



Maličkosti, na ktoré by ste nemali zabúdať

Čo robia šťastné páry každý deň

Láska nie je zadarmo. Na to, aby plamienok citov horel a nezhasínal, treba do ohňa priebežne prikladať. Aj malé, na pohľad nenápadné „polienka“ dokážu udržať lásku pri živote. Len na ne nesmieme zabúdať.

➔ Kedysi to šlo ľahko a samospádom. Stretli sme sa, zalúbili sme sa, zapalovali sa nám lýtká a mali sme pocit, že to tak bude naveky. Asi nepoviem žiadnu novinku, keď si úprimne priznáme, že to tak nie je. Aj láska môže zvetrať a vyblednúť a vzťah trpieť na podvýživu, ak sa oň v istom momente prestane starať.

Každodenné rituály

Áno, viem, máme povinnosti, deti, plný diár a v hlave atómovú elektrárňu, ale rovnako, ako sa nezabúdame starať o izbové rastlinky, domácnosť či chlpatých miláčikov, nesmieme sa prestať starať ani o svoj vzťah. Kľúčom k úspechu nie sú žiadne prehnané a veľké gestá, ale celkom obyčajné, malé každodenné rituály, ktoré robia šťastné páry každý deň.



Danka a Milan 10 rokov spolu

Objímame sa

„Vždy keď sa stretne po návrate z práce, doprajeme si silné a dlhé objatie. Nech som akokoľvek vystresovaná, mám pocit, že v tom momente sa všetok stres odpláva a „roztápam sa“ v manželovom náručí. Máme vyskúšané, že to pomáha, aj keď sme jeden na druhého nahnevani,“ hovorí Danka.

Alžbeta a Matúš 6 rokov spolu

Sme ochotní urobiť niečo navyše

„Sú to drobnosti, ale presne tie vám prezradia, že to mu druhému na vás záleží. Napríklad Matúš ochotne vybehne do obchodu aj v daždi, keď mám chuť na čerstvé pečivo, vstáva k nášmu synčekovi aj dve noci za sebou bez akýchkoľvek sťažností alebo umyje riad, keď vidí, že ja mám plné ruky práce. Ja sa snažím robiť veci, o ktorých viem, že ho potešia – napríklad palacinky v sobotu ráno alebo masáže chrbta. Nie vždy sa mi chce, ale urobím to. Kvôli nemu aj kvôli nám. Ak tomu druhému ukážete, že vám na ňom záleží, takýmito drobnosťami, musí to fungovať,“ radí Betka.

Jitka a Vladimír 21 rokov spolu

Počúvame sa

„Nie je nič horšie pre vzťah, ako keď jeden druhého nepočúva a ani sa nesnaží. Hoci vás vôbec nezaujímajú a nenadchýňa to, o čom rozpráva váš partner, počúvajte a pýtajte sa. Prejavte záujem. Mój muž rád rozpráva o svojej práci a ja ho rada počúvam, lebo viem, že je to niečo, na čom mu záleží. Zároveň mi to veľa prezradí o jeho dni. A ja som naučila počúvať jeho. Spočiatku ma počúval len tak na pol ucha a na všetko, s čím som prišla, chcel nájsť rýchle riešenie. Dnes už vie, že žiadne riešenia mi nemusí ponúkať. Stačí, že ma vypočuje, podporí a podrží. To urobí veľmi veľa.“

Katka a Ľubo

23 rokov spolu Veľa sa smejeme a vtipkujeme

„Možno mám šťastie, že mám vtipného muža a aj cez vážnejšie životné situácie sme sa preniesli s humorom. Vždy keď sa dá, snažíme sa odľahčiť situáciu a smežeme sa spolu na oblúbených seriáloch alebo vtipne komentujeme život u nás na deň. Ani jeden z nás sa neberie príliš vážne a dokážeme si doberať jeden druhého a dobrosrdečne si zo seba uťahovať. Myslím, že to je veľké puto vo vzťahu. Smiech a humor, ktoré prinášajú dobrú náladu a uvoľnenosť,“ tvrdí Katka.

Barbora a Dušan

7 rokov spolu Píšeme si

„Keďže ja aj manžel sme počas dňa veľmi rozlietani a v podstate sa vidíme až neskoro večer, cez deň sme v kontakte cez správy, posielame si fotky a smajlíkov. Podľa mňa je to fajn spôsob, ako dať tomu druhému najavo, že naňho myslíte aj v pracovnom zhone a povinnostiach. A navyše, tie správy môžu byť aj šteklivé a pikantné. O to viac sa budete tešiť jeden na druhého.“



Dada a Marián 16 rokov spolu

Tešíme sa maličkostiam

„Mój manžel mi každé ráno spraví čaj a donesie mi ho do kúpeľne, kým si robím mejkap. Cez víkendy robí raňajky on a občas ich dostanem do postele. Toto sú tie drobnosti, ktoré robia vzťah krásnym aj po rokoch.“



