

SEX

PRE POKROČILÝCH

Michele RIML



DIVADLO
NOVÁ SCÉNA



Vraj manželstvo je bezpečný prístav...
Skôr klieťka dravcov.



DIVADLO
NOVÁ SCÉNA

SEX PRE POKROČILÝCH

(Sexy Laundry)

manželská komédia o nemanželských snoch
a túžbach

preklad: **Alexandra RUPPELDOVÁ**
dramaturgia: **Svetozár SPRUŠANSKÝ**
kostýmy a scéna: **Laura ŠTORCELOVÁ**
réžia: **Michael VYSKOČÁNI**

premiéra: 12. február 2022

Štúdio Olympia - Divadlo Nová scéna Bratislava
75. divadelná sezóna - 2021/2022

generálna riaditeľka: Ingrid Fašiangová
umelecký riaditeľ: Karol Čálik



V tme sa zdá byť všetko akosi krajšie.
Aj náš vzťah.





MIKY

Pavol TOPOĽSKÝ



ALICA

Lucia VRÁBLICOVÁ



predstavenie vedie

**Marcel Mondočko
Dagmar Gucmanová**

text sleduje

Katarína Čillíková

vedúci
technickej prevádzky

Juraj Adamko

vedúci stavby scény

Martin Novák

stavba scény

**Erik Gajdoš, Pavol Hanakovič
Lukáš Jenča, Mikuláš Rigda
Martin Baláž, Michal Hupka, Kamil Kollár
Viliam Kováčik, Roman Stacha, Michal Kúdela**

scénické svetlo a zvuk

**Slavomír Grega, Oliver Obernauer
Adrian Cverenkár, Martin Štamm
Michal Vojtanovský**

garderóba

Jarmila Ťažká, Eva Beňová, Lucia Bartošová, Zlatica Hujbertová

rekvizity

Michal Sitko, Veronika Sládečková

vedúca výroby

Valéria Čambálová

výroba

Viera Mifkovičová, Bohdana Ivanková, Peter Šaš

kostýmy

kraččír'ska dielňa

Divadla Nová scéna:

**Irena Fríbertová, Radovan Molec, Tomáš Ambra, Zuzana Ferková
Dagmar Jablonská, Angela Stančiaková, Marta Kralovičová
Alena Lehocká, Ľubica Chlebovcová, Sylvia Švorcová, Bronislava Tummová**

výroba scény a scénických doplnkov: **COLEUS, s. r. o., Bratislava**

výrobnno-prevádzkové zložky pod vedením **Ing. Mariusa Krištofoviča**



Michele RIML

Kanadská dramatička sa narodila v roku 1967, skončila Univerzitu Simona Frasera, žije vo Vancouveri v Britskej Kolumbii. Za prvú hru **Souvenirs** (*Suveníry*), ktorú začala písať ako sedemnásťročná, získala Cenu Britskej Kolumbie pre mladé talenty. Obnovili ju v roku 2009 v Prairie Theatre Exchange. Hra zobrazuje nefunkčný vzťah medzi otcom a dcérou – českým imigrantom Gustávom a jeho už celkom kanadskou šestnásťročnou dcérou Maggie. Vychovávala ju matka a zaujíma sa len o otcove tajné finančné rezervy. Pre Green Thumb Theatre pre mládež napísala **Cool, The Invisible Girl** (*Neviditeľné dievča*), **The Skinny Lie** (*Lož na vlásku*). *The Invisible Girl* rieši záujem našej spoločnosti o módu a popularitu, odhaľuje devastačné následky sociálneho vylúčenia.

RAGE (*Zúrivosť*), inscenovaná vo vancouverском East Culture Centre, rieši otázky šikania a násilia na strednej škole. Zobrazuje nebezpečnú konfrontáciu násilníckeho tínedžera a pacifistického liberálneho výchovného poradcu. Rimlová za ňu získala Cenu Sydneyho Riska za objavnú novú hru a Cenu Jessie Richardsonovej za výnimočnú inscenáciu v Large Theatre, obe v roku 2005. V apríli 2010 inscenovali francúzska verziu *Rage* v Théâtre Français v Toronte. Na jeseň 2009 uviedli jej hru pre mládež **Tree Boy** (*Chlapec na strome*) v Olney Theater v Portlande.

