

JOACHIM ENGL, FRANZ THURMAIER

Jak to se mnou mluvíš?!




*Neocenitelné rady pro lepší
komunikaci s vaším partnerem*

Pro Jeanette a Haide

Kromě mnoha kolegyně a kolegů, kteří s námi
a prof. dr. Kurtem Halbwegem uvedli v život projekt EPL,
patří náš speciální dík bezpočtu párů, které dosud absolvovaly
kurzy EPL. Bez nich bychom nemohli shromáždit zkušenosti,
na jejichž základě tato kniha vznikla.

JOACHIM ENGL, FRANZ THURMAIER
ILUSTRACE RENATE ALF



Jak to se mnou mluvíš?!

*Neocenitelné rady
pro lepší komunikaci
s vaším partnerem*

GRADA PUBLISHING

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Joachim Engl, Franz Thurmaier

Jak to se mnou mluvíš?!

Neocenitelné rady pro lepší komunikaci s vaším partnerem

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Joachima Engla a Franze Thurmaiera „Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation mit Cartoons von Renate Alf“, vydaného nakladatelstvím Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, Německo 2012.

First published as „Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation with illustrations by Renate Alf“ by Joachim Engl and Franz Thurmaier.

© 2012 Kreuz Verlag part of Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, Germany. All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401, fax: + 420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4947. publikaci

Překlad Lucie Hessová

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Karpíšková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 144

První vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Czech Cover Design © Eva Hradiláková, 2012

Illustrations, Cover Illustration © Renate Alf

ISBN 978-80-247-4488-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8277-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8278-2 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-8279-9 (ve formátu MOBI)

Obsah

O autorech	7
Předmluva autorů	8
Úvodem	11

1

Základní příklady a důsledky neúspěšné párové komunikace	15
1.1 První konflikty: Dobře známé, nesprávné pokusy o řešení	16
1.1.1 Potlačování, zamlčování, zametání pod koberec v zájmu udržení harmonie	16
1.1.2 Výčitky místo vysvětlení nebo vina místo sdělení pocitu	27
1.1.3 Usmíření bez vysvětlení aneb „Smažme to“	40
1.2 První důsledek: Vedle sebe místo spolu aneb Ochranná ulita funkční distance	49
1.3 Druhý důsledek: Proti sobě místo jeden pro druhého aneb „Já ti ukážu!“	51
1.4 Význam neverbálních signálů	52

2

Trocha teorie – i chyby mají svůj řád	55
2.1 Odměňování a trestání – mechanismus lásky	55
2.2 Trestající komunikace – láska nemá šanci	59
2.2.1 Osudné umění nepřímé řeči aneb Všechno, co řekneme, může být použito proti nám	60
2.2.2 Neblahé umění nenaslouchat aneb Dokud se nezabývám ostatními, jsem ten „silnější“	70
2.3 Partnerskou komunikaci se lze naučit	78

2.3.1	Deset důležitých pravidel komunikace	80
2.3.2	Drobný rozdíl v rozhovoru aneb Co dělají muži/ženy jinak?	84
2.3.3	Dají se komunikační pravidla zneužít?	87

3

Předmanželská příprava EPL –

Partnerský učební program

3.1	Obsah a realizace	93
	Šest sezení EPL	94
	Realizace programu EPL	98
3.2	Současné rozšíření EPL	100
3.3	Proč EPL funguje?	100
3.4	EPL ve vědeckém kontextu	102
3.5	Preventivní využití EPL	104
3.6	Nástupnické programy KEK a KOMKOM	105

4

Tři páry, jak je zná každý, dva trenéři, jak je známe

my, v kurzu EPL, jak ho možná poznáte vy

4.1	Tři „typicky riskantní“ párové konstelace	111
4.1.1	Miroslav Chůva s Milenou Strážnou a idealizace	113
4.1.2	Karel Slabý s Dianou Železnou a jednostranná dominance	115
4.1.3	Viktor Kohout s Viktorií Spurnou a oboustranná dominance	117
4.2	Individuální těžkosti (a silné stránky) těchto párů v kurzu a jejich pokroky	120
4.2.1	Karel a Diana v párovém rozhovoru EPL	121
4.2.2	Miroslav a Milena v párovém rozhovoru EPL	128
4.2.3	Viktor a Viktorie v párovém rozhovoru EPL	134
4.3	Možnosti a hranice EPL	139

Literatura	142
-------------------------	-----

O autorech



Dr. Joachim Engl

Dr. Franz Thurmaier

Diplomovaní psychologové, psychoterapeuti a supervizoři, poradci pro manželské, rodinné a životní problémy. Mentoři programů pro výcvik a další vzdělávání poradců pro manželské, rodinné a životní problémy. Autoři programů EPL, KEK a KOMKOM, vedoucí vzdělávání trenérů těchto programů a jejich supervize.



