domáce vzdelávanie. Samozrejme, že vyzerali vyčerpane.

Pandémia covidu-19 sa začala pred deviatimi mesiacmi a ako všetko, aj tento workshop sa konal cez zoom. Keďže sme neboli so svojimi účastníkmi v rovnakom fyzickom priestore, museli sme sa obzvlášť sústrediť na pozorovanie ich emocionálnych rozpoložení a reč tela. Teraz sme aj cez mierne zrnité jasné okno zoomu mohli vidieť Alisonino a Jeremyho vzájomné odpojenie. Sedeli vedľa seba, takže sme ich cez obrazovku videli oboch, ale mohli byť vo svojich vlastných oddelených zoom štvorcoch, sedieť v rôznych miestnostiach či kilometre od seba.

Alison a Jeremy vysvetlili, prečo sa prihlásili: cítili, že neustále majú rozdielne názory. Zdalo sa, že sa nikdy nezhodnú na tom, ako sa k veciam postaviť – od toho, ako pristupovať k dieťaťu, ktoré nechce dojesť svoju zeleninu, až po to, aké riziko sú ochotní podstúpiť počas pandémie. Mali by sa stretávať s priateľmi iba v exteriéri alebo sa vôbec s nimi nevídať? Mali by vyžadovať, aby deti nosili rúška, keď sa