V Rimlovej najpopulárnejšej hre **Sexi Laundry** (*Sex pre pokročilých*) (Vancouver Fringe 2002) sa manželský pár v strednom veku snaží oživiť svoj vzťah tým, že sa ubytuje v luxusnom hoteli a študuje návod z príručky *Sex pre pokročilých*. Rimlová používa bežné prostriedky sitcomu na to, aby ukázala komické a zároveň trpké príčiny toho, prečo ľudia ostávajú spolu alebo prečo sa jeden druhému odcudzujú. *Sexy Laundry* sa hrala po celej Kanade, uviedli ju aj v Británii, Nemecku, Poľsku, Čechách, Juhoafrickej republike a Spojených štátoch.

V apríli 2012 uviedli pokračovanie *Sexy Laundry* s názvom **Henry and Alice: Into the Wild** (*Henry a Alice v divočine*) v Arts Club Theatre, Granville Island Stage. Je to pokračovanie príbehu starnúcich manželov a ich sexuálnej krízy počas kempovania, keď Henry príde o prácu.

Poster Boys (*Chlapci z plagátu*) (Arts Club Theatre 2008) približuje svet reklamy, ktorá podľa Rimlovej „len vzbudzuje v ľuďoch plané nádeje a túžby“. Ukazuje, v čo veríme, že v niečo potrebujeme veriť a tiež odhaliť, kto v skutočnosti sme. V banke zamestnajú mladú ambicióznou reklamnú pracovníčku, aby vyrobila pochybné pozitívnu reklamnú kampaň. Zažije šok, keď zistí, že jeden z modelov na plagát je jej bývalý snúbenec, a je nútená zladit' svoj verejný a súkromný imidž.

Under the influence (*Pod vplyvom*) je o štyridsiatničkách pod vplyvom popkultúry. Sú to monológy troch žien: jedna je otrokyňou módy, druhú fascinujú celebrity a médiá, tretia prehráva boj s dieťaťom vo vlastnom vnútri. Prvý raz ju uviedli vo Vancouver Fringe, potom inscenáciu preniesli do Arts Club Theatre. Hru zrevidovali a obnovili v roku 2012 pod názvom **On the Edge** (*Na hrane*) (Belfry Theatre 2012). Jedna herečka hrá všetky tri roly: otrokyňu módy, ktorá bojuje s financiami a so starnutím; policajtku, ktorá používa svoj zmysel pre humor, aby mohla existovať v mužskom svete; a ženu v domácnosti, ktorá sa učí jogu a snaží sa nájsť rovnováhu medzi svojím vnútrom a požiadavkami rodinného života.

Shadow Theatre v Edmontone uviedlo kanadskú premiéru **Miss Teen** v januári 2019. Matka, ktorá vkladá prehnane nádeje do svojich dvoch dcér, prihlási jednu z nich do súťaže *Miss Teen*. Vyústi to do obľudného nakupovania a tréningu imaginárnych odpovedí na otázky porotcov, ktoré postupne spochybnia integritu matky aj dcéry.

Hra **The Amaryllis** (*Amarylla*) mala premiéru 12. novembra 2020 vo Firehall Arts Centre. Ukazuje introvertný svet Lucy, dabingovej herečky, a jej brata a agenta Jeremyho Keenera. Záhadný dar rastliny amaryllis, ktorá má mať zvláštnu moc nad životmi, sa stane symbolom rastu a zmeny.

Rimlovej hry boli navrhnuté na desať „Jessies“ (kanadských Cien Jessie Richardsonovej). V roku 2008 bola nominovaná na Siminovichovu divadelnú cenu.



