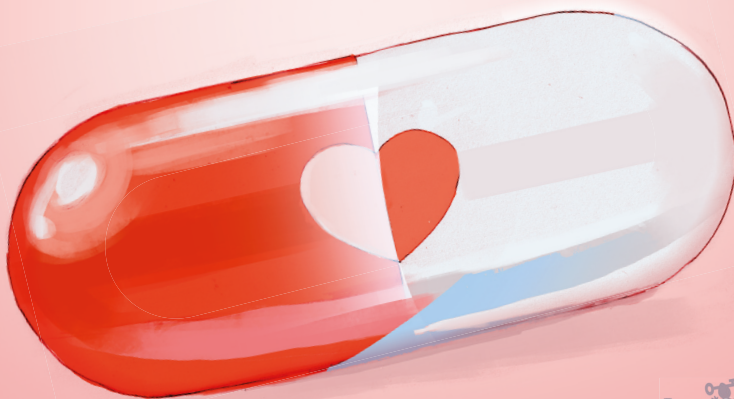


Vitamín L[©]

**John Gottman
a Julie Schwartz Gottman**

7 dávek s postupným
uvolňováním



Jan Melvil
publishing

doplňěk vztahu

Naordinujte si týdenní kurz lásky
od vztahových expertů

EXPIRACE:
nez bude pozdě

Volně šiřitelná ukázka z knihy Vitamín L. Naordinujte si týdenní kurz lásky od vztahových expertů



**John Gottman
a Julie Schwartz Gottman**

Vitamín L

**Naordinujte si týdenní kurz lásky
od vztahových expertů**

John Gottman a Julie Schwartz Gottman
Vitamín L
Naordinujte si týdenní kurz lásky od vztahových expertů

Copyright © 2022 by John Gottman, PhD, and Julie Schwartz Gottman, PhD
Penguin Random House supports copyright. Copyright fuels creativity, encourages diverse voices, promotes free speech, and creates a vibrant culture. Thank you for buying an authorized edition of this book and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without permission. You are supporting writers and allowing Penguin Random House to continue to publish books for every reader.

Illustrations © 2023 Toy_Box. All rights reserved.

Podle anglického originálu *The Love Prescription: Seven Days to More Intimacy, Connection, and Joy* vydalo v edici Briquet nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2023. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Filip Drlík
Odpovědná redaktorka Zuzana Kačerová
Jazykový redaktor Aleš Antošik
Šéfredaktor Marek Vlha
Grafická úprava a sazba Stará škola
Ilustrace a ilustrace na obálce Toy_Box
Grafická úprava obálky David Dvořák, Tomáš Baránek
Jazyková korektura Vilém Kmuniček
Fotografii autorů poskytl Gottman Institute
Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2023
Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-vitamin-l, libisemi@melvil.cz
Kniha vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-200-6

Obsah

Úvod: Časté maličkosti	9
Jak s touto knihou pracovat	23
1. den: Navažte kontakt	33
2. den: Zajímejte se	55
3. den: Děkujte	81
4. den: Skládejte si skutečné komplimenty	105
5. den: Sdělujte své potřeby	131
6. den: Natáhněte ruku a dotkněte se	155
7. den: Chodte na rande	183
Závěr: Co dělat, aby láska vydržela	203
Záznamník maličků	221
Poděkování	235
Poznámky	239

Volně šiřitelná ukázka z knihy Vitamín L. Naordinujte si týdenní kurz lásky od vztahových expertů

*Tuto knihu věnujeme našim drahým přátelům a kolegům
Alanovi a Etaně Kunovským, kteří společně s námi
založili a vybudovali Gottman Institute.
Byla to úžasná cesta. A pořád je.*

Volně šířitelná ukázka z knihy Vitamin L. Naordinujte si týdenní kurz lásky od vztahových expertů



Volně šiřitelná ukázka z knihy Vitamin L. Naordnujete si týdenní kurz lásky od vztahových expertů

Úvod

Časté maličkosti

Volně šiřitelná ukázka z knihy Vitamín L. Naordinujte si týdenní kurz lásky od vztahových expertů

Láska. Láska je mocná a jen těžko ji lze definovat a popsat. Básníci se lo to pokoušejí již celá staletí.

