

EGYPTOLOŽKA RENATA LANDGRÁFOVÁ: JAK SE ČTE V KNIZE MRTVÝCH

červenec 2014

PSYCHOLOGIE | DNES

číslo 7-8, 20. ročník
cena 53 Kč, 2,62 €

vydává Portál, s. r. o.

Hrozí nám
**digitální
demence?**

Čím **láká**
bulvár?

Ayahuasca:
droga, která léčí
závislosti

Matky
na inzerát

Psychologie
na talíři

Ovlivňuje jídlo naše myšlení?

ISSN 1212-9607
07
9 771212 960000

Ty a já, nebo už napořád jen my?

Některé páry o sobě mluví v množném čísle, spontánně se označují jako „my“, zatímco pro jiné je typické, že při vyprávění o sobě používají zájmena „on/ona“ a „já“. Ukazuje se, že jde o zajímavý indikátor partnerské spokojenosti.

Přestože se v současnosti klade silný důraz na individualismus a osobitost, v partnerském soužití se zřejmě vyplatí dívat se na svět tandemovým pohledem. Páry, které se vnímají v první řadě jako „my“, jsou totiž spolu spokojenější, cítí se více šťastní a snáze řeší společné konflikty než ti, kteří se vnímají odděleně jako „ty“ a „já“. Platí to u mladých lidí, stejně jako u manželů, kteří spolu prožili více než dvě nebo tři dekády života, potvrzuje studie z University of California v Berkeley.

„naše“, „nám“, „nás“ atd., se během těchto konfliktních diskusí chovaly k sobě navzájem uctivěji a tolerantně, zároveň během těchto diskusí vykazovaly méně fyziologického stresu než partneri, pro něž je typické, že o sobě mluví odděleně.

Zejména starší manželské páry, ve kterých se oba partneri navzájem identifikují a hovoří o sobě jako „my“, získaly smysl pro sdílení společné partnerské identity tím, že spolu čelily překážkám a řešily nejrůznější životní situace, které představovaly „běh na dlouhou trať“. Tito lidé jednoznačně svůj život i partnerské soužití považují za šťastné nebo minimálně za spokojené.

Ty a já – máme vůbec šanci?

Používání osobních zájmen je silným a spolehlivým ukazatelem spokojenosti ve vztahu i u mladších partnerů. Poslední zjištění vyplývající ze zmiňované studie University of California jdou ještě o krok dále. Pomocí fyziologických měření dokazují, jak mocná je korelace mezi zájmenem, které v hovoře o našem soužití použijeme, a emocemi a fyziologickými reakcemi těla, jež ono použité zájmeno vyvolává.

Jedinci, kteří se vnímají odděleně, cítí ve vztahu menší sounáležitost, problematickým situacím čelí každý z partnerů sám a po svém, obtížněji spolupracují. Kromě menší spokojenosti v partnerství vykazují v konfliktu i vyšší míru tenze a fyziologických projevů souvisejících s negativními emocemi.

Zajímavé přitom je, že jedinci, kteří svůj vztah vnímají spíše jako „já“ a „on/ona“, na „mykání“ spokojenějších párů reagují zpravidla nelibě. Mají tendenci domnívat se, že jim tím dávají najevo jakousi „agresivní převahu“, což odborníci vysvětlují jako výraz kognitivní disonance (nesouladu) s psychologickým prožíváním vlastního vztahu.

„Používání zájmena my v partnerském soužití je přirozeným výsledkem rozvinutí smyslu pro partnerství,“ říká psycholog Benjamin Seidler. Je to podle něj jeden z přirozených projevů vospělosti daného jedince: projev přijetí své role a zodpovědnosti za sebe i za vztah a odhodlání čelit problémům společně s partnerem. „Především je to ale nevědomý projev spokojenosti ve vztahu,“ dodává psycholog.

Šárka Kubcová

Zdroj: *Psychology and Aging*

Jedinci, kteří se vnímají odděleně, cítí ve vztahu menší sounáležitost, problematickým situacím čelí každý z partnerů sám a po svém, obtížněji spolupracují.

Jak to vyřešíme?

Za co utratíme peníze a co si jako první odřekneme? Jak budeme vychovávat děti? Kdo a jak bude řešit výchovné problémy a špatný prospěch ve škole? Jak strávíme volný čas? Kdo si vezme na starost jaké domácí práce? To jsou tradičně konfliktní témata, na která časem narazí snad všichni manželé. Psychologové z Berkeley se rozhodli zjistit, nakolik jejich řešení ovlivňuje, jak partneri sami sebe vnímají. Při analýze konverzací 154 manželských párů středního věku se zaměřili právě na sporná témata, na něž má každý z partnerů odlišný názor.

Vědci zjistili, že páry, které pro označení svého partnerského vztahu používají zájmena jako „my“,