Michael VYSKOČANI

V roku 2013 absolvoval odbor divadelnej réžie a dramaturgie na Vysokej škole múzických umení v Bratislave. Ako režisér hosťoval v Trezore Divadla ASTORKA Korzo '90 (podľa hry Sławomira Mrożka: **Strip-tease uväznený v Trezore**, 2015, Duncan Macmillan: **Plúca**, 2017); v Mestskom divadle Žilina (Lenka Garajová: **Smrť obchodného** ©, 2016; Lucy Prebble: **Vedľajšie účinky**, 2018); v Slovenskom komornom divadle Martin (Marta Guśniowska: **Anjelik, žirafa a stolček alebo o (ne)zmysle**, 2014); v Divadle Jána Palárika v Trnave (Ivan Vyrpajev: **Letné osy, ktoré nás štípu ešte aj v novembri**, 2017); v Divadle Ludus (Jurij Klavdijev: **Podme, čaká nás auto**, 2014, Sue Townsend: **Tajný denník Adriana Mola**, 2019); v Divadle v podpalubí (Keith Huff: **Vytrvalý dážď**, 2018); v Divadle Alexandra Duchnoviča v Prešove (Lenka Garajová: **Perníková chalúpka**, 2019).



Postava Alice je pre mňa veľkou hereckou výzvou. A som za ňu nesmierne vďačná.

Alica je žena ako mnohé z nás. Iniciatíva stráviť s manželom víkend v hotelovej izbe vyšla práve od nej. Popri zamestnaní a päťčlennej rodine sa snaží vzkriesiť ich manželský život. Pre mňa je obdivuhodná jej odvaha a odhodlanie, s akými sa vrhla do tohto víkendového dobrodružstva.

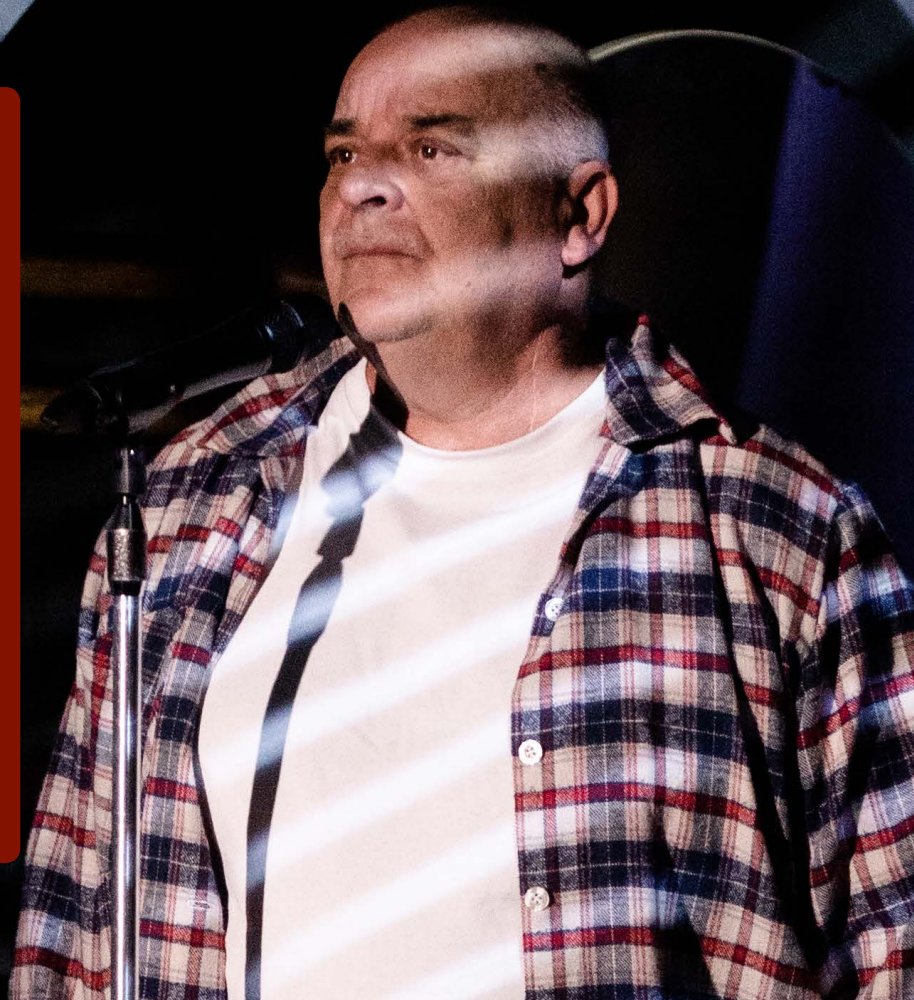
Alica mi svojím konaním len potvrdila, že najdôležitejšia vo vzťahu je komunikácia. Pretože množstvo nedorozumení vyplýva práve z toho, že ľudia spolu nekomunikujú vôbec alebo veľmi nedostatočne. Netýka sa to, samozrejme, len manželských párov, ale aj vzťahov medzi rodičmi a deťmi, medzi priateľmi či v zamestnaní.