Kontakt: Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier
Institut für Forschung und Ausbildung
in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstraße 9, 80336 München
www.institutkom.de
e-mail: info@institutkom.de

Předmluva autorů

To, že partnerské vztahy z velké části utváří komunikace a zároveň je zpětně ovlivňuje, je pravděpodobně nejdůležitějším a všeobecně známým poznatkem z psychologie. Velmi rozšířené je i povědomí o tom, že existují různé způsoby vedení rozhovoru, které mohou vztahu dvou lidí velmi prospět, ale také velmi uškodit.

Představitelé nejrůznějších psychologických škol jsou zajedno v tom, že: „Pár, který spolu nehovoří, se odcizí“ (srov. Moeller, 1988). Takový pár takřkajíc ztratí vztah ke svému vlastnímu vztahu.

Tomuto tématu se stále znovu věnují autoři v bezpočtu publikací. Pokoušejí se odhalit pozadí nedorozumění, hádek nebo dokonce mlčení ve vztahu mezi mužem a ženou, aby čtenářům tyto fenomény objasnili. Mnohé z knih postupují ještě dál a pouštějí se do nabízení konstruktivních alternativ v komunikaci. Ovšem ty jsou obvykle představeny jen vágně.

My v naší knize zcela vědomě nepodnikáme žádné rozvláčné exkurzy do abstraktních teorií, které někdy zní sice velice srozumitelně, dvojicím však žádné konkrétní řešení jejich momentální situace nejsou schopné nabídnout – kromě přibližného vysvětlení, proč zrovna jejich situace je taková, jaká je.

Mluvit spolu – ale jak?

Partneři často jen nejasně cítí, že se komunikace daří či nedaří. My se pokoušíme zcela přesně popsat, jak lze rozeznat chyby a pravidla v komunikaci a jak se obojí v rozhovorech projevují. To znamená,

*Ty prostě nejsi schopný
vyřešit konflikty!!*



*To je fakt.
Máš pravdu!*



že nám nejde jen o to vyložit, že například výčitky mohou mít negativní důsledky, ale také je konkrétně popsat v nejrůznějších formách vzhledem k jejich struktuře a následkům. Naším cílem je zároveň, aby pro vás jako čtenáře bylo pochopitelné, jak může i jediný výrok rozhodnout o dalším průběhu rozhovoru.

K tomu přirozeně patří i to, že vám představíme konkrétní možnosti partnerské komunikace.

Jestliže je komunikace tak důležitá a mnoho partnerských dvojic to tak i chápe, proč potom dochází k tolika komunikačním chybám, které vztah narušují či dokonce ničí?

Zcela jednoduše: Protože komunikace *není* úplně jednoduchá – ale naopak velice komplexní. Vezměme si jako příklad titul této knihy *Jak to se mnou mluvíš?!* Podle toho, co při jeho vyslovení zdůrazníte, a podle interpretace při poslechu se z něj může stát upřímně míněná otázka, nepřímá výzva, abychom s tím druhým zacházeli jinak, nebo nepřímá výčitka. Vyplatí se tedy důkladně si na párovou komunikaci posvítit.

Úvodem

„Viktorééé?“

„Co je, Viktorie?“

„Tady píšou, že se muži a ženy při rozhovoru mýjejí, protože muži komunikaci zneužívají jen ke zdůraznění vlastní představy o svém statusu. To je zajímavé, vid?“

„Když myslíš, miláčku...“ (Viktor trochu zívá, listuje v příručce o partnerských vztazích, do které byl právě sám začtený.)

