

SEDM PRINCIPŮ SPOKOJENÉHO MANŽELSTVÍ

Praktický průvodce fungováním
dlouhodobých vztahů

John M. Gottman

Nan Silverová

**Doprovodné materiály
k audioknize**

KAPITOLA 4.

PRINCIP PRVNÍ: ROZŠÍRUJTE SVÉ MAPY LÁSKY

CVIČENÍ 1: HRA NA 20 OTÁZEK PRO MAPU LÁSKY

Tuto hru si zahrajte společně v atmosféře vřídny pohody a legrace. Čím více budete hrát, tím více se budete dozvídat o konceptu map lásky a o tom, jak jej využít pro váš vztah.

1. krok. Každý z vás si vezměte kousek papíru a tužku nebo pero. Společně vyberte náhodně dvacet čísel v rozmezí od 1 do 60. Tato čísla si napište pod sebe na levý okraj svého papíru.

2. krok. Níže naleznete seznam očíslovaných otázek. Začněte shora na svém seznamu a každému číslu přiřaďte odpovídající otázku ze seznamu. Tyto otázky si vzájemně položte. Pokud váš partner odpoví správně (o čemž rozhodnete vy), obdrží příslušný počet bodů uvedený u této otázky a vy dostanete jeden bod. Pokud váš partner odpoví nesprávně, body nezískává ani jeden z vás. Stejná pravidla platí, i když odpovídáte vy. Vítězem se stává ten z vás, kdo po zodpovězení všech otázek nasbírá více bodů.

1. Vyjmenuj dva mé nejlepší přátele. (2)
2. Jaká je má nejoblíbenější hudební skupina, skladatel nebo nástroj? (2)
3. Co jsem měl/a na sobě, když jsme se poprvé setkali? (2)
4. Uveď jeden můj koníček. (3)
5. Kde jsem se narodil/a? (1)
6. Co mě právě teď tíží? (4)
7. Podrobně popiš, co jsem dělal/a dnes nebo včera. (4)
8. Kdy mám narozeniny? (1)
9. Kdy máme výročí? (1)
10. Kdo je můj nejoblíbenější příbuzný? (2)
11. Co je můj nejtoužebnější nerealizovaný sen? (5)
12. Kterou květinu mám nejraději? (2)
13. Uveď jeden z mých největších strachů nebo katastrofických scénářů. (3)
14. Ve kterou denní dobu se nejraději miluji? (3)
15. Kdy se cítím nejvíce sebevědomě? (4)
16. Co mě sexuálně vzrušuje? (3)
17. Jaké je mé nejoblíbenější jídlo? (2)
18. Jak nejraději trávím večer? (2)
19. Jaká je moje nejoblíbenější barva? (1)
20. Jaké osobní pokroky bych chtěl/a v životě udělat? (4)
21. Jaký dárek by mě nejvíc potěšil? (2)
22. Uveď některý z mých nejlepších zážitků z dětství. (2)
23. Která dovolená se mi nejvíc líbila? (2)
24. Jakým způsobem se nechám nejraději utěšit? (4)
25. Kdo (kromě tebe) je pro mě největší oporou? (3)
26. Jaký je můj nejoblíbenější sport? (2)
27. Jak nejraději trávím volný čas? (2)
28. Co dělám nejraději o víkendu? (2)
29. Když chci vypadnout ven, kde je mé nejoblíbenější místo? (3)
30. Jaký je můj nejoblíbenější film? (2)
31. Které důležité životní události mě vbrzku očekávají? Jak to prožívám? (4)

32. Jakým způsobem nejraději cvičím nebo posiluji? (2)
33. Kdo byl můj nejlepší kamarád v dětství? (3)
34. Uveď některý z mých oblíbených časopisů. (2)
35. Uveď někoho z mých významných rivalů nebo „nepřátel“. (3)
36. Jak si představuji ideální práci? (4)
37. Čeho se nejvíc bojím? (4)
38. Kdo je můj nejméně oblíbený příbuzný? (3)
39. Co je můj nejoblíbenější svátek? (2)
40. Jaký typ knížek čtu nejraději? (3)
41. Jaký je můj nejoblíbenější televizní seriál? (2)
42. Na které straně postele spím raději? (2)
43. Z čeho jsem nejsmutnější? (4)
44. Uveď nějakou moji starost nebo obavu. (4)
45. Jakých zdravotních potíží se obávám? (2)
46. Co je můj nejtrapnější zážitek? (3)
47. Co je můj nejhorší zážitek z dětství? (3)
48. Vyjmenuj dva lidi, které nejvíce obdivuji. (4)
49. Uveď jméno mého největšího rivala nebo nepřítele. (3)
50. Koho z lidí, které oba známe, mám nejméně rád/a? (3)
51. Uveď jeden z mých oblíbených zákusků. (2)
52. Jaké je moje rodné číslo? (2)
53. Vyjmenuj dva mé oblíbené romány. (2)
54. Která je má nejoblíbenější restaurace? (2)
55. Uveď dvě moje velká přání, tužby. (4)
56. Mám nějaké tajné ambice? Jaké? (4)
57. Která jídla nesnáším? (2)
58. Jaké je mé nejoblíbenější zvíře? (2)
59. Kterou píseň mám nejraději? (2)
60. Jaký je můj nejoblíbenější sportovní tým? (2)

Tuto hru hrajte, jak často chcete. Čím více budete hrát, tím lépe budete chápat koncept map lásky a budete vědět, jaké informace o partnerovi by vaše mapa měla obsahovat.

CVIČENÍ 2: POKLÁDÁNÍ OTEVŘENÝCH OTÁZEK

Instrukce: Níže je uveden seznam otevřených otázek. Vyberte si čtyři z nich a položte je jeden druhému. Nebudte jen v roli hovořícího a posluchače. Když partner odpoví na vaši otázku, položte nějakou vlastní doplňující otevřenou otázku. Pak na ně odpovězte i vy sami. Nyní je řada na vašem partnerovi, aby položil otázku vám a tak dále. Samozřejmě se nemusíte omezit jen na otázky čtyři. Časem si je projděte všechny – může to být zábavné i poučné.

1. Jak bys chtěl/a, aby se tvůj život změnil za tři roky ode dneška?
2. Myslíš, že se do budoucna nějak změní tvoje práce? Jak?
3. Jaký máš názor na naši domácnost? Kdybys mohl/a, udělal/a bys nějaké změny?
4. Jak myslíš, že by se lišil tvůj život, kdybys žil/a před sto lety?
5. Jak by ses porovnala jako matka (otec) se svou vlastní matkou (otcem)?
6. Jací lidé podle tebe vyrostou z našich dětí? Máš kolem toho nějaké obavy? Přání?
7. Jak se ti aktuálně líbí v práci?
8. Kdybys mohl/a znovu prožít některé pětileté období života, které by sis vybral/a?

9. Jak se aktuálně cítíš v roli rodiče?
10. Kdybys mohl/a změnit jednu věc ze své minulosti, co by to bylo?
11. Co nejzajímavějšího se aktuálně děje ve tvém životě?
12. Kdybys mohl/a ze dne na den nabýt tři nové schopnosti, které by sis vybral/a?
13. Co se týče budoucnosti, čeho se nejvíc obáváš?
14. Koho považuješ za nejlepší přátele a nejbližší spojence? Změnil se tento seznam nějak v poslední době?
15. Jakých vlastností si momentálně nejvíc ceníš u svých přátel?
16. Jaké nejhorší a naopak nejlepší věci se ti přihodily v pubertě?
17. Kdybys mohl/a žít v nějaké jiné době, jakou by sis vybral/a a proč?
18. Kdyby sis mohl/a zvolit nějakou jinou profesi nebo kariéru, jaká by to byla a proč?
19. Co bys nejraději ze všeho změnil/a na své osobnosti? Proč?
20. Pociťuješ, že ti v životě určité věci chybějí? Které to jsou?
21. Myslíš, že ses za poslední rok změnil/a? Čím to?
22. Kdybys pro nás mohl/a navrhnout ideální domov, jak by vypadal?
23. Kdybys mohl/a žít život někoho jiného, koho by sis zvolil/a?
24. Změnily se v poslední době nějak tvé životní cíle?
25. Jaké máš aktuálně životní sny?
26. Jaké cíle podle tebe máme jako rodina?
27. Jaké cíle si momentálně dáváš sám/sama sobě?
28. Kdybys měl/a na sobě změnit jednu věc, co by to bylo?
29. Jaké světlé a temné chvíle jsi zažil/a v posledním roce?
30. Jaká dobrodružství bys chtěl/a momentálně v životě zažívat?