Mnohí z nás sa vo vtipne napísaných dialógoch tejto dvojice určite nájdú. Povedia si: „Ako u nás! Jednoducho: Život sám!“

Lucia Vráblicová
predstavielka Alice

Od prvej chvíle, ako mi túto hru dramaturg nášho divadla Svetozár Sprušanský predstavil, vedel som, že je to „trefa“ do čierneho. Témou, štýlom a predovšetkým svojím humorom. Jednoducho, hra sa mi zapáčila. Potešil som sa, že bude súčasťou repertoáru Divadla Nová scéna. Aj voľba režiséra bola šťastný krok. S Michaelom Vyskočánim som doteraz ešte nespolupracoval. Ukázal sa však ako skúsený, rozhladený profesionál s jasnou predstavou o výsledku. Navyše prejavil ľudský a veľmi empatický prístup vo chvíľach, keď to bolo nadmieru potrebné, čo si veľmi vážim. Myslím si, že novoscénickému divákovi môžeme ponúknuť ďalšiu kvalitnú komédiu, pri ktorej sa bude dobre cítiť a z divadla bude odchádzať spokojný a s dobrým pocitom príjemne stráveného večera.

Pavol Topol'ský
predstaviel Mikyho





Nevidím zmysel, keď žene darujem kvety.
Investuješ do nich kopu prachov a na druhý deň aj
tak zvädnú. – Vidíš... A ja som investovala dvadsaťpäť
rokov do života s tebou – a tiež si zvädol.
A odpísala som ťa?



DIVADLOM PROTI NUDE

rozhovor Svetozára Sprušanského s režisérom inscenácie Michaelom Vyskočánim

Komédia je špecifickým divadelným žánrom. Ako ho vy vnímate ako režisér? Je vám blízky? Čím? Aké máte s ním skúsenosti? Aj ako režisér, aj ako divák?

Komédia ma veľmi baví. Vlastne až neuveriteľne, ak je dobrá. Ten uvoľňujúci a oslobodzujúci pocit nekontrolovaného smiechu. Veď je to terapia. Ale je veľmi ťažké urobiť dobrú komédiu. Intelligentnú. Takú, aby sa nesnažila rozosmiať všetkých, ale aby všetkých rozosmiala. Aby smiech v hľadisku nebol cieľom inscenácie, ale aby bol výsledkom. Výsledkom úsilia povedať príbeh, na niečo poukázať, otvoriť spoločenské témy... Aj tie, o ktorých sa hovorí ťažko, naučiť sa niečo o človeku. Veď napokon, to je zmysel divadla, len pri komédii by toto poznanie malo byť aj vtípné. A to je ten háčik.

Aký druh humoru je vám osobne najbližší?

Situačný, slovný, nápaditý, paradoxný, deformujúci, ironický, satirický, parodický, nekorektný, lotyšský... Taký, ktorý neponižuje a nerobí si srandu z toho, kto si to nezaslúži.



Celkovo komédie priťahujú množstvo divákov do hľadiska. Prečo je to tak?

V akejkoľvek dobe sa ľudia potrebujú zasmiať a, chvala-bohu, sa aj radi smejú. Človek sa chce pri komédii uvoľniť, zabudnúť na realitu alebo sa na nej aspoň zasmiať. Hovorí sa, že ľudia chodia do divadla na komédie preto, aby si oddýchli. Ale podľa mňa divadlo nemá byť len oddych a komédia už vôbec nie. Veď presmiať sa jednou dobrou komédiou je často športový výkon.

Ako by ste charakterizovali štýl našej komédie?

Dobrá ľahká konverzačka na ťažké témy. To je jeden z najkrajších paradoxov, ktoré vie priniesť práve komédia. Neľahká situácia, komplikovaný vzťah, tragikomická okolnosť. A to všetko preplávané s nadhľadom, humorom a iróniou. **Sex pre pokročilých** je skvelo napísaná komédia, ale určite sa nemáme smiať od začiatku do konca. Sú tam momenty na zamyslenie, myšlienky a skúsenosti, ktoré zasiahnu aj mladšie generácie. Diváci dostanú príležitosť identifikovať sa aj s trpkými pocitmi hlavných hrdinov a prejsť nimi smiechom.

