

Kresťanskí kouči manželstvám v rámci NTM

Utorok 10.2.2026 **KEĎ SLOVAMI STAVIAME MOST K DIALÓGU A BLÍZKOSTI**
Od autopilota k vedomým rozhodnutiam

© Eva KRÁLOVÁ, MBA, PCC (ICF), RKK

O AUTORKE A KONTAKT: eva.kralova.coaching@gmail.com

Koučovací rozhovor je dar, ktorý nám umožňuje používať nové myšlienkové vzorce a stávať sa stále viac sebou. Kouča je vhodné vyhľadať, keď človek vníma, že to, čo chce zmeniť vo svojom živote, je už nad jeho sily. Keď sa potrebuje dostať pod povrch svojich tém, vnímať situácie z novej perspektívy a nájsť zdroj svojej vnútornej sily. Verím, že to, čo si v rozhovore pre seba objavíme, je možné aplikovať do rôznych oblastí nášho života.

MYSLÉNIE



EMÓCIE



SPRÁVANIE



Na náš život vplýva KVALITA NÁŠHO MYSLÉNIA o veciach, situáciách alebo o ľuďoch, lebo určuje:

- ❖ PRE ČO a AKO sa ROZHODUJEME. Keď sa nakoniec pre niečo rozhodneme, začneme konať.
- ❖ To AKO KONÁME, určuje kvalitu našich výsledkov. Od výsledkov nášho konania TU a TERAZ závisí KVALITA NÁŠHO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA.

Myslenie, emócie a správanie sú základné stavebné kamenie kvality nášho duševného zdravia.

- ❖ Život vo dvojici prináša aj náročné situácie, v ktorých je možné osvojiť si a používať vedomé spôsoby ako naše MYŠLIENKY a EMÓCIE usmerňovať. Naše myšlienky, pocity a správanie sú navzájom prepojené. Takže, keď dokážeme v konkrétnej situácii - TU a TERAZ - identifikovať a zmeniť svoje automatické myšlienkové vzorce, môžeme ovplyvniť svoje EMÓCIE a SPRÁVANIE želaným smerom.

ROZDIEL MEDZI AUTOMATICKOU MYŠLIENKOU A VEDOMOU ODOZVOU

1. Automatická myšlienka je reflex, spontánna reakcia mozgu:

napr. Potknem sa a hneď mi napadne: „*Som taký(á) nešikovný(á)!*“

2. Vedomá odozva je vedomé rozhodnutie, ako zareagujeme v danej situácii:

napr. Potknem sa a poviem si: „*Ups, potkol som sa... nič sa nedeje, pôjdem ďalej.*“

AKTIVITA 1 TRI STAVEBNÉ KAMENE KVALITY NÁŠHO ŽIVOTA



Napíšte si 3 hodnoty, o ktoré by ste chceli obohatiť váš partnerský dialóg:

napr. *zvedavosť, úcta, jasnosť, zhovievavosť, humor, spomalenie, rešpekt*

Malý-krok: Vyberte z týchto troch hodnôt jednu, ktorá má prioritu a doplňte do nasledujúcej vety:

- *Dnes prejavím svojmu partnerovi/ke [slovo] tak, že...*

Môžete si teraz sami pred sebou odpovedať:

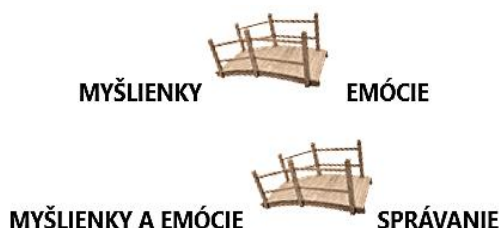
- *Akým partnerom/kou sa stávam, keď prejavujem svojej manželke/manželovi [slovo] ...*

LÁSKA VO VZŤAHU - Julie a John Gottmanovci z *The Gottman Institute* tvrdia, že **úspešné vzťahy fungujú a rozvíjajú sa** vďaka drobným, každodenným **prejavom blízkosti** a vzájomnému **porozumeniu vnútorného sveta** partnera. Základná filozofia ich terapie je: **Láska nie je len pocit; vzniká a vyživuje sa** vzájomným kontaktom, prejavmi záujmu a obracaním sa s dôverou na partnera aj v naoko jednoduchých situáciách.

