

AMY MORIN

13



VECÍ, KTORÉ PSYCHICKY SILNÉ PÁRY NEROBIA

Napravte, čo nefunguje,
vytvorte si hlbší vzťah
a staňte sa spoločne silnejšími

AMY MORIN

13

VECÍ, KTORÉ PSYCHICKY SILNÉ PÁRY NEROBIA

Napravte, čo nefunguje,
vytvorte si hlbší vzťah
a staňte sa spoločne silnejšími



EASTONE BOOKS

13 THINGS MENTALLY STRONG COUPLES DON'T DO

Copyright © 2023 by Amy Morin

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Amy Morin – *13 Things Mentally Strong Couples Don't Do* vydaného vydavateľstvom HarperCollins® preložila Veronika Baluchová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Eastone Books

Bulharská 70

821 04 Bratislava

Translation © 2025 Mgr. Veronika Baluchová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Natália Ivančová

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 akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-776-8

*Všetkým, ktorí veria, že máme moc byť silnejší,
ak sa o to snažíme spoločne*

Obsah

Úvod	IX
1 Neignorujú svoje problémy	1
2 Nemajú tajomstvá	25
3 Neváhajú stanoviť hranice	48
4 Nestávajú sa martýrmi	70
5 Nevyužívajú svoje emócie ako zbraň	92
6 Nesnažia sa naprávať jeden druhého	115
7 Nekomunikujú bez rešpektu	138
8 Neobviňujú sa navzájom zo svojich problémov	163
9 Nezabúdajú, prečo sa do seba zamilovali	184
10 Neočakávajú, že vzťah naplní všetky ich potreby	205
11 Nezanedbávajú svoj vzťah	225
12 Neberú sa navzájom ako samozrejmosť	243
13 Neprestávajú rásť a meniť sa	265
Záver	287
Poďakovanie	292
Poznámky	294
O autorke	298

ÚVOD

Keď som mala trinásť, moja najlepšia kamarátka Emily zaplatila na miestnom jarmoku veštcovi, aby jej predpovedal budúcnosť. Povedal, že Emily sa dvakrát vydá – prvý raz len preto, aby nahnevala svojich rodičov, až druhýkrát to bude skutočná láska.

To sa nám s Emily zdalo veľmi smiešne. Neverili sme ani slovu z toho, čo vravel, ale, samozrejme, aj ja som si chcela dať vyveštiť z dlane. Po chvíli pozorovania čiar na mojej dlani mi veštec povedal, že nájdem pravú lásku a budem viesť veľmi šťastný život s prvým mužom, ktorého si vezmem. Hoci som vešteniu neverila, tajne som dúfala, že to bude pravda. Moji rodičia sa brali, keď mali osemnásť a devätnásť rokov, a odvtedy boli spolu šťastní – a ja som chcela mať presne takú istú dlhoročnú lásku ako oni.

Keď sme odchádzali od veštca, zo žartu som Emily navrhla: „Do-voľ mi čítať ti z dlane.“ Chytila som jej dlaň do ruky a vážne som vyhlásila: „Tvoj prvý manžel sa bude volať Linc... Linc Framingham.“ A potom sme sa smiali na myšlienke, že Emily sa vydá za niekoho, len aby nahnevala svojich rodičov.

Na veštca, ktorý nám čítal z dlane, som si znova spomenula až na vysokej, keď ma dievča, ktoré bývalo oproti mojej izbe na internáte, pozvalo na stretnutie s ňou a kamarátom, s ktorým mala ísť v ten deň von. Volal sa Lincoln.

Okamžite som zavolała Emily a oznámila jej: „Myslím, že sa dnes večer stretnem s tvojím manželom!“ Zaspomínali sme si na to

pamätné čítanie z dlane a znova sme sa pri spomienke naň schuti zasmiali. „Nemyslím si, že jeho priezvisko je Framingham, ale je to jediná Linc, o ktorom som kedy počula, takže možno predsa len *viem* čítať z dlane,“ vyhlásila som.

Ale ukázalo sa, že neviem čítať z dlane. Nakoniec sa za Lincolna nevydala Emily, ale ja.

