

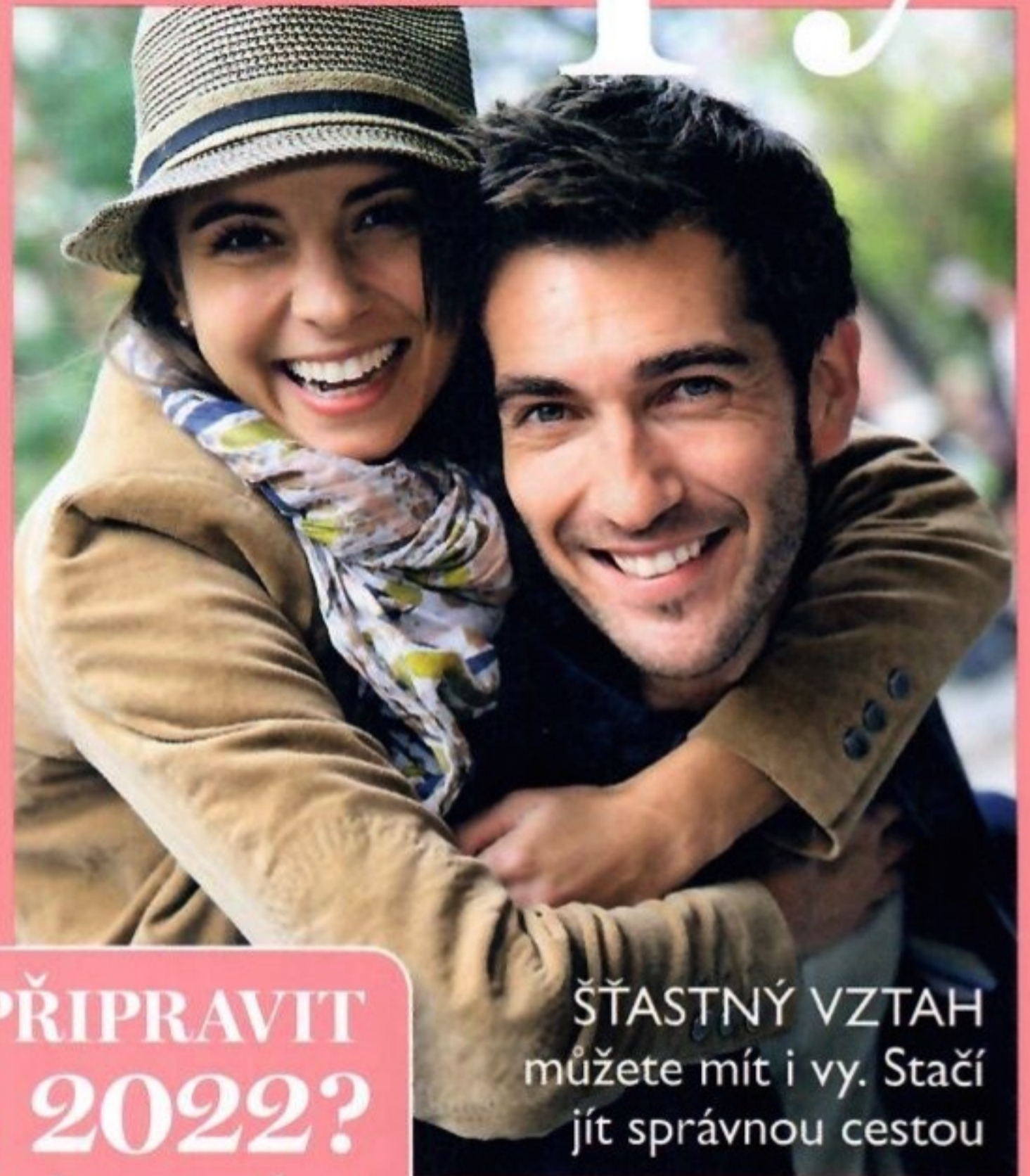
VAŠ OSOBNÍ PRŮVODCE BUDOUCNOSTÍ

SVĚT ŽENY

Horoskopy

SPECIÁL PLNÝ
MOTIVACE
A INSPIRATIVNÍCH
MYŠLENEK

PODROBNÁ ASTRO
PŘEDPOVĚD pro každé
znamení zvěrokruhu



NA CO SE PŘIPRAVIT
V ROCE 2022?

