

NEŽ SE POHÁDÁTE, počítejte do pěti

Jsou páry, které tvrdí, že se nikdy nehádají. Vědecké průzkumy ale ukazují, že partnerská agrese je velmi častá. Když jeden zvýší hlas, začne podobně reagovat i ten druhý. Pomůže, když se naučíte, jak takový nástup agrese zastavit.

Agrese mezi partnery je mnohem častějším problémem, než si dokážeme připustit. Za agresi se dá považovat třeba zvyšování hlasu, odkazování do patřičných mezí, větami: „Dej mi teď pokoj!“ Nebo: „Vůbec na mě nemluv!“ Psychologové se shodují v tom, že bychom neměli emoce tlumit, ale naopak je nechat vybublat na povrch. Bublání bychom ale měli mít pod kontrolou.

Někdo má rád divočinu

Občas se hašteřit a trochu upustit páru patří k partnerskému životu. Všeho moc ale škodí a časté hádky mohou zbytečně otrávit vztah dvou lidí, kteří se mají rádi. Jak jsou hádky časté? Každý pátý český muž i žena už někdy dostali kopačky s odůvodněním: „Vždyť se pořád jenom hádáme!“ To ukázal nedávný průzkum českého e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz. Zapojilo se do něj přes 9000 osob.

Emoce nepotlačujte

Pokud si lámete hlavu tím, jak se vyhnout výměnám názorů se svou láskou, namáháte se zbytečně. Klidně nechte tyto situace proběhnout a nevyhýbejte se jim, protože pomáhají pročistit vzduch. Se svými emocemi se ale naučte lépe zacházet. Podle studie vědců ze skotské univerzity v St. Andrews by vám mohlo bohatě stačit, když si budete dávat v hádce pauzy – mnohem kratší, než byste si mysleli.

Agrese je nakažlivá

Ve skotském průzkumu intimní partnerské agrese hrály páry 30 kol reakční hry, celkem tak proběhlo přes 6000 kol. Vítěz měl poraženému pustit hlasitý nepříjemný zvuk do sluchátek. Pokud měli účastníci možnost jednat ihned, jejich agrese rostla – hlavně,

když byli oba podráždění. Vítězové častovali poraženého mnohem hlasitějším a nepříjemnějším zvukem, než když museli před reakcí počkat – ať

už 5, 10 nebo 15 vteřin. Překvapivě bylo čekání 5 vteřin stejně účinné jako delší pauzy. Studie tedy ukázala, že i krátká přestávka dává lidem čas uklidnit se a zabránit eskalaci situace.

**CO SE ŠKÁDLIVÁ,
TO SE RÁDO MÍVÁ?
TO UŽ DÁVNO
NEPLATÍ!**

Může za to nervozita

Výzkumníci také zjistili, že agresivní chování párů – v tomto případě simulované hlasitosti nepříjemného zvuku – bylo výrazně ovlivněno emočním stavem obou partnerů. Když byli oba nervózní, agrese vzrostla až o 86 %. Páry navíc často přebíraly úroveň agrese jeden od druhého – čím hlasitěji jednal jeden partner, tím hlasitěji se ozýval druhý. Klíčové ale bylo, že pokud musely páry před reakcí počkat, ať už 5, 10 nebo 15 vteřin, jejich agresivita výrazně klesla. ■

DEJTE SI
POHOV!
AŽ POZDĚJI
NELITUJETE.

Stává se vám, že se
v hádce rozžhavíte
doběla kvůli
maličkosti? Tak to
by se vám měla
rozblíkat kontrolka.

O čem se partneri nejčastěji hádají?

**Domácí práce. Peníze. Trávení
volného času. Výchova dětí. Sexuální
život. Politické názory. Žebříček
hodnot. Styk s tchyní a tchánem.
Vztah s bývalým partnerem.**

Znaky destruktivních hádek

■ OBVIŇOVÁNÍ

To je tvoje vina, že...

■ PŘEHÁNĚNÍ

Stokrát jsem tě o to
prosil/a!

■ NEGATIVNÍ

INTERPRETACE

To děláš jenom proto,
abys...

■ ZOBECŇOVÁNÍ

Nikdy se o nic
nezajímáš!

■ URÁŽKY

Ty jsi úplně k ničemu,
troubo!

■ IRONIE

Tos provedl/a krásně,
to jsi teda mistr!



Jak zavést pravidlo pěti vteřin?

Když ucítíte, že se
hádky začíná vymykat
kontrola a že by mohla
mít velmi nepříjemné
následky, zastavte ji.
Napočítejte do pěti.

1 Berte to jako hru
nebo experiment,
díky němuž se
můžete ve vztahu
posunout. Především se
na novém pravidle musí
oba partneři shodnout
a domluvit. Najděte si
tedy příjemnou chvíli-
ku, kdy si můžete říct:
Je nám spolu tak fajn,
pojďme se pobavit
o tom, co můžeme
udělat, aby nám vztah
nekazily hádky. Jedno-

duše svému protějšku
vysvětlete, jak mohou
být pětivteřinové pauzy
prospěšné a klidně ho
odkažte na vědeckou
studii skotských expertů,
kteou si může snadno
dohledat na internetu.

2 Prodiskutujte, jak
bude pravidlo
fungovat. Budete
mít signální slovo nebo
gesto? Budete počítat
nahlas do pěti? Nebo si
dáte pro jistotu trochu
delší pauzu? Proč ne!
Dohodněte se také, kdy
bude v pořádku vyžádat
si pauzu a kdy je důleži-
té udržovat konverzaci.
Pamatujte, že pravidlo

slouží k ochlazení dra-
matických situací. Není
to únik z konverzací
na vážné téma, které
může být obtížné.

3 Prostě to zkuste.
Až příště začne
napětí narůstat,
použijte dohodnutý
signál a udělejte si
na pět sekund pauzu.
Pak pokračujte v rozho-
voru. Ať už je to hádky
o rozdělení domácích
prací, neshody ohledně
dovolené nebo spor
o finance – těch pár
sekund může znamenat
rozdíl mezi malou vý-
měnou názorů a velkým
konfliktem.