Je jak rudá, rudá růže (Burns). Láska je maják, jenž hledí z dálky vždy pevně bouřím vstříc jak neotřesná stráž (Shakespeare). Láska je přenádherná věc (jak tvrdí jeden klasický romantický film); a milovat znamená nemuset nikdy prosit za odpuštění (říká jiný). Může mít něco tak velkolepého, tak zásadního, tak záhadného a subjektivního jako láska vlastní vzorec? Existuje nějaký „recept“? Jedním slovem: Ano.

Recept na lásku je následující: Každodenní malinké, ale často opakované dávky vytvářejí zdravý vztah. Proč tomu tak je? Protože přesně takové vztahy jsou – neutváří je jedna velká věc, ale milion maličkostí, které děláme každý den, dokud nás smrt nerozdělí.

Něco málo o tom víme: lásku zkoumáme pod drobnohledem už padesát let. Výzkum manželských interakcí John zahájil na Indianské

univerzitě a posléze na něj navázal současnou prací v Gottman Institutu. V Seattlu jsme založili Laboratoř lásky, protože nás zajímaly odpovědi na následující otázky: Díky čemu láska přetrvává? Proč některé vztahy vydrží do konce života a jiné se rozpadnou? Je vůbec možné lásku nějakým způsobem kvantifikovat? Lze k určení pravděpodobnosti, zda spolu partneři zůstanou šťastně až do smrti, využít nástroje vědy a matematické modely?

Naši laboratoři už prošly všemožné páry – sezdané i nesezdané, homosexuální i heterosexuální, novomanželé i dlouholetí partneři – a my jsme se snažili stanovit klíčové proměnné, které přispívají k dobrému vztahu. Vztahy jsme nazírali z různých perspektiv – všímali jsme si řeči těla, toho, jak spolu partneři hovoří, jak se hádají, jaké jsou jejich životní zkušenosti a jaký byl jejich předešlý milostný život. Zaznamenávali jsme jejich srdeční frekvenci a měřili úroveň stresových hormonů v těle. Natáčeli jsme si jejich pohyby a záznamy rozpitvávali na setiny sekundy. Věnovali jsme pozornost i těm nejmenším útržkům dat. Nadzvedli jsme kapotu a ohmatali každou drobnou součástku, abychom zjistili, jak přesně to funguje. Pokusili jsme se izolovat základní stavební prvky lásky podobně, jako když hadronový urychlovač rozbíjí atomy.

A co jsme se v laboratorních podmínkách o lásce dozvěděli?

Spoustu věcí. V této knize vám z našeho celoživotního díla ukážeme jen malou část – v mnoha ohledech však tu nejdůležitější. Náš sedmidenní

akční plán vás krok po kroku seznámí s poznatky, které považujeme při budování trvalé lásky za zásadní. Zjednodušeně lze říct, že láska je věcí praxe. Spíše než pocit je to činnost; něco, čemu se věnujete, a ne něco, co se vám jen tak přihodí. A pokud si chcete udržet zdravý a vzkvétající vztah, musíte umět dávat i přijímat.

Nejprekvapivější je, že nepotřebujete žádná velká gesta. Láska nejsou valentýnské kytice ani spontánní výlety do Paříže. Není to John Cusack stojící za oknem do ložnice s kazetákem v ruce. Láska tkví v často opakováných maličkostech. Určitě už jste někdy slyšeli, že ďábel se skrývá v detailech – pro vztahy to platí dvojnásob. Tyto drobné činy není vůbec těžké vykonávat, ale současně je velmi lehké na ně zapomínat. Stejně tak určitě znáte radu: Netrap se maličkostmi. Pro život je to platná a dobrá rada, ve věcech lásky si ji však k srdci rozhodně neberte. Láska je jenom o maličkostech. A je načase si jich začít všímat.

Balvan, který odklonil řeku

Mark a Annette se rozhodli, že se rozejdou. Nebylo to snadné rozhodnutí – byli svoji už přes deset let a měli osmiletou dceru. Něco mezi nimi však už delší dobu bylo špatně. Z jejich vztahu se vytratila vzájemná přitažlivost, zájem a pocit sounáležitosti, manželství vyčpělo a zřádnělo. Už se na sebe

po celém dni netěšili a jakýkoli jejich pokus o laskavou interakci skončil většinou napjatým popichováním. Cítili se (v nejlepším případě) jako obchodní partneři nebo spolubydlíci, rozhodně ne jako milenci nebo přátelé.

