

## Recept na dobré manželství

V době, kdy se význam manželství zpochybňuje a doba svědčí spíše krátkodobým poměrům, považujeme za důležité podpořit myšlenku dlouhodobých oddaných vztahů. Jejich hlavní význam bezesporu spočívá v bezpečném zázemí pro děti, které ve stabilním a harmonickém prostředí nejlépe prospívají. Neméně důležité je však zázemí stabilního vztahu i pro partnery samotné, bez ohledu na to, zda děti mají či ne. S nadsázkou se dá říct, že fungující dlouhodobý vztah je důležitou součástí osobní psychohygieny, nejlepší prevencí proti osamělosti a nejistotě.

Co je to tedy vlastně spokojené manželství? A kde je takový recept k dostání, u doktora či v lékárně? V rodinné kuchařce nebo snad na internetu? Obecné rady jsou k dostání, ale zkušenost nám říká, že si jej musíme předepsat či sepsat sami. Následující body, které dáváme k dobru my z poradny, mohou některé oslovit a jiné přimět k zamyšlení.

1. Být pro partnera oporou. Když se vše daří a v manželství jsou dva spokojení jedinci, kterým „nic“ nechybí, tak je jednodušší pečovat jeden o druhého. Pokud však jeden z partnerů má problémy v osobním životě, se zdravím nebo v práci, potom může hledat oporu u toho druhého. Pokud ji nenajde, tak se cítí osamělý a odmítnutý. Manželství, které má šanci dlouhodobě uspět, se pozná i podle toho, že zvládne krizové situace.

2. Pocit, že se můžete partnerovi svěřit se svými osobními věcmi. Pokud partner respektuje vaše zranitelná místa a soukromí, tak by vám neměl vyčítat při hádce to, za co vy se sami stydíte, nebo co se vám nepovedlo. Naopak vaši sebejistotu podporuje a vaši důvěry si váží.

3. Důvěra v partnera roste i tak, že nedochází k nevěrám a flirtům s někým jiným. Vstupem třetí osoby do vztahu se vždy vztah manželů mění a ubývá vzájemné důvěry. Důvěra a pocit bezpečí manželství posiluje.

4. Vzájemná úcta, ohleduplnost a schopnost odpouštět drobné chyby. Umění nelpět na detailech a mít nadhled se během manželství učíme. Drobné chyby, každodenní rutina a nedorozumění jsou věci, s nimiž se potýkají oba v páru, i když to nemusí být vidět. Je dobré si to připomenout vždy, když máme dojem, že je nám křivděno, nebo že s námi ten druhý zachází bez respektu. Možná i on hledá cestu ven z denní rutiny.

5. Láska psychická i fyzická. Pohlazení, líbání, drobné pozornosti, každodenní komunikace, ale taky vášně, bez které vztah vyšumí do pouhého soužití dvou osob vedle sebe. Láska, kterou uvidí vaše děti a budou chtít také zažít něco podobného ve svém životě.

6. V neposlední řadě je potřeba přijmout fakt, že ne vždy je nám ve vztahu dobře. I dobré vztahy čas od času procházejí krizemi a tyto krize se někdy vlečou – to je *normální*. Důležité je, nevzdat to při první hádce s naivní představou, že s někým jiným to bude lepší. Daleko vhodnějším řešením je vyhledat manželského poradce a pokusit se najít řešení společně. Cesty k řešení partnerské krize jsou velmi různé. Za nás poradce můžeme s jistotou říct pouze to, že vztah se sám „neudělá“, za dobrým fungujícím vztahem je spousta dřiny. Páry, které prošly poradenstvím, si pochvalují zejména fakt, že poradce usměrňuje jejich komunikaci tak, aby konfrontace byly věcné a konstruktivní, nemilosrdně utíná vzájemné výčitky a obviňování, které krizi jen dále prohlubují, a vede partnery k tomu, aby jednoznačně vyjádřili svá očekávání a potřeby. Poradci nejde o to, ukázat na viníka a rozsoudit, kdo z páru „má pravdu“, což páry velmi často očekávají, a bývá to rovněž důvodem, proč se jeden nebo druhý

z páru zdráhá poradnu navštívit. Obává se, že bude poradcem obviňován a souzen. To však dobrý poradce nedělá. Dobrý poradce neříká, co je správně a co špatně, eventuálně čím je to chyba. Nestraní ani muži, ani ženě, zásadně zůstává „na straně“ řešení. Snaží se zviditelnit silné stránky partnerského vztahu, které zanikly pod nánosem křivd a ústrků a partneri je již nevidí, snaží se navázat na to dobré, co ještě funguje, či fungovalo dřív, a pomoci tak partnerům obnovit jejich vzájemnou úctu a respekt.

Podrobné informace o službách poradny naleznete na **internetové adrese [www.blansko.cz/poradna](http://www.blansko.cz/poradna)**. **Telefonický kontakt na Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy je 516 413 524, 775 870 667.**

Blansko dne: 16. 2. 2017

Zpracovala: Mgr. Gabriela Nečasová, vedoucí Poradny, Mgr. Martin Švanda, Ph.D., psycholog