Od prvého okamihu ma ohromilo, aký bol odlišný – v porovnaní so mnou, ale líšil sa aj od všetkých ostatných, ktorých som kedy poznala. Ja som bola plachá a za každú cenu som sa vyhýbala rozpakom. On bol dušou šoumen a historky sypal ako z rukáva – najmä tie spôsobujúce rozpaky.

Ja som bola ten typ človeka, ktorý radšej odišiel z dovolenky o dva dni skôr, aby sa stihol včas vrátiť domov, vybalit si veci, oddýchnuť si a pripraviť sa na pondelok do práce. On bol ten typ človeka, ktorý dovolenkoval do poslednej sekundy, čo znamenalo, že v pondelok ráno často vystúpil z nočného letu a išiel rovno do kancelárie.

Zatiaľ čo ja som dokázala len zdvorilo konverzovať s cudzími ľuďmi, on v mihu dokázal zmeniť neznámeho človeka na svojho priateľa. Či už sme sa ocitli na svadbe, alebo na dôchodcovskom večierku, všade, kam sme sa pohli, si našiel priateľov.

Keď sme sa brali, mali sme len dvadsaťjeden rokov. To však znamenalo, že som ho mala po svojom boku pri viacerých veľkých míľnikoch: Ukončila som postgraduálne štúdium, kúpili sme si dom a získala som svoju prvú veľkú prácu ako terapeutka. Stali sme sa pestúnmi – niečo, po čom som vždy túžila.

Nie všetky míľniky však boli dobré. Moja mama nečakane zomrela, keď som mala dvadsaťtri rokov. Boli sme si blízke a jej stratu som niesla ťažko, ale bola som vďačná, že som mala Lincolna, ktorý mi pomohol prekonať smútok.

Život s Lincolnom bol úžasný. Bola som optimistická, pokiaľ išlo o našu spoločnú budúcnosť.

Ale život mal s nami iné plány.

Len po piatich rokoch nášho manželstva a presne tri roky od smrti mojej matky zomrel aj Lincoln. Vo veku dvadsaťšesť rokov dostal infarkt. V jedinom okamihu sa skončil skvelý život, ktorý som mala.

Na niekoľko rokov som sa prepadla do temného údolia zármutku. V čase, keď sa všetky moje kamarátky vydávali a hovorili o deťoch, som ja bola vdova. A Lincoln mi chýbal viac, ako som si vôbec dokázala predstaviť.

Z času na čas sa ma ľudia pýtali, kedy budem znova chodiť na rande. Niekedy mi hovorili veci ako: „Veď si mladá. Znova sa vydáš.“ Ale ja som nemala v úmysle randiť – a už vôbec nie sa vydávať.

Za päť rokov s Lincolnom som toho stihla prežiť veľa a bola som za to vďačná. Nemyslela som si, že sa ešte niekedy zamilujem. Jednoducho sa mi to nezdalo správne.

Až kým som nestretla Steva. Chvíľu sme boli len priatelia, ale naše priateľstvo sa nakoniec zmenilo na lásku.

Nebola som si istá, ako by mohol fungovať ďalší vzťah. Často som Steva varovala: „Sviatky trávim s Lincolnovou rodinou.“ Ale jemu to vyhovovalo. A ani brvou nemihol, keď som prehodila: „A mimochodom, s Lincolnovou rodinou podnikáme každý rok na jeho narodeniny všelijaké čudné dobrodružstvá.“

Neodradilo ho ani to, že som náhradný rodič. V skutočnosti sa nakoniec rozhodol, že tiež prejde celým procesom, aby sme mohli byť náhradnými rodičmi obaja.

Steve bol tiež veľmi odlišný odo mňa. Robil veľa skvelých vecí – napríklad sa vedel plaviť na plachetnici, pilotovať lietadlo a postaviť takmer čokoľvek. Ale nikdy sa tým nechválil. Vyžarovala z neho tichá sebadôvera, ktorá ostatných uistovala, že sa s ním môžu kedykoľvek pohovárať, pričom každému venoval svoju plnú pozornosť.

Prvýkrát som si dokázala predstaviť, že sa znova vydám a budem mať iný život – iný, ako som si kedysi predstavovala, ale stále úžasný.