Odhalte tajemství
příštích dnů
a poznejte svůj osud!

ŠTASTNÝ VZTAH
můžete mít i vy. Stačí
jít správnou cestou

SEBELASKAVOST
aneb objevte
nový životní styl



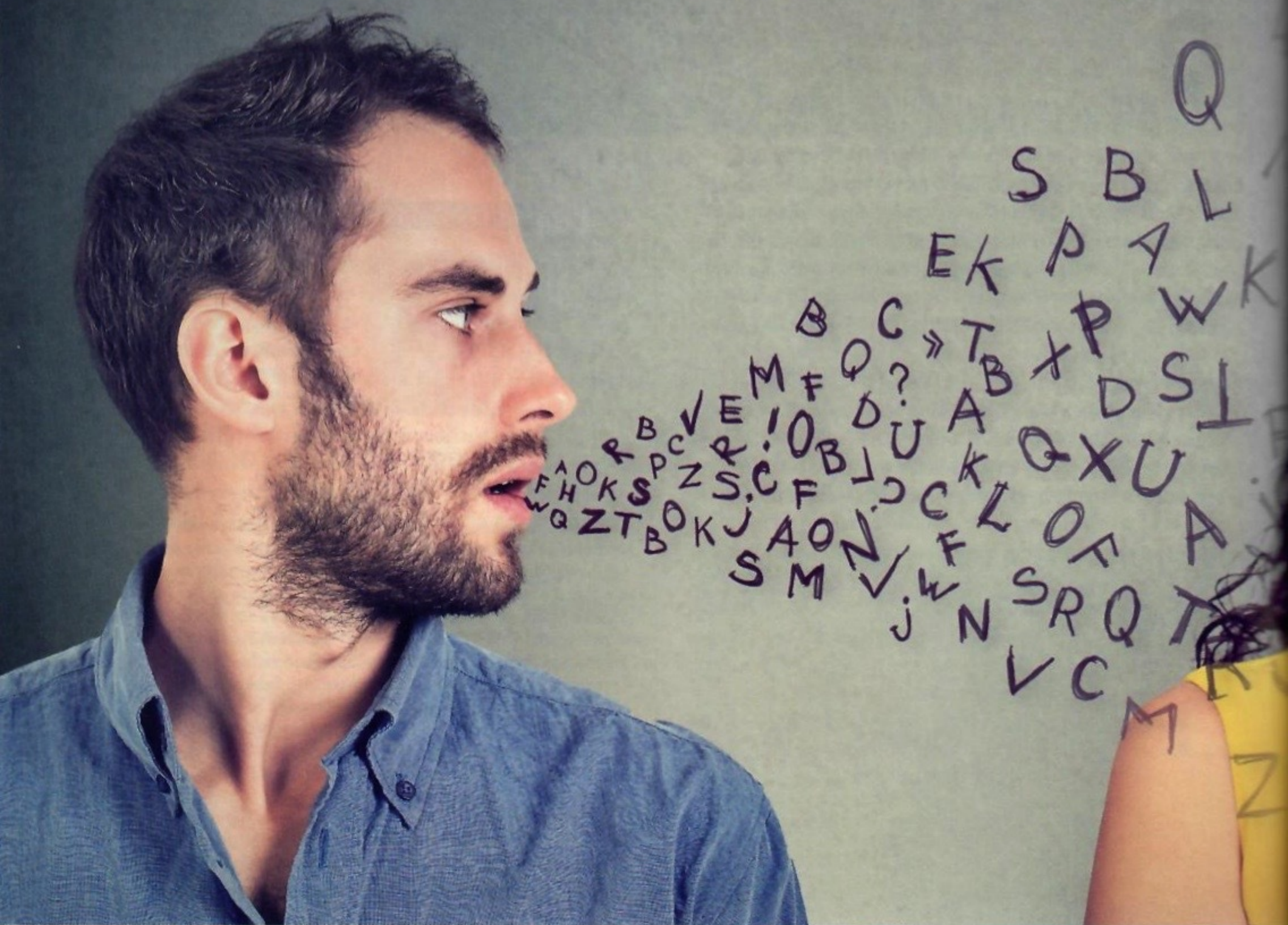
DOMOV PROTKANÝ
HARMONIÍ. Tipy, aby
se vám krásně bydlelo