Mark v zoufalé poslední snaze navrhl navštívit terapeuta.

Tuto možnost nikdy předtím nezvažovali, ale řekli si, že už nemají co ztratit.

Terapeut je oba vyslechl a zeptal se jich, co je podle nich špatné a proč se chtějí rozejít. Po několika sezeních společně dospěli k následujícímu: *Nevycházíme spolu. Nespíme spolu. V jednom kuse se hádáme.*

Na to jim terapeut řekl: „Mám pro vás na víkend úkol.“

Chtěl po nich, aby vystoupili ze své komfortní zóny. Mark a Annette byli – podle vlastních slov – poměrně velcí pedanti. Čistý a vycíděný domov pro ně byla priorita. Hračky byly vždy pečlivě uklizené a každá věc měla své místo. Proto jim terapeut zadal následující úkol: Běžte na zahradu a uspořádejte bahenní bitvu.

Manželé na něj zůstali nevěřícně zírat. Cože?

„Bahenní bitvu,“ zopakoval terapeut. „Vytáhněte hadici, vykopejte jámu, oblečte si něco, co můžete ušpinit, a pusťte se do toho. Nestydte se a házejte po sobě bláto!“

Manželé doma jen zavrtěli hlavou a povzdychli si. Taková škoda, že se z terapeuta vyklubal blbec. Najdou si jiného.

K hovoru se ale nachomýtl jejich dcera a byla jiného názoru.

„Podle mě je to super nápad!“ řekla. Rodiče nad tím jen mávli rukou. Ty děti! Potom přišel víkend a v domě jako obvykle panovala napjatá atmosféra. Manželé popíjeli v dokonale čisté kuchyni kávu a přemítali co dál. Mají s terapií skončit? Mají si najít nového terapeuta? Do toho se opět ozvala jejich dcera: „Uděláme tu bahenní bitvu!“ vykřikla. „No tak, pojďte! Aspoň to zkuste!“

Naprosto odmítala tu myšlenku opustit. Pokud máte děti nebo jste někdy nějaké dítě potkali, jistě víte, jak vytrvale – a *hlasitě* – se umějí dožadovat svého. Mark a Annette kapitulovali. „Tak dobře,“ řekli. „Vyhrálas.“ Převlékli se do starého oblečení. Mark odněkud vyhrabal tričko, které si kdysi dávno koupil na koncertě, když spolu začínali chodit; od té doby mu zešedivěly vlasy a taky mu triko bylo trochu těsnější přes břicho. Annette našla starou flekatou nmoderní blůzu. Připadali si trapně. Stáli na zahradě a polévali hromadu hlíny vodou z hadice. Dcera však jejich počinání tak dychtivě a nadšeně přihlížela, že jim nic jiného nezbývalo. Mark se sklonil, aby nabral první hrst bahna, ale pak na moment zaváhal. Toho Annette využila a trefila ho blátem přímo do obličeje. Nechtěl se nechat zahanbit, a tak jí to hned oplatil; ona vyjekla a sehnula se pro další nálož; jejich dcera mezitím nabírala plné hrsti, a než se všichni tři nadáli, bahenní bitva byla v plném proudu. Chvilí

nato už hýkali smíchy, klouzali na blátě a padali do něj. Bitva skončila vzájemným objetím, smíchem a polibky. Nikdy předtím si nepřipadali bližší. Ani... špinavější.

Tato bitva sehrála v jejich vztahu zásadní roli. Ačkoli šlo jen o pár okamžiků, jejich význam byl nezměrný – Mark a Annette si díky ní uvědomili, že si musejí vyhradit více času na zábavu a dobrodružství. Jejich zkušenost nám připomněla, že i řeka se může odchýlit díky jedinému balvanu svalenému doprostřed toku. Řeka balvan obtéká, stoupá po břehu a razí si novou cestu pískem, hlínou a kamením. A jak víme z geologie, řeky v průběhu času dokonce mohou vytvořit nová údolí – to vše díky jedinému kameni.

Přesouváme se do Laboratoře lásky

Mark a Annette nám tento a další příběhy vyprávěli v naší Laboratoři lásky, když se zapojili do jedné z našich studií. Bylo zřejmé, že se jim podařilo obnovit silné a láskyplné manželství. Po všech těch letech intenzivního výzkumu nám stačí sledovat partnery patnáct minut a dokážeme s 90procentní přesností předpovědět, zda spolu zůstanou, nebo ne... A také zda spolu budou šťastní.¹ A u Marka a Annette jsme jasně viděli, že spolu zůstanou dlouho.

