

+ DANIELA ŠINKOROVÁ: V MUZIKÁLU JSEM NENORMÁLNÍ

PSYCHOLOGIE DNES

Jak oživit romantiku?

Vyrazte si ven ve čtyřech

Zázrak

jménem spánek

Náročné ženy:

Jak najít správného chlapa

Škodolibost má vědecký základ

+ Jungovy nepublikované obrazy

Bojím se žen

Z čeho ostých pramení, jak se ho zbavit

SVATBA, STAVBA, DŮM A ROZCHOD

Environmentální žal:

psychologové řeší nový fenomén.



Vyrazte si ven. ALE NE SAMI!

Znáte to... Partnerský vztah vnímáme často v začátcích jako příjemný, zábavný a vzrušující. Jenže čas přináší rutinu a rutina přináší nudu. Obojí je zabijákem vztahu. Receptů, jak se jim vyhnout, je mnoho, ale nepodceňujte jeden starý, dobrý a přitom jednoduchý: navštěvujte se s přáteli!

Jak už to často bývá, někdy musí přijít vědecká studie, aby nám znovu připomněla to, co je vlastně dávno známé a skoro banální. V tomto případě studie Wayne State University odhalila, že páry, které spolu jsou již delší dobu, ale svůj společenský život sdílí s jinými páry, mají mnohem šťastnější a spokojenější dlouhodobý romantický vztah. Autor studie Richard B. Slatcher se specializuje na sociální psychologii a na psychologii zdraví a jeho současný výzkum naznačuje, že kvalitní, smysluplné trávení volného času s jinými páry může být způsobem, jak významně zvýšit kvalitu vztahů mezi partnery, kteří žijí v dlouhotrvajícím partnerském vztahu.

Studie nazvaná poněkud rozšafně „Když Harry a Sally potkají Dicka a Jane“ zkoumala šedesát párů v dlouhotrvajících vztazích v řízených laboratorních podmínkách. Cílem zkoumání bylo lépe porozumět procesu, jak jsou utvářena a na základě čeho vznikají přátelství mezi dvěma páry, a následně se dozvědět, jak tato přátelství ovlivňují jednotlivé vztahy mezi partnery. Páry byly rozděleny do dvojic a každé takové dvojici párů byl přiřazen soubor otázek, o kterých měly v rámci své skupiny diskutovat. Polovina skupin vytvořených ze dvou párů obdržela vysoce atraktivní témata, která svou podstatou byla určena k tomu, aby vyvolala zaujatou a vášnivou diskusi. Zato druhá polovina měla diskutovat o činnostech každodenního běžného života, tedy o tématech, která neobsahovala emoce a byla celkově nezajímavá.

Oproti párům ve skupině s tématy každodenního života páry ve skupině s vysoce zajímavými a diskutabilními tématy popisovaly nárůst kladných pocitů po intenzivní diskusi. Partneri pociťovali, že interakce během diskuse pro ně byla nová, neotřelá a že díky této situaci se o svém životním partnerovi dozvěděli i nové věci. Poznali ho za jiné situace, kdy se projevil tak, jak za

běžných okolností ne, protože k diskusi o předložených tématech a s cizími lidmi by za normálních okolností třeba nikdy nedošlo. „Dozvěděli jsme se také, že stejné páry cítily, že toto nové přátelství způsobilo opětné ‚přeskočení jiskry‘ v jejich vlastním vztahu a díky tomu jsou si se svým partnerem opět bližší“, uvádí Slatcher. Třetina párů ze skupiny s atraktivními tématy diskuse nakonec kontaktovala jiné páry, které během studie potkaly. Ze skupiny párů s neatraktivními tématy pro diskuse neinicioval další setkání s jiným párem, které během studie potkaly, nikdo.

„Tato studie nasvědčuje tomu, že jestliže váš romantický partnerský vztah stagnuje a necítíte se v něm spokojení, zábava s jiným párem může vašemu vlastnímu vztahu prospět a pomoci tyto potíže vyřešit,“ konstatuje Slatcher. Takže neseďte sami doma, navštěvujte se s jinými páry, chodte spolu do společnosti a bavte se o zajímavých tématech, která vás baví, ale doma byste k jejich probírání s partnerem v každodenním shonu asi už nenašli sílu či odhodlání.

Samozřejmě, že v reálném životě si jistě každý dovede představit řadu obtíží. Jeden z partnerů může být introvert. Přátel jednoho z partnerů se nemusí zamlouvat tomu druhému. Jeden z partnerů může dokonce na přátele žárlit. Ale pokud máte přátele, kteří vyhovují vám oběma, stojte za to si na ně občas vyhradit čas. Protože díky tomu poznáte lépe i svého partnera a dozvíte se o něm i o sobě věci, které byste si normálně neřekli. A pamatujte si – pozvat přátele neznamená, že musíte nezbytně nutně uklidit celý byt a navařit jako o Vánocích. ►►

PhDr. Mgr. Šárka Kubcová, Ph.D., psychoterapeutka, etopedka, pedagožka a koučka, působí v Poradně pro oběti násilí a Dětském krizovém centru NOMIA (v Hradci Králové) a ve své soukromé praxi.