CVIČENÍ 3: KDO JSEM?

Seznam jednotlivých oddílů a otázek

Mé úspěchy a ambice

1. Na co jste ve svém životě obzvláště hrdí? Napište o svých duševních triumfech, o zkušenostech, které překonaly vaše očekávání, o časech, kdy vás útrapy a strasti nakonec zocelily.
2. Jak tyto úspěchy utvářely váš život? Jak ovlivnily způsob, jakým smýšlíte o sobě a svých schopnostech? Jak ovlivnily vaše osobní cíle a věci, o které usilujete?
3. Jakou roli hrála ve vašem životě hrdost (pocit hrdosti, pochvala, chválení druhých)? Když jste byli dítě, dávali vám rodiče najevo, že jsou na vás hrdí? Jakým způsobem? Jak reagovali na vaše úspěchy další lidé?
4. Dávali vám rodiče najevo, že vás milují? Jakým způsobem? Bylo ve vaší rodině zvykem projevat lásku? Pokud ne, jak se tento fakt podle vás projevuje ve vašem manželství?
5. Jakou roli hraje hrdost na vaše úspěchy ve vašem manželství? Jakou roli v něm hrají vaše osobní ambice? Co by měl váš partner vědět a chápat ohledně těchto aspektů vašeho já, vaší minulosti, současnosti a plánů do budoucna? Jak dáváte jeden druhému najevo, že jste na sebe hrdí?

Mé újmy a zotavení

1. Jaké těžké události a náročná období máte za sebou? Napište o všech vašich významných psychických traumatech a zraněních, která jste utrhli, o svých ztrátách, zklamáních, zkouškách a strastech. Zahrňte sem stresová období i časy tichého zoufání, beznaděje a osamělosti. Uveďte také hluboká traumata, která jste zažili jako dítě nebo i v dospělosti. Například traumatické vztahy, ponižující události, sexuální obtěžování, zneužívání, znásilnění či týrání.

2. Jak jste tato traumata překonali? Jaké trvalé následky na vás zanechaly?
3. Kde jste čerpali sílu? Jak jste se s křivdami vyrovnali? Jakým způsobem jste se vzpamatovali a zotavili?
4. Jak jste se obrnili a ochránili, aby se tato situace již nikdy neopakovala?
5. Jak tyto újmy, obrany a zotavení aktuálně ovlivňují vaše současné manželství? Co by měl o těchto aspektech vašeho života vědět a chápat váš partner?

Můj citový svět

1. Jak byly během vašeho dětství ve vaší rodině vyjadřovány následující pocity:
 - hněv
 - smutek
 - strach
 - láska
 - zájem o sebe navzájem
 - hrdost na sebe navzájem
2. Byla vaše rodina během vašeho dětství konfrontována s nějakým citovým problémem, jako je agrese mezi rodiči, depresivní rodič nebo rodič, který je nějak citově zraněný? Jak to ovlivnilo vaše manželství a další vaše blízké vztahy (přátelství, vztahy s rodiči, se sourozenci, s dětmi)?
3. Jaký je váš postoj k vyjadřování pocitů, obzvláště smutku, hněvu, strachu, hrdosti a lásky? Je pro vás obtížné tyto pocity vyjadřovat nebo vidět, jak je vyjadřuje váš partner? Na čem je tento váš postoj založen?
4. Jak se liší způsob vyjadřování pocitů vás a vašeho partnera? Z čeho tyto rozdíly pramení? Co z toho pro vás vyplývá?

Mé poslání a odkaz

1. Představte si, že stojíte na hřbitově a díváte se na svůj náhrobní kámen. Napište epitaf, který byste tam rádi viděli. Začněte slovy: „Zde leží...“
2. Napište svůj vlastní nekrolog. (Nemusí být stručný.) Jak byste chtěli, aby lidé smýšleli o vašem životě? Jak by na vás měli vzpomínat?
3. Nyní jste připraveni napsat si své životní poslání. Co je cílem vašeho života? Jaký je jeho smysl? Co chcete dokázat? Jaké jsou vaše vyšší cíle?
4. Jaký odkaz byste rádi zanechali, až zemřete?
5. Jaké významné cíle před vámi stojí? Něco vytvořit? Prožít určitou zkušenost? Například naučit se na bendžo, zdolat horu a podobně.

Kým se chci stát?

Udělejte si chvíli a zamyslete se nad tím, co jste právě napsali. Všichni se postupně stáváme právě takovým člověkem, jakým ze všeho nejvíc chceme být. A všem nám v cestě stojí různí démoni, s nimiž musíme bojovat a překonávat je.

1. Popište člověka, jakým byste chtěli být.
2. Jak v tom můžete sami sobě nejlépe pomoci?
3. S jakými překážkami jste se na této cestě doposud potýkali?
4. S jakými demony v sobě jste museli zápasit? S jakými zápasíte dosud?
5. Co byste na sobě nejraději změnili?
6. Které sny jste si odepřeli a které si nedokázali splnit?
7. Jak byste chtěli, aby váš život vypadal za pět let?
8. Jaký je příběh člověka, jímž byste chtěli být?

KAPITOLA 5.

PRINCIP DRUHÝ: **PĚSTUJTE VZÁJEMNÉ SYMPATIE A OBDIV**

CVIČENÍ 1: „OCEŇUJI...“

Z níže uvedeného seznamu vyberte pět ocenění, která byste rádi svými slovy vyjádřili vašemu partnerovi. Ke každému z nich přidejte konkrétní příklad, kdy váš partner vykonal věc, kterou oceňujete. Při našich seminářích vídám efekt tohoto cvičení prakticky okamžitě. Páry, které byly na začátku sezení ztuhlé a rozpačité, se najednou uvolní. Místnost se zaplní smíchem. Když manžele při cvičení pozoruji, úplně vidím, jak znovuobjevují něco ztraceného.

- Děkuji ti, že jsi udělal/a večeři. Byla vynikající.
- Děkuji ti, že ses postaral/a o děti.
- Děkuji ti, že jsi tak skvělý táta.
- Děkuji ti, že jsi uklidil/a v kuchyni.
- Děkuji ti, že jsi vypral/a.
- Děkuji ti, že jsi mě podpořil/a, když jsem mluvil/a o tom, že jsem pod tlakem.
- Děkuji ti, že jsi umyl/a nádobí.
- Děkuji ti, že jsi mě vyslechl/a, když jsem mluvil/a o tom, jaký jsem měl/a den.
- Děkuji ti, že jsi mě chápal/a, když jsem mluvil/a o tom nepříjemném člověku, kterého jsem potkal/a.
- Líbilo se mi, jak jsme se milovali.
- Moc si cením, že jsi poslední dobou tak vřelý/á.
- Moc jsem si užil/a ten rozhovor u večeře.
- Děkuji ti, že jsi tak skvělá máma.
- Bylo moc hezké, že jsme se spolu prošli.
- Jsem moc rád/a, že jsi mě objal/a.
- Tahle barva ti neuvěřitelně sluší.
- Děkuji ti, že se mnou trávíš čas.
- Děkuji ti, že ti záleží na tom, co potřebuji.
- Děkuji ti, že jsi mi přinesl květinu.
- Moc mě těší, že po mě toužíš.
- Moc pro mě znamená, že ti to tak jde s dětmi.
- Moc si cením toho, jak se chováš k mé rodině.
- Jsem moc rád/a, že jsem pro tebe v životě na prvním místě.
- Děkuji ti, že jsi pustil/a hudbu, kterou mám rád.
- Děkuji ti za všechno to ježdění autem.
- Děkuji ti, že tolik pracuješ pro naši rodinu.
- Děkuji ti, že jsi mě vzal/a na večeři. Bylo to skvělé.
- Děkuji ti za tu společnou koupel.
- Chutnáš mi.
- Děkuji ti, že mi nasloucháš.
- Děkuji, že jsi zavolal/a toho instalatéra (elektrikáře, údržbáře, truhláře, zahradníka atd.).
- Děkuji ti, že jsi byl/a se mnou, když jsem byl/a smutný/á.
- Děkuji ti, že jsi ke mně empatický/á.
- Děkuji ti, že jsi na mé straně.
- Děkuji ti, že jsi vzal/a děti k doktorovi.
- Děkuji ti, že mě utěšuješ.

