

Máte doma ITÁLIÍ?

PĚTIVTEŘINOVÁ PAUZA ZACHRÁNÍ VZTAH

Dusno, které by se dalo krájet... V takové chvíli je to už jen kousek k tomu, aby vzduch pročísla ohnivá výměna názorů.

Někdy je potřeba vynést emoce na povrch a vykomunikovat všechno, co vás dlouhodobě tíží. Jenže když se to děje příliš často, je to divoké, nemá to řád, součástí je ponižování, urážky a touha toho druhého převálcovat, váš vztah se může ocitnout velmi rychle ve vážném ohrožení.

NÁDECH, VÝDECH A PÁR SEKUND

Každý pátý český muž i žena už někdy dostali kopačky

s odůvodněním: Vždyť se pořád jenom hádáme! Ukázal to nedávný průzkum českého e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz, do kterého se zapojilo přes 9000 osob. Než se začnete děsit, že by vám něco podobného taky mohlo hrozit, a horlivě si začnete vnitřně slibovat, že se hádkám budete vyhýbat jako čert kříži, na moment se zastavte. Hádky nemusí být vždycky špatné, jsou pro vztah vlastně zdravé, jen je třeba jim dát jasná pravidla. Pro začátek stačí i jedno jediné – podle studie vědců ze skotské University of St. Andrews by mohlo bohatě stačit, když si budete dávat v hádkách pauzičky – mnohem kratší, než byste si možná myslela.

PODRÁŽDĚNOST JE NAKAŽLIVÁ

Jak na to chytré vědecké hlavy přišly? Díky experimentu. Páry hrály hry,

ve kterých měl vítěz poraženému pustit hlasitý nepříjemný zvuk do sluchátek. Pokud měli účastníci možnost jednat ihned, jejich agrese rostla, hlavně tehdy, když byli oba podráždění. Vítězové častovali poraženého mnohem hlasitějším

a nepříjemnějším zvukem, než když museli před reakcí počkat několik sekund – 5 až 15. Výsledky ukázaly, že i krátká přestávka dává lidem čas uklidnit se a zabránit vyhození situace. Navíc se zjistilo, že pokud je jeden z dvojice podrážděný, hlasitý, nervózní, okamžitě to přenáší na toho druhého. Změnit to dokázaly právě ony několikavteřinové přestávky – před tím, než jeden či druhý výbušně zareagoval.

JAK TO ZAŘÍDIT?

Pro pauzičky ve výměně názorů musejí být oba partneři. Proberte pravidlo, které chcete zavést ve chvíli, která je příjemná. Jednoduše svému protějšku vysvětlíte, jak můžete být pětivteřinové pauzy prospěšné a klidně se můžete ohánět studií expertů ze skotské univerzity. Běžte až k jádru pudla, musíte si spolu totiž smluvit gesto, nebo signální slovo, které nastartuje onu pauzu. Jeden



Jak se „slušně“ pohádat?

Zajímavé postupy a postřehy v tomto ohledu přináší i knížka De-
set tajemství lásky, na které pra-
coval australský psycholog Steve
Biddulph s partnerkou Shaaron.

1. NEUHÝBEJTE OD TÉMATU

Držte se striktně toho, kvůli čemu
hádky vypukla. Nezatahujte do to-
ho jiné potíže, neodbíhejte jinam,
nevytahujte staré křivdy na světlo.

2. NADÁVKY JSOU TABU

Je to podlé, velmi urážlivé a hád-
ku graduující chování. Snažte se
mluvit o svých pocitech: Když se
chováš takhle, připadám si ja-
ko... Tady klidně můžete peprněj-
ší výraz použít – mluvíte o sobě.
Můžete vést ohnivou diskusi, ale
nadávky jsou za všech okolností
zakázané.

3. TADY A TEĎ

Všechno, co pronášíte – věty, slov-
ní obraty, by mělo být vyslovené
v přítomném čase: Teď mě vážně
štveš, momentálně ti prostě ne-
dokážu odpustit, právě nyní jsi mě
velmi zklamal... Hlavně žádné:
Vždycky jsi byl takový lhář, nikdy
se nezměníš – právě vždycky a ni-
kdy jsou slůvka, která by z vašich
úst vyjít neměla.

4. STŮJTE SI ZA SVÝM

Ano, kompromisy jsou fajn, jen-
že někdy kvůli nim můžete jít sa-
ma proti sobě. Tak to zvažte, než



