

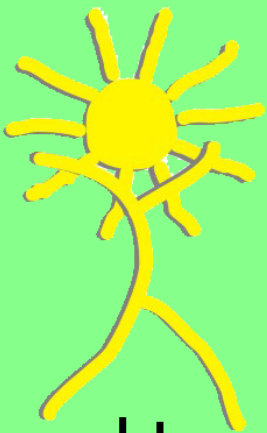
Proč se hádáme kvůli maličkostem

"Včera jsme se pohádali – ale kdybys viděl/a, kvůli jaký blbině!"

Kolikrát jste už tohle od svých příbuzných, kamarádů a známých slyšeli... a kolikrát jste to už sami někomu vyprávěli?

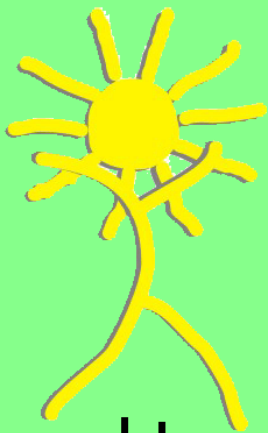
Hádky kvůli vybitým bateriím v dálkovém ovladači, fleku na ubruse, návštěvě tchána nebo kvůli rozházeným botám v předsíni a podobným, **zcela nevýznamným** událostem. **Rozumně myslícímu člověku** je jasné, že vybité baterie řeší jejich výměna, flek na ubruse jistí omluva a pračka a tak dále.

Ale přesto takové hádky vznikají často a skoro všude. Čím to je?



Abychom na tu otázku dokázali odpovědět, pojďme se podívat na **mezilidskou komunikaci**.

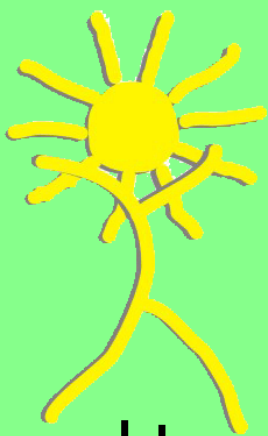
Jednou z typických vlastností komunikace je to, že kromě samotného sdělení může nést ještě **spoustu dalších informací** a můžeme v ní uplatnit i svou **náladu**, své **názory** a **nevyřešené konflikty**. Když to převedeme do jazyka psychologie, má komunikace **věcnou a emoční rovinu**.





Věcná rovina – to je ta "**věc**", **informace**, o které sdělení vypovídá. Např. "tenhle sýr stojí třicet korun", "v ovladači jsou vybité baterky" nebo "byl tu tchán", případně "v předsíni se válí boty".

Osobní rovina – to jsou informace o momentálním **rozpoložení** mluvčího, jeho **názoru** na to, o čem se mluví, i o jeho názoru na toho, ke komu mluví apod. Jsou to 1) všechny ty známé neverbální komponenty (např. tón hlasu, intonace, výraz obličeje, gesta), ale 2) často to jsou i běžná, slovní sdělení – ovšem tato sdělení jdou mimo tu věcnou rovinu, tedy **mimo skutečné téma**.





Takže můžeme říct větu "V ovladači jsou vybité baterky" **ostrým tónem**, nebo ji doprovodíme **významným povzdechem**. To je ta neverbální možnost. Nebo svou nespokojenost tolik nemaskujeme a přidáme ke sdělení něco **kousavého**.

Např.: "V ovladači jsou **ZASE** vybité baterky."
Vyšší úroveň: "V ovladači jsou vybité baterky. **A samozřejmě, jako vždycky je musím vyměnit já.**" A ještě mnohem větší konfliktní potenciál: "V ovladači jsou zase vybité baterky. **A přitom si madam sedí celý den doma. Ale ona nemá čas a navíc to ani nezjistí, protože ráno tu bednu zapne a pak už jenom čučí.**"





A ta "madam", pracovitá a svědomitá žena, celkem právem dotčená, odpoví typicky něco takového: "Vždyť to není pravda, vůbec jsem televizi nezapnula."

A řada je na muži, pokračuje to dál:

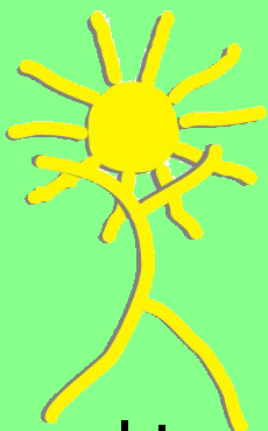
"Ále prosím tě. Všechno tady musím dělat já."

"Aby ses ze sebe nezbláznil, taky mám spoustu práce."

"Mělo mě varovat, když jsem poznal tvou mámu, jste úplně stejný."

