

Takmer šesťdesiat percent svokier a neviest označuje svoj vzťah ako problémový. V čom je príčina a ako sa to dá zmeniť? Prinášame pohľad jednej aj druhej strany a rady expertky.

➔ Videli ste skvelý film Diabol-ská svokra? Všetkými prostriedkami v ňom proti sebe bojujú Jane Fonda ako matka Kevina, muža snov Charlotty Cantiliniovej, ktorú stvárňuje Jennifer Lopez. Vo filme je to zábava, no v reálnom živote nie sú nezhody medzi svokrami a nevestami vôbec také vtípné...



Radi odborníčka Janette Šimková, životná a partnerská koučka

Moja nevesta je otrasná

Predtým mal Boris vždy len také normálne vzťahy, nikam sa neponáhľal. Potom však prišla Petra a zrazu išlo všetko až príliš rýchlo. Chceli sa vziať, mať deti, kúpili si dom v radovej zástavbe. Pritom mám pocit, že ona ho v podstatných veciach len brzdi. Boris si práve buduje kariéru, pracuje úspešne ako daňový poradca. Ona predtým nikdy nerobila, len študovala na vysokej škole, niečo s výchovou, presne neviem. Nuž a potom prišli na svet jedno za druhým dve deti. Pri nich, pravda, zrejme nebude musieť pracovať nikdy. Napokon, veď teraz ju už má kto živiť. Okrem toho jej Boris veľmi pomáha s deťmi a púšťa sa aj do domácich prác, aby milostivá pani „mala čas pre seba“. Nedávno som vzala rezervný kľúč, a keď neboli doma, prezrela som celý byt. Hrôza! Pýtam sa, čo tá Petra vlastne celý deň robí?

Gita, 62

AK SPOLU BUDETE BOJOVAŤ, STRATÍTE AŽ PRÍLIŠ VEĽA

Svokry & nevesty

Môžu spolu vychádzať?

Kde je príčina problémov medzi svokrami a nevestami?

Jeden muž medzi dvomi ženami – to vytvára zvláštny druh nevraživosti. Matka pozná syna najlepšie, ale manželka ho pozná aj z tej stránky, z ktorej matka nemôže. Pre matku je synova partnerka vždy radosť aj strata zároveň. Bez nej by nemala šťastného syna a vnúčatá, ale zároveň „prichádza“ o vplyv nad milovaným dieťaťom. Nevesta vníma matku partnera podvedome ako kritičku, lebo má tendenciu zasahovať do jej „teritória“. Z hľadiska psychológie vstu-

puje do hry aj to, že svokra i nevesta majú svoje vzťahové schémy uložené zo svojich rodín. Spúšťajú sa mimovoľne a aj keď sa tomu neraz bránia, kopírujú to, čo zažili ony. Neraz sa pripletú aj zbytočné komplikácie, lebo manipulačné poverby vravia, že vzťah svokra a nevesta musí byť zákonite plný konfliktov. Keď to obe strany očakávajú, ako keby tomu pomáhali.

Ako zvládnuť zasahovanie svokry do manželstva?

V tejto oblasti sa bez pomoci manžela nezaobíde. On je ten, ktorý

musí so svojou matkou vyjednať hranice a nastaviť pravidlá pre svoj vzťah so ženou. Od nevesty by to svokra neprijala, ale keď sa za ňu postaví jej muž, je to pre ňu jasný signál. Pri dominancii svokry, ktorá sa rozhodne ignorovať niektoré zásady, si potrebuje nevesta napriek všetkému stáť za svojim – vo všetkej slušnosti a asertívnosti. Bez mužovej podpory však môže byť pri vyjednávaní o kompromisoch neúspešná. Generačný rozdiel sa prirodzene postará o konfliktné situácie, ale rešpekt, úcta a empatia sú najlepšie „zbrane“.

Čo radíte nevestám, aby dobre vychádzali so svokrami?

Kritika rodí kritiku a jej intenzita sa môže vymknúť z prijateľných medzí. Ovládnite „svrbenie“ jazyka, a keď sa vás svokra dotkne dobre mienenými ponaučeniami, riešte to s vychladnutou hlavou. **Chvála chváli** – uznanie a ocenenie podporuje rozvoj vzťahu. Netreba to však preháňať, úprimnosť sa vysoko cení. **Dobré netreba vnucovať** – môžeme bez apelovania a tlačenia ponúkať a rovnako byť otvorené voči ponukám zo svokrinej strany. **Plakať alebo sa**

smiať? Mnohé rodinné nedorozumenia majú v sebe istú prímes tragikomickéj frašky. Pri hádke, ktorá vám pripadá ako z telenevoly a nie ste si istá svojím duševným zdravím, sa pokojne zasmejte. Nezaberá to vždy, ale zvyčajne áno. Na plač je vždy dosť času – aj bez publika. **Dve uši a jeden jazyk** – povrchno sa rozprávať je ľahké, robíme to väčšinu dňa. Lenže keď

Nezavďačíte sa všetkým – v rodine to platí obzvlášť práve preto, že ide o dôverné vzťahy. **Rodina nie je ring** – je nebezpečné rozdeliť jej členov na víťazov a porazených. Nie je nevyhnutné za každú cenu porozumieť správaniu svokry, to vám však nebráni v úcte a rešpekte.