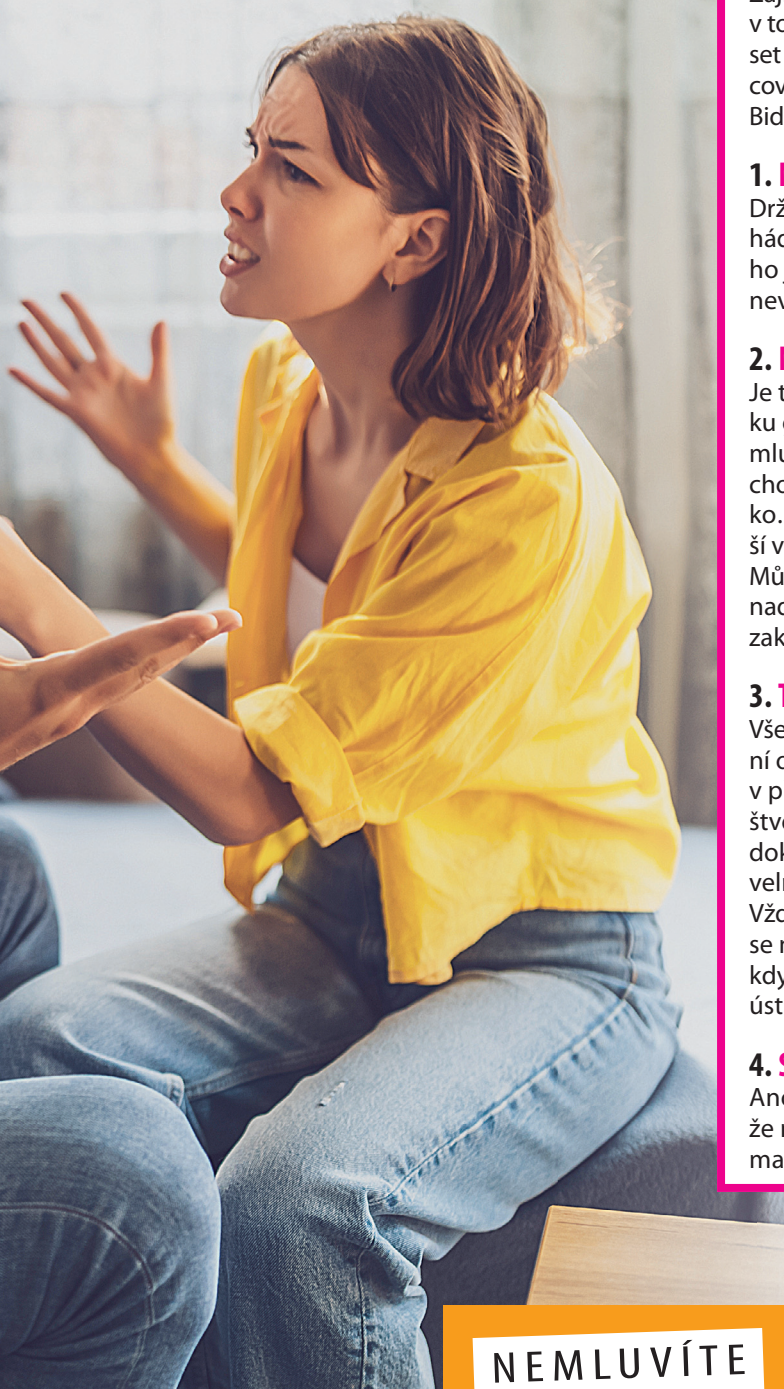
na něco kývnete jen proto, že je
konec hádky v dohlednu. Abyste
později nelitovala. I proto je ně-
kdy nutné problém řešit v delším
časovém horizontu – takhle spíš
najdete i pro vás schůdnou cestu.
A v mezích si společně můžete
dopřát něco pro oba příjemného.

5. POSYPTE SI HLAVU

Měla byste být ochotná a schopná
přiznat si svoje chyby a přešlapy.
A zvládnout konstruktivní kritiku.
Třeba vás překvapí, že něco pro vás
neškodného ten druhý vnímá vel-
mi toxicky.

6. VÝHROU NENÍ PORAZIT PROTĚJŠEK

Ale zlepšit fungování vás dvou.
Myslete na to. Cílem všech vzta-
hových rozeprů je zlepšení domácí
situace. Hádky dokážou provětrat
křivdy a probrat je skrz naskrz –
klidně i s použitím silných emocí,
ale měla byste mít vždycky snahu
dobrat se pozitivního konce.



NEMLUVÍTE SPOLU?

z vás může začít počítat nahlas
do pěti, můžete zvednout ruku,
začít zhluboka dýchat... Určitě
nejde o to, utnout diskusi a uté-
ct od nepříjemného tématu, jde
jen o ochlazení vyostřené situ-
ace. A je jedno, jestli se hádá-
te kvůli dělbě domácích prací,
výchově dětí, penězům nebo
o tom, kam vyjedete jako rodi-
na na prodloužený víkend. Těch
pár sekund zamezí tomu, aby
se z malého, řešitelného sporu
nestal konflikt, který se nechut-
ně vyhroťí.

Ať už se po hádce urazí je-
den, nebo druhý, a nasta-
ne tichá domácnost, je to
vždycky špatně. Trucování
je trest. Je to projev moci,
známka nezralosti. Možná
si to ten druhý ale jen pře-
bral ze své rodiny, protože
to takto mezi sebou měli
jeho rodiče. Je třeba roz-
hodně komunikovat.

▼ INZERCE

ZIAJA VITAMÍN CB3 NIACINAMIDE
PLEŤOVÝ ČISTICÍ GEL

JEMNOST, KTERÁ ROZJASNÍ VAŠI PLEŤ

Dopřejte své pleti dokonalou čistotu a péči
s bezolejovým mycím gelem, který je vhodný pro
všechny typy pleti – včetně citlivé a suché. Jeho
lehká textura šetrně odstraňuje nečistoty, zatímco
aktivní komplex vitamínu CB3 niacinamidu
podporuje zářivý a svěží vzhled pokožky. Díky
jemným mycím složkám pleť nejen čistí, ale také
hydratuje a zanechává ji hebkou na dotek.

Více na www.ziajaprotebe.cz
a k dostání také v **dm drogerii**
a **drogerii Teta**.



190ml
119 Kč