

## 1. DEŇ

---

### NADVIAŽTE KONTAKT

ALISON A JEREMY SA ZÚČASTNILI JEDNÉHO Z NAŠICH víkendových workshopov pre partnerské dvojice a pôsobili unavene. Nebolo to prekvapujúce: z ich vstupných formulárov sme už vedeli, že majú malé deti a už niekoľko mesiacov pracujú z domu a navyše dohliadajú na ich domáce vzdelávanie. Samozrejme, že vyzerali vyčerpane.

Pandémia covidu-19 sa začala pred deviatimi mesiacmi a ako všetko, aj tento workshop sa konal cez zoom. Keďže sme neboli so svojimi účastníkmi v rovnakom fyzickom priestore, museli sme sa obzvlášť sústrediť na pozorovanie ich emocionálnych rozpoložení a reč tela. Teraz sme aj cez mierne zrnité jasné okno zoomu mohli vidieť Alisonino a Jeremyho vzájomné odpojenie. Sedeli vedľa seba, takže sme ich cez obrazovku videli oboch, ale mohli byť vo svojich vlastných oddelených zoom štvorcoch, sedieť v rôznych miestnostiach či kilometre od seba.

Alison a Jeremy vysvetlili, prečo sa prihlásili: cítili, že neustále majú rozdielne názory. Zdalo sa, že sa nikdy nezhodnú na tom, ako sa k veciam postaviť – od toho, ako pristupovať k dieťaťu, ktoré nechce dojesť svoju zeleninu, až po to, aké riziko sú ochotní podstúpiť počas pandémie. Mali by sa stretávať s priateľmi iba v exteriéri alebo sa vôbec s nimi nevídať? Mali by vyžadovať, aby deti nosili rúška, keď sa

budú bicyklovať? Všetko sa zmenilo na hádku. Potom zasiahla nejaká okolnosť, skôr ako ju stihli vyriešiť – vtrhli deti alebo sa objavil naliehavý pracovný problém (zdalo sa, akoby sa práca teraz, keď sa všetko robilo na diaľku, stala dvadsaťštyrihodinovou činnosťou) – a končilo sa to tým, že o hádke neustále premýšľali a len sa viac rozčuľovali. Zmýšľali o tom druhom tak ako nikdy predtým: Nikdy nezohľadňuje môj názor, len si vymýšľa dôvody, prečo sa mýlim. Ona vždy presadzuje svoje záujmy, vždy musí vyhrať. „Kedysi sme boli viac zosynchronizovaní,“ povedala Alison. „Chcem povedať, že s malými deťmi bolo vždy veľa logistiky. Teraz však jednoducho nikdy nie sme na rovnakej vlne.“

Požiadali sme ich, aby opísali svoj typický deň. Kedy mali príležitosti na vzájomné spojenie? Nie na riešenie problémov alebo riešenie životnej logistiky, ale na rozhovor a počúvanie. Zaklipkali očami. „Nemáme žiadne,“ odpovedal Jeremy. Ráno vyskočili z postele, jeden z nich prijímal pracovné hovory v spálni, zatiaľ čo druhý chystal raňajky pre deti a pripravoval ich na začiatok vyučovania online, jeden z nich alebo obaja zvyčajne nakoniec vynechali obed, aby sa vtesnali do pracovného času. Večera bola chaos.

Potom jeden z nich upratoval, zatiaľ čo druhý chystal deti do postele.

Jeremy povedal: „Kým dokončím umývanie riadu a prídem na poschodie, ona už spí.“ Nemusíte byť uprostred pandémie, aby vám to znelo povedome. A nemusíte mať deti, ktoré sa vám pletú pod nohami, aby ste mali pocit, že je ťažké nájsť si čas na spojenie. Existuje jeden obrovský rozšírený omyl, ktorému verí veľa z nás: aby bolo spojenie zmysluplné, musíme mu venovať hodiny času. Preto keď sme zaneprázdnení, naň jednoducho nemáme čas. Je to pravda?

Vôbec nie.