Hrdinovia našej komédie majú za sebou dvadsaťpäť rokov spoločného života. Riešia závažné otázky svojho manželského zväzku. Viete ich pochopiť? V čom sú vám blízki? A v čom nie?

Myslím si, že aby sme pochopili hrdinov našej komédie, nemusíme mať za sebou dvadsaťpäť rokov spoločného života v manželstve. Každý z nás zažil pocit stereotypu či odcudzenia. Pocit, že nám ten druhý, alebo dokonca svet, nerozumie. Vo vzťahu si jeden k druhému hľadáme cestu a je jedno, v ktorej etape zamilovanosti sa práve nachádzame. Niekedy jednoducho zabudneme, prečo sa máme radi, a potrebujeme si to racionálne pripomenúť. Lenže to sa so samotnou láskou často vylučuje. Nevieme, len cítime, že ľúbime.

Aby sme znovu objavili túto základnú esenciu spoluzitia, sme schopní podstúpiť absurdné veci. Ak nám na vzťahu naozaj záleží. Naši hrdinovia, napriek tomu, že sú zdanlivo zabetónovaní v uzavretých kruhoch a stereotypoch, sú ochotní prekonať sa a hľadať spôsoby, ako si k sebe znovu nájsť cestu. A nech sa nám tieto spôsoby zdajú akokoľvek zúfalé a naivné, vo svojej podstate sú krásne a odvážne.

Autorka hry zvolené problémy zrkadlí optikou vtipu, nadhľadu, humoru, irónie... Je toto recept na ľudské súžitie vo dvojici? Riešenie problémov, konfliktov, pohľad na svet...?

Určite áno. Život bez smiechu či láska bez smiechu je... bez smiechu. Bez srandy. Nevieť si predstaviť taký život. Nič nie je také vážne, aby sa z toho nedala urobiť sranda. Nemalo by byť. Napríklad urobiť si srandu zo seba, zasmiať sa na sebe, to je jedna z vlastností, ktoré dokážu prekonať mnohé problémy. Aj keď je niekedy veľmi ťažké nebrať sa príliš vážne. V tomto ohľade je na nezaplatenie partner, ktorý vám vie byť presne takýmto zrkadlom a nedovolí vám prepadnúť sa do sveta bez smiechu a sebaíronie.

V manželstve (či spoločnom partnerskom súžití) ste „nováčikom“. Ako vy tento inštitút partnerského zväzku dnes vnímate? Zo svojej „štartovacej“ pozície?

V mojej generácii sa na manželstvo nazerá ako na inštitúciu, ktorá sa trochu preceňuje. Nemám nič proti manželstvu, ale ani v ňom nevidím zmysel života. Sám som v dlhoročnom vzťahu, mám svoju rodinu. A pravdepodobne sa jedného dňa aj ožením. Len asi skôr z praktických dôvodov. Popri tom to bude taká oslava dlhoročného spolužitia a lásky. Mám pocit, že vydržať v manželstve je jednoduchšie, ako vydržať vo vzťahu. Pretože zo vzťahu sa ľahšie odchádza a človek musí vynaložiť o to viac energie, úsilia a empatie, aby v ňom zotrval. Niekedy ľudia ostávajú v manželstve aj potom, ako spolu prestanú žiť. Nechce sa im rozvádzať. Je to byrokraticky náročné. Vzťah a manželstvo sú dve rôzne veci. Keď idú dvaja ľudia k párovému terapeutovi, neriešia svoje manželstvo, ale vzťah v ňom. A ten je podľa mňa vždy najpodstatnejší.

Keby ste sa hypoteticky preniesli o dvadsaťpäť rokov do budúcnosti, čoho by ste sa vo svojom manželstve chceli vyvarovať? Čoho by ste sa nechceli dožiť?