SPECIAL 01/2021 • ČR 49,99 Kč • SR 2,19 €
0 9
9 771213 757944

Ovládáte umění *KOMUNIKACE?*

Je alfou a omegou našich vztahů, přesto nás nikdo neučí, jak se dorozumět, být asertivní nebo řešit konflikty. Až příliš často se tak zamotáváme do naučených frází, pololží, anebo dokonce sebeklamu. Poradíme vám, jak komunikovat s druhými, abyste byli spokojeni vy i oni a vaše vztahy vzkvétaly.



Slovo komunikace pochází z latinského communicatio, což znamená spojení. Jde o jednu z nejdůležitějších lidských schopností, protože naše společnost je na komunikaci založena. Přesněji řečeno – usilujeme stále o rychlejší a efektivnější komunikaci, přičemž nám podstata – tedy spojení mezi lidmi – někdy uniká.



Jakou chybu tedy děláme v komunikaci nejčastěji? „O chybách, které v komunikaci děláme, by šla napsat poměrně výživná kniha. Je jich opravdu hodně,“ říká Petra Lachnittová, zakladatelka Školy komunikace (skolakomunikace.cz). „Když se zamyslím, s čím se často setkávám, tak podle mě lidé neumějí říkat ne. Místo toho, aby řekli ne, tak se vymlouvají, což je často zavede do slepé uličky. Nebo vyhoví, ale jsou vnitřně nespokojení a naštvaní.“ Podle ní nás k takovému jednání vede podvědomý strach. Obava, že nebudeme oblíbení, nikdo nás nebude mít rád. „Možná, že se to občas stane, ale to je v pořádku. Nemusejí nás mít všichni rádi nebo si o nás myslet, že jsme hodní,“ doplňuje. S tímto pak úzce souvisí další chyba, a to, že neumíme říct, co potřebujeme a co chceme, nebo nechceme. Tento způsob komunikace opět vede k nespokojenosti a někdy i ke konfliktům.

Emoce jsou důležité

Další častou komunikační chybou je popírání emocí druhého, například slovy, jako jsou „uklidni se, vždyť se nic neděje“ nebo „nebreč“. Na takovou reakci často lidé reagují úplně obráceně. „Jako by nás chtěli přesvědčit, že to s těmi svými emocemi myslí vážně. Mnohem přínosnější je emoce druhého uznat. Nemusím souhlasit s tím, jak a kdy člověk projevuje své emoce, ale můžu dát najevo, že to tak může mít. To většinou vede ke zklidnění situace,“ doporučuje Petra Lachnittová. Toleranci a laskavost k druhým naše společnost potřebuje více než další moderní komunikační prostředky, chtělo by se říci. Ve světě, kde se skoro každý snaží prosadit svoje ego, nám někdy může připadat, že každý mluví rád sám o sobě, ale už je trochu obtížnější najít člověka, který nám skutečně naslouchá. Čas a soustředěná pozornost jsou přitom to nejcennější, co druhému můžeme dát. Někdy nám ovšem může připadat obtížné druhému naslouchat. Chceme mluvit o sobě, nemáme na aktivní naslouchání čas, trpělivost nebo naturel. Dá se i tato dovednost naučit? „Lidé většinou moc nenaslouchají. Na druhou stranu, ne každá situace je vhodná k naslouchání. Existuje ještě taková nadstavba naslouchání, a to je aktivní naslouchání. Když aktivně naslouchám, tak navíc dobře vím, jak, kdy a proč reaguji. A to je ještě těžší,“ vysvětluje majitelka Školy komunikace a připomíná, že jak aktivní na-