- Děkuji ti, že jsi ke mně jemný/á.
- Na té oslavě jsem se skvěle bavil/a. Děkuji, že jsi tam byl/a se mnou.
- Líbáš skvěle.
- Děkuji ti, že jsi mě objal/a.
- Děkuji ti, že trávíš čas s dětmi.
- Děkuji ti, že pro nás šetříš peníze.
- Děkuji ti, že se usmíváš.
- Děkuji ti, že jsi mi řekl/a, co potřebuješ.
- Děkuji ti, že jsi mě svezl/a.
- Děkuji ti, že jsi mě nechal/a chvíli o samotě.
- Musím se tě pořád dotýkat.
- Děkuji ti, že mě tak vřele vítáš, když se vracím domů.
- Moc se mi líbila ta společná vyjížďka.
- Děkuji ti, že ses postaral/a o domácnost.
- Ten piknik se mi moc líbil.
- Dnes večer vypadáš skvěle.
- Děkuji ti, že o mě pečuješ, když jsem nemocný/á.
- Děkuji ti, že mi říkáš, jak se cítíš.
- Tady se tě rád/a dotýkám.
- Moc si cením, že jsi tak oddaný/á partner/ka.
- Hezky voníš.
- Děkuji ti, že mě miluješ.
- Děkuji ti, že jsi nám zařídil/a tak krásný domov.
- Děkuji ti, že trávíš čas s mou rodinou.
- Děkuji ti, že jsi mi udělal/a kávu.
- Ty koláčky byly výtečné. Díky, že jsi je koupil/a.
- Děkuji ti, že jsi mi zařídil/a vyšetření u doktora.
- Děkuji ti, že tak svědomitě platíš účty.
- Děkuji ti, že ses mě zastal/a, když mě kritizovali.

CVIČENÍ 2: PŘÍBĚH A FILOZOFIE VAŠEHO MANŽELSTVÍ

Následující dotazník pomohl Rorymu a Lise obnovit vzájemné sympatie a obdiv. Společné vyplňování dotazníku vám připomene první léta vašeho vztahu a pomůže vám rozpomenout se, jak a proč se z vás stali manželé. Na toto cvičení budete potřebovat několik hodin bez přerušení. Uvedené otázky nemají žádné správné ani špatné odpovědi. Jsou určeny k tomu, aby oživily vaši počáteční zamilovanost a vaše představy o společném manželství, které vás přiměly spojit své životy. Zaměřte se především na pozitivní vzpomínky – nehcete přece, aby se vám cvičení zvrtilo na vzájemné stěžování.

Část první: Váš příběh

1. Povídejte si o tom, jak jste se seznámili a jak jste se ocitli spolu. Jaké byly vaše první dojmy z vašeho partnera? Bylo na vašem partnerovi něco výjimečného?
2. Na co si vzpomínáte z doby, kdy jste spolu začínali chodit? Co jste společně podnikali? Jaké jsou vaše nejlepší zážitky z tohoto období?
3. Jak dlouho jste spolu chodili, než jste se vzali? Mluvte o tom, jak jste dospěli k rozhodnutí, že se vezmete. Bylo to obtížné rozhodování? Byli jste zamilovaní? Co dalšího se vám z té doby vybavuje? Jaké jste měli problémy? Ze všech lidí na světě, proč jste se rozhodli vzít si právě tohoto konkrétního člověka?

4. Povídejte si o svých vzpomínkách na svatbu a svatební cestu, pokud jste na ni jeli. Na co každý z vás nejraději vzpomíná?
5. Vybavte si první rok vašeho manželství. Bylo zapotřebí se v něčem přizpůsobit?
6. A co takhle přechod k rodičovství? Jak jste každý z vás toto období prožívali?
7. Když se ohlédnete zpátky na všechny ty roky, jaké okamžiky vašeho manželství vnímáte jako ty opravdu šťastné? Co pro vás jako pár znamená šťastné období? Změnilo se toto vnímání nějak v průběhu let?
8. Většina vztahů má svá šťastná a méně šťastná období? Platí to i pro vás? Můžete některá taková období popsat?
9. Když se ohlédnete zpět, která období vašeho manželství považujete za obtížná? Proč myslíte, že jste spolu zůstali? Jak jste se přes tato těžká období přenesli?
10. Přestali jste společně podnikat věci, které vás kdysi těšily? Proberte to spolu.

Část druhá: Filozofie vašeho manželství

1. Proč myslíte, že některá manželství fungují a jiná ne? Vyberte mezi svými známými dva manželské páry, které mají podle vás obzvláště dobré a naopak velmi špatné manželství. Jaké mezi nimi vidíte a vnímáte rozdíly? Čím se podle vás od nich liší vaše manželství?
2. Promluvte si o manželství vašich rodičů. Řekli byste, že se tomu vašemu podobají, nebo jsou odlišná?
3. Nakreslete si časovou osu vašeho manželství a zanechte na ni klíčové body, vrcholné okamžiky i pády. Které období bylo pro vás nejšťastnější? Které pro vašeho partnera? Jak se vaše manželství v průběhu let měnilo?

Většina párů shledává, že společné vzpomínání na minulost jejich vztah dobříjí. Odpovědi na uvedené otázky partnerům často připomenou jejich lásku a velká očekávání, kvůli nimž se kdysi brali. Pokud se manželé domnívají, že s jejich manželstvím je konec, může jim to vrátit jiskřičku naděje a dodat sílu, aby se pokusili manželství zachránit. Když si obě uvedená cvičení čas od času zopakujete, možná to k posílení vašich vzájemných sympatií a obdivu úplně postačí.

CVIČENÍ 3: CHOvat PARTNERA V SRDCI

Část první: Z níže uvedeného seznamu vyberte deset vlastností, kterých si na svém partnerovi ceníte. Ke každé z nich si poznamenejte jednu nedávnou situaci, kdy se tato jeho vlastnost projevila. Pak sami sobě řekněte: „Mám opravdu štěstí, že jsme spolu.“ Mějte tento seznam po ruce, a když máte chvíli o samotě, připomínejte si, čeho si na svém partnerovi ceníte – budete přitom prožívat pocity vděčnosti.

Část druhá: Napište svému partnerovi milostné psaníčko o tom, jak moc si ho za tyto vlastnosti považujete. Přečtěte mu je nahlas při romantické schůzce.

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| • Aktivní | • Odvážný | • Sebevědomý |
| • Přizpůsobivý | • Bystrý | • Svědomitý |
| • Dobrodružný | • Klidný | • Ohleduplný |
| • Ambiciózní | • Schopný | • Statečný |
| • Oceňující | • Opatrný | • Tvořivý |
| • Autentický | • Veselý | • Zvědavý |
| • Vnímavý | • Chytrý | • Troufalý |
| • Vyrovnaný | • Autoritativní | • Oddaný |
| • Smělý | • Soucitný | • Spolehlivý |

- | | | |
|------------------|--------------------|-------------------|
| • Odhodlaný | • Radostný | • Umí si poradit |
| • Pečlivý | • Laskavý | • Uctivý |
| • Disciplinovaný | • Vzdělaný | • Zodpovědný |
| • Rozlišující | • Pohodový | • Sebejistý |
| • Dynamický | • Veselý | • Obětavý |
| • Dychtivý | • Milý | • Soběstačný |
| • Uvolněný | • Čilý, živý | • Citlivý |
| • Empatický | • Roztomilý | • Pohotový |
| • Energický | • Milující | • Upřímný |
| • Podnikavý | • Věrný | • Šikovný |
| • Etický | • Zralý | • Elegantní |
| • Bujarý | • Vlídny | • Družný |
| • Férový | • Motivovaný | • Duchovní |
| • Fascinující | • Přirozený | • Spontánní |
| • Kurážný | • Precizní | • Stabilní |
| • Flexibilní | • Pečující | • Rozvážný |
| • Odpouštějící | • Všímavý | • Silný |
| • Přátelský | • Otevřený | • Pilný |
| • Vtipný | • Optimistický | • Úspěšný |
| • Legrační | • Organizovaný | • Podporující |
| • Štědrý | • Originální | • Plný překvapení |
| • Jemný | • Společenský | • Sympatický |
| • Přející | • Trpělivý | • Talentovaný |
| • Nebojácný | • Mírný | • Důkladný |
| • Šťastný | • Vnímavý | • Rozvážný |
| • Pracovitý | • Urputný | • Neúnavný |
| • Zdravý | • Vytrvalý | • Tolerantní |
| • Čestný | • Příjemný | • Důvěřivý |
| • Vážený | • Pozitivní | • Důvěryhodný |
| • Skromný | • Praktický | • Pravdivý |
| • Zábavný | • Zásadový | • Chápající |
| • Idealistický | • Důvěrný | • Výjimečný |
| • Nápaditý | • Řešitel problémů | • Nesobecký |
| • Nezávislý | • Hrdý | • Povzbuzující |
| • Geniální | • Důvtipný | • Ostražitý |
| • Zvědavý | • Tichý | • Vřelý, vroucný |
| • Přemýšlivý | • Racionální | • Moudrý |
| • Inteligentní | • Rozumný | • Duchaplný |
| • Zajímavý | • Hloubavý | • Úctyhodný |
| • Intuitivní | • Spolehlivý | |
| • Vynalézavý | • Houževnatý | Jiné _____ |

Pozitivní myšlenky pro každý den + úkoly

Týden 1

Pondělí

MYŠLENKA: Mám svého partnera opravdu rád/a.