Príležitosti na zmysluplné spojenie máme neustále – ale nevyužívame ich. Nevieme presne, čo hľadáme, a nevieme, aké dôležité môžu

byť tieto zdanlivo malé, prchavé a bezvýznamné okamihy. V jazyku vedy o láske to, čo robíme v týchto rýchlych okamihoch, nazývame *ponuky alebo návrhy na spojenie*.

Čo je to ponuka na spojenie? Nuž, môže vyzeráť ako nejaká náhodná poznámka. Alebo môže mať takú jednoduchú podobu, ako keď si jedna osoba sadne vedľa druhej. Môže byť taká jemná ako pozvdych. Je to pozvanie na spojenie. A to, ako reagujeme na tieto drobné návrhy na spojenie, môže v skutočnosti vzťah upevniť alebo zničiť! Toto bol jeden z našich prvých a najzásadnejších objavov v Laboratóriu lásky.

## **Ponuky na spojenie: najväčší prognostik šťastia**

Naše prvé Laboratórium lásky sme vybudovali v byte na pobreží Montlake, neďaleko kampusu Washingtonskej univerzity z červených tehál a lemovaného čerešňovými alejami. Na Laboratórium v ňom bolo nezvyčajne veľa pohodlia. Keď doň ľudia vošli, nechceli sme, aby sa cítili ako vo vedeckom Laboratóriu. Chceli sme, aby sa cítili ako doma.

Julie navrhla laboratórium s týmto zámerom – na stenách viseli obrazy, mali sme pohodlný nábytok, príjemné dekorácie a tiež plne vybavenú kuchyňu. Bola tam hudba na počúvanie a televízor. Veľké okná rámovali výhľad na jazero, hladké a trblietavé na slnku (v skutočnosti tu neprší tak často, ako si ľudia myslia – nikomu to nehovorte, je to malé tajomstvo Seattlu). V noci sa panoráma Downtownu leskla a zvýrazňovala ju ikonická silueta veže Space Needle. Keby ste o nás nič nevedeli, mysleli by ste si, že ste vošli do akéhokoľvek premyslene zariadeného Airbnb. Odložili by ste si cestovné tašky a vyrazili by ste na nočný výlet do mesta. Ak ste však vošli do Laboratória lásky, nechystali ste sa do mesta. Boli ste tam preto, aby sme vás mohli pozorovať. Možno ste si všimli tri kamery namontované na

stenách v celom byte – prišli sme na to, že toľko ich potrebujeme, aby sme mohli vizuálne monitorovať celý priestor bez slepých miest.

V našej prvej veľkej štúdii samostatne navštívilo Laboratórium lásky 130 novomanželských párov. Išlo o páry, ktoré boli skutočne v období „medových týždňov“ – v mesiacoch bezprostredne po svadbe. Nedali sme im absolútne žiadne inštrukcie. Jednoducho sme ich tam na víkend nechali žiť a robiť to, čo by robili normálne. Ľudia pozerali svoje obľúbené programy, čítali noviny, varili jedlo, upratovali, rozprávali sa, hádali sa. Všetko sme sledovali a nahrávali. Sledovali sme aj tie najmenšie vzorce správania. Všetko sme kódovali. Neboli sme si istí, čo presne hľadáme – v tom čase sme nevedeli, ktoré konkrétne správanie sa môže ukázať ako významné alebo predpovedajúce budúce šťastie či ťažkosti. Vedeli sme len, že musíme všetko pozorne sledovať a kódovať, aby sme to mohli zistiť. Pomerne rýchlo sa objavil vzorec okolo toho, čo sme začali nazývať ponukami na spojenie. Jedna osoba „urobila ponuku“, čím iniciovala moment spojenia – mohol byť fyzický alebo verbálny, zjavný alebo nenápadný – a výskumník, ktorý ovládal kameru, priblížil tváre partnera.

