

PSYCHOLOGIE DNEŠ

**Hádat se,
nebo jít na ryby?**

Řešení se
s věkem mění.

Nevěra

není pro každého

**Češi, národ
pohádkožroutů**

**Když je váš
šéf psychopat...**

⊕ **Eutanazie**
na šikmé ploše

Komiks:
Introvertka
v hlučném
světě

MAPA ETIKETY
.....
TYKAT, NEBO
VYKAT?
STR. 32

**KAM SE ZTRATILY
VÁNOCE?**



Kdy je lepší jít NA RYBY?

Hádáte se se svým partnerem ohledně toho, kam jet na dovolenou nebo jak vychovávat děti? „Jablkem sváru“ je ale v každém věku jiné téma. A i způsob řešení konfliktů se mění. K lepšímu, nebo naopak k horšímu?



Představte si banální situaci. Manžel ustoupí v reakci na neodbytné požadavky své ženy například na to, aby umyl nádoby. Jenže toto vynucené podřízení u muže zesílí jeho tendence na situaci rezignovat a vůbec se nepokoušet o nějaké argumenty či konstruktivní komunikaci, kterou bude považovat za zbytečnou. Tím mezi partnery postupně začne vznikat forma komunikace, kterou rozhodně nelze považovat za zdravou a efektivní. Říká se jí „vyžadování - ustupování“ („demand - withdraw“) a často ji lidé nevědomě mají odkoukanou od párů stejného věku.

Odumírání komunikace

Ve vzorcích jednání typu „vyžadování - ustupování“ svaluje jeden z páru vinu na druhého nebo vyvíjí tlak na druhého partnera, aby změnil svůj názor. Druhý partner se snaží vyhnout diskuzi o problémové věci, raději nereaguje, k řešení se staví pasivně a snaží se tak „uniknout“ z interakce. Klasickým příkladem je muž, který pak jde raději na ryby, přičemž vůbec nejde o to, aby něco chytil, ale aby byl sám a v klidu a nemusel se hádat. Nebo odejde něco kutit do garáže, má-li to štěstí, že nějakou má. Jenže psychologové se domnívají, že komunikační vzorec „vyžadování - ustupování“ může být pro páry ničivý.

Komunikace ve vztahu je totiž prostředek k tomu, abyste si se svým partnerem navzájem sdělovali své potřeby a dozvěděli se co nejvíce o potřebách toho druhého. „Komunikace stylem ‚vyžadování - ustupování‘ může vést až k vyhocení situace mezi oběma partnery a projeví se to na spokojenosti v partnerském vztahu,“ říká doktorka Sarah Holleyová z Univerzitního ústavu pro výzkum partnerských vztahů, emocí a zdraví v San Francisku. Její tým sledoval 127 stabilních manželských párů ve středním a starším věku žijících v San Francisku po dobu třinácti let. Během této doby zaznamenával, jak spolu partneři ve vztahu komunikovali, když došlo na řešení obecně problematických věcí, při kterých se partneři všeobecně často hádají. Třeba domácí práce nebo rodinné finance. Debaty a hádky natáčeli kamerou, aby zhodnotili, jakým způsobem spolu partneři spory řeší.

Opakem „vyžadování - ustupování“ je oboustranně konstruktivní komunikace. Ta se projevovovala nejvíce u párů, kde oba partneři vykazovali jistý styl citové vazby. Naopak komunikaci typu „vyžadování - ustupování“ nejvíce používaly páry, kde měli partneři nejistý typ citové vazby. Stačí ale, aby alespoň jeden z páru jistou citovou vazbu měl. Zejména je-li to muž, vykazují pak tyto dvojice konstruktivnější

komunikační chování než páry, které se skládají ze dvou jedinců s nejistou citovou vazbou.

A jak se způsob komunikace mění s věkem? Asi vás nepřekvapíme. Většina stránek komunikace typu „vyžadování – ustupování“ zůstala v průběhu stárnutí partnerů stejná. Jak u manželů, tak u manželek ale „zřetelně rostla jejich tendence vyhnout se diskuzi a tím i případnému konfliktu,“ říká Holleyová. Pokud spolu manželé řeší nějaké téma, při kterém se dostanou do sporu, oba manželé se budou s větší pravděpodobností snažit změnit předmět hovoru nebo odvést pozornost jinam.

