

## **Kvalita vztahu je změřitelná a určí délku vašeho manželství**

*22. ledna 2010, 0:31*

Soustřeďte se na to, co se vám na partnerovi líbí a ignorujte to, čím vás štve, nabízí recept na trvalé manželství americký psycholog John Gottman. V knize Sedm zásad zdravého manželství doporučuje zamilovaným dotazník, který určí kvalitu a potenciál vztahu.

Nejdříve pravdivě a nezávisle na sobě oba dva zodpovězte uvedené dotazy. Následně porovnejte, v kolika odpovědích se spolu skutečně shodujete:

1. Znáám hlavní životní tužby a přání svého manžela(ky)?
2. Znáám manželovy (manželčiny) největší starosti, nebo vím, co ho (ji) rozčiluje?
3. Mohu jmenovat tři nejdůležitější okamžiky našeho vzájemného vztahu?
4. Umím si snadno vybavit tři charakterové rysy manžela(ky), které obdivuji?
5. Jsem schopná svého muže (ženu) políbit jen tak, bez důvodu?
6. Hodnotím náš sexuální život jako celkově uspokojivý?
7. Trávím s ním (s ní) ráda svůj volný čas?
8. Je partner(ka) zároveň i mým nejlepším kamarádem - mojí nejlepší kamarádkou?
9. Říkám svému muži (ženě), že jsem měl dnes perný den?
10. Je pro mě hodně důležitý samotný pohled na mého partnera(ku)?
11. Učím se hodně z jeho (jejích) názorů, i když nejsou shodné ani podobné s mými?
12. Považuji své stanovisko v procesu vážných rozhodnutí za důležité?
13. Jsem schopná (schopen) přiznat, že se někdy zmýlím?
14. Přestože spolu nesouhlasíme, beru to s humorem?
15. Pokud jsem naštvaná(ý), dokáže mě potěšit můj manžel/manželka?
16. Tvoříme spolu dobrý tým?

17. Když se hádáme, je pro mě tak důležité vyhrát spor?

18. Chápu, že existují věci, ve kterých nikdy nemůžeme dospět ke společnému názoru.

19. Získali jsme během našeho vztahu nějaké dobré zkušenosti?

20. Vzpomenete si na společné šťastné momenty?

Počítání skóre:

13 nebo více shodných odpovědí znamená podle Johna Gottmana, že váš vztah má velmi silná pouta. Je možné, že jste si předurčení a můžete spolu žít pokojně až do šťastného a bezzubého stáří.

Od 7 do 12 totožných odpovědí: Nastal pro vás pro oba rozhodující okamžik. I když má vaše soužití mnoho silných stránek, objevují se vážné nedostatky. Je čas při společném odpočinku podrobně probrat a prozkoumat problematické body dotazníku.

Šest nebo méně "bodů": Stojíte na pokraji rozchodu. Pokud vám to vadí, je rozhodně potřeba nutný upřímný rozhovor s vaším manželem (manželkou). Ten sám o sobě ale prý nic nezachrání. Rychle vyhledejte odbornou pomoc!

Rovnice na šťastné manželství

Progresivní vědec John Gottman je také autorem rovnice "šťastného manželství". Pracoval na ní deset let. Jejím základem je také vzájemné vnímání kladných a záporných vlastností obou partnerů. Po dosazení proměnných dokáže předpovědět stálost hodnotného manželského svazku. A to prý s více než 90% úspěšností. Důkazem mají být tisíce spokojených klientů, kteří s psychologem za poslední roky testem prošli.

Potřebné informace – proměnné - získává Gottman během patnáctiminutového rozhovoru. Potenciální manželé odpovídají na kontroverzní témata jako jsou např. finance, sex a domácí práce. Na obrazovém záznamu rozhovoru pak Gottman sleduje reakce klientů. Hodnotí u nich třeba výrazy v obličeji, či gestikulaci rukama, zkrátka reakce na pozitivní nebo negativní obsah pohovoru.

Konkrétně: bodujete například, když bez povšimnutí přejdete záměrně do rozhovoru psychologem podsunuté provokace. Naopak takové chytání se za hlavu, obracení očí v sloup či odsekávání vám přináší mínus body. Náznaky či dokonce projevy pohrdání druhou stranou vás pak odstavují zcela na vedlejší kolej, takže ztrácíte šanci vůbec testem projít.

"Projevy pohrdání jsou klíčovým prvkem pro odhad budoucnosti vztahu," říká Gottman. Poměr pozitivních reakcí k reakcím negativním by měl být 5:1. Pak je prý vyhlídka obou testovaných osob na trvalý partnerský vztah velmi dobrá. Při nižším poměru se dají očekávat obtíže.

Podle Gottmana je receptem na šťastné manželství schopnost vnímat pozitivní reakce partnera a ignorovat reakce negativní. V počátcích manželství to prý zvládají skoro všichni. Tato schopnost se ovšem u mnohých postupem času vytratí. Nahradí ji trend přesně opačný, když pozitiva "záměrně" ignorujeme a soustředíme se stále častěji a agresivněji pouze na vnímání reakcí záporných.

Autoři: pro iDNES.cz , Rod Kodesh

Zdroj:

[https://ona.idnes.cz/kvalita-vztahu-je-zmeritelna-a-urci-delku-vaseho-manzelstvi-pl6-/vztahy-sex.aspx?c=A100112\\_104607\\_ona\\_vztahy\\_jup](https://ona.idnes.cz/kvalita-vztahu-je-zmeritelna-a-urci-delku-vaseho-manzelstvi-pl6-/vztahy-sex.aspx?c=A100112_104607_ona_vztahy_jup)