Partneri reagovali na ponuky na spojenie jedným z troch spôsobov:

- 1. Priklonením sa:** Ukázali pozitívnu alebo súhlasnú odpoveď, čím vzali druhú osobu na vedomie, a zapojili sa do jej pokusu o nadviazanie kontaktu. (Dokonca aj „Hmm?“ sa môže počítat ako „priklonenie sa“.)
- 2. Odvrátením sa:** Nereagovali, buď aktívne ignorovali, alebo si len nevšimli pokus partnera o nadviazanie kontaktu.
- 3. Vzoprením sa:** Odpovedali podráždene alebo nahnevane, aby aktívne zastavili pokus svojho partnera o spojenie.

Ako to vyzerá v praxi?

Použijem tento príklad: Váš partner pri prechádzaní správ v telefóne poznamená: „To je ale zaujímavý článok.“ ← ponuka na spojenie

Tu sú vaše možné reakcie:

- a) Zdvihnete zrak a poviete: „Áno? O čo ide?“ ← priklonenie sa
- b) Pokračujete v písaní e-mailu, na ktorom pracujete, pričom sa pozeráte na obrazovku. ← odvrátenie sa
- c) Poviete: „Buď ticho! Nevidíš, že sa snažím pracovať?“ ← vzoprenie sa

Niekedy môžu naše ponuky na spojenie vyzeráť negatívne alebo sú ťažko čitateľné a my ich nechápeme ako pokus o spojenie. Pozrime sa na iný, možno menej zjavný príklad:

Sedíte mlčky pri večeri. Nahlas vzdychnete. (To je ponuka.) Tu je spôsob, akým by mohol váš partner reagovať:

- a) Váš partner povie: „Miláčik, deje sa niečo? Znieš unavene.“ ← priklonenie sa
- b) Váš partner číta noviny, otočí stránku a nič nepovie. ← odvrátenie sa
- c) Váš partner povie: „Čo sa zase deje?“ ← vzoprenie sa

V laboratóriu (a v reálnom živote!) sa žiaden pár „neprikloní“ zakaždým na sto percent. Ale na tom, či sa prikloníte veľa alebo málo,

naozaj záleží... veľmi. Našich 130 novomanželov sme pozorovali mnoho rokov – počas medových týždňov, prvých tehotenstiev, pôrodov ich detí a neskôr. Niektoré dvojice žiarili šťastím, iné boli nešťastné, ďalšie sa rozviedli. Keď sme sa po šiestich rokoch pozreli späť na údaje, aby sme zistili, aké kódované správanie bolo významné, prišli sme na niečo veľmi významné. Páry, ktoré sa rozviedli, sa priklonili k ponukám svojho partnera len v 33 percentách. Páry, ktoré zostali spolu, sa k ponukám priklonili v 86 percentách.<sup>1</sup> Bol to obrovský rozdiel – štatisticky významný rozdiel, ktorý vo vedeckých štúdiách vidíte len zriedka.

Našli sme hlavný bod intervencie. Ak by sme dokázali pomôcť párom pochopiť dôležitosť týchto malých momentov, ktoré sa môžu zdať ako nič, ktoré niekedy ani veľmi neregistrujeme, mohli by sme ľuďom skutočne pomôcť zmeniť ich situáciu. To, ako ľudia reagovali na partnerove ponuky na spojenie, bolo v skutočnosti najväčším prediktorom šťastia a stability vzťahu. Ukázalo sa, že tieto prchavé krátke momenty určovali rozdiel medzi šťastím a nešťastím, medzi trvalou láskou a rozvodom.

## **Priklonenie sa: vzťahový trik číslo jeden**

Organizujeme dvojdňové workshopy pre páry, pričom prvý deň je zameraný na priateľstvo a intimitu a druhý deň na konflikty. Samozrejme, zmyslom workshopu je, aby sa páry pustili do oboch týchto základných tém. No nás zaujímalo: Ktorá z nich je naliehavejšia? Ak by dvojice chceli začať s najpôsobivejšími intervenciami, čo by im najviac pomohlo?

Urobili sme teda experimentálnu štúdiu: jedna skupina účastníkov absolvovala len prvý deň, druhá skupina len druhý deň a posledná skupina absolvovala oba dni. O rok neskôr sme tieto páry opäť kontaktovali. Ako sa všetkým darilo?