Prepísanie automatickej myšlienky nie je pre každého jednoduché. Keď manželia cítia, že to, čo potrebujú zmeniť vo svojom živote, už presahuje hranicu ich možností a síl, môžu vyskúšať **párový koučing**. Byť pre seba navzájom prítomní TU a TERAZ, si vyžaduje premýšľať ako chceme JA budovať náš vzťah.

METAFORA MOSTA

*Ako vyživovať zdravý vzťah a lásku,
aj keď to medzi nami škripe?*



Naše MYŠLIENKY je možné prirovnať k **MOSTU** medzi situáciami zvonku a naším vnútorným prežívaním (EMÓCIE). To, *ako si interpretujeme situácie*, v ktorých sa nachádzame, *zafarbuje naše prežívanie tej konkrétnej situácie*. (Ak sa nám však nepodarí identifikovať a zmeniť svoje automatické myšlienky, môžeme stavať medzi nami **MÚR**.) Následne naše MYŠLIENKY a EMÓCIE tvoria **MOST** alebo **MÚR** k tretiemu aspektu nášho prežívania, k SPRÁVANIU. Napríklad ↓

MYŠLIENKA – EMÓCIA – SPRÁVANIE

Manžel je v kuchyni, manželka v obývačke, keď tu zrazu manželka počuje, že:

situácia 1: **V kuchyni zarinčí sklo.**

schéma: [myšlienka] → [emócia] → [správanie]

reakcia (A): **Zase niečo rozbil!** → **hnev** → **zvýšim hlas.**

↑ Je to príklad automatickej myšlienky, **staviam MÚR medzi partnera a mňa.**

malý-krok: [myšlienka] → [emócia] → [malý krok – impulz k správaniu]

reakcia (B): **Je všetko v poriadku?** → **zvedavosť** → **upraceme spolu.**

↑ Je to príklad vedomého rozhodnutia, **staviam MOST medzi partnera a mňa.**

AKTIVITA 2 POSTAVTE MOST VYJADRENÍM ZÁUJMU



V situácii 2 nájdite spôsob AKO INAK si možno počínať, **aby ste sa priblížili k svojmu partnerovi, vyjadrením ZÁUJMU** a zároveň nám to umožní postaviť k sebe MOST? Zapište si svoje myšlienky.

situácia 2: **Partner/ka zruší plán na poslednú chvíľu.**

schéma: [myšlienka] → [emócia] → [malý krok – správanie]

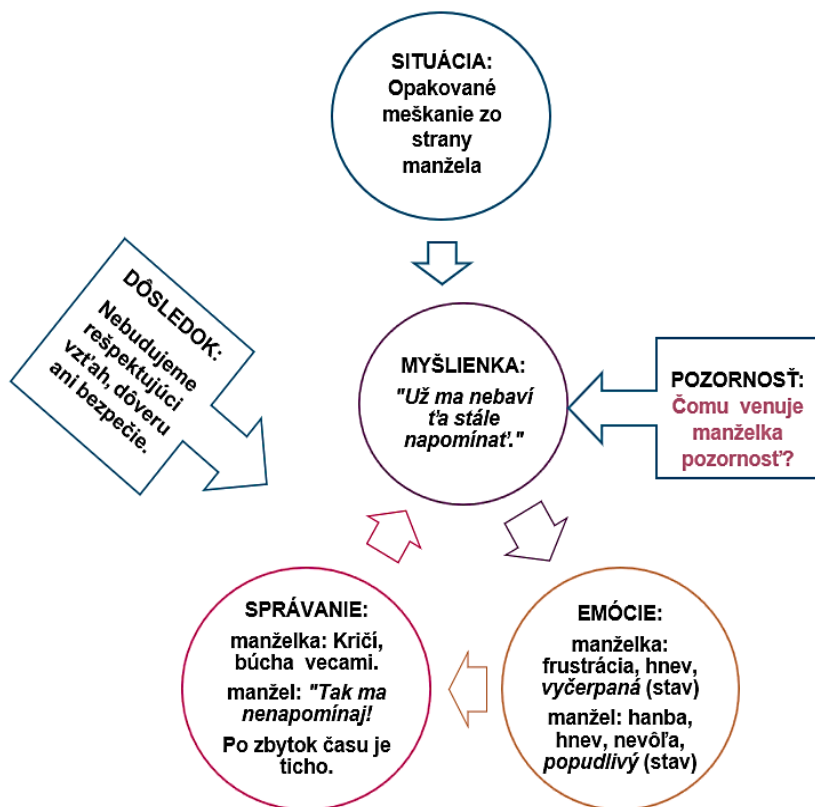
reakcia (A): **Zničil nám víkend!** → **obvinenie** → **urobí naschvál** (autopilot – staviam múr)

Malý-krok: [myšlienka] → [emócia] → [malý krok – impulz k správaniu]

reakcia (B):? → **záujem** →? (.....)