Jak

ZVLÁDNOUT KONFLIKT

Máme pro vás návod

K nedorozuměním dochází jak v osobních, tak pracovních vztazích a ideální je přistupovat k hledání řešení s respektem a bez emocí. Snadno se napíše, ale těžko se realizuje. Jak tedy na to?

- 1.** Ujasněte si, čeho vlastně chcete dosáhnout.
- 2.** Snažte se zůstat klidní.
- 3.** Říkejte pravdu, neponižujte sebe ani jiné lidi anebo výmysly.
- 4.** Neshazujte druhého, stále se chovejte slušně.
- 5.** Berte konflikt jako příležitost něco změnit.
- 6.** Nevytahujte věci z minulosti, hádka pak přestane být konstruktivní.
- 7.** Pozorně naslouchajte druhému a skutečně jej vnímejte.
- 8.** Navazujte na to, co protějšek říká, a rozvíjejte to, co je dobré pro vyřešení sporu.
- 9.** Zapomeňte na citové vydírání.
- 10.** Netrvejte na tom, že budete mít poslední slovo.

ŘEČ TĚLA VŮLÍ OVLÁDNETE HŮŘE

Komunikaci můžeme rozdělit i na verbální a neverbální. O první případ jde, když mluvíme či píšeme. Neverbální komunikace je ta mimoslovní, například způsob mluvení, rychlost řeči a řeč těla jako mimika, gesta, oční kontakt, blízkost druhého. Existovala dříve než komunikace verbální a vůlí se ovládá mnohem obtížněji. Hrbení tak například naznačuje nízkou sebedůvěru, špičky našich nohou prý směřují k osobě, která nás v místnosti nejvíce zajímá, a pokud se smějeme, vždy se prý podíváme na člověka v místnosti, který nás nejvíce přitahuje. Zkřížené ruce či nohy vyjadřují nesouhlas, hraní si s vlasy či šperky nervozitu nebo netrpělivost a dlouhé zírání do očí druhého může být vnímáno jako agresivita stejně jako příliš silný stisk ruky.

„Když oči říkají něco jiného než jazyk, zkušený člověk se spoléhá především na jazyk očí.“

Ralph Waldo Emerson,
americký filozof

slouchání, tak naslouchání je obtížné, protože jde o poměrně energeticky náročnou záležitost. „Vyžaduje sebekázeň, velké soustředění a zájem o druhého. Dokonce, i když to dobře umíme, tak ne vždy jsme v rozpoložení, kdy jsme toho schopni. Dobrá zpráva je, že oboje lze naučit,“ doplňuje.

Pozor na kritiku

Jako Češi máme ještě jedno komunikační specifikum – problém s kritikou. A to na obou stranách. „Kritizujeme dost, ale ne úplně dobře. Z druhé strany, když jsme kritizováni, tak s tím neumíme pracovat. Také se hodně zaměřujeme na to, co je špatně. A když je něco správně, bereme to jako samozřejmost. Komunikace a myšlení jsou potom dost nevyvážené.“ Podle Petry Lachnittové je s tím spojená i potřeba všechno a všechny hodnotit. Toto nastavení je dáno výchovou a systémem vzdělávání, kterým jsme prošli. Stále nás někdo subjektivně posuzoval, tak to děláme taky. „Když hodnotíme, nebo dokonce odsuzujeme někoho jiného, stavíme se do role specialisty na jeho život, a to často na základě jen několika málo informací. Opakem hodnocení v tomto slova smyslu je respekt. Pozor, není to nutně souhlas,“ upozorňuje. Někdy lidé skutečně potřebují „jenom“ vyslechnout, aniž bychom je nebo jejich příběh hodnotili.