„Chtěla bych, abys k tomu zaujal nějaké stanovisko (trochu rozhořčeně). Koneckonců ty jsi přece také muž, nebo ne?“

„Propánakrále! Už to zase začíná. Mám zaujmout stanovisko, jestli jsem muž – to snad není pravda. Já ti povím, je na čase, abychom se my muži konečně přestali omlouvat a bránit před lacinými nepřátelskými útoky nějakých feministek z pískoviště, které se musí ke všemu vyjadřovat. Už dost! Raději si přečti základní dílo ‚Když ženy příliš rýpají‘ nebo tak nějak. A ten, jak se vlastně jmenuje... má v tom svém ‚Muži jsou z Marsu, ženy z odvrácené strany Měsíce‘ také docela pravdu.“

„Tak ty teď čteš takovéhle věci! To, že si musíš potvrdovat svoje mužské ego prostřednictvím laciných šovinistických výlevů, se mě dost dotklo.“

„Mě se zase ještě víc dotýká, když vidím, jak neustále podléháš feministickému našeptávání frustrovaných a umanutých ženských. A víš, co je jejich jediným cílem? Aby všechny jejich čtenářky začaly nenávidět svoje nic netušící muže a nakonec byly stejně frustrované a umanuté jako ony. To je to, co chceš?“

„Jak to se mnou vůbec mluvíš?! Tvoje odpověď bohužel zase dokazuje, že o typicky mužské komunikaci toho nikdy nebude napsáno dost. Je to evidentní: Ty mi prostě nechceš rozumět! Ty jsi z hlediska komunikace úplně mimo. Někdy mám dojem, Viktore, že tě nějaká hlubší debata vůbec nezajímá.“

„Já mám z tebe bohužel ten samý dojem.“

„Mě debata zajímá vždycky – ale ne takhle.“

„A jak tedy?“

Takhle ne, ale jak tedy? Z tohoto poněkud vyhroceného dialogu jednoho neexistujícího páru je zjevné přinejmenším jedno: Čtení příslušné psychologické literatury nezbytně nevede k dosažení cílů v ní stanovených, zejména pokud doporučení v knize nabádají, že by se měl změnit můj partner a ne já.

Vy jste však právě (a možná už zase) takovou knihu vzali do ruky. Co si od toho slibujete? Že odhalíte chyby v komunikaci ostatních, nebo svoje vlastní? Že zjistíte více o komunikaci ve svém vlastním partnerském vztahu?

Očekáváte nějaký impulz pro hlubší rozhovory ve dvou?

Pokud by záleželo na nás, tak toto vše samozřejmě očekávat můžete. Myslete však prosím na to, že číst můžete klidně o samotě, ale k dobrému rozhovoru potřebujete být nejméně dva.

V naší knize vás chceme upozornit na možné chyby v partnerské komunikaci a na její záludnosti, které často vznikají nechtěně a vedou k nedorozuměním a neshodám mezi oběma zúčastněnými. Jak jsme již naznačili, předkládáme vám některé pozitivní alternativy partnerské komunikace a pokoušíme se popsat, jaké možnosti může poskytnout preventivní trénink rozhovorů EPL (Předmanželská příprava – Partnerský učební program).

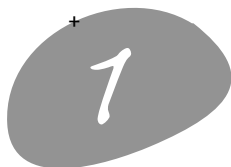
V první části se vás pokusíme seznámit s negativními modely komunikace a s jejich důsledky, abychom zvýšili vaši vnímavost vůči chybám ve vlastní komunikaci. Neboť jen ten, kdo dokáže rozpoznat chyby v rozhovoru, je také může – pokud chce – včas napravit nebo se alespoň zpětně dotčenému partnerovi rychleji a snáze omluvit.

Tak jako všichni ostatní i my děláme v komunikaci naše vlastní oblíbené chyby. Jedná se především o ironii a sarkasmus, kterými se s potěšením bráníme. Pokud vám tedy nějaká formulace v této knize bude připadat příliš ironická či sarkastická, prosíme vás již teď o prominutí.

Ve druhé části vám nabízíme trochu teorie, uvádíme nejčastější chyby v komunikaci a z toho následně odvozujeme nejdůležitější komunikační pravidla.

Ve třetí části pak představujeme projekt EPL (Předmanželská příprava – Partnerský učební program), komunikační trénink pro páry.

Ve čtvrté části vám poskytujeme malý náhled, jak mohou vypadat kurzy EPL. Představíme vám tři doufejme sympatické páry, které jsme si vymysleli na základě zkušeností s mnoha opravdovými účastníky kurzů. V souladu s jednotlivými částmi kurzu popisujeme, jaké se našim třem párům naskýtají možnosti dalšího vývoje jejich vztahu.