Rozhodli sme sa vziať, ale nechcela som tradičnú svadbu. Hoci som vedela, že moji priatelia a rodina budú nadšení, že sa vydávam – a všetci milovali Steva –, nedalo sa poprieť, že jediný dôvod, prečo som sa znova vydávala, bol ten, že Lincoln odišiel. A nechcela som, aby sa niekto v deň mojej svadby cítil smutný.

Obrad v Las Vegas v prenájatom Chevrolete Bel Air 57 sa nám zdal byť ideálnym spôsobom, ako začať náš nový spoločný život. Prestaňovali sme sa do štátu Maine a ja som začala pracovať ako terapeutka v novom meste, kde sme bývali. Ale len čo sme sa usadili, dozvedeli sme sa, že Stevovmu otcovi diagnostikovali rakovinu v poslednom štádiu. Nemohla som tomu uveriť – práve keď som sa opäť cítila v živote dobre, som mala stratiť ďalšieho milovaného človeka.

Nasledujúcich pár dní som premýšľala o nespravodlivosti života. Strávila som desať rokov smútením a čakala ma ďalšia veľká strata. So Stevovým otcom sme sa veľmi zblížili. Vedela som však, že nemôžem urobiť nič, aby som situáciu zmenila – namiesto toho som musela nájsť spôsob, ako sa vyrovnáť s bolesťou. Napísala som sama sebe list o tom, čo psychicky silní ľudia nerobia. Bol to zoznam 13 vecí, ktorým som sa chcela vyhnúť, aby som mohla pracovať s bolesťou v srdci – nielen od nej odvádzať svoju pozornosť. Tento list mi pomohol, a tak som sa ho rozhodla zverejniť na internete v nádeji, že pomôže aj niekomu inému.

Na moje prekvapenie sa tento zoznam stal virálnym. Článok si prečítalo viac ako 50 miliónov ľudí. V mojom živote to bolo surrealistické obdobie, keďže sme oslavovali úspech môjho článku a zároveň sme sa v súkromí vyrovnávali so stratou Stevovho otca (ktorý zomrel krátko po zverejnení môjho zoznamu).

Do mesiaca som mala zmluvu na knihu a moja prvá kniha *13 vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia* sa stala medzinárodným bestsellerom, ktorý bol preložený do vyše štyridsiaticich jazykov.

Nasledovala séria kníh (táto je šiesta v poradí), z ktorých sa predalo viac ako milión výtlačkov po celom svete.

Steve bezvýhradne podporoval moju kariérnu zmenu, a keď som začala písať ďalšie knihy, presťahovali sme sa na plachetnicu na Florida Keys. Steve už od detstva sníval o živote na lodi, tak sme sa rozhodli to skúsiť. Najprv sme si mysleli, že to bude len polročné dobrodružstvo, ale to bolo pred siedmimi rokmi a v dohľadnom čase sa neplánujeme znova sťahovať.

Keby mi ten veštec pred rokmi vyveštil, aký bude môj skutočný život, nikdy by som mu neverila. Nielenže jeho veštby o mojom živote boli nesprávne, ale rovnako nesprávne boli aj moje očakávania. Všetko je inak, ako som si predstavovala, a to z mnohých dôvodov. Ale naučila som sa toho toľko o láske a o živote. Možno nemám lásku, o ktorej som snívala, jednu na celý život, ale zato mám šťastie, že som našla lásku hneď dvakrát. Moje osobné skúsenosti – od svadby cez ovdovenie až po opätovný vydaj – ma naučili veľa o sile a zložitosti vzťahov.

Pamätám si, že keď som prvýkrát videla pár v mojej terapeutickej ordinácii, pomyslela som si: „Nechcem robiť párovú terapiu.“ Nezдалo sa mi, že by ktokoľvek z nich chcel dosiahnuť pozitívnu zmenu – obaja chceli len moje potvrdenie, že ten druhý sa mýli. Hneď ako sa toto sedenie skončilo, išla som rovno do šéfovej kancelárie a pošťažovala sa mu: „Cítim sa skôr ako rozhodca než ako terapeut. Nemyslím si, že by mi mali prideľovať páry.“

Usmial sa: „Tým sa netrápte. Väčšina párov, ktoré prejdú našimi dverami, nehľadá pomoc. Hľadajú povolenie rozviesť sa. Ale pred tým, ako to urobia, chcú, aby im terapeut odobril, že je v poriadku ísť vlastnou cestou.“

Pre mňa ako čerstvo vyštudovanú terapeutku to bola novinka. Mal však pravdu – zdalo sa, že niektoré páry sa jednoducho chcú rozviesť a ešte predtým si potrebujú zo zoznamu odškrtnúť položku „terapia

vyskúšaná“, aby mali istotu, že „vyskúšali všetko“, skôr než podpíšu rozvodové papiere.

