

UMÍTE SE DĚLIT O MOC?

Na první stránce najdete test, který doporučuji, aby si udělal každý partner zvlášť. Výsledky si následně sdílejte. Na druhé stránce pak najdete párovou hru, která je součástí testu a ukáže vám, jak je umíte vy a partner přijímat vliv ve vypjatějších situacích.

TEST PRO KAŽDÉHO ZVLÁŠŤ:

Za každou kladnou odpověď si přičtete jeden bod.

1. Je běžné, že i když se mnou partner nesouhlasí, najde na mém názoru něco, s čím souhlasit může.
2. Partner si vyslechne mé stanovisko, i když se mnou nesouhlasí.
3. Když partner rozhoduje o rodinných věcech, chce obvykle znát můj názor.
4. Partner většinou považuje mé nápady za dobré.
5. Mám pocit, že většinou dojdeme ke společnému rozhodnutí. Ne, že si vždy partner prosadí svou.
6. Partner mi dodává pocit, že to, co říkám, má váhu.
7. Partner si nemyslí, že musí dělat zásadní rozhodnutí v našem vztahu on.
8. Partner mě většinou nechce dlouze přesvědčovat o svém názoru, aby si prosadil svou.
9. Partner se snaží být empatický i přes vzájemný nesouhlas.
10. Partner obvykle přistupuje k mým řešením stejně jako ke svým, když o něčem rozhodujeme.

VÝSLEDKY TESTU

6 a více bodů: Váš partner se s vámi dokáže dělit o moc. Pokud i v partnerově testu dosáhnete na šest a více bodů, potom je vaše manželství na skvělé cestě ke spokojenému a dlouhodobému vztahu. Na dělení o moc dále pracujte a neusněte na vavřínech, neboť jde o důležitou ingredienci. A hlavně, objeví-li se známky nepřijetí vlivu, bavte se o tom navzájem.

5 a méně bodů: Vypadá, že vašemu partnerovi dělá dělení se o moc problémy. Jde tedy určitě o oblast, na které je třeba zapracovat. Jak dělení o moc ve vztahu podpořit se dozvíte zpět ve článku blogu Recept na vztahy.

Pro další cvičení otočte list.

UMÍTE SE DĚLIT O MOC?

ZTRACENÍ V LESE:

Představte si, že jste s partnerem na vycházce v neprobádané oblasti a začíná se stmívat. Spěcháte domů. Bohužel se partner zraní a vy s sebou nemáte žádné vybavení. Navíc vypadá, že za chvíli přijde silná bouře. V dálce však vidíte zdánlivě opuštěnou chatu. V batohu máte spoustu věcí, ale unesete jen 7 z nich (a zraněného partnera). Musíte jej ošetřit a v chatě chvíli vydržet, než vás najde záchranná služba.

První úkol: Každý z vás si udělejte na papír seznam 7 věcí, které byste s sebou vzali. Zbytek musíte nechat na místě. Položky seřadte od nejdůležitější po nejméně (1 až 7).

- Dvě karimatky
- Dva spacáky
- Sirky
- 4 lahve vody
- Toaletní papír
- Nůž
- Opalovací krém
- Kompas
- Baterku
- Mapu oblasti
- Dva zubní kartáčky
- Lékárničku s obvazy a léky
- Kávu
- Plynový vaříč
- Dvě vysílačky
- Konzervy a trvanlivé potraviny
- Dva ešusy
- Světlici
- Sadu spodního prádla a náhradního oblečení
- Hroznový cukr
- Repelent proti komárům
- Světlici

Pozn.: Mobil máte oba vybitý a šance získat nabíječku je nulová :-).

Druhý úkol: Ukažte si své odpovědi a dohodněte se na společné sedmičce věcí, které byste si v dané situaci vzali s sebou. Cílem hry není nechat partnera vytvořit list, se kterým budete "jen" souhlasit. O seznamu se pobavte a mějte opět sedm položek seřazených od nejdůležitější po nejméně.

JAK VYHODNOTIT HRU?

Třetí úkol: Jakmile máte třetí (společný) seznam hotový, je třeba si vyhodnotit, jak jste si ve hře počínali. Odpovězte si na následující otázky:

1. Jak se vám povedlo ovlivnit partnera, tzn. kolik položek z vašeho seznamu je na konečném seznamu a v jakém pořadí?
2. Jak se podařilo partnerovi ovlivnit vás?
3. Brali jste hru jako soutěž a snažili se "prosadit" na úkor partnera?
4. Podařilo se vám pracovat jako tým?
5. Všimli jste si na sobě projevů agrese, trdomyslnosti nebo iritace během hry?
6. Bavila vás hra s partnerem?
7. Dokážete si představit, že byste podruhé řešili hru jinak?

I když se jedná jen o "hloupou" hru, velmi pěkně demonstruje, jak na tom ve skutečnosti s dělením se o moc ve vztahu jsme. Přece jen, hra se dá přirovnat k většině situací, kdy v životě plánujeme, rozhodujeme a máme na věc určitý názor.