Základní příklady a důsledky neúspěšné párové komunikace

Jsme přesvědčeni o tom, že v partnerské komunikaci dochází ke spoustě nejrůznějších chyb, které si zúčastnění osvojili již před partnerským vztahem nebo během něho a staly se pro ně zvykem. A nakonec vedou k tomu, že se více sžijete s vlastním nevhodným komunikačním jednáním než s vlastním partnerem.

V této kapitole bychom vám rádi představili podle našeho mínění nejčastější základní příklady neúspěšného nakládání s konflikty a také bychom rádi popsali příslušné důsledky pro partnerský vztah.

1.1 První konflikty: Dobře známé, nesprávné pokusy o řešení

1.1.1 Potlačování, zamlčování, zametání pod koberec v zájmu udržení harmonie

Představte si, že jste čerstvě zamilovaní, cítíte pověstné šimrání v břiše a jste se svým miláčkem domluvení, že půjdete do kina. V přesně stanovenou dobu dorazíte na přesně stanovené místo a zjistíte, že jste tam jako první. Nevadí. U pokladny je velká tlačnice, a tak se rozhodnete koupit předem vstupenky. Minuty ubíhají, davy proudí dovnitř a navíc lije jako z konve. Nevadí, máte přece deštník. Na druhou stranu všechno má své meze a ta nejlepší místa jsou už nejspíš stejně obsazená.

Po 10 minutách: On/ona asi nemůže najít místo k parkování. Zůstal/a někde trčet v zácpě? Není to támhle vepředu on/ona? Běžíte tam, poklepete mu/jí na rameno, ale je to někdo jiný.

Po 20 minutách: Copak na tu schůzku zapomněl/a? Nebo jste si snad popletli čas vy? Že by se mu/jí něco přihodilo?

Konečně. Přichází. Skutečně je to on/ona, kráčí zcela klidně. Uvědomíte si, že vám spadl kámen ze srdce. A když se vášnivě přivítáte a mokří až na kost se usadíte na poslední volná místa v lóži úplně vzadu za sloupem, pocítíte úlevu a radost. On/ona zamumlá něco o tom, že „musel/a ještě dlouze telefonovat s matkou“, ale vy na to nic neřeknete. Hlavní je, že už jste spolu. Všechno ostatní je jedno. Prozatím.

Přirozeně, i kdybyste se tak opravdu zachovali, bylo by to zcela normální. Zamilovaní lidé se toho pocitu nechtějí tak rychle vzdát. Heslo zní: Být spolu zajedno, užívat si harmonie a toho druhého

vidět v co nejlepším světle. Drobné nesrovnalosti, subtilní nebo i dosti zřetelné důkazy, že ten druhý vykazuje známky chování, které by mohlo způsobovat problémy, padnou jako první za obět selektivnímu vnímání (vidím jen to, co vidět chci) nebo snížení kognitivní disonance (vnímání je „adekvátně“ interpretováno).

Toto vyhýbání se konfliktům má možná smysl právě v počáteční fázi vztahu. Posiluje pocit štěstí, můžeme jeden po druhém toužit. Nedostatky, rozdílné potřeby a rozepře se stejně projeví dostatečně včas. Ve stadiu čerstvé zamilovanosti zřejmě člověk zapomíná na všechny do té doby utrpěné křivdy.

Je všechno krásné a dokonalé? Zatím možná ještě ano. Existují však také lidé, kteří ze zásady raději nic neříkají, když partner nenaplňuje jejich potřeby, kteří se ze zásady raději podvolují, kteří ze zásady svá přání sdělují jen zřídka, nebo je – pokud se liší od těch partnerových – záměrně vůbec neberou na vědomí. Pro takové lidi je zachování harmonie nade vše, i když už třeba dávno nejsou skutečně zamilovaní. Kdyby mělo dojít k opravdové rozepři, je pro ně zřejmě v sázce rovnou celý vztah. Raději dělat jakoby nic, než zůstat sám. Raději nic neříkat, než říct něco, co vlastně ani tak nebylo myšleno.

Potlačování, zamlčování, zametání pod koberec... Jak to někoho vůbec napadne?

Každé miminko pláče, když se mu něco nelíbí. Vehementně se hlásí o své potřeby. Časem pak začíná více a více rozlišovat a vznášet více a více požadavků (o všechny mé potřeby se starají rodiče, to ještě nemusím dělat samo). Postupně je rostoucí dítě konfrontováno s krutou realitou: Rodiče se o mé potřeby vždy nepostarají. Mám stále více přání a musím se stále většího počtu z nich vzdávat.