» BUĎTE MILÁ K SVOJEJ SVOKRE, ALE REZERVUJTE JEJ IZBU V DOBROM HOTELI. «

Josh Billing

pozorne nepočúvame pri dôležitých veciach, zavaríme si – a nielen u svokry. Prepočúť niečo, čo považuje druhá strana za podstatné, je v očiach svokry takmer osobné zlyhanie. Navodenie blízkosti chce svoj čas. Nejde to na poovel, je to proces získavania dôvery.

Svokra ma nemá rada

Keď som sa s mojou svokrou stretla po prvý raz, vedela som, že to nebudem mať jednoduché. Premerala si ma tak znevažujúco, že mi po chrbte prebehli zimomriavky. Stále sa vypytovala, čo by som chcela robiť, aké je moje povolanie. A tie jej nekonečné uštipačné komentáre, bez ohľadu na to, či pri tom niekto bol. „No, a čo tvoja skúška?“ „Človeče, Borisko sa teraz musí naozaj poriadne obracať.“ Otrasné! Podľa mňa si moja svokra myslí, že manželky musia robiť všetky domáce práce a mužov len obsluhovať, obskovať, dbať na to, aby mali všetko, po čom túžia... Pritom aj ja som unavená, keď sa celý týždeň starám od rána do večera o dve malé deti. Bez prestávky – a popri tom, samozrejme, periem, varím, udržiavam v poriadku celý dom – a aby toho nebolo málo, naďalej študujem a chodím na prednášky na univerzite.

Petra, 27

Hranice, ktoré nesmie ani jedna prekročiť

- Nebojujte silou mocou za svoju pravdu. Dodržiavajte dohodnuté pravidlá.
- Rešpektujte súkromie a neprekračujte vymedzené teritórium.
- Manželská koalícia má mať vždy prednosť pred medzigeneračnou koalíciou.
- Nevyžiadaná pomoc je kontrola, nech si o tom druhá strana myslí čokoľvek.
- Každá strana môže odmietnuť ponúkanú či vyžadovanú pomoc.
- Nepoužívajte moc, citové vydieranie a manipulovanie na dosiahnutie cieľov. Múdrejší nie vždy ustúpi, ale vždy udrží svoje nervy na uzde.
- Dodržiavajte zásady slušnosti a akceptujte odlišné postoje.
- Svoje očakávania vyjadrujte zrozumiteľne a konštruktívne.
- Pri pocitoch nespokojnosti nevyčkáвайте a otvorte sporné témy hneď, ako je to možné.

Vyskúšajte aj toto

Zámena perspektív: pokúste sa na situáciu pozrieť z perspektívy tej druhej!
Vyjdite si v ústrety: stretnite sa občas aj osamote. Pozvite jednu druhú na kávu, poklebeťte si.
Dnes je iná doba: ak muž žene pomáha, je to jeho vec. Robí to z lásky. Dnes je iná doba, hodnoty a želania mužov sa zmenili. Svokry by sa mali pokúsiť pochopiť. Nevesty by si zas na oplátku mohli občas predstaviť, ako to fungovalo v minulosti.

Rady pre obe strany

- Obe máte právo povedať „nie“. Bez pocitu viny, ospravedlňovania či výhovoriek.
- **Môžete sa oslovovať tak, ako vám to bude obom príjemné. Rešpektujte, ako si to každá z vás vyberie. Napokon, časom to môžete zmeniť.**
- Vychádzajte z postoja, že nie ste rivalky, aj keď máte rady toho istého muža.
- **Naučte sa pýtať na čokoľvek, čo vás zaujíma. Buďte pripravené prijať aj alternatívu, ktorá sa vám nepozdáva.**
- Nebojte sa požiadať o pomoc. Ani jedna z vás nemá telepatické schopnosti.

Spomeňte si, čo ste nemali rady, keď to robila vaša svokra. Budte veľkorysá, trpezlivá a zhovievavá – aj vy ste sa niektoré veci naučili až časom. Svoju životnú múdrosť nevnucujte, len jemne ponúkajte bez očakávania, že bude prijatá. **Nevyžiadaná pomoc je vždy problém,** lebo je vnímaná ako kontrola. Najmenej konfliktné je pravidlo, že keď nevesta bude o pomoc stáť, vypýta si ju sama. Nechcete od syna, aby bol prostredníkom medzi vami a svojou ženou. Keď si budete pripadať nedocenená a nepochopená, riešte to s niekým nezainteresovaným, aby ste získali odstup a nadhľad. Tak sa vám podarí oddeliť svoje osobné problémy od toho, aby by ste ich prenášali alebo vinili za ne nevestu. ■