

**John Gottman  
a Julie Schwartz Gottman**

# **Vitamín L**

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

---

Doprovodné materiály  
k audioknize

## 4. DEN: CVIČENÍ

### První krok: Kdybyste měli svého partnera popsat, jaká slova byste zvolili?

- vřelý
- zábavný
- velkorysý
- klidný
- kreativní
- vášnivý
- živelný
- energický
- ohleduplný
- spontánní
- dobrodružný
- družný
- hravý
- bystrý
- vnímavý
- pečující
- sexy
- inteligentní
- talentovaný
- láskyplný
- schopný
- okouzlující
- moudrý
- milující
- rozvážný
- atraktivní
- spolehlivý
- flexibilní
- podporující
- zvědavý
- zajímavý
- laskavý
- statečný
- otevřený
- bezstarostný
- citlivý

## 5. DEN

### Nechte svého partnera blýsknout se.

**Jak na to, aby to fungovalo? Řiďte se touto jednoduchou šablonou:**

**Zaprvé: Vždycky mluvte o sobě – ne o svém partnerovi.** Neformulujte svou žádost tak, že partnerovi sdělíte, co dělá špatně. Vůbec ho do toho nezatahujte! Nejde o něj, ale o vás.

**Zadruhé: Popište situaci, která vás trápí – ne partnerovy charakterové vady.** Mluvte o událostech nebo okolnostech, které vám nevyhovují a chcete je změnit. Tím tomu druhému umožníte, aby vám pomohl podmínky zlepšit, aniž by měl pocit, že na něj útočíte a on se musí bránit.

**Zatřetí: Vyjádřete svou potřebu pozitivně.** Co pro vás může partner udělat, abyste se cítili lépe? Mluvte konkrétně. Vyjádřete se jasně. A hlavně pozitivně! Neříkejte, co partner dělá špatně ani co nedělá správně. Sklouznout ke kritice je nesmírně snadné. Svou žádost vnímejte jako příležitost pro partnera, aby pro vás udělal něco, co skutečně oceníte. *Řekněte svému partnerovi, jak se pro vás může blýsknout.*

**Podívejme se na několik příkladů špatného a správného vyjadřování potřeb:**

**Neříkejte:** „Ty si na mě nikdy neuděláš čas. Očividně ti na našem vztahu už vůbec nezáleží.“

**Řekněte:** „Když spolu dlouho hodnotně netrávíme čas [situace], cítím se osamělý [váš pocit]. Mohli bychom si najít chvíli a být jen spolu?“ [vaše pozitivně vyjádřená potřeba]

**Neříkejte:** „Vždycky necháváš v kuchyni nepořádek. Úplně na to kašleš! To tě nenapadne, že bych si na konci dne taky chtěla odpočinout?“

**Řekněte:** „Poslední dobou se ze vši té práce v domě [situace] cítím unavená [váš pocit]. Nemohl by sis tento týden vzít na starost nádobí a prádlo?“ [vaše pozitivně vyjádřená potřeba]

#### **Obraťte scénář!**

Ted' se podíváme na pár scénářů a na to, jak bychom je mohli obrátit.

**1. scénář:** Na večeři k vám dnes má přijít tchyně, která si vždycky najde důvod vás za něco zkritizovat. (*Večeře se podává moc pozdě. Vaše děti tráví moc času u obrazovky. Vážně jste si v této ekonomické krizi museli koupit nové auto?*) Chcete, aby se vás partner zastal – posledně jste měli pocit, že vás nechal na holičkách.

Neříkejte:

„Tvoje matka je osina v zadku lidstva! Vždycky jsi na její straně. Nejspíš o mně máš stejně špatné mínění jako ona.“

Otočte to!

„Víš, z dnešní návštěvy tvé matky mám strach. Připadá mi, že si vždycky najde něco, za co mě může kritizovat. Mohl by ses mě večer zastat, jestli s tím zase začne? Hodně by to pro mě znamenalo.“

**2. scénář:** Posledních deset let vaříte každý den večeři. Už vás to nebaví! Chcete, aby váš partner dnes večer naboural stereotyp. Víte, že rozpočet vám nedovoluje jít v restauraci příliš často, a že si to proto šetříte na zvláštní příležitosti. Máte však pocit, že partner vaši práci považuje za samozřejmost, a taky si prostě chcete odpočinout.

Neříkejte:

„Vážně jsi tak lakomý, že mě nevezmeš ani na večeři?“

Otočte to!

„Už mě nebaví vařit. A už dlouho jsme nikde nebyli. Pojdme večer do restaurace!“

## 6. DEN

### Kouzlo minidoteků – příklady

- Líbejte se... šest vteřin
- Objímejte se... dvacet vteřin
- Držte se za ruce... jak dlouho chcete
- Jeden druhého deset minut masírujte (jeden sedí na pohovce, druhý na podlaze před ním a pak se prohodte)
- Mazlete se na pohovce
- Položte partnerovi ruku kolem ramen
- Při hovoru se vzájemně dotýkejte rukou nebo paží
- Je-li váš partner ve stresu, položte mu ruku na rameno
- Dotkněte se čely
- Dotkněte se chodidly pod stolem



## PODĚKOVÁNÍ

Chceme poděkovat Dougu Abramsovi, vizionářskému zakladateli Idea Architects, a jeho úžasné manželce dr. Rachel Carlton Abrams, kteří nás poctili svým přátelstvím a odhodláním konat dobro. Měníte životy milionům lidí včetně těch našich. Tato kniha by nemohla vzniknout bez obratného slovotepectví Alyssy Knickerbocker, redakci a vedení Rachel Neumann, Lary Love a ohromné práci celého týmu IA.

Jsme také neskonale vděční Edwardu Sargentovi, který se s pronikavým nadhledem a neohrožeností ujal vedení Gottman Institutu. Děkujeme našemu drahému blízkému příteli Captainovi P. Také bychom rádi poděkovali ředitelce výzkumu našeho Institutu Carrie Cole a vedoucímu naší kliniky Donaldu Coleovi. Jsou to nejenom vynikající psychologové, ale také naši milovaní spolubydlíci a přátelé ze Seattlu. Děkujeme za veškerou vaši podporu při psaní této knihy. Velké poděkování patří také celému týmu na Institutu, bez kterého bychom se nikdy nevyhrabali z kanceláří.

Chceme vyjádřit uznání a nesmírnou vděčnost Rafaelu Lisitsovi, našemu drahému příteli, spoluzakladateli a ceněnému vedoucímu firmy Affective Software, Inc. (ASI), přidružené společnosti Gottman Institutu, která vytvořila webovou platformu a nový domov pro veškerou naši práci v oblasti vztahů. Hluboce děkujeme Vladimíru Braymanovi, technologickému řediteli ASI, jehož energie, odhodlání a obdivuhodná důmyslnost nenajdou srovnání. Děkujeme také celému týmu ASI, zejména Inně Brayman, Connoru Eatonovi a Stevenu Fanovi, kteří nám pomohli vytvořit a ujasnit zde uvedené nástroje.

Chceme moc poděkovat i našim nejbližším přátelům, kteří nás podporovali během psaní této knihy: Alison Shaw a Dicku Jagerovi, Philovi a Caře Cohnovým, Mavis Tsai a Laně Lisitsa. Náplň knihy by nemohla vzniknout bez pěti desetiletí Johnova přátelství a úzké spolupráce s Robertem Levensonem. Všem vám moc děkujeme.

A nakonec naše nejhlubší poděkování a láska patří Moriah, Stevenovi a Ezrovi Fan-Gottmanovým, kteří nám dennodenně ukazují, jak krásná může láska a rodina být.