



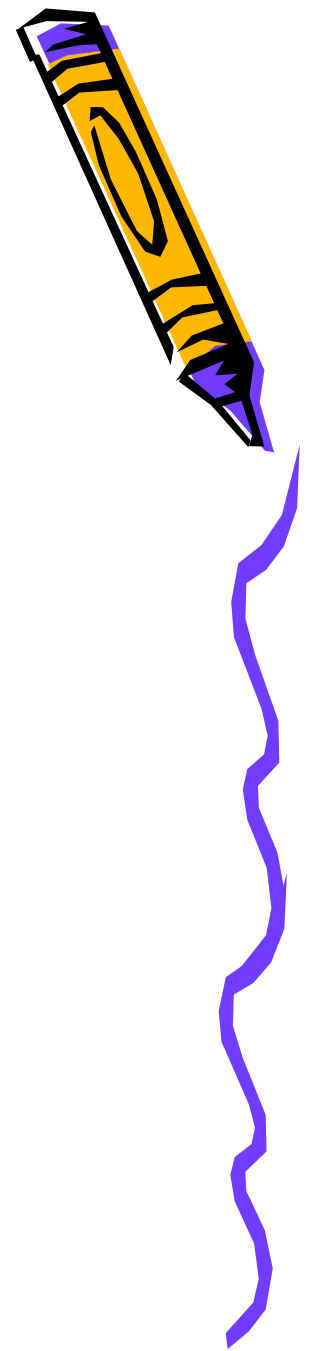


# Ako (ne)riešiť krízy v manželstve

Niekoľko dôvodov,  
prečo môže zlyhávať diskusia (hádky)  
medzi manželmi



John Gottman (americký manželský a rodinný terapeut) skúma už 40 rokov funkčné aj nefunkčné manželstvá: ako páry vedú svoje rozhovory, diskusie či hádky;  
ako sa počúvajú a akým spôsobom sa vyjadrujú.



## Niekoľko dôvodov zlyhávania diskusie medzi manželmi:

1. Nevľúdny úvod diskusie
2. Štyri jazdci Apokalypsy:  
kritika / pohrdanie / obrana / nespolupráca
3. Reč tela
4. Pokus o nápravu
5. Negatívne / pozitívne spomienky



# 1. NEVL'ÚDNY ÚVOD DO DISKUSIE



Ak sa diskusia začne nevl'údne

(negatívne naladenie, vyčítanie, pohrdanie, hnev),  
takmer určite je odsúdená na zlyhanie.

Ak jeden z partnerov začne priateľským tónom,  
je takmer isté, že diskusia sa priateľsky aj skončí;  
hoci by išlo aj o háklivé témy.



## 2. ŠTYRIA JAZDCI APOKALYPSY (a)



Nevľúdny začiatok  
diskusie môže vyvolať  
u partnera  
negatívne reakcie;  
obvykle v tomto poradí:

1. kritika
2. pohrdanie
3. obrana
4. nespolupráca



## 2. ŠTYRIA JAZDCI APOKALYPSY (b)

### 1. Kritika

**KRITIKA** - je deptajúca, lebo útočí na charakter partnera  
(„ty si vždy taký“ ... „nikdy si neurobila“ ...  
„všetko vždy zabudneš“...)

**PRIPOMIENKA** - je užitočná, lebo poukazuje na konkrétne, jednotlivé chyby a omyly...



# 2. ŠTYRIA JAZDCI APOKALYPSY (c)



## 2. Pohrdanie



Prejavuje sa ako:  
irónia, sarkazmus, cynizmus,  
nadávky, prevracanie očami,  
posmešné pohľady, výsmech,  
grimasy, agresívny humor...

Pohrdanie je najhoršie zo všetkých štyroch jazdcov,  
pretože vyjadruje

**ODPOR A ZNECHUTENIE Z OSOBY,**  
voči ktorej je namierené.  
**Výsledkom je ešte väčšie napätie.**



## 2. ŠTYRIA JAZDCI APOKALYPSY (d)

### 3. Obrana



Ak jeden partner používa opovrhovanie, druhý sa obvykle stavia do postoja obrany.

Obrana je ďalší spôsob obviňovanie partnera.

Obrana tyrdí,  
**ŽE SKUTOČNÝM PROBLÉMOM NIE SOM JA,  
ALE TY!**

Ani toto však problém nerieši,  
ale eskaluje do ešte väčšieho napätia.



## 2. ŠTYRIA JAZDCI APOKALYPSY (d)

### 4. Nespolupráca

V dôsledku vrcholiaceho konfliktu sa jeden z partnerov otočí druhému chrbtom, ignoruje ho, uzavrie sa do seba a odmieta spoluprácu. Je to jeho obrana pred negatívnymi pocitmi.

Nespolupráca je bežnejšia u mužov.