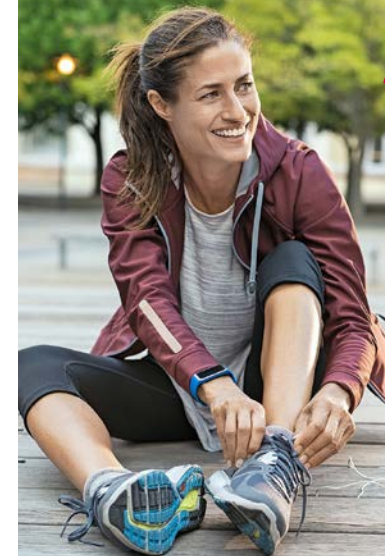
Vlasta a Peter

36 rokov spolu

Máme spoločné rituály

„Manžel a ja si spolu vždy ráno vychutnávame šálku kávy na terase alebo v kuchyni. Je to náš ranný rituál, na ktorý nedám dopustiť. Vždy nás to dobre naladí na celý deň – spomalíme, po-

rozprávame sa o svojich plánoch a tešíme sa na to, čo deň priniesie. Keď sa nám to ráno náhodou nepodarí, chýba mi to a cítim, akoby bol môj deň nekompletný. Presne takto spoločné momenty si treba nájsť. Hektika a nedostatok času sú zabijaky dnešných vzťahov.



Mirka a Michal

13 rokov spolu Doprajeme jeden druhému priestor

„Nemusíme si nič nahovárať, pri akomkoľvek spoložití sa občas dostaví „ponorka“. My už presne vieme, kedy potrebujeme od seba oddych. Vtedy sa vytratím a idem behať do lesa alebo na kávu s kamoškou, Michal si ide čítať alebo sa prevezie na motorke. Keď sa potom k sebe vrátíme, obaja sme spokojní, vyrovnaní a máme nové zážitky, o ktorých sa môžeme rozprávať,“ prezrádza Mirka svoju úspešnú stratégiu.

ČO SÚ TIE KAŽDODENNÉ DROBNOSTI A RITUÁLY, KTORÉ VEDIA UDRŽAŤ PEVNÝ A FUNGUJÚCI VZŤAH?



Denisa Eckmannová, vzťahová terapeutka a koučka

1 Vďačnosť za prítomnosť partnera

Partner je s vami dobrovoľne a slobodne. Čas, ktorý vám venuje, a rozhodnutie byť s vami aj ďalší deň sú dary. Šťastné páry si naplno uvedomujú, že nie je samozrejme žiť s partnerom, mať ho vo svojom živote, pretože môže kedykoľvek slobodne odísť. Slovom „ďakujem, že si“, ktoré vychádza zo srdca, dávate partnerovi najavo, že si ho vážite a ceníte si jeho čas s vami.

2 Neodchádzajte bez bozku na rozlúčku

Dať partnerovi bozk a pozdrav aj vtedy, keď sa veľmi ponáhľate, je znakom toho, že vám na ňom záleží.

3 Napíšte si cez deň

Tým nemyslím kontrolovať ho a zisťovať, čo robí. Ani volať, že má ísť po práci nakúpiť alebo vyzdvihnúť deti. Napíšte mu iba preto, lebo ste si spomenuli. Ak viete, čo ho čaká cez deň v práci – napríklad porada so šéfom alebo dôležité stretnutie –, priamim úspešného dňa a zvládnutia novej výzvy mu dáte najavo, že pri ňom stojíte a veríte v neho.

4 Porozprávajte sa o tom, čo ste cez deň zažili, a venujte si pri tom navzájom plnú pozornosť

Nemám na mysli komunikáciu o povinnostiach, deťoch alebo o chode domácnosti. Nájdite si každý deň čas, keď si spolu sadnete a poviete si, aký ste mali deň. Povedzte partnerovi, čo ste zažili, a zaujímate sa aj o jeho pocity a zážitky. Otvorte partnerovi svoj svet a pozorne počúvajte, keď hovorí on. Sústreďte sa na to, o čo sa s vami delí, bez toho, aby ste boli hlavou inde, napríklad pri tom, čo treba ešte spraviť. Tým dáte partnerovi najavo, že je pre vás dôležitý.

5 Pritúlte sa k sebe

Aspoň chvíľku sa objímajte, držte sa za ruky len tak potichu, pozerajte si do očí, túľte sa, bozkávajte sa. Dôležité je, aby to neznamenal výzvu k milovaniu, ale aby ste pocítili vzájomnú blízkosť. Prepojí vás to viac, ako keby ste sedeli pred televízorom každý na opačnej strane gauča. Dávate si tak najavo, že ste pre seba vzácní a ste tu jeden pre druhého. Bozky, pohladenia a jemné dotyky medzi vami udržiavajú iskru.

6 Zaspávajte spolu

Ak je to možné, snažte sa chodiť spať v rovnakom čase. Objatie a bozk na dobrú noc pri zaspávaní prehlbuje a utužuje city, dáva pocit bezpečia a istoty.