Ale nie vždy to tak bolo. Zažila som veľa párov, ktoré sa chceli uistiť, že sú na dobrej ceste, alebo chceli vyriešiť nejaké menšie problémy, skôr ako prerastú do veľkých problémov.

Napriek mojej počiatočnej neochote venovať sa párovému poradenstvu som si rýchlo uvedomila, že takmer každý, kto vošiel do mojej ordinácie, chcel tak či tak riešiť svoje vzťahy, hoci prišiel na individuálnu terapiu.

Bez ohľadu na dôvod, pre ktorý ľudia prvýkrát vstúpia do mojej ordinácie – depresia, úzkosť alebo niečo iné –, sa vzťahy takmer nevyhnutne stávajú pravidelnou témou diskusie.

Niektorí ľudia chcú pomôcť s uzdravením po čerstvo rozpadnutom vzťahu. Iní chcú vedieť, ako podporiť svojho partnera, alebo chcú, aby sa ich partner naučil podporovať ich. A mnoho ľudí bojuje s konkrétnymi vzťahovými problémami, ako je nevera alebo pretrvávajúci pocit osamelosti. Niekedy je vzťahový problém vedľajším účinkom iného problému. Inokedy sú vzťahové problémy príčinou zhoršenia duševného zdravia.

V mnohých prípadoch môže zapojenie partnera do terapie zlepšiť priebeh liečby. Depresia sa môže zlepšiť, ak sa partner naučí, ako byť oporou. Niekomu sa zase môžu zlepšiť úzkostné stavy, keď ho partner podporí v užívaní liekov alebo v návšteve posilňovne. A niekedy je jedným z najlepších spôsobov, ako zmierniť symptómy duševných porúch, zlepšenie kvality vzťahu s partnerom.

Keď sa zlepší vzťah, zlepší sa aj psychická pohoda každého jednotlivca. A keď sa zlepší psychická pohoda každého jednotlivca, zlepší sa aj ich vzťah.

Za viac ako dvadsať rokov terapeutickej praxe som bola svedkom toho, ako sa terapia stáva čoraz akceptovanejšou a dostupnejšou. Zmiernila sa aj stigmatizácia párového poradenstva. Navštevovať

párovú terapiu už neznamená, že pár má extrémne problémy alebo že je na pokraji rozvodu. Práve naopak, čoraz viac ľudí sa aktívne snaží zlepšiť svoje vzťahy.

Preto som chcela napísať túto knihu pre páry. Moje ostatné knihy sa zameriavajú na to, čo môžu urobiť jednotlivci, aby si vybudovali psychickú silu. Ale ak máte to šťastie, že máte životného partnera, je vo vašej moci budovať silu spoločne ako tím. A spolu môžete dosiahnuť neuveriteľné veci.

Tu je zopár postrehov, o ktorých som hlboko presvedčená:

- 1. Nie všetci by mali zostať spolu.** Nemyslím si, že by všetci mali trvať na tom, aby zostali spolu za každú cenu. Niektoré rozdiely sa nedajú vyriešiť a v niektorých veciach by sa nemali robiť kompromisy. Takisto neverím, že treba zostať spolu kvôli deťom. Ako terapeutka vidím, čo sa deje s deťmi, ktoré vyrastajú v rodinách, kde sa rodičia často hádajú alebo kde sa nemajú radi.
- 2. Máte moc zmeniť svoj vzťah.** Aj keď váš partner nemá chuť riešiť problémy alebo sa učiť o budovaní psychickej sily, už samotná zmena vášho správania môže zmeniť dynamiku vzťahu. Vzťahy sú ako tanec. Keď zmeníte svoje kroky, váš partner zmení tie svoje. Mnohí klienti, s ktorými som pracovala na uzdravení ich vzťahu, prišli na terapiu sami, nie ako pár.
- 3. Možno budete potrebovať odbornú pomoc.** Možno dokážete urobiť veľký pokrok sami. Ak sa však zaseknete, kľúčom k napredovaniu môže byť rozhovor s terapeutom. Niekedy je potrebná individuálna terapia – vy alebo váš partner možno potrebujete spracovať traumy z minulosti alebo riešiť problém s duševným zdravím. Inokedy môže