ÚKOL: *Uved'te jednu vlastnost, kterou máte na svém partnerovi rádi.*

Úterý

MYŠLENKA: Snadno si vybavím dobré časy našeho manželství.

ÚKOL: *Vyberte si jedno hezké období a napište o něm větu.*

Středa

MYŠLENKA: Snadno si vzpomenu na romantické chvíle našeho manželství.

ÚKOL: *Vyberte si nějakou takovou chvíli a představujte si ji.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Můj partner mě fyzicky přitahuje.

ÚKOL: *Pomyslete na nějaký jeho tělesný rys, který máte rádi.*

Pátek

MYŠLENKA: Můj partner má určité vlastnosti, které ve mně vzbuzují hrdost.

ÚKOL: *Napište jednu vlastnost, která ve vás vzbuzuje pocit hrdosti.*

Týden 2

Pondělí

MYŠLENKA: V našem manželství silně vnímám pocit „my“ na rozdíl od pocitu „já“.

ÚKOL: *Pomyslete na jednu věc, kterou máte společnou.*

Úterý

MYŠLENKA: Máme stejné základní postoje a hodnoty.

ÚKOL: *Popište jeden názor či postoj, který společně sdílíte.*

Středa

MYŠLENKA: Máme společné cíle.

ÚKOL: *Uved'te jeden takový cíl.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Můj partner je můj nejlepší přítel.

ÚKOL: *Pomyslete na nějaké tajemství, které jste partnerovi svěřili.*

Pátek

MYŠLENKA: V tomto manželství dostávám mnoho podpory.

ÚKOL: *Vzpomeňte si na situaci, kdy vás partner hodně podpořil.*

Týden 3

Pondělí

MYŠLENKA: Můj domov je místo, kde se mohu uvolnit a odreagovat.

ÚKOL: *Uved'te případ, kdy vám partner pomohl zmírnit stres.*

Úterý

MYŠLENKA: Dobře si vzpomínám, jak jsme se poprvé setkali.

ÚKOL: *Popište toto setkání písemně.*

Středa

MYŠLENKA: Podrobně si vzpomínám, jak jsme se rozhodovali, že se vezmeme.

ÚKOL: *Napište větu, která zachytí některou z těchto vzpomínek.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Vzpomínám si na naši svatbu a na naši svatební cestu.

ÚKOL: *Popište jednu věc, kterou jste si při tom společně užili.*

Pátek

MYŠLENKA: Na péči o domácnost se podílíme spravedlivě.

ÚKOL: *Popište, jak to probíhá. Pokud váš partner doma nic nedělá, přemýšlejte, jak jinak se podílí na péči o domácnost. Pokud nic neděláte vy, určete si, co si vezmete na starost (například praní).*

Týden 4

Pondělí

MYŠLENKA: Umíme dobře plánovat a svůj společný život máme pod kontrolou.

ÚKOL: *Popište jednu věc, kterou jste společně naplánovali.*

Úterý

MYŠLENKA: Jsem na své manželství hrdý/á.

ÚKOL: *Uved'te dvě věci, díky nimž jste na své manželství hrdí.*

Středa

MYŠLENKA: Jsem hrdý na svou rodinu.

ÚKOL: *Vzpomeňte si na nějaký okamžik, kdy jste tuto hrdost intenzivně cítili.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Jsou věci, které se mi na partnerovi nelíbí, ale dokážu s nimi žít.

ÚKOL: *Na který jeden takový aspekt jste si dokázali zvyknout?*

Pátek

MYŠLENKA: Toto manželství je mnohem lepší než většina ostatních, které znám.

ÚKOL: *Pomyslete na některé příšerné manželství, které znáte.*

Týden 5

Pondělí

MYŠLENKA: Měl/a jsem velké štěstí, že jsem svého partnera potkal/a.

ÚKOL: *Uved'te jednu výhodu, kterou manželství s vaším partnerem má.*

Úterý

MYŠLENKA: Manželství je někdy náročné, ale stojí to za to.

ÚKOL: *Vzpomeňte si na nějaké těžké období, které jste společně úspěšně překonali.*

Středa

MYŠLENKA: Máme se moc rádi.

ÚKOL: *Vymyslete pro svého partnera na dnešní večer nějaké překvapení.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Máme jeden o druhého skutečný zájem.

ÚKOL: *Vymyslete něco zajímavého, co byste mohli společně podniknout nebo o čem byste si mohli popovídat.*

Pátek

MYŠLENKA: Jsme jeden druhému dobrým společníkem.

ÚKOL: *Naplánujte si společnou vycházku nebo výlet.*

Týden 6

Pondělí

MYŠLENKA: V mém manželství je mnoho lásky.

ÚKOL: *Vzpomeňte si na nějakou větší cestu, kterou jste společně podnikli.*

Úterý

MYŠLENKA: Můj partner je zajímavý člověk.

ÚKOL: *Zeptejte se partnera/partnerky na něco, co vás oba zajímá.*

Středa

MYŠLENKA: Chováme se k sobě mile a vstřícně.

ÚKOL: *Napište a předejte partnerovi/partnerce milostný dopis.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Kdybych do toho šel znovu, vzal/a bych si stejného člověka.

ÚKOL: *Naplánujte si výroční (nebo jinou) společnou cestu.*

Pátek

MYŠLENKA: V našem manželství panuje velká vzájemná úcta.

ÚKOL: *Naplánujte si společnou lekci tance (potápění apod.) nebo popište partnerovi/partnerce nedávnou situaci, kdy jste velice obdivovali nějaký jeho/její čin.*

Týden 7

Pondělí

MYŠLENKA: V tomto manželství je sex obvykle velice příjemný (nebo může být).

ÚKOL: *Naplánujte si milostný večer.*

Úterý

MYŠLENKA: Už jsme spolu ušli kus cesty.

ÚKOL: *Pomyslete, co všechno už jste dokázali jako tým.*

Středa

MYŠLENKA: Myslím, že spolu zvládneme proplout každou bouří.

ÚKOL: *Vzpomeňte si, jak jste spolu překonali nějaké špatné období.*

Čtvrtek

MYŠLENKA: Máme navzájem rádi svůj smysl pro humor.

ÚKOL: *Podívejte se spolu na nějakou komedii.*

Pátek

MYŠLENKA: Můj partner umí být velice roztomilý.

ÚKOL: *Hezky se oblékněte a vyrazte si večer ven. Nebo pokud to není váš styl, naplánujte si nějakou jinou příjemnou večerní akci.*

KAPITOLA 6.

PRINCIP TŘETÍ: **BUĎTE K SOBĚ VSTŘÍCNÍ, NEODVRACEJTE SE**

CVIČENÍ 1: CITOVÉ KONTO

Seznam společných činností manželů

1. Večer si spolu sednout a povídat si o tom, jaký jsme měli den.
2. Nakupovat jídlo. Psát si nákupní seznam.
3. Vařit večeři, péct.
4. Uklízet, prát.
5. Společně nakupovat dárky a oblečení (pro sebe, děti a přátele).
6. Vyrážet (bez dětí) na večeři nebo do oblíbeného podniku.
7. Sledovat nebo číst spolu zprávy.
8. Pomáhat si s osobními plány a předsevzetími (například večerní škola, hubnutí, cvičení, plánování kariéry).
9. Organizovat večeře a party.
10. Volat si během dne a myslet jeden na druhého.
11. Přenocovat na nějakém romantickém místě.
12. Snídat spolu ve všední dny.
13. Chodit spolu do kostela, mešity nebo synagogy.
14. Společně zahradničit, dělat doma opravy a pečovat o auto.
15. Účastnit se komunitních aktivit (například dobrovolnictví).
16. Společně cvičit.
17. Vyrážet na víkendy (například na piknik, na výlety).
18. Být v kontaktu / trávit čas s příbuznými (s rodiči, s nevlastními příbuznými, se sourozenci).
19. Dívat se na televizi nebo na video.
20. Objednávat si jídlo s sebou.
21. Vyrážet za zábavou s přáteli.
22. Povídat si nebo si předčítat u krbu / u ohně.
23. Poslouchat hudbu.
24. Chodit na koncerty, tancovat, do klubu, na jazz nebo do divadla.
25. Pořádat pro děti oslavy narozenin.
26. Vodit/vozit dítě na kroužky.
27. Chodit na představení a sportovní soutěže našeho dítěte.
28. Platit účty.
29. Psát dopisy nebo pohledy.
30. Pracovat doma, ale přesto být tak nějak spolu.
31. Chodit na oslavy a zábavy.
32. Jezdit společně do práce nebo z práce.
33. Oslavovat důležité události našich dětí (narozeniny, promoce, sportovní a jiné úspěchy).
34. Oslavovat naše důležité životní milníky (povýšení, odchod do důchodu).
35. Hrát počítačové hry, brouzdat po internetu.
36. Organizovat pro děti návštěvy kamarádů a hry.
37. Plánovat společnou budoucnost. Společně snít.