Asi nie je veľkým prekvapením, že skupina, ktorá absolvovala oba dni, si po roku udržala najtrvalejšie zmeny. Je však zaujímavé, že skupine, ktorá absolvovala len prvý deň, sa tiež darilo celkom dobre! Na druhej strane, skupina, ktorá absolvovala len druhý deň – iba konflikt – sa mala najhoršie.<sup>2</sup> Posolstvo bolo jasné: sústrediť sa len na konflikt je nesprávny spôsob riešenia. **Najprv musíme pracovať na priateľstve.**

To je ťažké, pretože ak ste v konflikte, môžete mať silnú túžbu ho „napraviť“. Ale keď sa najprv vraciame k svojim konfliktom, môžeme veci ešte zhoršiť. Prečo? Lebo keď napätie stúpa, naše telo môže reagovať fyziologicky. Môžeme byť ochromení a použijeme staré navyknuté spôsoby zvládania konfliktu.

Napríklad aj po toľkých rokoch v milujúcom a spokojnom manželstve musí John bojovať s tým, aby nebol okamžite defenzívny. A Juliin prvý inštinkt, keď atmosféra zhustne, je vybehnúť z dverí a utiecť do najbližšieho lesa. Zmeniť spôsob, akým sa ľudia počas konfliktu správajú, je veľmi ťažké. Avšak pri „priklonení sa“ meníte to, ako ľudia konajú v krátkych okamihoch, ktoré sa dejú každý deň. Je to oveľa jednoduchšie. Nakoniec to pomôže aj pri konfliktoch. Zistili sme, že čím viac je vo vzťahu „priklonení“, tým páry lepšie riešia svoje konflikty. Dokonca aj keď sa konflikt zvrtnie, schopnosť páru korigovať a napraviť svoju interakciu je založená na tom, ako veľmi sa k sebe v minulosti „prikláňali“. Keď sa k sebe prikláňali viac, neprišli o spoločný humor, a to dokonca ani počas konfliktu. Je v tom viac ľahkosti. Väčšia schopnosť zastaviť sa uprostred hádky a ponúknuť pokoj a väčšia pravdepodobnosť, že tento pokus o nápravu bude prijatý a opätovaný. Úspešné páry sa nehádajú menej ako iné páry – ale hádajú sa lepšie. A prikláňanie sa je jediným a najväčším určujúcim faktorom.

Prikláňanie sa v skutočnosti znamená, že na emocionálny účet páru pribudne vklad. Vnímajte každý akt, ktorým sa prikloníte k partnerovej ponuke na nadviazanie spojenia – dokonca aj taký

jednoduchý a prchavý, ako je reagovať na úsmev úsmevom –, ako vhoďenie mince do svojej pokladničky lásky.

Keď sme boli čerství manželia – teraz sme spolu už tridsaťštyri rokov –, v niečom sme vtedy boli lepší ako dnes: v budovaní zášti.

Možno viete, čo máme na mysli. Rozhovor sa trochu vyostří, váš partner raní vaše city a vy sa stiahnete a začnete voči nemu budovať v sebe zášť – evidujete množstvo všetkých spôsobov, ktorými vám nedávno alebo od počiatku vekov ublížil. John prirovnáva to, ako aktívne budoval zášť v prvých rokoch manželstva, k výrobe stoličky, keď musíte orezať neopracovaný materiál, potom ho vytvárať, spojiť dohromady a posadiť sa naň. Keď sa s Julie pohádal alebo poškriepil, s pocitom zranenia sa vytratil, aby sa venoval budovaniu zášti. Avšak vo vzťahu, v ktorom máte veľa „priklonení sa“, narazíte na bod, že si idete budovať svoju vnútornú zášť voči partnerovi, no potom, jednoducho... nemôžete. John by tam sedel, zo všetkých síl by sa snažil vytvoriť trvanlivú, pevnú zášť, ale v hlave by sa mu ozval ten otravný hlas: „Pamätáš si, ako si bol minulý týždeň chorý a ona ťa prišla skontrolovať a priniesla ti čaj? Pamätáš si na dnešné ráno, keď sa zasmiala tvojmu vtípu? Pamätáš, ako si pred chvíľou dala tú námahu a uvarila ti obed, hoci mala veľa iných povinností? Alebo keď sa ťa neskôr opýtala, ako sa ti darilo?“ Všetky tieto chvíle boli pekné.