byť kľúčom k lepšiemu vzťahu párová terapia. A ak váš partner nechce ísť na párovú terapiu, chodte sami.

Ako používať túto knihu

Túto knihu nemusíte čítať nevyhnutne v danom poradí podľa kapitol. Môžete preskočiť na tú kapitolu, o ktorej si myslíte, že ju najviac potrebujete. Aj tak to bude dávať zmysel. Odporúčam vám však, aby ste si nakoniec prečítali všetky kapitoly – možno zistíte, že niečo je pre vás väčším problémom, než si myslíte, alebo že v niektorých oblastiach si počínate lepšie, ako sa vám zdá.

Ak ste vzali do rúk túto knihu, pravdepodobne sa nachádzate v jednej z týchto troch situácií:

1. **Chcem si túto knihu prečítať, ale môj partner o nej nechce ani počuť.** Netrvajte na tom, aby váš partner odpovedal na otázky z tejto knihy, a nepoukazujte na jeho nedostatky na základe toho, čo čítate. Namiesto toho pracujte na zmene seba samého (čomu sa budeme venovať v celej knihe) a možno uvidíte, že zmeny, ktoré urobíte, pomôžu vám, vášmu partnerovi aj vášmu vzťahu.
2. **Môj partner ma požiadal, aby som si túto knihu prečítal.** Možno vás čítanie kníh o vzťahoch veľmi nebaví alebo si myslíte, že nemáte žiadne problémy, ktoré sa v tejto knihe riešia. Aj tak je dobre, že ste sa rozhodli siahnuť po tejto knihe. Ak ste sa dočítali až sem, vaša ochota byť tímovým hráčom hovorí o mnohom. Oceňujem vašu ochotu pokračovať v čítaní – možno zistíte, že dokážete urobiť nejaké zmeny, ktoré vo vašom partnerovi vzbudia dôveru, takže už nebudete musieť čítať ďalšie knihy o vzťahoch. A aj keď si myslíte, že vo vašom vzťahu nie sú žiadne problémy,

neznamená to, že tam naozaj žiadne nie sú. Ak si váš partner myslí, že tam nejaké problémy sú, existujú veci, ktoré možno riešiť bez ohľadu na to, či s nimi súhlasíte.

- 3. Túto knihu čítame obaja s partnerom.** Ak ju čítate spolu s partnerom, je to skvelé. Vy dvaja sa môžete učiť a rásť s každou kapitolou, keď budete objavovať viac o sebe, o tom druhom a o vašom vzťahu. Majte na pamäti, že sa možno v mnohých veciach nezhodnete – a to je v poriadku. Dúfajme, že táto kniha bude príležitosťou na bezpečnú diskusiu o vašich nezhodách.

Pre koho táto kniha nie je určená

Ak máte vzťah, ktorý nie je bezpečný, táto kniha nie je určená pre vás. Pravdou je, že bez ohľadu na to, koľko vnútornej sily si vybudujete, prostredie, ktoré nie je bezpečné, vás bude brzdiť v tom, aby ste boli najlepšou verziou samého seba. A nechcem, aby ste sa obviňovali z toho, že nedokážete uskutočniť zmenu.

Okrem toho klásť partnerovi ťažké otázky nie je dobrý nápad, ak váš vzťah nie je bezpečný.

Ak máte vzťah, v ktorom dochádza k emocionálnemu alebo fyzickému zneužívaniu, sú k dispozícii rôzne možnosti od krízových línií pomoci až po miestne programy zamerané na domáce násilie – vyhľadajte niektorú z nich.