Lepší mlčet, než se hádat?

Jenže vyhýbání se nepříjemné diskuzi a neřešení problému se postupně negativně podepíše na partnerském vztahu. U mladších partnerských dvojic, které se spolu teprve sžívají a potýkají se se zcela novými situacemi, to může platit dvojnásob. Naopak u starších manželských párů, kde měli partneři celá desetiletí na to, aby dali najevo svůj nesouhlas na danou věc, může být snaha vyhnout se diskuzi nad konfliktní situací spíše cestou, jak pohnout se zacyklenou konverzací. S rostoucím věkem se větším cílem stává klid a harmonie. Čím jsou partneři starší, tím méně se chtějí zabývat malichernostmi a hádat se kvůli zbytečnosti. „Několik studií prokázalo,“ vysvětluje Holleyová, „že v závislosti na věku kladou partneři menší důraz na hádky a hledají více pozitivních zkušeností.“ Pravděpodobně si uvědomují, že



JAK KOMUNIKUJÍ MUŽI A ŽENY

Ženy díky naslouchání navazují a prohlubují vztah s druhými lidmi. Jsou empatičtější, více dávají najevo signály, které znamenají pozornost, vcítění se, a dávají tak partnerovi najevo, že mají zájem. Muži naopak dělají přednášky, častěji skáčou druhému do řeči, ovládají tak téma hovoru a směřují ho tam, kam potřebují. Více než ženy zdůrazňují svoje odborné znalosti. Mají pocit, že pokud někomu nasloucháme, staví nás to do pozice podřízeného. Spousta žen si stěžuje, že jim muži nenaslouchají. Ve skutečnosti tomu tak není – muži jen dávají svoji pozornost najevo jiným způsobem. Rozdíl je i v tom, jak muži a ženy při naslouchání reagují. Muži se často snaží ženy uklidnit tím, že jejich situace není až tak špatná, a ženy v tom cítí bagatelizaci a přehlížení svých citů. Ženy více projevují zájem tím, že popisují podobné zážitky, muži předkládají rady a způsoby řešení.

život utíká a nemá význam utrácet vzácný čas hádkami a prosazováním vlastní vůle, které se nakonec ukáže jako nedůležité. »»

PhDr. Mgr. Šárka Kubcová, Ph.D., psychoterapeutka, etopedka, (pedagožka a koučka), působí v Poradně pro oběti násilí a Dětském krizovém centru NOMIA v Hradci Králové a ve své soukromé praxi.

SEDM ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL PRO DOROZUMĚNÍ A NASLOUCHÁNÍ

Abychom druhému opravdově naslouchali, musíme na chvíli poodstoupit od sebe samého a věnovat svou pozornost druhému. Měli bychom mu dát najevo, že nás zajímá, co nám chce říct, a že se budeme snažit mu porozumět. Nedílnou složkou je empatie. Je důležité pochopit nejen to, co druhý říká, význam sděleného, a tím ukázat, že rozumíme tomu, co druhý říká, ale také porozumět tomu, jak se druhý cítí, a vcítit se do jeho situace. Co je tedy potřeba?

UDRŽOVAT OČNÍ KONTAKT – pokud máme práci, tak ji přerušit a věnovat svůj pohled partnerovi.

POSTOJ – zájem partnerovi můžeme dát najevo i tím, že se lehce nakloníme dopředu.

GESTA – pokynutí hlavou, úsměv, nadzdvihnuté obočí, to vše partnerovi naznačuje, že ho vnímáme.

VHODNĚ ZVOLENÉ VĚTY – naznačit jimi partnerovi, že mu rozumíme a chápeme, co nám říká.

DOBŘE ZFORMULOVANÉ OTÁZKY – pokud máme opravdový zájem o to, co partner říká, můžeme ho povzbudit vhodnými otázkami.

NEPŘERUŠOVAT – dát partnerovi prostor, aby vyjádřil, co potřebuje, a až potom nabídnout svou reakci,

Věnovat partnerovi ještě chvíli času, i když si myslíme, že už je naslouchání u konce.



Spousta žen si stěžuje, že jim muži nenaslouchají. Ve skutečnosti tomu tak není - muži jen dávají svoji pozornost najevo jiným způsobem.