Už si jednoducho nedokázate vybudovať tú silnú zášť. Keď nahromadíte všetky tieto pozitívne momenty a chvíle spojenia, vyvážia tie negatívne. Zášť jednoducho nemôže rásť. Každý jeden moment je emocionálny vklad v banke. Takže keď narazíte na moment konfliktu alebo napätia, máte na svojom „emocionálnom účte“ veľa zdrojov, z ktorých môžete čerpať. Dokonca aj v krušných momentoch, ktoré by mohli byť živnou pôdou pre nedorozumenia a zranené city, máte na svojom účte uloženú všetku túto pozitívnosť a spojenie, takže ste schopnejší vyjsť partnerovi v ústrety s empatiou a dokonca aj

s humorom. A spôsob, akým si na svoj bankový účet ukladáte pozitívne vklady, je priklonenie sa.

Majstri dobre vedia: že bozk na líce, keď sa míňate na chodbe, je silný liek. Že keď zdvihnete zrak od naliehavého pracovného e-mailu, aby ste si vypočuli drobnú anekdotu o tom, čo dieťa urobilo so sladkými zemiakmi na obed, nakoniec veľmi zaváži. Že venovať päť minút na začiatku dňa stretnutiu pri káve je oveľa dôležitejšie, ako začať pracovať o päť minút skôr. Preto bol toto náš recept pre Alison a Jeremyho.

Ich dni boli naplnené opakujúcimi sa povinnosťami: pracovnými, rodičovskými... a potom ďalšia práca a rodičovstvo. Ocitli sa v neúprosnom cykle života počas pandémie, bez oddychu a skutočných útržkov času, ktoré by mohli stráviť sústredení jeden na druhého. Pravda je, že či už je pandémia, alebo nie, život môže byť takýto. Plný povinností. Ohromujúci. Nepoľavujúci. Nonstop. Ale ako sme povedali Alison a Jeremymu: nemusíte si zázračne nájsť viac času, keď ho nemáte. Bez ohľadu na to, aký uponáhľaný je deň, vždy sa nájdú príležitosti na priklonenie sa k partnerovej ponuke na spojenie. Stojí to len veľmi málo času, pričom odmena je obrovská... a exponenciálna. Čím viac to robíte, tým viac to funguje.

Požiadali sme ich, aby si na začiatku dňa našli niekoľko minút na overenie situácie. Nakoniec to zvykli robiť ráno, počas tých pár minút, kým sa deti nahnuli dolu a každé chcelo iný druh cereálií. Robili to postojacky, opierali sa o kuchynský ostrovček, lakte položené na kopách papierov určených na výučbu na diaľku, popíjali horúcu kávu a pýtali sa jeden druhého: Čo máš dnes na srdci? Na čo sa tešíš? Čoho sa obávaš? Nakoniec sa vždy dozvedeli niečo dôležité: bolo to ako okno do partnerovho rozvrhu a vnútorného života. A ešte sa aj zasmiali.

„Nuž, jedna vec, na ktorú sa neteším, je tá učiteľka, ktorá nás vždy núti napodobňovať zvuky zvierat,“ vzdychol Jeremy a Alison musela súhlasiť – tiež to neznášala.

Potom sme ich požiadali, aby si počas dňa všímali ponuky na spojenie a aby sa k nim prikláňali namiesto toho, aby ich nechali vyprchať. Ak sa Alison naklonila, aby len tak niečo poznamenala o jednom z ich detí, zatiaľ čo Jeremy bol uprostred e-mailu, jeho úlohou bolo zastaviť sa, zložiť ruky z klávesnice a venovať jej pozornosť. E-mail naňho počká aj o dve minúty. Osoba, ktorá čakala na jeho odpoveď, si toto zdržanie nikdy nevšimla. Alison by to však zaregistrovala.