Práca s knihou

Pri čítaní jednotlivých kapitol možno spoznáte niektoré nezdravé návyky, ktoré zohrávajú úlohu vo vašom vzťahu. Následne vyvodíte jeden z týchto štyroch záverov:

- **Bojujem s tým:** Ak bojujete s nejakým zlovykom, berte to ako príležitosť na zmenu. Kniha obsahuje cvičenia, ktoré vám pomôžu stať sa silnejším, aby ste mohli prestať robiť veci, ktoré pravdepodobne ubližujú vám a vášmu vzťahu.
- **Môj partner s tým bojuje:** Ak váš partner s niečím bojuje a je otvorený zmene, môžete jeho úsilie podporiť. Ak s vami nesúhlasí, že má určitý problém, nevzdávajte sa. Môžete urobiť zmeny vo svojom správaní, ktoré môžu inšpirovať k zmene aj partnera. Ukážem vám, ako na to.
- **Môj partner si myslí, že s tým bojujem:** Váš partner môže vidieť veci inak ako vy. Ak si myslí, že máte problém, buďte otvorený zmene. Pamätajte, že aj keď si nemyslíte, že máte problém, problém existuje, ak si to myslí váš partner.
- **Obaja s tým bojujeme:** Ak obaja bojujete s rovnakým problémom, môžete na ňom pracovať spoločne. Vyhnite sa tendencii vyhlasovať, kto z vás je väčším vinníkom – namiesto toho sa aktívne zapojte do procesu vytvárania pozitívnych zmien.

V každej kapitole nájdete kvízy, cvičenia a podnety na konverzáciu. Ak túto knihu čítate sami, môžete na otázky odpovedať sami, aby ste zistili, v ktorých oblastiach máte problémy, a identifikovali stratégie, ktoré vám môžu pomôcť. Možno rozpoznáte aj niektoré nedostatky, ktoré má váš partner, ale nie je potrebné mu oznamovať, čo ste zistili, ak nemá záujem o knihu alebo budovanie psychickej sily. Vyjadrenia typu „Čítam knihu, ktorú napísala jedna terapeutka, a tá tvrdí, že toto sa nemá robiť!“ vášmu vzťahu nepomôžu – ani partnera neinšpirujú k zmene. Namiesto toho pracujte na vytvorení zmeny pre seba a to môže zlepšiť vzťah, aj keď váš partner tomu nie je naklonený.

Nájdete tu aj rozhovory s niektorými z mojich obľúbených odborníkov na vzťahy. Na konci každej kapitoly prispievajú tým, čo odhalil

ich výskum alebo ako oni riešia konkrétne problémy vo svojej terapeutickej praxi. Ich pohľad na vec vám môže poskytnúť ešte viac informácií o tom, ako sa postaviť k svojmu vzťahu.

Psychická sila a vzťahy

Moje ďalšie knihy sú zamerané na budovanie psychickej sily jednotlivca. Osvojenie si zručností na zvládanie svojich myšlienok, pocitov a správania vám môže pomôcť stať sa najlepšou verziou samého seba.

Rozvoj psychickej sily vám môže pomôcť stať sa lepším partnerom. Váš rast môže tiež prebudiť to najlepšie vo vašom partnerovi a zlepšiť váš vzťah. Ako terapeutka som videla mnoho párov, ktoré si navzájom kladú rôzne výzvy, podporujú sa a inšpirujú, keď podnikajú kroky, aby sa stali silnejšími a lepšími.

Uskutočnila som nezávislý prieskum, ktorý som nazvala „Páry v číslach“, aby som získala prehľad o problémoch, ktoré páry v Spojených štátoch v súčasnosti riešia. Chcela som zistiť, či problémy vo vzťahoch, s ktorými som sa stretávala ako terapeutka v Maine počas uplynulého desaťročia, a problémy vo vzťahoch, s ktorými sa dnes stretávam na južnej Floride, sú rovnaké ako problémy, ktorým čelia iné páry v rámci celej krajiny.