38. Venčit psa.
39. Navzájem si předčítat.
40. Hrát stolní hry nebo karty.
41. Přehrávat si scénky a parodovat.
42. Chodit na víkendové vycházky.
43. Zabývat se svými koníčky (například malováním, sochařením, skládáním hudby).
44. Povídat si u kávy, čaje nebo u skleničky.
45. Nacházet si chvíle pro nerušené popovídání – pro skutečné naslouchání jeden druhému.
46. Drbat (mluvit o druhých).
47. Chodit na pohřby.
48. Pomáhat druhým.
49. Hledat spolu nový byt nebo dům.
50. Prohlížet si nová auta, absolvovat zkušební jízdy.
51. Jiné _____ .

CVIČENÍ 3: JAK SI VĚCI VYŘÍKAT

Formuláře a seznam

Během této události jsem (se) cítil/a:

- | | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 1. Zahnán/a do kouta. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 2. Ublíženě. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 3. Naštvaně. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 4. Smutně. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 5. Nepochopen/a. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 6. Kritizován/a. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 7. Znepokojen/a. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 8. Spravedlivě rozhořčen/a. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 9. Nedoceněn/a. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 10. Nepřitažlivě. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 11. Znechuceně. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 12. Že nesouhlasím. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 13. Že bych nejraději odešel/la. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |
| 14. Jako by na mých názorech nezáleželo. | VELICE | DOCELA | TROCHU | VŮBEC |

15. Netuším, co jsem cítil/a.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

16. Opuštěně.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

Co tyto pocity způsobilo?

1. Cítil/a jsem, že na mě není brán ohled.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

2. Cítil/a jsem, že na mě partnerovi nezáleží.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

3. Cítil/a jsem se vůči partnerovi chladně.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

4. Rozhodně jsem se cítil/a odmítnutý/á.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

5. Cítil/a jsem se zavalen/a požadavky.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

6. Necítil/a jsem vůči partnerovi žádnou lásku.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

7. Cítil/a jsem, že partnera nepřitahuji.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

8. Utrpěla moje důstojnost.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

9. Můj partner se choval despoticky.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

10. Nemohl/a jsem přimět partnera, aby mi věnoval pozornost.

VELICE	DOCELA	TROCHU	VŮBEC
--------	--------	--------	-------

Když mě můj partner odmítl (nebo já jeho), připomnělo mi to:

(zaškrtněte všechny možnosti, které platí)

___ Způsob, jak jsem byl/a vychováván/a v dětství.

___ Můj minulý vztah.

___ Minulá zranění, těžké časy nebo traumata, která jsem zažil/a.

___ Mé hluboké strachy a nejistoty.

___ Věci a události, které jsem si dosud nevyřešil/a nebo jsem je odsunul/a stranou.

___ Nenaplněná očekávání, která mám.

___ Způsob, jakým se ke mně v minulosti chovali jiní lidé.

___ To, co jsem si o sobě vždycky myslel/a.

___ Mé někdejší noční můry a katastrofické scénáře, které mi naháněly hrůzu.

Co mohlo přispět k pocitu odmítnutí

1. Byl/a jsem velice vystresovaný/á a podrážděný/á.

ANO,	ROZHODNĚ	MOŽNÁ	TROCHU
------	----------	-------	--------

2. Moc jsem partnerovi nevyjadřoval/a ocenění.

ANO,	ROZHODNĚ	MOŽNÁ	TROCHU
------	----------	-------	--------

3. Byl/a jsem přecitlivělý/á.

ANO,	ROZHODNĚ	MOŽNÁ	TROCHU
------	----------	-------	--------

- | | | | | |
|---|------|----------|-------|--------|
| 4. Byl/a jsem příliš kritický/á. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 5. Moc jsem s partnerem nesdílel/a svůj vnitřní svět. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 6. Měl/a jsem depresi. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 7. Choval/a jsem se trochu zahořkle. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 8. Nebyl/a jsem moc vřelý/á. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 9. Nebyl/a jsem moc dobrý posluchač. | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |
| 10. Cítil/a jsem se trochu jako mučedník | ANO, | ROZHODNĚ | MOŽNÁ | TROCHU |

KAPITOLA 7.

PRINCIP ČTVRTÝ: **PŘIJÍMEJTE PARTNERŮV VLIV**

CVIČENÍ 2: **GOTTMANOVA HRA PŘEŽITÍ NA OSTROVĚ**

Lodní inventář

1. Dvě sady oblečení
2. Radiopřijímač AM-FM a krátkých vln
3. 40 litrů vody
4. Nádobí a hrnce
5. Sirky
6. Lopata
7. Batoh
8. Toaletní papír
9. Dva stany
10. Dva spací pytle
11. Nůž
12. Malý záchranný člun s plachtou
13. Krém na opalování
14. Vaříč a lucerna
15. Dlouhý provaz
16. Dvě vysílačky walkie-talkie
17. Trvanlivé potraviny na sedm dní
18. Jedna sada oblečení
19. Pětina láhve whisky
20. Světlice
21. Kompas
22. Oblastní letecké mapy
23. Puška se šesti nábojnicemi
24. Padesát krabiček kondomů
25. Lékárnička s penicilínem
26. Kyslíkové bomby

KAPITOLA 9.

PRINCIP PÁTÝ: ŘEŠTE ŘEŠITELNÉ PROBLÉMY

JAK SDĚLIT TO PODSTATNÉ

Seznam frází pro vyjádření přání či zmírnění napětí

Moje pocity

1. Začíná mě to děsit.
2. Řekni to prosím trochu mírněji.
3. Udělal jsem něco špatně?
4. To mě ranilo.
5. To bylo jako facka.
6. Je mi z toho smutno.
7. Připadám si provinile. Můžeš to prosím říct jinak?
8. Připadám si nedoceněný.
9. Mám pocit, že se stahuji do defenzivy. Můžeš to prosím říct jinak?
10. Nepoučuj mě prosím.
11. Mám pocit, že mi zrovna teď nerozumíš.

Potřebuji se uklidnit

1. Můžeš být ke mně jemnější prosím?
2. Potřeboval bych teď všechno zklidnit.
3. Potřebuji teď tvoji podporu.
4. Ted' mě prosím poslouvej a snaž se mě pochopit.
5. Řekni mi, že mě máš rád/a.
6. Můžeš mi dát pusu?
7. Můžu to vzít zpátky?
8. Chovej se ke mně prosím slušně.
9. Pomož mi se uklidnit prosím.
10. Buď prosím chvíli potichu a poslouvej mne.
11. To je pro mne důležité. Poslouvej mě prosím.
12. Potřebuji dokončit, co jsem chtěl/a říct.
13. Začínám mít pocit zaplavení.
14. Připadám si jako pod palbou kritiky. Můžeš to prosím říct jinak?
15. Můžeme si udělat na chvíli pauzu?

Omluva

1. Promiň, reagoval jsem dost extrémně.
2. To jsem opravdu vybuchl.
3. Zkusím to znovu.
4. Rád bych byl k tobě slušnější, ale nevím jak.
5. Řekni, co slyšíš, že říkám.
6. V tomto se ti vůbec nedivím.
7. Jak to mohu napravit?
8. Zkusíme to znovu.
9. Co říkáš, je...
10. Dovol mi začít ještě jednou a slušněji.
11. Omlouvám se. Odpusť mi prosím.

Na cestě k souhlasu

1. Za chvíli mě přesvědčíš.
2. Částečně s tebou souhlasím.
3. Udělejme v tom kompromis.
4. Zkusme najít společnou řeč.
5. Nikdy jsem o tom takhle nepřemýšlel/a.
6. Když se na to dívám s odstupem, tak to vůbec není vážný problém.
7. Myslím, že tvůj názor dává opravdu smysl.
8. Dohodněme se, že při řešení zohledníme názory obou.
9. Jsem vděčný/á, že...
10. Jedna z věcí, které na tobě obdivuji, je...
11. Rozumím, co říkáš.

