

CESTA OD JA K MY

Denisa Zlevská
foto: pexels.com



Celé sa to začína tým jednoduchým slovom „áno.“ Rozhodnutím byť spolu v dobrom aj v zlom – byť jedným tímom naveky. Ako sa ale z dvoch ja stane tím – my? Ako ten tím udržiavať? Ako ho budovať? Jeden z mojich obľúbených manželských sloganov, inšpirovaný neznámym autorom, hovorí: „Stretnúť sa je začiatok. Držať spolu je pokrok. Zostať spolu je úspech.“ Ak dovoľíte, rada by som vám ponúkla pár tipov a postrehov z praxe párového poradenstva i vlastného manželského života, ktoré vám môžu pomôcť zostať spolu.

1. Obraz nášho „my“

Ak chceme ako tím prosperovať, je potrebné, aby sme si vytvárali pozitívny obraz nášho partnerstva. Ten by sme mali stavať na po-

znaní silných stránok – jej a jeho. Nie sme totiž konkurentmi! Ak sa nimi stávame, nič nedosiahneme a cieľ – byť spolu – minieme. Rola každého v páre je rovnako dôležitá. Bez nej by sme neboli tým, kým predsa sme. Váženie si jeden druhého je základom bezpečia potrebného pre rast partnerov i pre partnerstvo ako také. Okrem individuálnych silných stránok by sme si mali byť vedomí aj spoločnej sily, ktorá sa rodí z nášho jedinečného spojenia v manželstve. Nemusíme byť ako ostatní, a preto sa snažiť po nich opakovať. Stačí, ak si budeme vedomí toho, kým spolu sme a ako to môžeme využiť pre nás i pre ostatných naokolo. Iba tak naše partnerstvo nestratí svoju jedinečnosť a poslanie. Skúste si spoločne sadnúť a spísať si silné stránky každého z vás a zdefinovať si vaše poslanie ako

manželov. Mnoho o sebe objavíte a nebudete musieť od seba očakávať nemožné, užijete si to, čo máte. Ak vám bude niečo chýbať – nevádi. Iní okolo vás to doplnia, ak o to požiadate.



2. Motivácia k „my“

Určite sami uznáte, že vytrvať na ceste za cieľom je niekedy veľmi náročné. Dobré nám padne ocenenie, povzbudenie, motivácia. Často sa však stáva, že namiesto tohto medzi nami vládne v krízových situáciách kritika a hodnotenie kombinované s porovnávaním. Sú to taktiky, ktoré nás ako tím oslabujú a oberajú o energiu. Motivácia je niečo, čo nás hýbe vpred. Stojí na uvedomení si cieľa i na odmene, ktorá nás čaká na jeho konci či počas jeho dosahovania. Čím viac sa stávame „my“, tým viac sa zblížujeme, naše vzťahy silnejú a lepšie sa nám spoločne žije. Myslím, že táto odmena je dostatočne sladká, aby sme k nej jeden druhého motivovali. Jednou z ciest motivácie je oceňovanie a slová uznania, pochvaly. Ocenenie podporuje hodnotu oceneného človeka a dodáva mu novú sebadôveru, kreuje nový sebaobraz. Rovnako tak ovplyvňuje chuť napredovať i vkladať sa do spoločného diela. Ako správne oceňovať? Základom ocenenia je mať oči otvorené a všimáť si, čo sa podarilo, čo pomohlo, ale aj to, keď sa ten druhý úprimne snaží a zlepšuje. Oceňujme každodenné maličkosti, nečakajme na heroické činy. Hovorme ho „do

očí“, priamo a nie len tak „medzi rečou“. Ocenenie má byť formulované za konkrétne konanie, ktoré je jasne viditeľné. Je dobré, aby pomenúvalo aj konkrétne schopnosti, ktoré boli pre dobrú vec zo strany oceňovaného potrebné uplatniť. Robme to však úprimne, aby sa nestalo lacným klišé, ktoré sa minie.