Vo februári 2023 som oslovila nezávislú spoločnosť, ktorá uskutočnila prieskum medzi 1 032 osobami žijúcimi v manželstve v Spojených štátoch. Spomedzi respondentov bolo 493 mužov a 539 žien. Boli pomerne rovnomerne rozložené v jednotlivých regiónoch Spojených štátov a ich vek sa pohyboval od 18 do 60 a viac rokov, ale väčšina respondentov bola niekde uprostred. Z účastníkov prieskumu bolo 37 percent osôb vo veku od 30 do 44 rokov a 31 percent vo veku od 45 do 60 rokov. Ich príjmy sa pohybovali od menej ako 10 000 dolárov až po vyše 200 000 dolárov, ale 18 percent zarábalo od 50 000 do 74 999 dolárov a ďalších 18 percent od 75 000 do

99 999 dolárov. Položila som im celkovo šesťnásť otázok vrátane tej, ako často sa venovali každému z trinástich nezdravých návykov, ktoré môžu brániť párom v tom, aby sa spoločne stali silnejšími.

Pýtala som sa aj na psychickú silu a túžbu posilniť svoj vzťah. Zistila som toto:

- 74 percent respondentov uviedlo, že ich vzťah by sa zlepšil, keby oni sami pracovali na budovaní psychickej sily.
- 74 percent respondentov uviedlo, že ich vzťah by sa pravdepodobne zlepšil, keby ich partner pracoval na budovaní psychickej sily.
- 86 percent respondentov chce posilniť svoj vzťah spolu s partnerom.

Bola som nadšená, keď som videla, že tak veľa ľudí verí, že má moc zlepšiť svoj vzťah budovaním psychickej sily. A rovnaký počet ľudí chcel, aby zosilnel aj ich partner. To je neuveriteľné – pretože nielenže máte moc budovať psychickú silu, ale máte aj moc pomôcť svojmu partnerovi, aby bol silnejší.

Som nesmierne rada, že toľko ľudí chce posilniť svoj vzťah. Predpokladám, že ak práve teraz čítate túto knihu, patríte medzi nich. Dobrá správa je, že ste na správnom mieste. Táto kniha je plná stratégií, ktoré vám pomôžu stať sa silnejším, pomôžu vám podporiť vášho partnera v tom, aby sa stal silnejším (aj keď tomu ešte nie je celkom naklonený), a pomôžu vám posilniť svoj vzťah.

Prečo sa zameriavam na to, čo nerobiť

Rovnako ako v mojich ostatných knihách, aj v tejto sa zameriavam na to, čo nerobiť. Množstvo párov má skvelé návyky – ale tieto návyky nebudú účinné, ak budú pokračovať v správaní, ktoré ich rozdeľuje.

Existuje veľa rád o tom, čo všetko by ste mali robiť, aby ste si vytvorili zdravý vzťah. A hoci rande každý týždeň či používanie „jazyka lásky“ toho druhého by mohli byť pre váš vzťah dobré, nič nebude fungovať, kým sa nezbavíte kontraproduktívnych zlozvykov.

Do mojej ordinácie prišlo na terapiu mnoho párov, ktoré tvrdili: „Robíme všetko, čo by sme mali robiť. Držíme sa za ruky, večeríme ako rodina a delíme si domáce povinnosti. Prečo sa náš vzťah rozpadá?“ Nuž, odpoveď je, že trpia niektorým z kontraproduktívnych zlozvykov, ktoré ich brzdia.

Rande raz za týždeň vášmu vzťahu nepomôže, ak sa počas neho budete k sebe správať neúctivo alebo ak budete svoj partnerský život po zvyšok týždňa zanedbávať. A vaše rodinné večere síce môžu byť príjemné, ale ak si odmietate stanoviť zdravé hranice, tieto večere váš vzťah nezachránia.

Táto kniha je o tom, ako odstrániť bežné, ale nezdravé návyky, ktoré podkopávajú vašu psychickú silu – z hľadiska jednotlivca, ako aj z hľadiska páru. Ich odstránenie z vášho života môže vám a vášmu partnerovi pomôcť stať sa najsilnejšími a najlepšími verziami samých seba.

Preto sa v tejto knihe s vami podelím o to, čo nerobiť. Potom môžete na vašom vzťahu pracovať inteligentnejšie, nielen tvrdšie, pretože dobré návyky, ktoré už uplatňujete, budú oveľa účinnejšie. Majte na pamäti, že pokrok nie je vždy lineárny a nie je to tak, že ľudia buď majú, alebo nemajú zlé návyky. Úprimne povedané, všetci sa niekedy zapletieme do týchto neužitočných vzorcov. Ale keď budete silnejší a budete sa zlepšovať, zistíte, že je ľahšie vyhnúť sa týmto zlozvykom a prejsť na návyky, ktoré môžu posilniť váš vzťah.