V jednom z našich posledných rozhovorov Alison povedala: „Stále je to ťažké. Je náročné zladiť pracovný rozvrh nás oboch s online vyučovaním našich detí a so všetkým ostatným, čo treba urobiť. Ale mám pocit, že sme opäť v jednom tíme. Sme to my proti chaosu – spoločne.“

## **Máte to vo svojich rukách**

Priklonenie sa je skutočne jednou z najsilnejších intervencií, ktoré môžeme odporučiť. Zdá sa vám to príliš jednoduché? Nuž, možno je to jednoduché, ale nie je vždy ľahké vytvoriť si nový návyk. Ak je to už súčasťou vášho vzťahového repertoáru, skvelé. Pokračujte v tom! Táto kapitola a cvičenie, ktoré bude nasledovať, môžu poslúžiť ako cenná pripomienka, aby ste priklonenie sa stále považovali za svoju prioritu, lebo práve ono môže ešte viac umocniť mikrochvilky positivity a spojenia, ktoré už praktizujete. Ak máte pocit, že priklonenie sa sa z kultúry vášho vzťahu vytratilo – nebojte sa. Môžete to zmeniť. Podobne ako pri otáčaní veľkej lode, aj vo vzťahu môže nastať isté oneskorenie, kým sa skutočne začne prejavovať korekcia kurzu, ktorú ste urobili, ale pootočenie kormidla a potom ešte väčšie sa vám môže naozaj vyplatiť. Premýšľajte o tom, že pri veľkej lodi spočiatku sotva vidieť zmenu smeru, ale čím ďalej pokračujete v novom kurze, tým

viac sa odkláňate od toho starého – je to ako rozširujúce sa písmeno V, ktoré vás postupne zavedie na úplne nové územie.

Pamätáte si na štúdiu, ktorú sme spomenuli na začiatku tejto kapitoly, s tromi skupinami, ktoré absolvovali rôzne dni workshopu? No, bola tam ešte jedna skupina. V každej štúdii je kontrolná skupina – to je typické. Pri tejto kontrolnej skupine sme však urobili chybu. Zatiaľ čo skupina 1 praktizovala deň priateľstva, skupina 2 deň konfliktu a skupina 3 oba dni, kontrolná skupina sa nezúčastnila žiadneho workshopu. Dostali len našu knihu *Sedem princípov fungovania manželstva* a sedem hodín s licencovaným terapeutom po telefóne. Prekvapujúce je, že žiaden z párov v kontrolnej skupine sa k terapeutovi nikdy nedostal. Využívali len knihu. A predstavte si, že sa im darilo pozoruhodne dobre! Iba prečítaním knihy dosiahli významné pozitívne zmeny vo svojich vzťahoch, ktoré zostali prítomné aj o rok neskôr, keď sme sa k nim vrátili. Hoci najúspešnejšou skupinou bola stále tá, ktorá absolvovala oba dni workshopu, čitatelia knihy sa umiestnili v tesnom závесе za ňou – darilo sa im lepšie ako ktorejkoľvek z ostatných zostávajúcich skupín v štúdii. Ich manželstvá sa zlepšili a zostali také aj o rok neskôr – a to len vďaka spoločnému používaniu knihy.

Myslíme si, že skutočným záverom je, že ak chcete zlepšiť kultúru svojho vzťahu, stačí vám len trochu čítania a všetko máte vo svojich rukách. Poznanie je moc, a keď pochopíte, ako veľmi môžu ponuky na spojenie a to, ako na ne každý z vás reaguje, časom formovať vzťah, o to viac môžete počas rušného, časovo náročného dňa robiť rozhodnutia, ktoré sú skutočne v súlade s vašimi cieľmi pre budovanie dlhodobého vzťahu.