Nechcel by som, aby sa zo mňa stal unavený, nudný, zatrpknutý a ufrflaný človek. Aby som sa jedného dňa zobudil a zistil, že neviem, kto je ten človek vedľa mňa, a nepamätal si, kedy sme sa spolu naposledy smiali.

V dnešnom svete moderných technológií mnohí pokladajú divadlo za istý anachronizmus. Alebo prežitok, naivitu, zábavku. Alebo...? V čom vidíte

zmysel tohto umeleckého druhu? Ako a čím by mal pritiahnúť divákov do hľadiska? Aby bol stále pre nich atraktívny? Dokáže konkurovať ostatným lákadlám: sociálnym sieťam, streamovacím službám, kyber priestoru...

Interaktivita, kolektivita, autenticita, aktuálnosť. Je to kolektívny autentický zážitok. Vlastne najinteraktívnejší, aký si viem predstaviť. Všetky atribúty sú tu a teraz. Jedinečné. Ak si predstavím virtuálne divadlo v 3D realite, okrem nasnímaného predstavenia by na LIVESTREAM-e musel mať kameru (alebo avatara, ktorý je 3D vizualizáciou účastníka snímaného kamerou) každý jeden divák, aby som mohol mať pocit ako v divadle, aby som mohol vnímať atmosféru v hľadisku. Mohol sa smiať s ostatnými, zdieľať spoločný zážitok. Keby mal tento LIVESTREAM sto, tisíc alebo milión sledovateľov, bolo by to šíalené a chcelo by to minimálne 10G sieť. Ale ktovie. Možno jedného dňa sa dožijeme aj niečoho takéhoto bizarného.

Divadlo vie byť aktuálne ako máloktorý umelecký druh. Ak treba, vie reflektovať spoločenské, politické alebo akékoľvek dianie v podstate okamžite. O tretej vyjde správa, že sa niečo stalo, a o siedmej už na to dokážu herci na javisku reagovať. Vysloviť kolektívny názor na vec.

V divadle sa možno hrá tá istá predloha, tá istá inscenácia, ale zážitok nikdy nie je rovnaký. Nikdy nevstúpime do tej istej rieky. Každá jedna repríza je jedinečná už len preto, lebo vzniká vzťah. Vzťah medzi hercami na javisku, medzi postavami v príbehu, medzi javiskom a hľadiskom a v neposlednom rade medzi divákmi navzájom. Tento vzťah vzniká vždy nanovo a nikdy nie je identický. Divadlo – rovnako ako dobrý partnerský vzťah – vzdoruje všetkými svojimi prostriedkami nude.





ŠEŠŤ VECÍ, KTORÉ RUINUJÚ MANŽELSTVO

Doktor John Gottman je manželský a rodinný terapeut a vedie výskumy skúmajúce manželstvo viac ako 40 rokov. Tieto roky strávil skúmaním funkčných i nefunkčných manželstiev. Tých, ktoré svoje krízy hravo prekonali, i tých, ktoré sa skončili rozvodmi. Týmto dlhoročným skúmaním **postupne odkrýval dôvody, prečo niektoré manželstvá dokážu prežiť a iné, naopak, zlyhajú.** Po týchto rokoch štúdia zväzku manželského sa **podľa určitých znakov naučil predpovedať, ktoré dvojice sa eventuálne rozvedú a ktoré zostanú spolu.** Jeho predpovede vychádzali zo spôsobov, ako sa dvojice hádali a ako sa počas piatich minút navzájom počúvali. **Odhady robil s 91-percentnou presnosťou.** Svoje predpovede dokázal robiť s takouto vysokou úspešnosťou vďaka tomu, že identifikoval, čo nakoniec vždy vedie k zlyhaniu manželstva. **Definoval 6 znakov, ktorými páry najčastejšie trpia a v budúcnosti spôsobia ich rozchod.**

PRVÝ ZNAK: NEVLÚDNY ÚVOD DO DISKUSIE

Prvým znakom, ktorý predpovedá rozvod, je **spôsob, akým sa diskusia medzi dvojicou pravidelne začína.** Až v 96 % prípadoch sa diskusia končí tak, ako sa začala. Ak teda jeden partner začne diskusiu nevlúdne, napr. je negatívne naladený, vyčítavý alebo pohrdavý, diskusia je prakticky už v úvode odsúdená na zlyhanie. Na druhej strane, keď jeden z partnerov začne diskusiu láskavo, diskusia sa s veľkou pravdepodobnosťou takto i skončí a to aj v prípade, ak ide o „háklivú tému“.

