

... aneb šest kroků k manželskému restartu

Jak se to dělá?

Abyste se vymanili z destruktivní spirály vztahu, dovolujeme si nabídnout jednotlivé kroky, které pomáhají dostat se z této slepé uličky. Jako základní motto pro život v manželství považujeme jednu strohou větu: „Nic není samozřejmé.“

1. Rozhodni se na situace v partnerství, v rodině dívat přes přesvědčení: *Nic není samozřejmé!* Rozhodni se všítat si, vidět, vnímat a pojmenovávat to, co partner/partnerka pro tebe, pro rodinu dělá. Dovol si žasnout, stále a znovu, právě proto, že nic není samozřejmé! Neboj se partnerovi/partnerce vyjádřit vděčnost, poděkovat, ocenit za konkrétní projev. Využívej k tomu dostupné zdroje – např. slovně, dárkem, SMS.

2. Rozhodni se znovu poznávat svého partnera/svou partnerku jako někoho nového, přestože s ním/ní žiješ několik let. Hledej, pozoruj, vnímej, co tvůj partner/tvoje partnerka považuje za projev náklonnosti a uč se takto svůj vztah k němu/ní vyjadřovat.

3. Věnuj čas svému partnerovi/své partnerce plánovaně – jako nejdůležitější položce ve tvém diáři, kterou nechceš a nemůžeš odmítnout. Každý den, každý týden, každý měsíc, každý kvartál, každý rok – určitý čas strávený jenom ve dvou s tvým partnerem/tvou partnerkou. Plánujte společně, smějte se, mějte společné aktivity – pro rodinu, i jen tak ve volném čase.

4. Uč se s partnerem/partnerkou znovu komunikovat. Zpočátku třeba i nepřírozeně až ritualizovaně podle tohoto návodu: jeden se ptá, druhý odpovídá (*Jellouschek, Hans: Desatero trvalé lásky, Portál, 2008*). Nechá jej mluvit, neskáče do řeči, poté poděkuje za sdělení a položí druhou otázku a naposled třetí. Pak se role otočí. K rozhovoru se využívají stále tytéž otázky: **1.** „Řekni mi něco, co máš na mně rád/a.“ **2.** „Řekni mi něco, v čem se shodneme, na co máme stejný názor.“ **3.** „Řekni mi něco, co bych od tebe měl/a vědět.“

Cílem otázek je: ad **1)** zvědomění a pojmenování kladných stránek partnera/partnerky (v krizi nastupuje spíše kritika), ad **2)** pomáhá partnerům uvědomit si dosavadní společné prožitky, aktivity, úsilí, čas – dosavadní emoční investice a znovu objevit potenciál společných plánů, ad **3)** zde je prostor pro vyjádření těžkostí (v „já“ formě – bolí, mrzí, zlobí mě...). Nezapomeňte jeden druhému poděkovat – pustil vás totiž do svého světa. Sdělení nepitvejte, můžete se k němu vrátit v dalším sezení prostřednictvím výše uvedených otázek. Je více než pravděpodobné, že pokud vytrváte, vzájemná komunikace bude přirozenější.

5. Měj odvahu přiznat chybu a omluvit se. (*Ublížil/a jsem ti. Zranil/a jsem tě. Nedávám ti najevo, že si tě vážím. Znevažuji tě před dětmi aj.*) Jsi-li v opačné roli, měj odvahu kultivovaně sdělit, co s tebou chování partnera/partnerky dělá (např. *Zlobí mě, když přijdeš domů pozdě, protože ti vlastně chci říct, že mi chybíš. Jsem mrzutý/á, protože se necítím milovaný/á. Pořád se ptám, abychom spolu alespoň nějak komunikovali.*). Stručně promiň a odpusť bez přiznání vlastního podílu na nedorozumění je laciné a spíše úkoluje druhého, ať si s touto situací poradí – přece jsem se už omluvil/a.

6. Raduj se a projevuj to.

Cílem znovuzrození, obnovy manželské lásky je vrácení radosti, nové prožívání blízkosti, důvěry, intimity. Buďte vděční i za miniaturní posuny a vyjadřujte svoji radost ze změny. Neberte nic jako samozřejmé.

Zevšednění vztahu je přirozené, ale nemusí být nutně ničivé. Využívejte průběžně arzenál nástrojů rutinní vztahové údržby. Pokud dojde k hlubší krizi, je zodpovědné a zralé rozhodnout se vyhledat pomoc – odvahu a vytrvalost shůry a doprovázení od lidí, protože péče o manželství za to stojí.