Gesta mohou klamat

Stejně důležitá jako verbální komunikace je ta neverbální. Díky ní dokážeme odhalit, zda jsou slova v souladu s chováním, a profici tak umějí s velkou spolehlivostí odhadnout, když někdo lže. „Hodně lidí chce neverbální komunikaci porozumět, aby měli navrch nad ostatními. To ale není zralý postoj. Že umíme číst v řeči těla, nám může pomáhat, ale neměli bychom to zneužívat,“ vysvětluje expertka. Často se setkává s tím, že si někdo v příručce o neverbální komunikaci přečte, co znamená to které gesto. Tak to ale nefunguje. Dokonce i různé zdroje se ve výkladu liší. Podle odbornice je třeba na neverbální komunikaci nahlížet jako na komplex jednání. Máte-li nějaký pocit, můžete si ho ověřit konkrétními signály. Usuzovat z jednotlivostí vede k chybným závěrům.

Asertivní chování se dá naučit. Při komunikaci nám jde většinou o to se s druhými domluvit. Jednou z důležitých ko-



munikačních dovedností je proto asertivita. Pokud jste asertivní, dokážete totiž vyjádřit svoje myšlenky, aniž byste narušovali práva ostatních. Metodu asertivního tréninku, tedy zdravého sebezpracování, vymyslel americký psycholog Andrew Salter a našla si spoustu příznivců hlavně v generacích vychovávaných stylem „protože jsem to řekl“, „protože to chce tatínek“ a „ale nevymýšlej si pořád něco“. Jde se tedy naučit být asertivní? „Asertivita vyžaduje určité studium. K nějakým dovednostem se může člověk propracovat zkušenostmi, ale jde většinou pouze o malou část,“ říká odbornice. Asertivní komunikace je totiž komplexní dovednost. „Dalo by se říci, že i životní postoj. Studovat můžeme z knih nebo můžeme navštívit kurz, což považuji za neefektivnější.“ Na kvalitním kurzu by téma mělo být předloženo jako celek a člověk by si měl mít možnost situace vyzkoušet na nečisto. Ale ani pouhé absolvování kurzu nestačí, je potřeba poznatky aplikovat do praxe. Záleží, kde je vaše startovní čára. Podle toho se bude odvíjet doba prepisování starých neasertivních vzorců jednání. Určitě se to ale vyplatí. Žádný člověk se díky používání asertivity necítí hůř, ba právě naopak.

Mít se o čem bavit

Toho, že je na naší komunikaci co zlepšovat a že naše konverzace jsou často povrchní a neprobíráme během nich témata, která jsou v dlouhodobém horizontu v životě



Umění naslouchat druhému není úplně snadná disciplína. Když se jí ale naučíte, vaše vztahy budou fungovat daleko lépe.

důležitá, si všiml i Vítek Novotný (myslupl-nerozhovory.cz). „Měl jsem pocit, že většina rozhovorů se točí pořád okolo toho samého: sportu, práce, školy, cestování a podobně a že ve skutečnosti moc neznám lidi kolem sebe. Měl jsem dojem, že kolem sebe máme často bariéry, které bychom i chtěli zbořit, ale nikdo moc nevěděl, jak na to.“ Proto před čtyřmi lety v Brně založil projekt Smysluplné rozhovory, který má propojit otevřené lidi, kteří se rádi baví a přemýšlejí o hlubších tématech. Jeho vizí bylo podpořit nás ve smysluplnějších konverzích a rozvíjení hlubších vztahů. Ukázalo se, že objevil díru nejen v komunikaci, ale i v tom, co spouště lidí chybělo. Jeho projekt si brzy našel fanoušky i v ostatních českých městech. „V dnešní době nám sice stále přibývá komunikačních prostředků, ale následkem toho si méně povídáme z očí do očí,“ vysvětluje Vítek Novotný. Důvodů tohoto jevu vidí hned několik. Jedním z nich je podle něj uspěchaná společnost. „Na hlubší rozhovory je potřeba věnovat druhému dostatek času a pozornosti, což jsou komodity, o které se přetahuje spousta externích faktorů. Komunikace se čím dál více stává prostředkem k tomu vyřešit praktické věci, a nezůstává prostor povídat si do hloubky,“ říká. Dalším důvodem může být podle něj i to, že se bojíme před druhými otevřít, protože máme strach z nepřijetí anebo z toho „co si o nás řeknou ostatní“. A v neposlední řadě máme i již zmiňované