Mnoho let před založením Gottman Institutu studoval John matematiku a fascinovalo ho, co všechno dokážou čísla předpovědět. Během postgraduálního studia na MIT si však uvědomil, že skripta do psychologie jeho spolubydlícího ho zajímají více než jeho vlastní, a rozhodl se vydat tímto směrem. Láska k číslům ho však neopustila a po pár desetiletích strávených zkoumáním vztahů začal přemýšlet o matematice lásky. Matematictí biologové koneckonců dokázali modelovat nejrůznější věci od pandemií přes vznik nádorů po otázku, proč mají tygři pruhy a levharti skvrny. Proč by to tedy nešlo aplikovat i na lásku?

Johnovi velmi záhy po zahájení výzkumu v Laboratoři lásky došlo, jak často se mýlíme v odhadech toho, co lásce prospívá. Evaluací svých teorií a výsledků dospěl k závěru, že 60 procent jeho počátečních představ o proměnných pro úspěch či neúspěch v manželství bylo chybných nebo zavádějících. Stejně jako všichni ostatní si i on své představy utvářel na základě kulturních stereotypů – populárních románů, televizních pořadů a filmů, v rodinném prostředí a z vlastních zkušeností. To vše nás svádí na scestí a potřebujeme *data*, jejichž analýza nám pomůže přesně odhalit, co je ve skutečnosti pro vztahy prospěšné a co nikoli. Mizerná úvodní bilance špatných předpovědí Johna naštěstí neodradila a společně se svým nejlepším přítelem Robertem Levensonem a manželkou Julií

Schwartz Gottman zasvětil svou kariéru sběru a analýze dat. Společně jsme dospěli k závěru, že věda o lásce *existuje*, a nejlepší na tom je, že díky ní víme, jak lidem ve vztahu pomoci. Po všech těch letech už láska nepředstavuje takové tajemství.

Laboratoří lásky prošlo více než tři tisíce párů; s některými z nich jsme spolupracovali dvacet let. Dalších více než čtyřicet tisíc párů u nás absolvovalo vztahovou terapii. Zhlédli jsme nespočet hodin videozáznamů, seskupili miliony datových bodů a zjistili, že existují univerzální proměnné, jež mají vliv na kvalitu vztahu a které mohou předpovědět, zda spolu dva lidé budou dlouhodobě šťastní.

Zaprvé platí, že se o sebe partneři nesmějí přestat zajímat. Všichni se neustále měníme a vyvíjíme. Lidé, kteří si to uvědomují a věnují čas tvorbě a rozšiřování „mapy lásky“ (znalosti vnitřního světa svého partnera či partnerky), žijí ve šťastných svazcích. Svého partnera se neustále na něco vyptávají – a navíc kladou ty správné otázky.

Zadruhé je třeba, aby si partneři projevovali náklonnost a obdiv. To mimo jiné znamená vnímat a oceňovat, co váš partner dělá, soustředit se na věci, které na něm obdivujete, a hlasitě nebo dotekem mu to dát najevo. Hodně lidí se domnívá, že jejich partner si je faktu, že je milován a obdivován, vědom – naše pozorování však svědčí o opaku. Slova lásky a obdivu je třeba opakovat mnohem častěji, než si myslíme. Spíše

než jako voda, která pokojové rostlině vystačí na několik dní, jsou jako kyslík, který dýcháme nepřetržitě.

A do třetice platí, že se k sobě lidé musejí chovat vstřícně a neodvracet se od sebe. To znamená, že vytvářejí a přijímají takzvané „výzvy ke spojení“. Mohou to být maličkosti (například vzájemné oslovování jménem), ale i velké věci, při nichž dochází k naplňování hlubších potřeb. Lidé žijící ve šťastných partnerstvích jsou vůči výzvám ke spojení vysoce citliví; a je-li to potřeba, upřednostňují je na úkor všeho ostatního.

Tyto proměnné jasně ukazují, kdo je ve věci lásky mistr a kdo beznadějný případ. Mistři navíc chápou, že o stabilitě jejich vztahu rozhodují každodenní maličkosti, které vytvářejí pocit intimity. K napravení vztahu není zapotřebí mnoho – stačí umět správně položit jednu nebo dvě otázky. Poděkovat nebo upřímně zalichotit. Nechat partnera, aby vám pomohl. Šestivteřinový polibek. Hrst bláta.