↑ Napíšte vlastný príklad vedomého rozhodnutia, **a postavte tak MOST pre partnera a seba.**

CYKLUS STAVANIA MÚRU: MYŠLIENKY – EMÓCIE – SPRÁVANIE



AKTIVITA 3

Čomu **venuje pozornosť** manželka v tejto situácii?

Svoju odpoveď napíšte do chatu.

.....

AKTIVITA 4 ROZHÝBME NAŠU POZORNOSŤ K DOBRÉMU ROZHODNUTIU



Označte 🗑️ pri tej reakcii (a, b), keď partneri stavajú **MÚR** alebo označte 👍, keď stavajú **MOST**.

Ak nemáte reakciu palec hore/dole 👍🗑️ na obrazovke, vložte vašu odpoveď do chatu takto **1a** most/múr **1b** múr/most:

1. situácia: *Manžel pozerá do mobilu, keď sa manželka sťažuje, že už takmer nechodia spolu do spoločnosti.*

- a. Reakcia (myšlienka) manželky: „Ty nikdy nepočúvaš.“
- b. Reakcia (myšlienka) manželky: „Potrebujem, aby sme sa počúvali, keď jeden z nás hovorí.“

2. situácia: *Manžel sedí v aute a nervózne klopá po volante. Dohodli sa s manželkou, že do kina vyrazia o 12:00. Manželka príde o 12:05.*

- a. Reakcia (myšlienka) manžela: „Zase meškáš...“
- b. Reakcia (myšlienka) manžela: „Potrebujem, aby sme odchádzali načas, keď sa dohodneme na 12:00, tak odchádzajme o 12:00. Čo ty na to?“

AKO VYZERÁ HÁDKA ŠŤASTNÝCH PÁROV

Šťastné páry bojujú inak ako nešťastné, tvrdia Julie a John Gottmannovci z the Gottman Institute

ÚSPEŠNÝ VZŤAH je možný, pokiaľ je počas konfliktných rozhovorov v pomere pozitívnych reakcií ku negatívnym aspoň **5 : 1**.

1. **POZITÍVNE REAKCIE** – validovanie, prejavovanie záujmu, prikyvovanie hlavou, zdieľaný humor, slová ako „to je fér“
2. **NEGATÍVNE REAKCIE** – nesúhlasné krútenie hlavou, vyvracanie očí dohora, vzdychanie a 4 JAZDCI APOKALYPSY: 1. **kritika** a obviňovanie, 2. **opovrhovanie** – nadradenosť, 3. **defenzívnosť** – obranný postoj nevinnej obeti, 4. **odmietanie komunikácie** – trestanie tichom

SPRÁVNA VS NESPRÁVNA HÁDKA

- **Páry, ktoré sa HÁDAJÚ SPRÁVNE**, začínajú rozhovor zjemneným začiatkom, ktorý pozostáva z „JA-výrokov“. Na začiatku **opíšu situáciu (fakty)**, potom **pokračujú tým, ako sa v nej cítia**, a nakoniec **povedia, čo potrebujú, aby sa veci pre nich zlepšili**. Cieľ ich hádky je POROZUMIEŤ SI. To buduje medzi nimi spojenie.
- **Páry, ktoré majú VÁŽNE PROBLÉMY** často nastolia tému v prvých troch minútach tzv. tvrdým začiatkom, ktorý zvyčajne obsahuje kritiku a opovrhnutie. Cieľ ich hádky je VYHRAŤ.

UKÁŽKA TVRDÉHO VS. ZJEMNENÉHO ZAČIATKU:

Predstavme si, že každý jeden večer po dobu jedného roka varíte večeru a ste z toho unavená.

- ❖ **Tvrdý začiatok:** „*Si veľmi lakomý, šetriš na mne, miesto toho, aby si ma vzal na večeru niekam von.*“
- ❖ **Zjemnený začiatok:**
„Cítim sa frustrovaná (emócia), že varím večeru každý večer. (situácia)“
 — všetko je v „JA-výrokoch —
„Mohol by si ma dnes večer zobrať niekam najesť sa?“ (pozitívna potreba)



ŠTVOR-KROKOVÁ SCHÉMA ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE UKÁŽKA ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE – STAVANIA MOSTA K DRUHÉMU

- je účinná vtedy, keď je dodržiavaná a používaná vedome

„Ty mi vkuse skáčeš do reči!“

1. Keď (TY) „Keď ma prerušíš / Keď mi skáčeš do reči,
2. Cítim sa *cítim sa prehliadaný/á a je pre mňa ťažké dokončiť.*
3. Potrebujem *Potrebujem, aby si ma nechal/a myšlienku dokončiť*
 Chcem / Navrhujem
4. Ako to vidíš ty? *Čo ty na to?“*



Ak sa tí zdá, že cesta nie je, vytvor si ju.

