

Komunikační desatero

Komunikace nás odlišuje od ostatních živočichů. Přestože někdy můžeme mít naprosto opačný pocit. Vidíme na ulici ječící dítě, které připomíná malého paviána. Hysterická žena, která v určitých chvílích vypadá jako rozčílená opice. Muž, který svou komunikací zastrašuje, stejně jako lev když dává najevo svou nadřazenost ostatním zvířatům.

V poslední době často přemýšlím nad komunikací. Zejména nad tím, jak mohou slova ranit, jak mohou být různě interpretována a rovněž nad tím, jak umíme, případně neumíme komunikovat. Na své dceři vidím své vlastní komunikační nedostatky. Víc než kdy jindy si uvědomuji, jak je důležité děti naučit komunikovat. Jak to co vidíme doma, přenášíme do našich vztahů.

Komunikace pochází z latinského *communicare*, což znamená „společně něco sdílet.“ Komunikace však není jen o sdílení, ale i o obsahu, o dopadu, který může mít a souvisí rovněž se záměrem, který osoby mají.

Komunikaci se učíme ve své primární rodině. Myslím si, že v každé rodině existují některé komunikační nešváry. Když potom vznikne nový vztah a později rodina, mohou být partneři velmi překvapení a zaskočení ze způsobu komunikace toho druhého.

Osobně vnímám několik zásadních nedostatků v komunikaci.

Důležité je si uvědomit, že dítě začíná komunikovat dávno před tím, než porozumí slovům a než slova vysloví. Vnímá svými city, vnímá tón hlasu, náladu druhého, atmosféru doma. Často může být zmatené. Maminka pláče, ale zároveň říká, že je jí dobře. Ve snaze „být v pořádku“, zapomínáme na to být autentický. Učíme děti velmi brzy potlačovat to, co cítí. Někteří dospělí vnímají dětský pláč jako vlastní rodičovské selhání. Když potom děti pláčou, nabízíme cokoli, aby přestali (od čokolády až po vyhrožování.. „pokud nepřestaneš, dám ti pár na zadek, abys měl důvod“). Jakékoli emoční výbuchy se snažíme zvládnout pomocí metody trestu nebo odměny. Z děvčat tak děláme „hodné holky“ a z kluků muže, kteří nepláčou, případně, kteří se za své slzy stydí.

Dítě je ve své podstatě velmi zvědavé. Již velmi brzy kolem druhého roku se objevuje velké množství otázek typu „Proč?“, „Co to je?“. Dítě chce vše poznat, seznámit se světem, pochopit příčiny. Vzájemná komunikace v tomto věku je základním kamenem komunikace budoucí. Jestliže dítě nedostane odpovědi od svých rodičů, blízkých, začne hledat jinde. Někdy již tady dáváme základ nesprávné komunikaci. Máme pocit, že dítě je malé, aby některé věci vědělo.

Někdy o některých věcech v rodině nemluvíme. Používáme věty: „neříkej to před tatínkem (před maminkou), aby se nerozčílil“. Učíme děti zatajovat některé skutečnosti, aby byl klid. Sami to tak i děláme. O mnoha záležitostech raději mlčíme. Ženy tak tvrdí, že některý kousek v šatníku mají již několik let. Špatné známky raději také zamlčíme. A to existuje mnoho tabuizovaných témat. Od menstruace, po sex, ale i například otázky smrti, náboženství a naší existence. Na dětské otázky přichází neurčité, vyhýbavé odpovědi. Často možná proto, že sami neznáme přesné odpovědi.

Komunikace se pro mnohé z nás stává konfrontačním nástrojem. Ublížíme slovy, zraňujeme a soupeříme. Malé děti učíme, že fyzické násilí není přiměřené. Zapomínáme je učit uvážlivě mluvit. Mnoho z nás nechápe důležitost slova. Nikdo nás nenaučil vážít slova a přemýšlet nad tím co skutečně říkáme. Jak mohou slova ranit? Jak mohou slova ublížit? Jak i poznámka, kterou řekneme jakoby pod čarou, může pro našeho partnera, partnerku či dítě znamenat mnohé. Jak můžeme lehce jen pomocí slova nalomit důvěru, která je pro naše vztahy klíčovou. Vzpomínám si na příběh mé kamarádky. Její babička ji kdysi v dětství řekla, že její hlas nezní příliš dobře. Kamarádka do té doby milující zpěv, přestala zpívat. Teprve nyní v dospělosti si dovolila znovu zpívat. Navštěvuje hodiny zpěvu a dělá, co jí přináší radost.