Zastavení akce

1. V tomhle možná nemám pravdu.
2. Nechme toho prosím na chvíli.
3. Udělejme si pauzu.
4. Dej mi chvíli. Hned jsem zpátky.
5. Cítím se zaplavený.
6. Nech toho prosím.
7. Dohodněme se, že se v tomto nedohodneme.
8. Pustíme se do toho ještě jednou znovu.
9. Trvej si na svém. Neustupuj.
10. Rád bych změnil téma.
11. Dostali jsme se z cesty.

Ocenění

1. Víím, že to není tvoje chyba.
2. Já mám na problému podíl v tom, že...
3. Rozumím, co myslíš.
4. Děkuji ti za...
5. To je dobrá myšlenka.
6. Oba vlastně říkáme...
7. Rozumím.
8. Mám tě rád.
9. Jsem vděčný/á, že...
10. Jedna z věcí, které na tobě obdivuju, je...
11. To není tvůj problém, to je náš problém.

KROK 3: Řekněte nahlas, jak jste se tehdy cítili.

Pokud jste právě mluvčím, vyslovte nahlas všechny pocity, které jste při probírané hádce nebo nepříjemném incidentu v jakékoli míře měli. (Jako možnou nápovědu berte následující seznam.) *Nerozebírejte ale, proč jste tyto emoce měli.* Pokud jste posluchačem, nijak partnerovy emoce nekomentujte.

Během hádky jsem se cítil/a:

1. Bezmocný/á
2. Defenzivní
3. Deprimovaný/á
4. Frustrovaný/á
5. Hladový/á
6. Hloupý/á
7. Jako by na mém názoru nezáleželo
8. Jako bych odcházel/a
9. Jako bys mě vůbec neměl/a rád/a
10. Jako nevinná oběť
11. Jako samozřejmost
12. Kajícíný/á
13. Kritizovaný/á
14. Měl/a jsem pravdu a ty ne
15. Morálně v právu
16. Napjatý/á
17. Nedoceněný/á
18. Neloajální
19. Neměl/a jsem žádný vliv
20. Nemilovaný/á
21. Neovladatelný/á
22. Nepochopený/á
23. Nesouhlasný/á
24. Nevím už, jak jsem se cítil/a
25. Oba jsme měli kus pravdy
26. Odcizený/á
27. Ohrožený/á
28. Oprávněně rozhořčený/á
29. Opuštěný/á
30. Osamělý/á
31. Ošklivý/á
32. Pitomý/á
33. Provinilý/á
34. Rozčilený/á
35. Smutný/á
36. Šokovaný/á
37. Unavený/á
38. Ustaraný/á
39. Vyčerpaný/á
40. Vyděšený/á
41. Zahanbený/á
42. Zahlcený/á emocemi
43. Zaplavený/á
44. Zatvrzelý/á
45. Znechucený/á
46. Zoufalý/á
47. Zraněný/á
48. Jinak (napište jakékoli další emoce, které jste cítili)

KROK 5. Identifikujte a prozkoumejte spouštěče (seznamy)

Mé reakce měly kořeny:

Zaškrtněte všechny odpovědi, které u vás platí.

- ☐ Ve způsobu, jakým se mnou v dětství zacházela rodina.
- ☐ V předchozím vztahu.
- ☐ V minulých zraněních, těžkých dobách nebo traumatech, která jsem utrpěl/a.
- ☐ V mých největších obavách a nejistotách.
- ☐ Ve věcech a událostech, které jsem dosud nevyřešil/a ani definitivně neodložil/a.
- ☐ V mých nerealizovaných snech a nadějích.
- ☐ V tom, jak se ke mně v minulosti chovali druzí.
- ☐ V tom, co jsem si vždycky o sobě sám myslel/a.
- ☐ Ve starých „nočních můrách“ a „katastrofách“, z nichž jsem měl/a vždycky strach.

V tomto konkrétním incidentu u mne mohlo být spouštěčem:

- ☐ Připadá mi, že mě soudíš. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si vyloučený/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si kritizovaný/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si zaplavený/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si zahanbený/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si osamělý/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si znevažovaný/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si nerespektovaný/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si bezmocný/á. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadá mi, že ztrácím kontrolu. A na to jsem citlivý/á.
- ☐ Připadám si zoufalý/á. A na to jsem citlivý/á.

KROK 6: Uznejte svou roli v nastalém incidentu (seznam výroků)

1. Byl/a jsem značně vystresovaný/á a vznětlivý/á.
2. Nevyjádřil/a jsem vůči tobě dostatek ocenění.
3. Byl/a jsem přecitlivělý/á.
4. Byl/a jsem nadměrně kritický/á.
5. Nemluvil/a jsem dostatečně o svém vnitřním světě.
6. Byl/a jsem deprimovaný/á.
7. Nedokázal/a jsem dostatečně naslouchat.
8. Připadal/a jsem si trochu jako mučedník.
9. Potřeboval/a jsem být sám/sama.
10. Byl/a jsem myšlenkami jinde.
11. Nechtěl/a jsem s nikým komunikovat.
12. Nevěřil/a jsem si dostatečně.
13. Jel/a jsem na doraz.
14. Připadalo mi, že mě bereš jako samozřejmost.
15. Nebyl/a jsem emočně k dispozici.
16. Bral/a jsem tě jako samozřejmost.
17. Neudělal/a jsem si čas na to dobré, co bylo mezi námi.
18. Jiné _____ .

KAPITOLA 10.

JAK SI PORADIT S TYPICKÝMI ŘEŠITELNÝMI PROBLÉMY

KVÍZ: ELEKTRONICKÉ ROZPTYLOVÁNÍ

1. Nelíbí se mi, že partner tráví příliš mnoho času e-maily a další elektronickou komunikací.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
2. Často se stává, že si chci promluvit s partnerem a on/ona náruživě esemeskuje nebo dělá něco jiného na internetu.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
3. Kvůli všemu tomu digitálnímu rozptylování mám pocit, že nejsem u partnera na prvním místě.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
4. Připadá mi, že partner tráví u televize nebo s digitálními médii tolik času, že se mi vzdaluje.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
5. Mrzí mne, když přijdu do místnosti a partner je natolik zabraný do sociálních sítí, že si mě ani nevšimne.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
6. Mám pocit, že mi partner kvůli elektronickým médiím není přístupný.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
7. Připadá mi, že nám digitální média zničila veškerý čas, který bychom mohli mít sami pro sebe.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
8. Můj partner je natolik rozptylován elektronickými zařízeními a sociálními sítěmi, že mi nedokáže věnovat plnou pozornost.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
9. Pozornost věnovaná sociálním sítím či jiným typům rozptylování je mezi námi skutečně problém.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)
10. Někdy bych chtěl/a být u partnera na prvním místě namísto techniky.	Zřídka (0)	Někdy (1)	Často (2)	Velmi často (3)

Seznam výdajů

- Jídlo
 - *Nákupy potravin*
 - *Restaurace, hotová jídla*
- Nájemné, hypotéka
 - *Splátky hypotéky*
 - *Nájem za byt*
 - *Rekonstrukce a opravy bytu*
 - *Daň z nemovitostí*
 - *Fond oprav, poplatky za společné prostory*
- Vybavení domácí kanceláře
- Energie
 - *Elektrina*
 - *Plyn*
 - *Dálkové topení*
 - *Voda*
- Pevná telefonní linka
- Mobilní telefony
- Kabelová televize
- Internet
- Chod domácnosti
 - *Úklid domu*
 - *Prádelna*
 - *Čistírna*
 - *Další vybavení a spotřební materiál (například vysavač, žehlička, čisticí prostředky)*
- Ošacení
- Služby osobní péče (kadeřník, manikúra, ostatní)
- Auto
 - *Pohonné hmoty*
 - *Údržba a opravy*
 - *Povinné ručení a poplatky*
 - *Havarijní pojištění*
 - *Parkovné, mýtné, dálniční známka*
 - *Ostatní platby*
- Veřejná doprava
 - *Autobus, vlak, městská doprava*
- Cestování
 - *Pracovní cesty*
 - *Návštěvy členů rodiny*
 - *Ostatní volnočasové cestování*
- Zábava
 - *Hlídaní dětí*
 - *Sportovní a kulturní akce (sportovní zápasy; divadlo, film, koncerty)*
- Zdraví
 - *Zdravotní pojištění*
 - *Platby u lékaře*
 - *Platby u zubaře*
 - *Lékárna*
 - *Posilovna*
 - *Ostatní (brýle, masáže, různé poradny, doplňky stravy)*
- Domácí spotřebiče a elektronika (televize, počítač, tablet, mobilní telefon)
- Dárky
- Příspěvky na dobročinné účely
- Úroky z úvěrů, bankovní poplatky, kreditní karty
- Životní pojištění
- Investice a úspory

KDO CO DĚLÁ?

