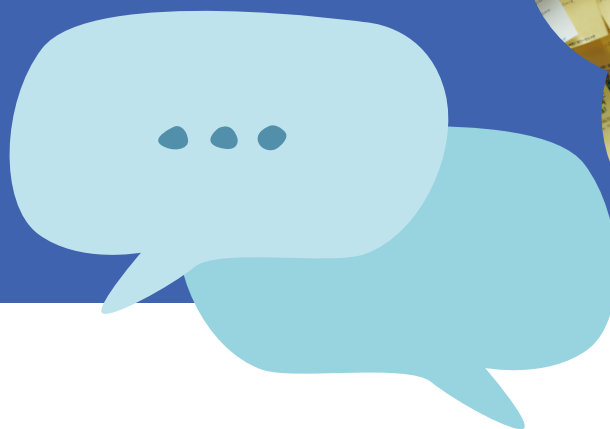


Mluv se mnou...



Komunikace může být pěkný oříšek

Učil nás někdo, jak správně komunikovat, jak používat správná slova ve správný čas? Víte, jak komunikovat konstruktivně? Znáte pravidla efektivní komunikace? Uvědomujete si, kde děláte chyby? Co vás nejvíc rozčiluje na komunikaci druhých? A umíte si představit, co všechno by se ve vašem životě změnilo, kdybyste se stali mistry v komunikaci?

Pracuji jako psychoterapeut s jednotlivci i páry, kteří mají potíže vyjadřovat své myšlenky a přání. Zjistila jsem, že se všichni potřebujeme naučit, jak správně komunikovat. Ale především pochopit sami sebe, co nám brání vést smysluplné a užitečné rozhovory s ostatními.

Asi jste si přišli hlavně pro tipy, jak s ostatními komunikovat, abychom dosáhli svých záměrů a vyhnuli se konfliktům. Odpovědi dostanete na závěr. Ale věřte mi, nejdřív se potřebujeme podívat na to, co všechno je za tím. Proč se lidé i přes ty nejlepší úmysly spolu nedokážou domluvit?

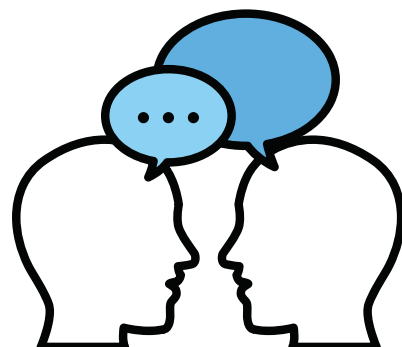
KDE JE ZAKOPÁN PES

KOMUNIKAČNÍ BLOKY

VNITŘNÍ DIALOGY

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY
V KOMUNIKACI

ŘEKNI TO JINAK





Kde je zakopán pes

PROČ SE LIDÉ NEDOMLUVÍ

Taky jste si už stokrát řekli, že tentokrát se nenecháte vytočit, že zůstanete v klidu, že sebou nenecháte manipulovat, že budete více naslouchat nebo že vyjádříte svá přání a potřeby? A nakonec to dopadne stejně jako vždycky? Pravděpodobně si ze svého dětství a minulých zkušeností nesete zranění, která se vám při komunikaci s určitými lidmi vrací.

- Nikdo nás neučil co, kdy a jak říkat, abychom vytvářeli zdravé mezilidské vztahy a využívali jazyk ve prospěch svůj i ostatních.
- Za to jsme celé dětství poslouchali, co a jak nemáme říkat. *"Takhle hodná holka nemluví. To nikde neříkej, co by si o nás pomysleli."*
- Rodiče a ostatní nám zakazovali emoce, aby nás "ušetřili" bolesti a zklamání nebo je presentovali jako výraz slabosti a zranitelnosti. *"Nebreč, nemáš důvod. Nebuď tak smutný. Není se čeho bát."*
- Velký vliv na komunikaci má naše sebevědomí, které se utváří hlavně v dětství. Pokud bylo dítě vystavováno kritice, ponižování, zesměšňování, manipulaci nebo umlčování, vytvořilo si obranné mechanismy (útok nebo útek), které někdy přetrvávají do současnosti.
- Mnoho dětí vyrůstalo v prostředí, kde rodiče měli hlavní rozhodovací slovo, děti museli poslouchat. *"Tomu nerozumíš. Ted' si povídají dospělí. Na to jsi moc malá."* Negativní vliv má i opačný extrém, kdy dětem nebyly vymezovány hranice. V kontaktu s ostatními se pak mohou střetávat naučené komunikační styly.
- Velký vliv má i prostředí zaměřené na hodnocení a porovnávání druhých. *"Kde je moje hodná holčička? Anička už to dávno uměla."*
- Pocházíme také z doby, kdy nebyly tolerovány chyby, byly hodnoceny a někdy dokonce náležitě potrestány. *"S pětkou mi ani domů nechod'. Ty jsi tak nešikovná."*
- A v neposlední řadě narušují komunikaci různé traumatické události a rodinná tabu, o kterých se nemluví.

Praktické tipy

Děti se učí nápodobou a neprospěšné vzorce komunikace se předávají z generace na generaci. My všichni máme možnost to změnit. Když se naučíme, jak efektivně komunikovat, změníme nejen život svůj, ale i všech v našem okolí. Aby se změnil celý systém, stačí změna jednoho člena.

A kde tedy začít? Úplně prvním krokem je uvědomit si, jaké konkrétní vzorce jsem já osobně převzal od rodičů, učitelů a dalších důležitých osob v mém životě.

- U každého výše uvedeného bodu se zamyslete a zkuste napsat věty a názory, které jste převzali od rodičů a jiných osob. Přemýšlejte, které jsou užitečné a které naopak škodí.
- Během dne sledujte a zaznamenávejte si do notesu, jak komunikujete s ostatními, jaké další věty říkáte a jak se u toho cítíte. Následně opět vyhodnoťte, které jsou prospěšné a které ne.
- Všímejte si také, které věty a slova ostatních ve vás vyvolávají negativní emoce. Zaznamenejte je.
- Zajímá vás, proč byste to měli dělat? Odpověď je jednoduchá. Potřebujete pochopit staré já, abyste mohli vytvořit nové.



Komunikační bloky

CO NÁM BRÁNÍ KOMUNIKOVAT

Už víte, jak vznikly komunikační bloky. Teď se podíváme, jaké to jsou a jak začít s jejich odbouráváním. Stejně jako všechno ostatní, to bude vyžadovat čas a soustavnou práci krok za krokem. Bloky snižují ochotu ke komunikaci, brání vyjadřování potřeb, přání a emocí, zvyšují riziko konfliktů a nedorozumění.

- **Kritizování** "Pořád chodíš pozdě. Zase sis to po sobě neuklidil. Nic neuděláš dobře."
- **Srovnávání** "Maminka to uměla líp. Podívej se, co všechno dokázala, A cos dokázala ty?"
- **Přikazování, zakazování** "Udělej to hned. Jdi a omluv se. Tohle nedělej. To neříkej. Říkám ti to naposledy."
- **Vyhrožování, hrozby** "Jestli teď odejdeš, už se nevracej. Neopovažuj se. To ani nezkoušej."
- **Manipulace** "Jestli mě máš rád, tak to pro mě uděláš. Je to tvoje povinnost se o nás postarat."
- **Moralizování, poučování** "To přeci nemůžeš myslet vážně. Uvědomuješ si to, že.."
- **Obviňování** "Ty za to můžeš. Kvůli tobě jsem se obětovala. Zase lžeš. Kam jsi to dala?"
- **Interpretování, nálepkování** "Ty jsi takový bordelář. To jsi udělal schválně. Nebuď taková citlivka. Nejsi tak trochu paranoidní?"
- **Zlehčování, zesměšňování** "Ty toho naděláš. Ty seš taková bábovka. Neřeš to. Tvoje problémy bych chtěla mít."
- **Vyslýchání** "Kde jsi zase byla? Proč jsi to udělal? Kdo všechno tam bude?"
- **Stěžování si** "On mi tak ubližuje. Ty tohle řešit nemusíš."
- **Ignorování tématu, odsouvání** "Hod' to za hlavu, pojď se raději bavit o něčem jiném. Nemysli na to. To neřeš."
- **Nevyžádané rady, nabízení řešení** "A proč to neuděláš takhle? Měl bys tu práci vzít. Když se necítíš ve vtahu dobře, odejdi. Začni běhat a bude ti líp."

Praktické tipy

Všichni občas používáme nevhodný způsob komunikace. Někdo si to uvědomuje a mrzí ho to, jiný to považuje za jediné a správně nebo o tom ani nepřemýšlí. Pokud někdo dlouho žije v takovém prostředí a neustále je vystavován podobným útokům, může být komunikace zcela zablokovaná nebo naopak agresivní. Existují totiž dva základní typy reakcí - útok nebo útek. Všechny uvedené bloky v komunikaci fungují na principu komunikace rodič - dítě. V dospělé konverzaci by však měli být rovnocenní partneři a komunikovat s respektem.

- Sledujte svojí konverzaci s druhými lidmi. Zaznamenávejte si průběžně, které uvedené bloky se vás nejvíce týkají. Zapište si i pocit, jak jste se u toho cítili.
- Emoce jsou obzvláště důležité. Čím častěji si uvědomíte, jaké negativní pocity zažíváte při takové komunikaci, tím větší touhu budete mít tento způsob změnit sami u sebe. Vždy když s někým mluvíte, vzpomeňte si, jak se v podobné situaci cítíte vy.
- Napište si seznam vámi nejčastěji používaných vět a zkoušejte je formulovat jinak, efektivně.



Vnitřní dialogy

JAK NA SABOTÉRY

Největším naším nepřítelem jsou naše vlastní myšlenky. Naše vnitřní dialogy, jak sami se sebou mluvíme. Vnitřní sabotéři jsou naše myšlenky, které nás chtějí ochránit před zklamáním nebo udržet v komfortní zóně, kde je to známé a pohodlné. Víte, že je několik hlavních typů sabotérů?

- **Soudce** nás nutí hledat chyby na sobě, druhých i vnějších okolnostech. Neodpouští a hodnotí svět jako dobrý nebo špatný.
- **Oběť** si nepřipouští, že svůj život může sama ovlivnit. Zaměřuje se na negativní emoce a získává si pozornost ostatních pomocí náročných situací a nálad. Kritizuje a zaměřuje se na stížnosti.
- **Mučedník** potlačuje své potřeby, pomáhá i nad rámec svých možností a sil. Snaží se získat lásku a uznání službou ostatním. Postupně cítí stále větší nespokojenost.
- **Paranoik** je úzkostný, přehnaně opatrný, vytváří scénáře, je neustále ve střehu.
- **Vůdce** musí mít vše pod kontrolou, a to nejen sebe, ale i ostatní. Vyžaduje od ostatních, aby naplňovali jeho očekávání.
- **Mudrc** nad vším racionálně přemýšlí, včetně vztahů. Neumí projevovat city a bývá chladný. Vyžaduje řád a vynucuje si ho.
- **Sluníčkář** chce jen pozitivní a příjemné. Od problémů utíká, vyhýbá se jim a v jeho "světě" neexistují. Emoce potlačuje.
- **Workoholik** prahne po uznání. Zaměřuje se na úspěchy, výsledky a výkony. Vyhýbá se emocím, lásku podmiňuje úspěchem.
- **Dobrodruh** potřebuje stále vzrušení a nové výzvy. Vrhá se do nových zkušeností a nikdy necítí uspokojení.
- **Příklady sebedestruktivních myšlenek**
"Zase jsem to pokazila. Nikdy neudělám nic správně. Kdo by se mnou vydržel? To radši nezkoušej, budeš zklamaná. Co když to nevyjde. To je moc těžké. Na to nemáš dost zkušeností. Pořád mám jen smůlu. Nikdo mě nemá rád. Určitě se ztrapním. Svět je nebezpečné místo. Všichni mi ubližují. Nikdy nebudu šťastný. Nejsem dost dobrý. Nezasloužím si lásku. Musím tvrdě dřít. Nemůžu nikomu věřit...."

Praktické tipy

Naše myšlenky jsou s námi prakticky pořád a během dne jich prolétne tisíce. Záleží na nás, jak hodně pozornosti jim věnujeme a co s nimi pak uděláme. Když se naučíte, jak s nimi zacházet ve svůj prospěch, můžete změnit svůj život. Věděli jste, že myšlenky můžeme změnit? Jsou totiž spojené s našimi emocemi. Negativní myšlenky nikdy nepřinesou pozitivní emoce. Takže máme dvě hlavní cesty. Buď změníme myšlenku nebo emoci.

- Sledujte svojí vnitřní konverzaci. Co děláte s myšlenkami, které přicházejí? Opakují se vám některé? Rozvíjíte dialogy?
- Poznali jste se v některém z výše uvedených typů sabotérů? Možná jich máte i více. Ke každému, který se vás týká, si napište opakující se věty, které jste během týdne při pozorování myšlenek zaznamenali.
- Následně si logicky vysvětlíte, proč nemusí být reálné a přepište je pozitivním způsobem.



Nejčastější chyby

Je přirozené dělat chyby v komunikaci, ale proč jim nepředcházet. Můžeme identifikovat nejčastější problémové oblasti a zaměřit na ně svojí vědomou pozornost. Víte, kde lidé obvykle dělají nejčastěji chyby v komunikaci? Snažte se je pochopit a budete moci vybrat nejvhodnější strategii.

- **Nedostatečná komunikace**, kdy se vytvářejí domněnky, nesdílejí se podrobnosti o svých touhách a potřebách, nemluví v souvislostech a kontextu.
- **Strach komunikovat** může mít různé příčiny. Například strach z kritiky, odsouzení, opuštění, zesměšnění, odmítnutí. Když se jim nepostavíme, zůstávají "Kostlivci ve skříni."
- **Vyhýbání se komunikaci** ze strachu, ale i jako způsob trestání nebo manipulace, skrývání něčeho, vyhýbání se konfliktům.
- **Manipulace** může být podvědomá i naprosto vědomá a cílená. Do projevů patří například lhaní, zatajování informací, vyhrožování, využívání slabých stránek, citové vydírání, aj.
- **Přesvědčování o svém názoru** a soustředění na vymýšlení argumentů bez ohledu na to, jestli se slučují s názory a potřebami druhého.
- **Komunikace pod vlivem emocí** ve vypjatých situacích a v rozrušení.
- **Rozhodování ve stresu**, pod tlakem nebo z nedostatku informací.
- **Vyhýbání se konfliktu a potlačování emocí**, které se hromadí, mohou způsobovat nemoci nebo se časem projeví mnohokrát zesílené.
- **Jednostranná komunikace** bez ohledu na zájmy a potřeby druhého. Nezjišťujeme, jak se druhá strana cítí, jaké má pohnutky a názory.
- **Dlouhé monology**, ve kterých se druhá strana ztrácí a nedokáže je dlouho vnímat.
- **Skákání do řeči**
- **Nesoulad mezi verbální a neverbální komunikací**. Např. říká, že to chápe, ale přitom se zlobí.
- **Hádky, konflikty**. V krajním případě až narušení a ukončení vztahů.

Praktické tipy

Chyby v komunikaci vychází právě z nedořešených bloků v minulosti a nedostatku "vzdělávání" v komunikaci. Někdy si ani neuvědomujeme, že náš způsob komunikace nepřináší pozitivní změny v životě, ale naopak nás blokuje k rozvíjení dobrých mezilidských vztahů.

Abychom se naučili správně komunikovat, nemusíme jít cestou pokusů a omylů, ale můžeme se inspirovat ostatními. Můžeme jít na kurz nebo si přečíst články a knihy na toto téma.

Cesta přes chyby může být bolestivá, proto doporučuji cestu vzdělávání.

- Sepište si, jaké chyby děláte a které se vám nejčastěji opakují?
- Přemýšlejte o tom, kdy, kde a s kým se nejčastěji problém v komunikaci objevuje.
- Zamyslete se nad tím, v jakých situacích a s kterými lidmi, vy sami přispíváte k neshodám díky komunikaci. A kde se naopak se domníváte, že je překážka na druhé straně.
- Zapište si, co můžete v komunikaci změnit, co dělat jinak. A jak jinak můžete reagovat na druhé lidi, aniž byste se museli bránit nebo útočit.



Řekni to jinak

TRÉNINK DĚLÁ MISTRA

Naučte se komunikovat jinak, zdravě a efektivně. Je třeba trénovat a zkoušet různé způsoby, které vám individuálně budou fungovat. Nezapomeňte, že každý jsme jiný a není možné dávat univerzální návody. Zkoušejte a experimentujte. Hledejte cesty, které vám budou sedět a časem se stanou zcela přirozené.

- Prvním klíčem ke správné komunikaci je více **naslouchat a méně mluvit**. Upřímný zájem o druhého nám otevře dveře k další komunikaci.
- **Aktivní naslouchání** je neúčinnější nástroj komunikace. Poskytujte zpětnou vazbu, ověřujte si, že dobře rozumíte. Doptávejte se.
- Druhým klíčem je být **otevřený a upřímný**, ale vědomě volit slova a vyhýbat se chybám v komunikaci.
- Třetím klíčem je **pokládání otázek. Čím víc se ptáme, tím méně si vytváříme domněnek.**
- **Pojmenujte svoje emoce.** "Cítím se osaměle, když trávíš tolik času v práci." **Zároveň uznejte emoce druhého.** "Máš právo se zlobit".
- Nikdy **nehodnoťte a nekritizujte osobu** jako takovou, ale pouze popište chování, které se vám nelíbí. "Zlobím se, že jsi nevynesl odpadky, jak jsi mi slíbil."
- **Sdělujte své potřeby jasně, věcně a konkrétně.** "Došlo nám mléko, prosím, dojdí ho během dneška koupit."
- **Přizpůsobte komunikaci** osobě, se kterou mluvíte, a to zejména rychlost a hlasitost.
- **Zvolte si vhodný čas i místo** pro komunikaci. Ujistěte se, že vás druhá osoba vnímá a má pro komunikaci čas, energii a cítí se bezpečně.
- **Připravte se na komunikaci.** Ujasněte si myšlenky, co potřebujete, co očekáváte od druhého, co můžete nabídnout a co navrhujete.
- **Respektujte názor druhého**, i když s ním nesouhlasíte a snažte se najít cestu vyhovující pro oba. Vyjadřujte se, ale neodsuzujte.
- **Přiznejte chybu a omluvte se.**
- **Usilujte o blízkost, ne odtažitost.**