Dítě si tak během svého vývoje zkouší strategie, které lidi z jeho okolí přimějí plnit jeho přání. A nyní už jen záleží na tom, jak budou tito lidé (jsou to zpravidla a v první řadě rodiče) s projevy přání dítěte nakládat.

Rodiče, kteří svým dětem dávají najevo, že jejich přímo vyjádřená přání neberou příliš vážně, nebo kteří jim odeprou svoji náklonnost, když se potomci odváží projevit vlastní vůli, jim předají jednoznačnou zkušenost: „Není dobré chtít něco jiného než moji rodiče, pravděpodobně to ani není tak důležité. Proto je lepší držet pusu, jinak mě nebudou mít rádi. A já chci být hodné dítě.“

Tuto zkušenost podporuje napodobování identifikačních postav stejného pohlaví, které takové zažité způsoby jednání předvádějí. Typickým případem je otec jako živitel a víkendový paša, matka jako starostlivá opora rodiny, která relativně nenáročně, uspokojivě a pokud možno nekonfliktně utváří rodinný život a víceméně bezděčně tak představuje genderovou roli i pro svoji dceru. Vehementní dožadování se dětí o pozornost ji zatěžuje, a tedy přání spíše potlačuje. Bouřlivé rodinné rozepře, pokud k nim vůbec dochází, vzplnou snadno a probíhají hrozivě. Nikdy nekončí konstruktivně.

Není nijak překvapivé, že lidé s takovou nebo podobnou minulostí následně přenášejí tento model, jak se vyhnout konfliktům, do svých partnerských vztahů i v dospělosti. A proč by ne? Vždyť neznají nic lepšího a hádky vedou k nepříjemné disharmonii a pravděpodobně i k rozchodu. A to by bylo nejspíš to nejhorší, co by se jim mohlo stát: Partner/partnerka by je opustil/a, protože po něm/po ní příliš vyžadovali. A kdo ví, jestli by někdy ještě našli někoho, kdo by s nimi zůstal přes všechny jejich nejistoty a domnělé nedostatky...

Nepochybně existuje velké množství mužů a žen, kteří si někdy vůbec neuvědomí, co si vlastně přejí nebo co je znepokojuje, co je

obvykle rozzuří či rozesmtní. Ti potom na nenaplněné potřeby reagují neuroticky nebo se u nich projevují psychosomatické symptomy. Ti, kteří jasně cítí, co od svého partnera očekávají a co ne, ale pouze si to netroufají přímo vyslovit, mají stále otevřená zadní vrátka.

Náhradní strategie 1: Nepřímé projevení přání

Když dáme jasně najevo, co si přejeme a po čem toužíme – na základě odpovídajících zkušeností –, je s tím pravděpodobně vždy spojené riziko ztráty lásky. Občas si tuto „slabinu“ matně nebo i jasně uvědomíme. Zvlášť když ostatní lidé „to“ vašemu partnerovi sdělí a dokonce tím ještě zabodují. *„Bože můj, proč jsem taky nemohl otevřít pusu dřív...“* – mohlo by vás potom napadnout.

Časem mají tyto slabiny tendenci změnit se v silné stránky. Nemůžete se přece po světě neustále potloukat s nenaplněnými přáními, a tak se pokoušíte ze svého obvyklého chování vytěžit i něco pozitivního: *„Vždyť já jsem přece skromný člověk, vždy ochotný pomoci, který prostě nemyslí pořád jen na sebe.“* Nebo: *„Však on jednou můj partner ocení, že ho neustále neobtěžuji svými přáními.“*

Člověk si tak vytvoří náhradní strategie, jak najít kompromis mezi vnitřním odporem projevovat přímo svá přání a potřebou, aby alespoň občas byla splněna. Některé dostanou časem přímo bizarní podobu. Například se někdo snaží partnerovi maximálně nepřímou něčím naznačit. A někdy je jen otázkou náhody, zda on to zaregistruje a navíc si to správně vyloží. Malý příklad – scéna v restauraci:

„To je tak hezké, že pořád ještě existují prodavači růží, dokážou z toho vůbec vyžít?“

„Pochybují. Možná kdyby nějak rozšířili svoji nabídku, například prodávali ještě žvýkačky.“