Tabulka činností

Péče o auto		
Údržba chodu auta (výměna oleje, servis, registrace atd.)	Nyní:	Ideální stav:
Tankování	Nyní:	Ideální stav:
Pojistky	Nyní:	Ideální stav:
Péče o domácnost		
Rekonstrukce	Nyní:	Ideální stav:
Údržba domácnosti	Nyní:	Ideální stav:
Nákupy nábytku	Nyní:	Ideální stav:
Nákupy spotřebičů	Nyní:	Ideální stav:
Zalévání květin	Nyní:	Ideální stav:
Péče o děti		
Příprava jídel a svačin	Nyní:	Ideální stav:
Kontrola domácích úkolů	Nyní:	Ideální stav:
Koupání	Nyní:	Ideální stav:
Ukládání ke spánku	Nyní:	Ideální stav:
Disciplína, řád (stanovení a dohled)	Nyní:	Ideální stav:
Péče v nemoci	Nyní:	Ideální stav:
Zvládání dětských emocí	Nyní:	Ideální stav:
Komunikace se školou	Nyní:	Ideální stav:
Oslavy narozenin	Nyní:	Ideální stav:
Nákupy	Nyní:	Ideální stav:
Denní program dětí, doprava		
Objednávání k lékaři	Nyní:	Ideální stav:
Doprava k lékaři a zpět	Nyní:	Ideální stav:
Doprava do školy (školky) a zpět	Nyní:	Ideální stav:
Doprava do družiny, kroužků a na mimoškolní aktivity (a zpět)	Nyní:	Ideální stav:
Rodičovské sdružení	Nyní:	Ideální stav:
Plánování a návštěva zvláštních událostí	Nyní:	Ideální stav:

Komunikace		
Udržování kontaktu s rodinou a přáteli	Nyní:	Ideální stav:
Přebírání vzkazů ze záznamníku	Nyní:	Ideální stav:
Vyřizování zpětných hovorů a odpovědi na e-maily	Nyní:	Ideální stav:
Zábava		
Plánování akcí s přáteli	Nyní:	Ideální stav:
Objednávání stolů v restauraci	Nyní:	Ideální stav:
Plánování večerů bez dětí	Nyní:	Ideální stav:
Příprava na domácí oslavy	Nyní:	Ideální stav:
Výběr destinace na dovolenou	Nyní:	Ideální stav:
Rezervace jízdenek a letenek	Nyní:	Ideální stav:
Plánování dovolené ve dvou	Nyní:	Ideální stav:
Plánování rodinné dovolené	Nyní:	Ideální stav:
Plánování víkendů ve dvou	Nyní:	Ideální stav:
Finance		
Finanční plánování	Nyní:	Ideální stav:
Správa investic	Nyní:	Ideální stav:
Placení účtů a složenek	Nyní:	Ideální stav:
Placení a správa daní	Nyní:	Ideální stav:
Právní záležitosti (například závěť, smlouvy o hospodaření s majetkem a jiné)	Nyní:	Ideální stav:
Jídlo, stravování		
Plánování jídelníčku	Nyní:	Ideální stav:
Nákupy potravin	Nyní:	Ideální stav:
Vaření	Nyní:	Ideální stav:
Mytí nádobí / úklid do myčky	Nyní:	Ideální stav:
Vyskládání nádobí z myčky	Nyní:	Ideální stav:
Zdraví		
Koordinace zdravotní péče	Nyní:	Ideální stav:
Správa zdravotního pojištění	Nyní:	Ideální stav:

Úklid domácnosti, pravidelné úkoly		
Všeobecný úklid	Nyní:	Ideální stav:
Stlaní postelí	Nyní:	Ideální stav:
Úklid v kuchyni, všeobecný	Nyní:	Ideální stav:
Vysávání	Nyní:	Ideální stav:
Zametání	Nyní:	Ideální stav:
Vytírání podlahy	Nyní:	Ideální stav:
Úklid koupelny	Nyní:	Ideální stav:
Vynášení odpadků	Nyní:	Ideální stav:
Tříděný odpad	Nyní:	Ideální stav:
Praní prádla	Nyní:	Ideální stav:
Skládání a žehlení prádla	Nyní:	Ideální stav:
Úklid čistého prádla	Nyní:	Ideální stav:
Chystání čistých ručníků	Nyní:	Ideální stav:
Práce na domácnosti, domácí projekty		
Opravy v domácnosti	Nyní:	Ideální stav:
Vytírání/voskování podlah	Nyní:	Ideální stav:
Mytí oken	Nyní:	Ideální stav:
Výměna žárovek	Nyní:	Ideální stav:
Opravy domácích spotřebičů	Nyní:	Ideální stav:
Odmrazování a úklid ledničky	Nyní:	Ideální stav:
Práce na dvoře a na zahradě	Nyní:	Ideální stav:
Ostatní		
	Nyní:	Ideální stav:
	Nyní:	Ideální stav:
	Nyní:	Ideální stav:

U každé položky zakroužkujte variantu, která platí pro váš vztah právě v této době:

1. **A.** Náš vztah je romantický a vášnivý.
B. Náš vztah přestává být vášnivý – to znamená, že oheň mezi námi vyhasíná.
2. **A.** Partner je verbálně láskyplný a umí mi lichotit.
B. Partner není příliš verbálně láskyplný a neumí mi lichotit.
3. **A.** Partner mi pravidelně nebo často říká „Miluji tě“.
B. Partner mi málokdy říká „Miluji tě“.
4. **A.** Partner mi vyjadřuje respekt a obdiv.
B. Partner mi málokdy vyjadřuje respekt a obdiv.
5. **A.** Často se něžně dotýkáme jeden druhého.
B. Poslední dobou se jen zřídka něžně dotýkáme.
6. **A.** Partner mě sexuálně svádí.
B. Partner mě sexuálně nesvádí.
7. **A.** Často se spolu mazlíme.
B. Málokdy se mazlíme.
8. **A.** Stále prožíváme něžné a vášnivé chvíle.
B. Něžné a vášnivé chvíle máme jen málokdy nebo vůbec.
9. **A.** Často se vášnivě líbáme.
B. Vášnivě se líbáme jen málokdy nebo vůbec.
10. **A.** Partner mě překvapuje romantickými dárky.
B. Partner mě málokdy (nebo vůbec ne) překvapuje romantickými dárky.
11. **A.** Náš sexuální život je v pořádku.
B. V této oblasti máme zjevné problémy.
12. **A.** Frekvence sexu není problém.
B. Frekvence sexu je problém.
13. **A.** Nemáme žádný velký problém promluvit si o sexu nebo sexuálních problémech.
B. Promluvit si o sexu nebo sexuálních problémech je mezi námi velký problém.
14. **A.** Rozdíly v touze nejsou pro nás velký problém.
B. Rozdíly v touze jsou pro nás velký problém.
15. **A.** Intenzita emočního propojení při sexu není problém.
B. Intenzita emočního propojení při sexu je problém.
16. **A.** Partner je s naším sexuálním životem spokojený.
B. Partner není s naším sexuálním životem spokojený.
17. **A.** Chovám vůči partnerovi romantické city.
B. Nechovám vůči partnerovi příliš romantické city.
18. **A.** Cítím k partnerovi vášeň.
B. Cítím se jako bez vášně – můj oheň vyhasíná.
19. **A.** Partner je romantický a vášnivý.
B. Partner je bez vášně – jeho oheň vyhasíná.
20. **A.** Mé uspokojení ze sexu není problém.
B. Mé uspokojení ze sexu je problém.
21. **A.** Sex a romantiku považujeme v tomto vztahu za prioritu.
B. Sex a romantiku nepovažujeme v tomto vztahu za prioritu.

- 22. A.** Rozhodně vím, jak partnera sexuálně vzrušit.
B. Nevím, jak partnera sexuálně vzrušit.
- 23. A.** Partner rozhodně ví, jak mě sexuálně vzrušit.
B. Partner neví, jak mě sexuálně vzrušit.
- 24. A.** Cítím, že jsem pro partnera žádoucí a sexuálně přitažlivý/á.
B. Necítím se pro partnera žádoucí a sexuálně přitažlivý/á.
- 25. A.** Celkově o svých sexuálních potřebách dokážeme snadno a otevřeně mluvit a také o nich mluvíme.
B. Celkově nedokážeme o svých sexuálních potřebách otevřeně mluvit nebo o nich nemluvíme.
- 26. A.** Celkově známe a respektujeme sexuální fantazie druhého partnera.
B. Celkově neznáme nebo nerespektujeme sexuální fantazie druhého partnera.
- 27. A.** Celkově jsme dobrými sexuálními partnery.
B. Celkově nejsme příliš dobrými sexuálními partnery.