1. KAPITOLA

Neignorujú svoje problémy

Štyridsaťsedem percent ľudí sa nezmieňuje o problémoch svojmu partnerovi, pretože sa obávajú, že ich tým ešte zhoršia.

– Prieskum Páry v číslach

Angela prišla na prvé sedenie o hodinu skôr. Recepčná sa zľakla, že si pomýlila termín. Počula som, ako hovorí: „Prepáčte, ale vaše stretnutie s Amy je až o jedenástej.“

Angela však povedala: „Ja viem. Len som sa chcela uistiť, že prídem včas. Priniesla som si knihu, aby som si ju mohla čítať v čakárni.“

Keď som išla do čakárne privítať svojho klienta na desiatu, videla som tam sedieť ženu, o ktorej som sa neskôr dozvedela, že je to Angela, ako sa snaží komunikovať s ľuďmi čakajúcimi na svojich terapeutov. Keď som ju išla vyzdvihnúť na naše sedenie, čítala si knihu a mala som dojem, že sa jej nepodarilo s nikým nadviazať rozhovor. Keď som vyslovila jej meno, usmiala sa a vyskočila zo stoličky. Vyzerala, že sa už nevie dočkať, kedy začneme. Hneď ako vstúpila do mojej ordinácie, vyhlásila: „Myslím, že mám syndróm prázdneho hniezda.“ Priznala, že na stretnutie prišla skôr, pretože sa cítila osamelá a chcela byť medzi ľuďmi.

Angela, ktorá bola posledných dvadsaťpäť rokov ženou v domácnosti a matkou pre svojich troch synov, si nebola istá, čo bude robiť

teraz, keď sa všetci odsťahovali. „Svoju prácu som odvieďla dobre, to znamená, že som z nich vychovala nezávislých mladých mužov, ktorí si dokážu poradiť sami. Nechcem byť ten typ rodiča, ktorý by ich otravoval,“ zamyslela sa. Jej starší synovia už mali prácu a najmladší bol na vysokej škole. Mala pocit, že ju už nik nepotrebuje, a nemohla viac ignorovať svoje problémy vo vzťahu.

Za svojho manžela Carla bola vydatá viac ako tridsať rokov. „Jeho úlohou bolo zarábať peniaze a mojou úlohou bolo viesť domácnosť,“ vysvetľovala. „Svoje životy sme viedli ako dve samostatné firmy.“ Teraz mal Carl stále prácu, no Angela mala pocit, že jej chýba zmysel života.

„Okrem detí toho nemáme veľa spoločného,“ skonštatovala. Posledné dve desaťročia trávili návštevami športových podujatí a mimoškolských aktivít svojich synov, ale nikdy nerobili nič, čo by sa netýkalo ich detí.

Keď som sa Angely opýtala, čo od terapie očakáva, povedala: „Chcela by som mať s Carlom emocionálne spojenie. Keby sme mali lepší vzťah, nemala by som syndróm prázdneho hniezda.“ Keď som sa jej opýtala, či má Carl podobné obavy, odvetila: „Nemám tušenie. Nikdy sme sa o tom nerozprávali.“ Vysvetlila, že on nie je typ, ktorý by viedol hlboké, vážne rozhovory. A myslela si, že keby si s ním sadla a povedala mu, že jej pripadá vzdialený, mohol by prevrátiť oči a situáciu bagatelizovať.

„Keby som mu povedala, že by sme mohli ísť na rande, pravdepodobne by si pomyslel, že to je strašne otrepané kliše alebo že som si tento nápad prečítala v nejakom ženskom časopise,“ dodala. Bola si istá, že by sa mu to nepáčilo. Bola presvedčená, že Carl by s ňou nikdy nechcel chodiť na párovú terapiu.

„Chcem si užiť túto ďalšiu etapu môjho života. Pravdepodobne najlepší spôsob, ako to dosiahnuť, je začať vkladať svoju energiu do toho, aby som vytvorila čo najlepšie manželstvo,“ domnievala sa.