DRUHÝ ZNAK: ŠTYRIA JAZDCI

Nevlúdny úvod diskusie do nej môže zatiahnuť negatívne interakcie. Tento typ negativity môže do manželstva vpustiť nezastaviteľnú lavínu. Existujú štyri druhy negatívnych interakcií, ktoré sú pre manželstvo smrteľné. Gottman ich nazýva **Štyria jazdci apokalypsy.** Zvyčajne títo štyria jazdci vklusajú do srdca manželstva v tomto poradí: **kritika, pohrdanie, obrana a nespolupráca.**

Prvým jazdcom je kritika. Gottman rozlišuje medzi kritikou a sťažnosťami, pretože každý partner bude mať vždy sťažnosti na svojho partnera. Sťažovanie sa na partnera je normálne, ale spôsob, akým vyjadrujeme tieto sťažnosti, je najdôležitejší. Problém narastá, ak sa sťažnosti menia na kritiku. **Sťažnosť sa sústreďuje na konkrétne správanie, zatiaľ čo kritika útočí na charakter osoby.**

Jedným z príkladov rozdielu medzi sťažnosťami a kritikou je:

Sťažnosť: „Mal si mi povedať skôr, že si priveľmi unavený na milovanie. Cítim sa zle a zahanbene.“

Kritika: „Prečo si vždy taký sebec? Bolo to od teba trápne nechať ma tak. Mal si mi povedať skôr, že si príliš unavený na milovanie.“

Kritika je častá vo vzťahoch a pokiaľ ju používate, môže viesť k ďalšiemu jazdcovi.

Druhým jazdcom je pohrdanie a zväčša nasleduje po kritike. Kritika môže viesť k pohrdavým komentárom namiereným voči partnerovi. Príkladom pohrdania je, ak partner používa sarkazmus, cynizmus, nadávky, prevracanie očami, posmešné pohľady, vysmievanie a agresívny humor. Pohrdanie je najhoršie zo všetkých štyroch jazdcov, pretože komunikuje odpor a znechutenie z osoby, voči ktorej je namierené. Výsledkom je, že sa napätie ešte zväčšuje. Stáva sa nemožným problém riešiť, ak takáto správa bola vyslaná. Typické je, že ak jeden partner používa opovrhovanie, druhý sa stavia do **obrany**.

Obrana je tretím jazdcom. Obranný postoj je veľmi častou reakciou na opovrhovanie. Bránime sa, ak sme kritizovaní, ale rozdiel spočíva v tom, že to nikdy nepomáha riešiť problém. „**Obrana je skutočný spôsob obviňovania partnera. Hovoríte, že problém nie som ja, ale ty.**“ Výsledkom nie je vyriešený problém, ale konflikt, ktorý bude v budúcnosti eskalovať. Zväčšujúci sa konflikt zvyčajne vedie k rozladeniu toho druhého.

Štvrtý jazdec – nespolutrúpa práve prišiel na bojové pole. Zvyčajne, ak sú prví traja jazdci prítomní v diskusii – kritika, pohrdanie a obrana v dôsledku nevlúdneho úvodu diskusie, partner sa otočí chrbtom a vnesie do vzťahu ignoráciu. **Nespolutrúpa je bežnejšia u mužov ako u žien.** Je to spôsob, ako sa vyhnúť zaplaveniu negatívnymi pocitmi, ktoré nastáva, keď prichádza ku konfliktu. Partner má tendenciu ignorovať toho druhého a neprejavuje žiadne znaky prístupnosti, čo jeho partnerku ešte viac hnevá. Toto správanie vedie k otvoreniu zmyslu manželstva potom, čo tomu predchádzalo negatívne obdobie. „**Trvá to nejaký čas, kým negatívita vytvorená prvými tromi jazdcami prerastie cez hlavu a nespolutrúpa sa stane prirodzeným vyústením situácie.**“

Každý z týchto štyroch jazdcov dokáže sám osebe predpovedať rozvod, ale typické je, že ich v nešťastnom manželstve nájdete všetkých pokope.