KAPITOLA 12.

VYTVÁŘEJTE SPOLEČNÝ SMYSL

CVIČENÍ: NA ZÁKLADĚ ČTYŘ PILÍŘŮ VYTVOŘTE SPOLEČNÝ SMYSL

PILÍŘ PRVNÍ: Vytvoření rituálů sblížení (příklady rituálů)

Rituály k příležitosti oslav

- Narozeniny
- Výročí
- Svatby
- Pohřby
- Vánoce
- Velikonoce
- Dušičky
- Neděle
- Maturita, promoce a podobné

Rituály spojené s rekreací

- Večery bez dětí
- Plánování akcí venku
- Romantické večery
- Večeře doma
- Návštěvy a večírky pro přátele
- Dovolené (jak se rozhodujeme, kam jezdíme, kdy jezdíme)

Komunikační rituály

- Jak vyjádřit, že jsme na druhého hrdí
- Jak sdělit drobná každodenní ocenění
- Jak diskutovat o problémech ve vztahu
- Jak zvládat nešťastné události a špatné zprávy
- Jak vyjádřit svoje potřeby
- Jak rozebrat stresující události

Sexuální rituály

- Jak iniciovat milování
- Jak slušně odmítnout milování
- Jak hovořit o milování

Rituály každodenního života

- Jak si udržovat zdraví
- Ranní výprava a rozloučení
- Opětovné shledání na konci dne
- Jak povzbudíme druhého, je-li vyčerpaný nebo bez nálady
- Rituály uléhání ke spánku
- Společné usínání
- Jak zvládat nemoci

PILÍŘ DRUHÝ: Životní role (seznam otázek)

1. Jak vnímáte svoji roli manžela nebo manželky? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
2. Jak vnímáte svoji roli otce nebo matky? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš vlastní otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
3. Jak vnímáte svoji roli syna nebo dcery? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
4. Jak vnímáte svoji pracovní roli (tedy ve své profesi)? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
5. Jak vnímáte svoji roli kamaráda nebo kamarádky pro ostatní? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
6. Jak vnímáte svoji roli ve společnosti? Co tato role pro vás znamená? Jak na tuto roli pohlížel váš otec nebo matka? Nakolik jste si v tom podobní a nakolik odlišní? Jak byste chtěli tuto roli změnit?
7. Jak vyvažujete všechny tyto role ve svém životě?
8. Jakými způsoby vás vztah v těchto rolích již podporuje?
9. Čím dalším by vás vztah mohl podpořit v těchto rolích?

PILÍŘ TŘETÍ: Společné cíle

Ke každé otázce si načrtněte několik myšlenek. Poté si odpovědi vyměňte s partnerem a následně rozeberte vaše společné cíle.

1. Sepište vaše životní poslání. Z něj vyčleňte ty cíle, které jsou pro vás nejdůležitější.
2. Podporuje váš vztah cíle vašeho poslání? Jak? A jak je nepodporuje?
3. Kdybyste si měli napsat svůj vlastní nekrolog, co byste v něm chtěli o sobě říci?
4. Jaké cíle jste si stanovili pro sebe, pro partnera, pro děti?
5. Čeho chcete dosáhnout během nejbližších pěti až deseti let?
6. Který ze svých životních snů si chcete splnit?
7. Jaký odkaz po sobě chcete zanechat?
8. Máte v hlavě nějaké smysluplné aktivity, které by vám mohly být velkým zdrojem energie a potěšení, ale které musíte odkládat nebo z nich slevovat kvůli jiným, akutním, avšak méně významným záležitostem?

PILÍŘ ČTVRTÝ: Společné hodnoty

Následující otázky vám pomohou pohovořit o významu symbolů ve vašem manželství.

1. Jaké symboly (například fotografie nebo předměty) ukazují, čím je rodina pro okolní svět a co má pro členy rodiny cenu?

2. Které rodinné příběhy můžete vyjmenovat, protože jste na ně pyšní a považujete je za ústřední motiv vašich tradic, obsahující symboliku vašich hodnot?
3. Co pro vás znamená domov? Jaké musí mít kvality? Jaký jste měli domov během svého dětství?
4. Jaké předměty či aktivity vám symbolizují smysluplný a kvalitní život? Příkladem může být dobročinnost, nošení křížků a náboženských symbolů, či zapalování svíček za zesnulé. Vyjadřujete svoji životní filozofii v míře, která je podle vašeho vnímání dostatečná?

DOSLOV

MAGICKÝCH ŠEST HODIN

Ranní loučení: Než se ráno rozloučíte se svým partnerem, ujistěte se, že víte alespoň o jedné věci, kterou během svého dne prožije on – ať je to oběd se šéfem, kontrola u lékaře, nebo třeba telefonát starému známému.

Čas: 2 minuty denně × 5 pracovních dní

Celkem: 10 minut

Večerní setkání: Při opětovném shledání na konci dne doporučujeme objetí a polibek po dobu nejméně šesti sekund. Takovýto polibek už prostě stojí za to, aby se člověk vrátil domů. Nezapomeňte také na konci pracovního dne na rozhovor pro zmírnění stresu v délce nejméně 20 minut (viz kapitola 6, strana 115).

Čas: 20 minut denně × 5 dní

Celkem: 1 hodina 40 minut

Obdiv a ocenění: Každý den si najděte chvílku, abyste svému partnerovi projevili opravdovou náklonnost a ocenění.

Stačí upřímně říct: „Miluju tě.“

Čas: 5 minut denně × 7 dní

Celkem: 35 minut

Náklonnost: Během dne projevte jeden druhému fyzickou náklonnost a nezapomeňte na večerní objetí před usnutím. I kdyby příležitost k polibku na dobrou noc trvala jen pár mikrosekund, berte ji jako šanci smazat různé drobné rozmíšky, které se třeba v průběhu dne objevily.

Jinými slovy, polibek na dobrou noc naplňte vždy odpuštěním a něhou.

Čas: 5 minut denně × 7 dní

Celkem: 35 minut

Týdenní rande: Takovéto „manželské rande“ může být velice příjemným a romantickým způsobem, jak si zachovat blízkost. Pokládejte jeden druhému otevřené otázky, pomocí nichž si obnovíte vzájemné mapy lásky a obrátíte se vstřícně jeden ke druhému. Přemýšlejte, na co se partnera zeptáte (třeba: „Ještě pořád chceš vytapetovat tu ložnici?“ nebo „Kam pojedeme letos na dovolenou?“ anebo „Jak vlastně teď vycházíš s tím tvým šéfem?“).

Čas: 2 hodiny jednou týdně

Celkem: 2 hodiny

Pokyny: Pomocí tohoto dotazníku zjistíte, jak vaše manželství momentálně či v poslední době funguje a jestli nepotřebujete nějaké problémy vyřešit. Zaškrtněte tolik položek, v kolika se poznáváte. Najdete-li více než čtyři, pokuste se o nich s partnerem slušně promluvit, a to během následujících tří dnů.

1. Jsem ve svém chování podrážděný/á.
2. Cítím emoční odstup.
3. Je mezi námi hodně napětí.
4. Přistihuji se, že bych chtěl/a být někde jinde.
5. Cítím se osamělý/á.
6. Připadá mi, že mi partner není emočně k dispozici.
7. Jsem rozčilený/á.
8. Necítím vzájemné napojení.
9. Partner netuší, co se mi honí hlavou.
10. Jsme nyní pod silným stresem, který si na nás vybírá svou daň.
11. Přál bych si, abychom měli k sobě blíž.
12. Hodně chci být sám/sama.
13. Partner je ve svém chování podrážděný.
14. Partner je ve svém chování emočně vzdálený.
15. Zdá se, že je partner myšlenkami někde jinde.
16. Nejsem partnerovi emočně k dispozici.
17. Partner je rozčilený.
18. Netuším, co se partnerovi honí hlavou.
19. Partner chce být hodně sám.
20. Skutečně si musíme promluvit.
21. Nekomunikujeme spolu příliš dobře.
22. Hádáme se více než obvykle.
23. Poslední dobou se rozbouří v hádku i drobné záležitosti.
24. Zraňujeme pocity jeden druhého.
25. V našem životě není příliš mnoho zábavy a radosti.