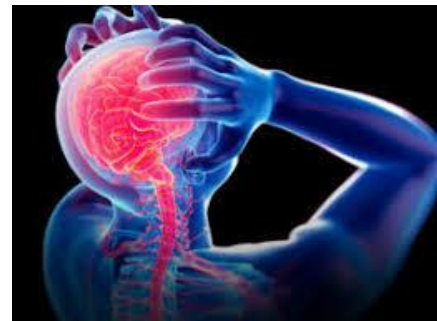


# 3. REČ TELA

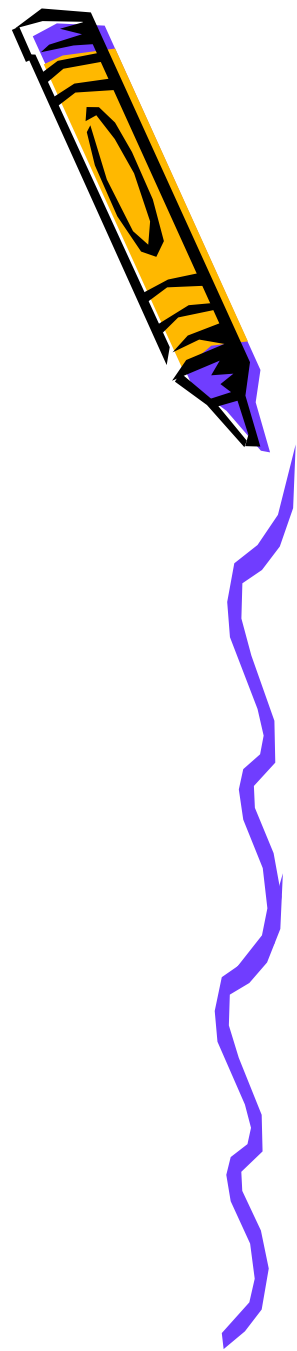


Pod vplyvom psychiky dochádza v tele k negatívnym zmenám: zvýšený krvný tlak, pulz, bolesti hlavy, žalúdka...

Schopnosť komunikovať je preto znížená až nemožná.



# 4. OPRAVNÝ POKUS



Ide o použitie akéhokoli'vek prostriedku na ochranenie partnerov od negatívnych emócií, ktoré by sa mohli vymknúť spod kontroly.

Napr.:

- úsmev
- smiech
- objatie
- bozk
- ospravedlnenie
- čokoľvek, čo pomáha dvojici uvoľniť napätie



Úspešný „opravný pokus“ je tajnou zbraňou šťastných dvojíc.



# 5. NEGATÍVNE / POZITÍVNE SPOMIENKY



Dvojice, ktoré majú **hlboko zakorenený NEGATÍVNY POHLĎAD** na svojho partnera, často prepisujú svoju minulosť a už si nevedia spomenúť na krásne okamihy zo začiatku ich vzťahu.

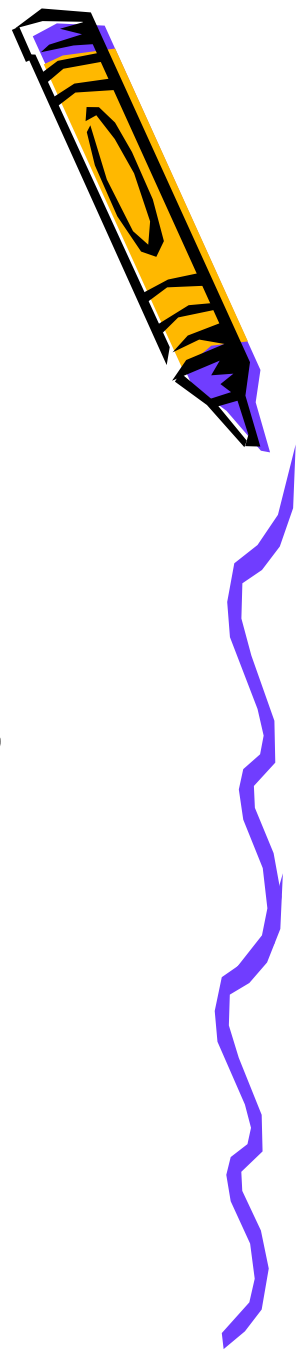
Pretlak negativity vedie ku skreslenému vnímaniu, minulosti, prítomnosti aj budúcnosti vzťahu - **ide o hlbokú krízu...**

Avšak dvojice, ktoré majú na partnera a na svoj vzťah **POZITÍVNY POHLĎAD**, majú veľkú nádej **prekonávať krízy víťazne.**



# Lásku bez kríža nenájdeš a kríž bez lásky neunesieš.

Sv. Ján Pavol II.



*Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčul'uje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z neprávosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne.* (1 Kor 13, 4-8)



Poznámka...



Spracované  
pre vnútornú potrebu  
Inštitútu sv. Jána Pavla II. pre manželstvo a rodinu