"Ty a tvůj tatík věčně v lihu, zrovna ty nech mou mámu laskavě na pokoji."

...a tak to může pokračovat až do oboustranného emočního vysílení...





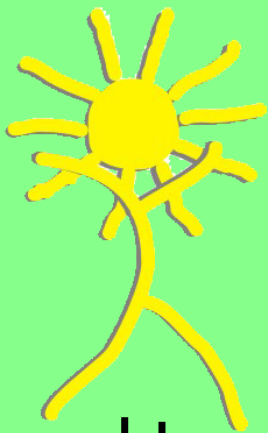
Nejde říct, že tihle dva se pohádali **KVŮLI** ovladači. Tím tématem to jen začalo. Pohádali se proto, že nechali komunikaci **sklouznout do osobní roviny**.

Tento tzv. **komunikační přesmyk** je nebezpečná pastička. Od jednoho z partnerů přijde "nabídka" na osobní rovinu – v našem příkladu šlo o tato sdělení:

"V ovladači jsou **ZASE** vybité baterky."

"V ovladači jsou vybité baterky. **A samozřejmě, jako vždycky je musím vyměnit já.**"

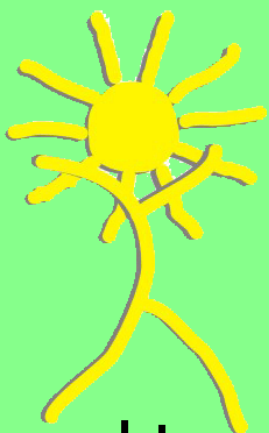
"V ovladači jsou zase vybité baterky. **A přitom si madam sedí celý den doma...**"





A partnerka tuto "nabídku" **přijme** tím, že reaguje obranou: "Vždyť to není pravda, vůbec jsem televizi nezapnula."

A o té chvíle už komunikace probíhá **pouze na osobní rovině**. A u osobní roviny už to tak bývá, že taková komunikace nejen že nic **nevyřeší**, ale navíc **zhoršuje** vztah. Může obsahovat **výčitky, připomínání** starých záležitostí, často se stává, že jeden nebo oba řeknou něco, čeho pak **litují**, ale už jaksi nemůžou zrušit.



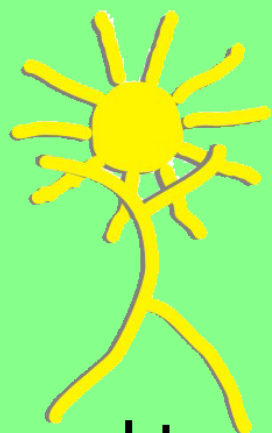
Jak proti takovým zbytečným konfliktům?

Stačí **nepřipustit přesmyk** komunikace do osobní roviny. Znamená to: 1) nedávat takové "kousavé" nabídky a 2) když taková nabídka přijde z druhé strany, nereagovat na ni a zuby nehty se držet věčné roviny, případně už předem jasně zbytečnou komunikaci stočit jinam.

"V ovladači jsou vybité baterky. A samozřejmě, jako vždycky je musím vyměnit já."

Příklad dobrých odpovědí:

- > nic, ticho
- > "Jsou tam velký nebo malý baterky? Přinesu je."
- > "Ty se tak hezky staráš, aby tady všechno fungovalo."
- > "A jak ses dneska měl? Už ti Jarda vyběhal to povolení, jaks říkal včera?"

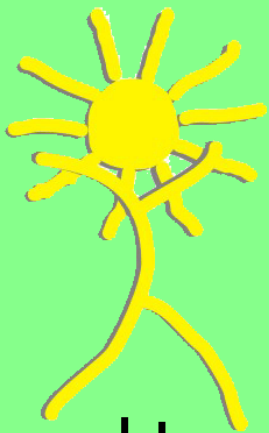


Zkuste to sami na dalším příkladu:

Představte si, že jste s partnerem/kou právě dorazili na dovolené do hotelu a zjistili jste, že jste doma zapomněli sbalit plavky.

Od partnera/ky přijde nabídka na osobní rovinu: "Zapomněli jsme plavky. Na tebe není absolutně spolehnutí, v práci se můžeš přetrhnout, ale na rodinu vůbec nemyslíš."

Vymyslete nějakou "špatnou" reakci, která tu nabídku přijímá a přesmykne komunikaci do osobní roviny.



Špatná reakce - např. něco ve stylu:

"Já? Samozřejmě že myslím na rodinu a víc než ty."

nebo

"Kdybys mě s tím balením pomohl/a, nezapomněli bychom je, ale vzpomeň si, žes radši seděl/a u počítače."

A teď vymyslete odpověď, která udrží komunikaci ve věcné rovině.

Jestli jste to vymyslel/a dobře, se dozvíte TADY