3. Spätná väzba ako nástroj rastu nášho „my“

Spätná väzba má svoje nezastupiteľné miesto vo vzťahoch. Vďaka nej sa hýbeme vpred a zlepšujeme sa. Aby bola účinná, je potrebné voliť spôsoby, ako ju dávať. Pokúsme sa vypustiť túto aktivitu v konfliktoch a situáciách, kedy je jeden z nás v emóciách smútku, strachu či v hneve. Rýchlou spätnou väzbou vtedy nič nedosiahneme, len obranu alebo útok. Tie nás od seba vzdalujú a vyžadujú si ďalšie úsilie na zmierenie, ktoré sme mohli investovať do riešenia problému alebo prekonávania prekážky. Poskytovateľ spätnej väzby by mal hovoriť za seba – je to totiž jeho pohľad a nie vševedúca jediná pravda. Mal by si byť vedomý, že aj ten druhý má svoj pohľad, svoje motívy i úmysly. Je dôležité jasne pomenovať pocity, ktoré situácia či správanie toho druhého v nás vyvoláva. Spätná väzba by sa mala držať striktné správania a nemala by sklízať do hodnotenia osoby. Jej výsledkom by mala byť aj formulácia žiadanej zmeny a návrh dohody, ktorá by mohla byť riešením. Efektívna spätná väzba by teda mala mať presah do toho, ako sa budeme nabudúce správať. Ak hovoríme o partnerstve a dosiahnutí cieľa zostať spolu, mala by byť spätná väzba vnímaná partnermi ako dôležitá pre spoločný výsledok a tak by sa s ňou malo nakladať.

4. Spolu-rozhodovanie

Spoločný život je popretkávaný množstvom rôznych – vážnych i menej závažných – rozhodnutí. Niekedy rozhodujeme spoločne,

inokedy sa musíme spoľahnúť na našu polovičku. Je užitočné o dôležitých veciach rozhodovať spoločne tak, že budeme akceptovať jedinečné spôsoby, ako sa rozhodujeme. Niektorí z partnerov je viac intuitívny, niektorí analytický. Ani jeden zo spôsobov nie je nesprávny a je užitočné využiť oba pre spoločný cieľ, ktorým je dobré rozhodnutie. Byť pritom otvorený na pocity i argumenty oboch z partnerov a načúvať si, veľmi pomáha predchádzať omylom. Sú situácie, keď prenecháme



rozhodovanie na jedného z partnerov. Niekedy z praktických dôvodov, časových či kvôli tomu, že sa ten druhý téme rozumie viac ako my. Aj za toto prenechanie potrebuje ten, kto tak konal, nieť zodpovednosť – veď aj to je rozhodnutie. S rozhodnutím potom ide ruka v ruke spoločne znášanie dôsledkov, a to tak v časoch, keď sa nám vydarí, i v časoch, keď ním trafíme mimo. Nie je teda na mieste hľadať vinníka, ale skôr poučenie a nové riešenie.

5. Spoločné načerpanie síl

Nemenej dôležité je nájsť si na seba čas – čas na oddych, zábavu – akýsi "tímbilding", ktorým utužíme vzájomné vzťahy celkom prirodzene pomocou aktivít, ktoré máme obaja radi. Tak sa predsa naše partnerské vzťahy začínali, pamätáte si? Prechádzky, výlety, rozhovory, kávičky, prekvapenia. Ak chceme, aby naše vzťahy pretrvali, doprajme si to, čo ich vytváralo a má silu stále vytvárať. Možno vám napadajú otázky ako: „Kedy?

Kam? Čo deti?“ Aj ony sú priestorom pre hľadanie spôsobov, ako na to, než na vynechanie týchto pekných vecí s dovetkom: „Máme teraz iné starosti, nie je čas či peniaze.“ Ono spojenie dvoch ja v my bez spoločného času nepôjde. Jeho opakom je totiž odcudzenie, ktoré stojí na tom, že sa od seba vzdalujeme, nepoznáme sa. V tejto poslednej oblasti, ktorá buduje „my“, je dôležitá aj spoločná intimita, neha, bozky a objatia, ktoré sú výlučným pojítkom partnerov. Aj toto nás predsa spojilo a má silu stále spájať. Malé nezhody či pozornosti otvárajú dvere vášni, ktorú často s nostalgiou prenechávame minulosti. Doprajme si cítiť sa milovaní a milovať, veď o to práve ide!

Na záver chcem ešte spomenúť jednu dôležitú vec. Fakt, že ono „my“ sa musí stať naším cieľom. Potom je potrebné k nemu kráčať – teda robiť činnosti a aktivity, ktoré nás k nemu približujú. Robiť ich vedome, ciele, vytrvalo, čo si vyžaduje úsilie a odhodlanie. Okrem toho to v sebe obsahuje aj budovanie hodnôt, presvedčení a charakteru, na ktorých bude stáť náš úmysel dosiahnuť cieľ spoločne. No, ale dosť bolo filozofovania. Každá teória potrebuje akciu. Pustíme sa teda s odhodlaním do budovania nášho „my“ a výsledky uvidíme v praxi. *

Autorka
je psychologička a psychoterapeutka, zaoberajúca sa medziľudskými vzťahmi a osobnostným rozvojom. Poskytuje individuálne a párové poradenstvo (www.ctar.sk).