Možná jste si všimli, že určité věci ve výše uvedeném seznamu nefigurují. Například *konflikty*.

Konflikty jsou samozřejmě součástí každého důvěrného vztahu. Pokud je ale váš vztah v troskách nebo třeba i jen trochu ochladl, velký konflikt je to poslední, čím ho chcete začít napravovat. Rozhodně vám neradíme, abyste problémy ignorovali; jen tvrdíme, že pohádat se není

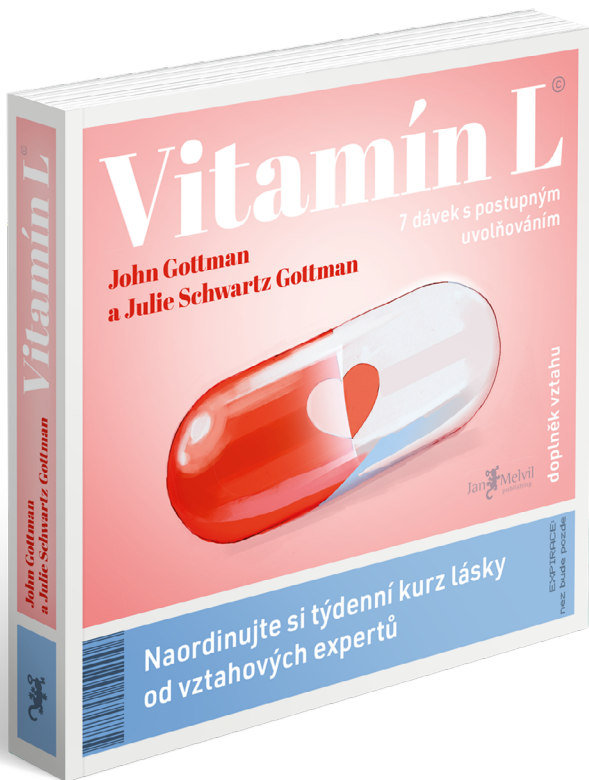
dobrý odrazový můstek. Z laboratoře víme, že nejlepší vztahy nestojí na rozpravách o tom, co je špatně. Právě naopak: ve šťastných vztazích se partneri zaměřují na to *dobré*. Ať už tedy procházíte vztahovou krizí, nebo jste spolu jen krátce a přemýšlíte, jaké neshody vás čekají, v žádném případě vám nedoporučujeme sednout si ke stolu a snažit se vypořádat s konflikty nebo vyrazit na seminář Řešení velkých problémů. Raději běžte na zahradu, vyrobte si bláto a zablbněte si v něm.

My se vám to pokusíme usnadnit. Během následujících sedmi dnů vám ukážeme, jak můžete pomocí malých, okamžitě realizovatelných krůčků proměnit kulturu svého vztahu k lepšímu. Vaším mottem pro příští týden bude: *Časté maličkosti*.

To je naprostý základ vědy o vztazích. Na střední ani vysoké škole se to neprobírá (i když by mělo!). O vztazích se tak učíme pozorováním rodičů a sledováním televize a filmů – což nejsou zrovna ideální zdroje. Najít recept na šťastný vztah nám trvalo celá léta a v následujícím týdnu se s vámi podělíme o ty nejlepší, nejhutnější a nejefektivnější rady.

Zvládne to každý bez ohledu na to, v jaké fázi vztahu se nachází. Julie se při své práci setkala s lidmi, kteří prošli těmi nejhoršími myslitelnými věcmi: s válečnými veterány trpícími posttraumatickou stresovou poruchou, s lidmi závislými na heroinu, s lidmi, kteří prošli onkologickým onemocněním, a s lidmi z komunit zasažených hlubokou chudobou.

Přestože je její práce těžká a srdcervoucí, zbožňuje ji. Díky ní totiž vidí, jak neuvěřitelně odolná lidská duše je – a že na konci každého tunelu se objeví světlo. A totéž pozorovala i v Laboratoři lásky. Občas se stane, že všechny uhlíky vychladnou a zbyde jen popel. Pak ale stačí trochu zafoukat – a plamen se opět rozhoří.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz