

**V**ýsledek „kvalitní“ hádky je zřejmý: společné řešení, smysluplný návrh nebo rovnou pravidla. Zkrátka něco, co situaci posune dál. Lehce se to řekne, hůř zařídí. Na vině je především banální skutečnost, že hádka je především vítězstvím emocí nad intelektem. „To by samo o sobě ještě nemuselo být tak problematické – za předpokladu, že bychom si to uvědomili. V hádce je opak pravdou. Člověk se většinou považuje za klidného, racionálně uvažujícího, i když přesně tohle mu chybí. Argumentace je zákonitě zkrslá. Myšlení je city ovlivněno natolik, že se vymyká logické kontrole,“ podotýká ve své knize *Hádky v manželství* psycholog Tomáš Novák. Zároveň dodává, že hádky jsou nevyhnutelnou součástí partnerství, notabene pak manželství. A glossuje to vtípem: „Když se pár let po svatbě probudíš a nevzpomeneš si na nějaký manželský konflikt, pak jsi nejspíš vdovec (vdova).“

Jinak se hádají muži, jinak ženy. Muž se často snaží zjistit viníky a ty pak tvrdě postihnout, přičemž tak trochu zapomíná na svůj podíl viny nebo si ho velmi nerad připouští. Žena zase nerada řeší konflikt, mnohdy se spokojí s tím, že ve sporu dojde ke smíření. Připustit si, že na výtkách toho druhého může být molekula pravdy nebo snažit se najít řešení, s nímž by byly spokojené obě rozštěkané strany, je pravé umění. A existují na to už i kurzy. Například Petra Lachnittová jeden takový nabízí ve své *Škole komunikace*. „Na kurzy většinou chodí lidé, kteří si neumějí s někým konfliktním poradit, přijdou si tedy pro radu, jak na takového člověka,“ říká a nastiňuje, co se odehrává dál: „Velmi často se stává, že lidé na kurzu zjistí, že i oni sami jsou konfliktní. Hodně pomáhá, když si uvědomí, proč je ten druhý irituje a co je za tím. Díky tomu pak změní na daného člověka pohled a to jim pomůže s ním komunikovat. Výsledkem je většinou paradoxně soucit.“

### **Skrytý kolovrátek**

Očekávání a domněnky – to jsou dvě emoce, které mohou ležet v podhoubí partnerského konfliktu. Každý do vztahu přichází z jiné rodiny a s jinými představami o tom, jak má fungovat. A očekává, že jeho „spřízněná duše“ mu uvidí do hlavy, zatímco si sám podle sebe vykládá partnerovo chování nebo to, co říká. „Tato očekávání a normy si každý z manželů vytváří ve své původní rodině a často je považuje za jediné možné a správné,“ upozorňuje psychiatr Ján Praško v knize

Asertivita v partnerství. Stejně tak si z původní rodiny téměř každý člověk přináší do vztahu takzvané komunikační zlozvyky – způsob, jak mluví a reaguje ve vypjaté situaci. Je to jakýsi skrytý kolovrátek, který spustí pokaždé stejnou píseň, aniž bychom si to uvědomovali. Většinou ovšem nepřináší kýžené řešení.

„Objevují se zpravidla za stereotypního přispění obou partnerů. Problémová situace se může v nepatrně odlišných variantách opakovat znovu a znovu. Některým párům podobný spor vydrží celý život, aniž by došlo k podstatnějšímu posunu,“ vysvětluje Praško. Nemusí jít jen o komunikační návyky převzaté od rodičů, mohou se na člověka nabalit i z dávných sporů se sourozenci, kamarády nebo spolužáky v dětství. „Jde jak o zkrslý obsah sdělení, tak ještě častěji o jeho nevhodnou formu. To vede k vystupňování konfliktu,“ píše Praško. A s tím se pojí i takzvané automatické myšlenky, které nám „naskakují“, jakmile se dostaneme do napjaté situace.

Jak zákeřně fungují, vysvětluje psychiatr na příkladu, kdy muž křičí na ženu. V té se uvolní celá kaskáda automatických myšlenek, které celý problém několikanásobně zvětčí a negativně zobecní: „Udělal jsem něco špatně.“ – „Můj manžel nemá právo na mě křičet.“ – „Manžel se ke mně vždy chová hrubě.“ – „Je to hrubián a vztekoun.“ – „Úplně mi zničí život.“ – „Nemůžu to tak nechat.“ – „Naše manželství je k ničemu.“ – „Už nikdy nebudu šťastná!“

Většina lidí podle Praška věří, že jejich emoce jsou vyvolány přímo situací, která nastala. Nevěnují pozornost volně plujícím myšlenkám, jež propojují situaci s emocemi a přáními.

### **Kdo je vítěz?**

Podle Petry Lachnittové ze *Školy komunikace* je častým problémem, že lidé zaujmají při hádce postoj „kdo s koho“: „Důležitá věc, kterou si musíte v hlavě

**▣ Když muž křičí na ženu, té naskočí celá kaskáda myšlenek, která problém několikanásobně zvětčí.**



FOTO: ARCHIV PETRY LACHNITTOVÉ

### **Pravidla hádky**

*Několik tipů podle lektorky Školy komunikace Petry Lachnittové*

#### **Jak hádce předejít**

- ▶ Vytýkejte maximálně jednu věc denně.
- ▶ Do své komunikace výrazně přidejte oceňování a uznání.
- ▶ Když někomu dáváte pokyny, buďte maximálně struční a konkrétní.
- ▶ Pokud se vám nějaké téma hádky opakuje, pátrejte, jestli se něco podobného neodehrávalo ve vaší původní rodině.
- ▶ Vyslovujte své obavy nahlas.
- ▶ Zdůvodňujte své žádosti.
- ▶ Nejednejte s žádným dospělým jako s dítětem.
- ▶ Komunikujte s lidmi tak, jak byste chtěli, aby komunikovali oni s vámi.
- ▶ Když máte špatnou náladu, řekněte to nahlas, ať ostatní vědí, že to s nimi nesouvisí.

#### **Jak se pohádat kvalitně**

- ▶ Dohodněte se na čase a místě diskuze.
- ▶ Komunikaci začněte tím, že na věci něco uznáte nebo oceníte cokoli z argumentace toho druhého, teprve potom vyslovte tu méně příjemnou část.
- ▶ Nepoužívejte ironii.
- ▶ Vyhněte se zevšeobecnujícím slovům jako „vždycky, nikdy, stokrát, vůbec nebo nemožně“.
- ▶ Dejte partnerovi prostor k vyjádření, neskákejte mu do řeči, doptávejte se otázkami na detaily, shrňte to, co říká, aby viděl, že ho posloucháte a že jste mu správně porozuměli. I v případě, když s ním nesouhlasíte.
- ▶ Vyžádejte si zpětnou vazbu a zeptejte se na partnerův návrh.
- ▶ Místo „ty jseš...“ použijte „vadí mi, když se...“

## Zptejte se sami sebe

Většina partnerských konfliktů se zakládá na nedorozumění. Svého partnera a jeho chování často neposuzujeme objektivně. Naše vnímání druhého je totiž ovlivněno celou řadou faktorů: závisí na našich představách o partnerství, zkušenostech s lidmi, na očekávání, které směrem k partnerovi máme, na momentální náladě, na našem vztahu k sobě a dalších faktorech. Podobně jako v mnoha rovinách je ovlivněno to, jak vnímá partner nás. V důsledku této subjektivity mohou vznikat nedorozumění. Je proto důležité zeptat se sama sebe:

- ▶ Jak k tomuto nedorozumění došlo?
- ▶ Pochopil/a jsem dobře to, co řekl/a nebo udělal/a?
- ▶ Stane se něco hrozného, když přiznám, že jsem ho/ji špatně pochopil/a?
- ▶ Byl/a jsem sám/sama dost srozumitelný/á pro něj/ni?
- ▶ Proč mi správně neporozuměl/a?
- ▶ Budu schopen/schopna v něčem ustoupit nebo si přiznat chybu?

Zdroj: Ján Praško, Asertivita v partnerství

## ✓ V hádce platí, že cokoli se může pochopit špatně, to se také špatně pochopí.

přenastavit, je fakt, že nejdete bojovat a vaším cílem není vyhrát, ale řešit problém a najít řešení, ve kterém budou spokojeny obě strany.“ Pokud už se strhne „boj“, je přímo hrdinský výkon použít hlavu. Podle Lachnittové pomůže, když nejdřív konstatujete, že se hádáte. „Vyvarujte se takzvaného popírání emocí. Například „uklidni se“, „nemáš důvod se rozčilovat“, „nebuď hysterická“, „nebreč“,“ říká odbornice. Když se tak totiž někdo cítí, těžko mu to vymluvíte, a pokud s ním komunikujete takto, jen situaci zhoršíte a emoce zesílí. „Další zhoršení situace může způsobit vytahování a vyčítání „starých věcí“ a hledání viníka. V případě, že se situace nelepší, oznamte

partnerovi, že v rámci zachování dobrých vztahů raději opustíte místnost,“ radí Lachnittová. V kritické situaci je nejlepší mluvit stručně, jasně a jednoznačně. Partnerovi by mělo být jasné, o co nám jde.

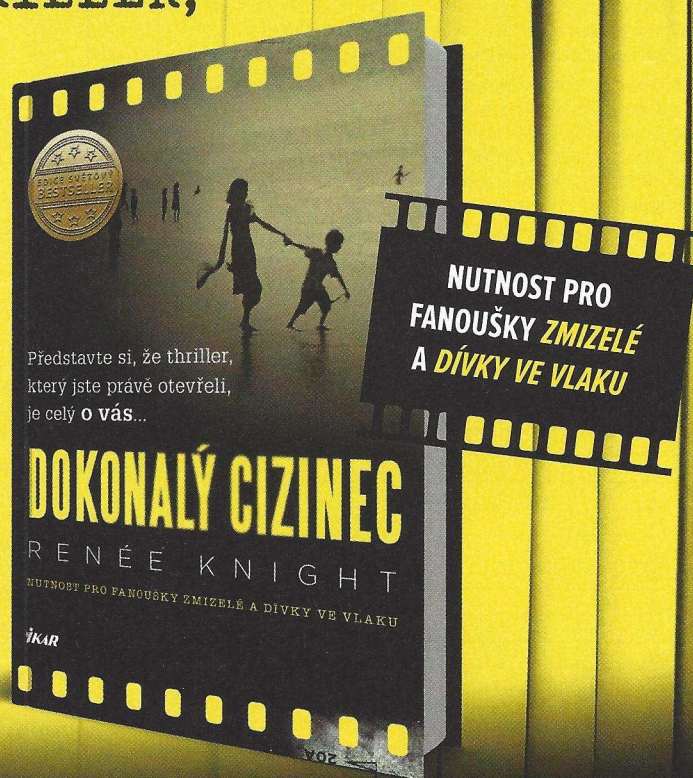
„Platí, že cokoli může pochopit špatně, to také špatně pochopí. Nepomáhá takzvané napovídání chytrému,“ upozorňuje psycholog Tomáš Novák. Také vypočítává situace, kdy je rozhodně nevhodné se hádat. Partner je podle něj neměl mít pocit lovné zvěře, na niž číháme, a v okamžiku, kdy je na dostřel, zahájíme litanie. Rozhodně bychom se neměli pít o čemkoli závažnějším před odchodem na místo, kde je třeba být v určitou hodinu. Riskantní jsou hádky v autě. „Hrubým porušením solidarity je hádka před tchyní, jinými blízkými nebo významnými osobami, a to včetně spolupracovníků. Zodpovědný člověk, který nechce vychovávat neurotiky, sem řadí i děti,“ píše Novák. A doplňuje, že hádat se je pro každé partnerství v podstatě nevyhnutelné. „My se nebudeme nikdy, ale opravdu nikdy hádat...“ je podle něj krásné předsevzetí odpovídající předsevzetí majitele auta, že nikdy nebude mít poruchu ani nehavaruje. ■

kholova@instinkt-online.cz

INZERCE

## PŘEDSTAVTE SI, ŽE THRILLER, KTERÝ JSTE PŘÁVĚ OTEVŘELI, JE CELÝ O VÁS...

Znamé dokumentaristce Catherine Ravenscroftové se zničehonic objeví na nočním stolku záhadný román. Do té doby úspěšná a navenek vyrovnaná žena jako by se rázem propadla do zlého snu! Kniha se sice tváří jako fikce, do nejmenších podrobností však popisuje dávný den, kdy se Catherine stala nositelkou tíživého tajemství – tajemství, o němž věděl už jen jediný člověk na světě. A ten je dnes před mrtvým. Minulost rázem ožívá, Catherine se hroutí svět jak domeček z karet a jedinou možností, jak z téhle pastí vyklouznout, je dokázat, co se ten den opravdu stalo...



Žádejte ve svém knihkupectví!