rezervy v naslouchání. Naší ochotě svěřovat se neprospívá podle odborníka ani fakt, že často místo empatie dostáváme nevyžádané rady, což v nás vytvoří blok k tomu, pokračovat v upřímném rozhovoru. Introverti překvapivě mají k tomuto typu rozhovoru blíže. Jak se ovšem jako introvert naučit být otevřenější? Je to o malých krůčcích, třeba na otázku Jak se máš? odpovědět, jak se skutečně mám místo standardního dobře. „Nemusíte hned mluvit o nejnítěrnějších věcech, ale postupně se snažte rozšiřovat své hranice toho, o čem komunikujete se svými blízkými. Uvidíte, že vám to udělá dobře.“ Ne nadarmo se totiž říká sdílená radost, dvojnásobná radost, sdílené trápení, poloviční trápení.

Více se ptát a naslouchat

Při vylepšování komunikace se svými nejbližšími je klíčový upřímný zájem o druhého. „Nesmí to být tak, že si chcete jakoby splnit svoji povinnost,“ doporučuje Vítek Novotný. Dále radí začít zkusit více sdílet věci ze svého života, ptát se a naslouchat. Vhodné je také nehodnotit, nedávat nevyžádané rady a dát druhému prostor, ať řekne, co chce. Důležitou součástí je trpělivost. „Pokud s někým komunikujete určitým způsobem mnoho let, nezmění se to jedním rozhovorem jako mávnutím kouzelného proutku. Dejte tomu čas a vytrvejte, bude to stát za to,“ doplňuje. ★

POVÍME SI TO KAŽDÝ PO SVÉM

Ženy naznačují, muži řeší

V hluboké historii lidstva měli ženy i muži své role dost odlišné, a to utvářelo určité komunikační principy, které můžeme vysledovat až do současnosti. Podle majitelky Školy komunikace Petry Lachnittové je bez ohledu na pohlaví komunikace obou vždy ovlivněna kulturou, výchovou, povahou, vzděláním a životními zkušenostmi. Jsme podle ní takovým originálním koktejlem a pohlaví je sice významnou ingrediencí, ale jen jednou z mnoha. Když podle ní tedy připustíme, že jde o určité generalizování, dá se říci, že ženy obecně více mluví a jsou empatičtější než muži. Pokud ženy něco tíží, potřebují o tom mluvit, sdílet, to jim pomáhá. Muži jsou více zaměřeni na řešení a nejsou tolik empatičtí. Ve vzájemné komunikaci pak podle odbornice na komunikaci ženy spíše očekávají, že je muž vyslechne. Nepotřebují nutně jeho rady. Muži zase moc nerozumějí ženskému naznačování, ocení spíše jasnou a přímou komunikaci.

ZAUJME VÁS



Naučte se zvládat obtížné situace v komunikaci a zjistěte, jak posílit empatii, dokázat být asertivní a pracovat se vztekem. Tyto dovednosti oceníte nejen doma při komunikaci s partnery, dětmi, rodiči, ale také v práci, když se potřebujete dohodnout se svými kolegy, šéfem či podřízenými. Na pomoc si vezměte knihu Empatická a asertivní komunikace od Olgy Lošťákové.