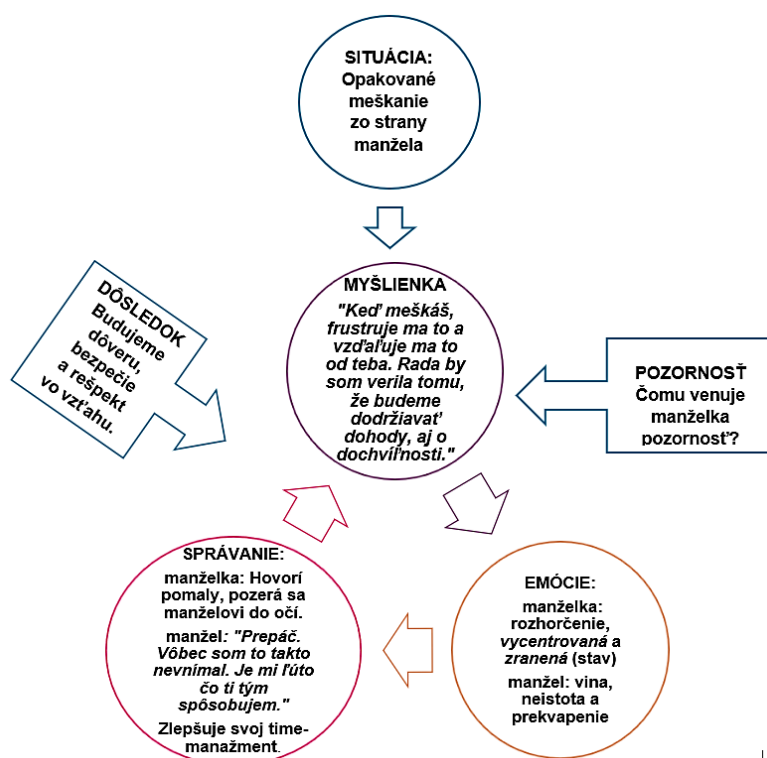
AKTIVITA 5 PREPÍSANIE MÚRU MEDZI NAMI NA MOST



Povedzme, že manželka, nie sú dohodnutí o nákupe a financiách. **Automatická myšlienka**, ktorá vám napadne, keď zistíte, že z účtu ubudlo 300 € je: „**Ty vždy minieš všetko!**“

Prepíšte automatickú myšlienku s použitím schémy 4-krokovej asertívnej komunikácie tak, aby ste medzi vami začali „stavať **MOST**“.

1. Keď (TY)
2. Cítim sa
3. Potrebujem
- Chcem/Navrhujem
4. Ako to vidíš ty?



CYKLUS STAVANIA MOSTA MYŠLIENKY – EMÓCIE – SPRÁVANIE

AKTIVITA 6

Čomu venuje pozornosť manželka v tejto situácii?

Svoju odpoveď napíšte do chatu.

.....

ČO POTREBUJEME, ABY SME ÚSPEŠNE ZMENILI ZAUTOMATIZOVANÉ MYŠLIENKOVÉ VZORCE

Uspieť v oblasti myslenia, konania a správania, chce od nás tréning, jasné ciele a zdravo používať osobnú silu.

1. Potrebujeme **TRÉNOVAŤ** starostlivosť o seba; zlepšovanie zručností a schopností.
2. Potrebujeme si **VYJASNIŤ**: Kto som. Čo chcem dosiahnuť. Míľniky, ktoré potrebujem zdolať.
3. Potrebujeme **VEDOME VYUŽÍVAŤ SVOJU OSOBNÚ SILU** - zvyšuje to dôveru a legitimitu vo vzťahu.

STAVIAME MOST K DIALÓGU MEDZI NAMI



- O akú hodnotu chcete obohatiť váš manželský dialóg?
- Ako DNES prejavíte túto „hodnotu“ svojmu partnerovi/partnerke?
- Aký múr chcete prepísať na MOST medzi vami?