

Manželství v síti

NÁRODNÍ TÝDEN MANŽELSTVÍ, 10.-16.2. 2020



Tisková zpráva

11. února 2020



Potřebuje vaše manželství digitální detox?

Pamatujete si ještě, když jste listovali Zlatými stránkami a hledali nějakou dobrou restauraci v okolí, kam byste zašli na rande nebo večeři s manželkou? Digitální svět změnil opravdu mnoho. Dnes až 30% lidí v USA našlo svého budoucího partnera přes on-line seznamky. Když se seznámíte, můžete si zkontrolovat profil dotyčného na sociálních sítích, zarezervovat si restauraci přes appku a přes chat si ověřit, že je váš protějšek skutečně na cestě. Existují už dokonce i služby, díky nimž je možné požádat vaši vyvolenou o ruku prostřednictvím headsetu pro virtuální realitu.

Digitální technologie vstupují do téměř všech oblastí našich nejbližších vztahů a soukromí. Digitální zařízení a aplikace usnadnily komunikaci, plánování, kontakt s větším počtem lidí i práci. Mají ale i svá rizika. Jak tedy budovat silné manželství nebo vztah v digitální době?

Nové možnosti

Komunikace a kontakt s vaším milovaným nebyl asi nikdy snazší. Pokud používáme digitální technologie pozitivně, mohou našim vztahům prospět a ušetřit nám čas.

- Až příliš často se naše on-line komunikace a smsky mohou smrsknout na sdílení kalendářů a běžné provozní věci společné domácnosti. Zkuste si čas od času poslat vzájemně něco povzbuzujícího. Pár milých slov může být jednoduchá, ale důležitá cesta, jak dát druhému vědět, že vám na něm záleží.
- Připomeňte si důležité milníky nebo okamžiky a výročí vašeho vztahu na sociálních sítích. Dát najevo veřejně a nejen soukromě, co pro vás druhý znamená, není k zahzení.
- Jste-li na služební cestě, zkuste spíš videohovory než pouhé smsky.
- Mnoha konfliktům je možné předcházet sdílením kalendářů, přehledu o financích, úkolů, upozornění nebo připomínek důležitých dat a výročí, seznamů přání atd.

Restartujte systém

Jako u všech věcí v životě i v oblasti digitálních technologií potřebujeme zdravé hranice. Každá nová aplikace nebo zařízení má zároveň potenciál odvádět nás od toho nebo od těch, na nichž nám nejvíce záleží. Někdy je proto nutné restartovat systém a nastavit nově naše společná očekávání, návyky a pravidla.

- Nedělejte ukvapené závěry o tom, co váš partner právě dělá on-line. Možná hraje World of tanks, ale třeba také plánuje výlet do Paříže nebo řeší pojistku na auto.
- Promluvte si o společných pravidlech ohledně mobilních telefonů, internetu, e-mailů nebo on-line televize. Je nutné pracovat i po večerech a odpovídat na e-maily? Měla by společná jídla být časem bez mobilů a televize? Mohou být dvě noci týdně off-line? Může být ložnice mobil-

free zóna? Mohou vaši smartphony jít spát o hodinu dříve než vy a vstávat o hodinu později? Co týden v roce bez digitálních technologií?

- Domluvte si naopak, co byste chtěli sledovat společně a v jaký čas? Máte oblíbený seriál? Nebo je něco dalšího, co vás baví společně dělat on-line?
- Je dobré se shodnout na tom, co sdílet na sociálních sítích a co již ne. Kde jsou hranice vašeho soukromí?
- Promluvte si o tom, zda budete sdílet svá hesla. Je to dobrá ochrana důvěry a transparentnosti.
- Zvažte, že si vypnete nejrůznější notifikace, které vás vyrušují. Rozhodněte se, kdy a jak často budete kontrolovat noviny, abyste nebyli štvanci, jejichž čas je neustále narušovaný jakoukoli maličkostí, která možná ani nepotřebuje vaši pozornost.

Skrytá zóna?

I když si všichni užíváme výhod nových technologií a digitálních zařízení, každý z nás čelí pokušení „proklikání se“ do privátního světa sebeuspokojení, skrývání či dokonce závislosti. Když si uvědomíme, že máme problém, chce to odvalu a upřímnost „odpojit se“, zastavit se nebo vyhledat pomoc, pokud to je třeba.

- Vedete konverzace na Facebooku nebo v jiných chatovacích aplikacích nebo stránkách, které skrýváte před svým partnerem? Jsou méně nevinné než tvrdíte vašim protějškům? Pokud ano, zkoumejte proč se to děje, odložte klávesnici a pokud je to nutné, zrušte si daný účet.
- Pohlcují váš čas hodiny on-line her, sázení, on-line nakupování atd. a negativně to ovlivňuje vaše vztahy? Žádá vás manželka, abyste položili hrací konzoli nebo vypnuli nějakou aplikaci? Zkuste třeba měsíční pauzu a domluvte se na zdravých hranicích v čase i penězích.
- Sledujete pornografii? Jste si skutečně jistí, že to neničí váš intimní život s vaší manželkou nebo manželem? Pomohlo by chodit spát společně a ve stejný čas?

Digitální technologie se budou dále rozvíjet a v dobrém i zlém ovlivňovat naše nejdůležitější vztahy. I proto dává smysl se zabývat tématem manželství v síti. Každé dobré manželství potřebuje ke svému životu dostatek času a pozornosti, ať už v on-line nebo v off-line světě.

Více informací o kampani a jednotlivých akcích v rámci NTM je možné nalézt na stránkách www.tydenmanzelstvi.cz a www.facebook.com/tydenmanzelstvi

Pro další informace kontaktujte:

Petr Adame, koordinátor NTM

Telefon: 605 874 765

Email: adame@tydenmanzelstvi.cz

Ing. Mgr. Marie Nováková, tisková mluvčí NTM

Telefon: 775 204 208

Email: novakova@tydenmanzelstvi.cz

Národní týden manželství vznikl v roce 1996 ve Velké Británii, v roce 2007 se poprvé konal v ČR a v současné době se připravuje ve více než dvaceti dalších zemích světa. Cílem akce je posílit vztahy v manželství a zvýraznit potřebu zabývat se otázkou vztahových dovedností jako předpokladů dobrého manželství a též motivovat laickou a odbornou veřejnost, média i veřejně známé osobnosti, aby alespoň jednou za rok podpořili důležitost manželství. Kromě ČR se k iniciativě připojily další země, např. Austrálie, Belgie, Irská republika, Maďarsko, Německo, Nizozemí, Rumunsko, Slovensko, Severní Irsko, Švýcarsko, Polsko a USA. Partnery NTM v ČR jsou Síť mateřských center, Společnost pro podporu rodiny, Etické fórum ČR, Asociace manželských poradců, nakladatelství Návrat domů, ACET, Českomoravská asociace Klubů dvojčat a víceročet, Asociace center pro rodinu a další organizace. Svou podporu iniciativě vyjádřila i Česká evangelikální aliance a Ekumenická rada církví.