Praktické tipy

Již máte všechny informace, co vám brání v komunikaci. Odhalení vzorců komunikace, chyb a bariér je ten nejdůležitější první krok. Pokud ho přeskočíte a začnete rovnou s tréninkem, narazíte na překážky, které jste se rozhodli obejít.

Tak jestli jste nepostupovali podle předchozích návodů, vraťte se na začátek. Poznejte sami sebe i své okolí, sledujte, zaznamenávejte si a přepisujte svá nesprávná přesvědčení, která vás blokují. Pak teprve skutečně pochopíte a uvěříte, že komunikace není nepřítel, ale náš pomocník.

- Nejprve trénujte nanečisto. Napište si náročné situace, se kterými se setkáváte. Scénáře jsou užitečné, ale jen pokud je budete používat správně. Vyzkoušejte si takovou náročnou komunikaci na papíře. Jak byste mohli reagovat jinak než obvykle?
- Až si budete jistější, začněte trénovat v realitě. Nejdříve svojí novou dovednost testujte na jednodušších situacích v běžném životě. Pak teprve se pusťte i do konverzací, které jste odkládali. Když se dostanete do úzkých, zastavte se. Pokud možno jí neřešte hned, ale dejte si TIME OUT, čas na rozmyšlenou.
- Držím pěsti, ať se vám komunikace daří.

Komunikace z pohledu terapeuta

LUCIE ZICHOVÁ

Proč vám můžu zrovna já radit?

V rámci individuální, párové i rodinné terapie jsem slyšela desítky příběhů, kde hrála hlavní roli právě komunikace. Mnoho lidí by si ušetřilo starosti, kdyby se naučili správně mluvit s ostatními. Někdy "pouhá" změna v komunikaci stačila k vyřešení mnoha problémů. Z různých případů bylo možné vysledovat podobné vzorce, které se objevovaly v různých obměnách.

Současně jsem si sama prošla rozchodem s partnerem, kde vážla komunikace. Byl to pro mě skvělý trénink plný pokusů a omylů. Četla jsem knihy, sledovala videa a zkoušela vše aplikovat do reálného života.

Tehdy jsem ještě nevěděla, že s některými lidmi prostě musíte jednat víc v rukavičkách, jinak se s nimi nikdy nedomluvíte. Kdybych tehdy měla nějakého průvodce, mohla jsem si ušetřit spoustu starostí. Vy nemusíte procházet stejnou trnitou cestou, ale můžete se inspirovat třeba právě touto brožurkou.



Neobyčejně obyčejné ženy

Terapie a poradenství
Podpora rodiny
Ženy v byznyse
Osobní růst

L. Zich
LUCIE ZICHOVÁ
PRŮVODCE NA CESTĚ

S čím vám mohu ještě pomoci?

Komunikace mě provází celým pracovním životem. Kromě terapie se zaměřuji na podporu začínajících podnikatelek, prevenci konfliktů v rodině a celkovou osvětu v oblasti mezilidských vztahů v rámci svého nového projektu Klíč k harmonické rodině.

V neposlední řadě se věnuji svému osobnímu růstu a předávám získané informace i praktické zkušenosti ve Facebookové skupině Neobyčejně obyčejné ženy - cesta k úspěchu.

Chcete víc praxe než teorie?

Komunikaci vnímám jako naprostý základ všech vztahů a ze zkušenosti i praxe vím, jak je to mocný nástroj. Dostali jste jednoduchý návod, který můžete pravidelně používat a kontrolovat, jestli se posouváte správným směrem.

Jestli se chcete komunikaci věnovat více do hloubky, připravuji dlouhodobý emailový kurz komunikace ve vztazích. Termín plánuji jako dárek ke svým kulatým narozeninám v únoru 2023. Pokud nechcete zahájení propásnout, zaregistrujte se k odběru novinek na mých webových stránkách.

A jestli potřebujete komunikaci řešit hned, můžete se objednat na individuální nebo párovou terapii.

www.luciezichova.cz

info@luciezichova.cz

mob. 739 825 863