S komunikací je velmi blízce propojena důvěra. A s důvěrou souvisí i lhaní. Někteří lidé ve své komunikaci lžou. Jejich život je plný malých drobných lží. Myslím, že tomu se děti také velmi dobře učí ve svých primárních rodinách. Vidím, že jsme někde byli, ale tatínek tvrdí mamince něco trochu jiného. Beru to jako standard. Takto se má komunikovat. Není důležité říkat pravdu. Nikdo nedomyšlí, co se stane s takovým vztahem. Jak se ztracená důvěra velmi těžce obnovuje.

V některých rodinách se spory řeší tím, že se přestane mluvit. A mnohdy to trvá i několik dnů. Prostě a jednoduše spolu partneři případně rodiče s dětmi nemluví. Mnoho lidí se také domnívá, že tento způsob řešení problémů je vhodnější než hádka. Kdo však žil v domácnosti, kde se i několik dnů nemluvalo, ví, jak dusná atmosféra v takové domácnosti je.

Vytváříme si různá přesvědčení, máme vlastní očekávání, a když nejsou naplněna, dochází ke zklamání. A mnohdy stačí jen lépe komunikovat. Pro lepší pochopení uvedu příklad: představuji si, že s partnerem prožiju romantický večer, budeme pečovat jeden o druhého, zapálíme svíčku. Mám dvě možnosti. První připravit překvapení nebo se o večeru pobavit. Rozhoduji se spontánně podle toho, jak znám svého partnera a jak mám pocit, že by to mohlo být nejlepší. Někdy mu jen řeknu, že mám překvapení. Vše připravím a pak si společně čas užijeme. Jindy se o tom pobavíme. Řeknu, jak bych chtěla prožít večer a společně si jej připravíme. Ale jsou i dny, kdy nic neřeknu, zároveň nic nepřipravím, ale tak nějak očekávám, že by se to mohlo stát. Pak jsem překvapená, možná až smutná, že se nic nestane. A skončíme u běžného večera. Nebo ještě hůř u počítače.

Často říkáme věci a vlastně ani nevíme, zda byly správně pochopeny. Nakonec kdo z nás si ověřuje, jestli partner vnímá, co mu říkáme nebo naopak? Občas se pak stává, že jsme překvapení, že došlo k nesprávnému pochopení našich slov. A zase můžeme prožívat zmatek, pocit zklamání. Můžeme mít pocit, že nás partner vůbec nechápe, nerozumí nám. A říkáme si, jak je to možné? Vytváříme si domněnky a domníváme se, že jsou realitou.

V naší komunikaci chybí slova lásky. Přestože každý z nás preferuje jiný způsob, jak si vyjadřujeme lásku, mnoho z mých kamarádů i kamarádek nikdy neslyšelo z úst svých rodičů „Miluji Tě“. Mnoho partnerů si tato slova neříká. A rovněž rodiče dětem. Důležité říct i partnerovi v krizi, že si ho vážíte, případně, že ho milujete. Dříve pro mě něco naprosto nepřijatelného. Dnes jsem vděčná, že dokážu i v kritických chvílích ve druhém vidět to dobré, že dokážu překonat sebe samou a pravdivě se podívat do svého srdce a říct co cítím. Někdy není nutné vše správně pojmenovat, vyhrát malicherný spor, ale říct druhému, že ho miluju, důležité je.

Pro zlepšení komunikace v naší rodině jsem vytvořila komunikační desatero. Víím, že toto desatero je pro nás velkou výzvou, ale vnímám, že dobrá komunikace je základem pro harmonické vztahy.

Komunikační desatero:

1. Uvědomuji si důležitost slova. Myslím, teprve potom mluvím.
2. Mluvím pravdivě.
3. Dodržuji své sliby. Není-li to možné, omluvím se.
4. Jestliže se dítě ptá, je na odpověď připraveno. Neexistují tabu. Vše říkám přiměřeně věku.
5. S partnerem i dětmi komunikuji o svých přáních i pocitech.
6. Nevytvářím si domněnky.
7. Ověřuji si, zda jsem správně pochopil slova druhého.
8. Používám milá slova. Druhého chválím, oceňuji a vyjadřuji lásku.
9. Omlouvám se, používám slovo promiň.

10. Vyjadřuji vděčnost – děkuji.

Osobně se ve svém životě řídím ještě jedním pravidlem. Na každou negativní větu, musí přijít minimálně tři pozitivní. Jsem přesvědčená, že pokud se budete řídit komunikačním desaterem a tímto pravidlem, může se vám změnit život. Změnil se totiž i mně.

S úctou

Dáša