TRETÍ ZNAK: POTOPA

Tretím znakom, že manželstvo čelí rozvodu, je, že jeden z partnerov sa topí. „Potopa“ v tomto prípade znamená partnerovu negatívu schovávanú, či už pod rúškom kritiky, opovrhovania, alebo obrany, a stáva sa pre toho druhého neúnosná. Prerastie nám cez hlavu náhle a necháva nás zdrvených. Mnoho ľudí sa bráni, aby sa neutopilo, ustúpením alebo nespolutrúpaním. Tento emocionálny odstup vás môže chrániť od intenzívnych pocitov negativity, ale v tom istom čase môže viesť aj k rozvodu.

ŠTVRTÝ ZNAK: REČ TELA

V tele dochádza k zmenám pod vplyvom psychiky. Prichádzajú súčasne s topením sa, ako napríklad stúpajúci tep srdca, vylučovanie adrenalínu, stúpajúci tlak krvi... Toto všetko je štvrtým znakom, ktorý umožňuje Gottmanovi predpovedať rozvod. Tieto psychologické zmeny v tele spôsobujú nemožnosť dosiahnuť diskusiu. Vaša schopnosť spracúvať informácie je znížená v takom zmysle, že je pre vás ťažké venovať pozornosť tomu, čo partner hovorí. Riešenie problému diskusiou, ktorá vedie jedného alebo oboch partnerov k utopeniu, je odsúdená na zlyhanie, následkom čoho nemôže byť problém vyriešený.

PIATY ZNAK: ZLYHANIE POKUSU O NÁPRAVU

Piatym znakom, ktorý signalizuje koniec manželstva, je, ak sa jeden **partner pokúša o nápravu konfliktu a zlyhá**. Opravné pokusy sú úsilím dvojice zmenšiť existujúci konflikt. „**Opravný pokus**“ je **tajnou zbraňou šťastných dvojíc**. Predstavuje používanie akejkoľvek metódy, len aby sme sa uchránili od negatívnych emócií, ktoré by sa nám mohli vymknúť spod kontroly. Takýmto pokusom môžu byť jednoduché gestá, ako sú **smiech, úsmev, objatie, bozk či ospravedlnenie, teda čokoľvek, čo pomáha dvojici uvoľniť napätie**. Ak sa však jeden partner už cíti „potopený“, takéto gesto býva neúspešné. Potopený partner odchádza z diskusie a spôsobuje, že opravný pokus nemá žiadny účinok.

ŠIESTY ZNAK: ZLÉ SPOMIENKY

Finálnym znakom, že rozvod je neodvratiteľný, je, ak si dvojica spomína na svoju spoločnú minulosť hlavne negatívne. „**Dvojice, ktoré majú hlboko zakorenený negatívny pohľad na svojho partnera, často prepisujú svoju minulosť,**“ tvrdí Gottman. Pretlak negativity vedie k skreslenému vnímaniu, ktoré ovplyvňuje minulosť, prítomnosť i budúcnosť vzťahu.

Zdroj: gottman.com Dr. John Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work* Dr. John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail...And How You Can Make Yours Last*





Ženy v mojom veku sú často neviditeľné.
Najmä v mužských snoch. Pravda, ak sa nám
nesnažíte vnútiť liposukciu, dentálnu náhradu
alebo životnú poisťku. Vtedy sme všade.



S PODPOROU



MINISTERSTVO
KULTÚRY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

MEDIÁLNI PARTNERI



RÁDIO EXPRES



ROZHLAS A TELEVÍZIA
SLOVENSKA

slovenka

PLUS 7 DNÍ

woman
MAGAZÍN

.tasr.

tv-program.sk

PARTNERI



VINÁRSTVO MIRO FONDRK

BWD



"BEST WINES DISTRIBUTION"



SEX PRE POKROČILÝCH

 DIVADLO
NOVÁ SCÉNA

Program Divadla Nová scéna k inscenácii
SEX PRE POKROČILÝCH

zodpovedná redaktorka: **Ingrid Fašiangová**

zostavil: **Svetozár Sprušanský**

fotografie: **Jozef Barinka** (obálka)

Robert Tappert (predstavenie)

grafická úprava: **Tomáš Miško**

www.novascena.sk

