

Na dnešnom stretnutí 15.02.2012 si povieme stručne o medziľudskej komunikácii, o jednom aspekte medziľudskej komunikácie – o vzájomnom zdieľaní sa.

Čerpám z knižky od **Johna Powella: Prečo mám strach povedať Ti, kto som.** Vydavateľstvo Dobrá kniha, Trnava, 2007

Moje poznámky uvádzam v texte viditeľne označené mojim krstným menom (spracoval Gabriel Galvanek).

## **Stretnutie dvoch ľudí a päť stupňov komunikácie**

Stretnutie dvoch ľudí zahŕňa komunikáciu medzi nimi. Komunikácia môže byť formálna, alebo otvorená, pri ktorej sa ľudia vzájomne zdieľajú so svojimi pocitmi, emóciami. Autor rozlišuje päť stupňov komunikácie, od formálnej, cez medzištádiá, až po úplne otvorenú komunikáciu. Poďme si povedať o nich.

### **1. Formálna konverzácia**

Na tomto stupni vedíme dialóg typu: „Ako sa máš?“, „Ako sa majú vaši?“, „Máš pekné šaty.“, „Som rád, že ťa vidím.“ „Ďakujem, mám sa dobre“. Nemyslíme pri tom na nič z toho, čo sa pýtame alebo, čo odpovedáme. Záujem o druhú osobu predstierame len zo slušnosti, zvyku, podľa situácie, podľa bontónu. Komunikujúci zostáva uzavretý v bezpečí svojho vnútra. Komunikujúci nezdieľa svoje vnútro. Obvykle druhá strana vycíti formálnosť tejto komunikácie. Je to konverzácia napr. koktailového večierka.

*Gabo:*

*Môže sa stať, že formálna konverzácia prerastie do úprimného záujmu o druhú osobu, napr. keď diskutujúci nájdu spoločnú tému, prijímú komunikačné roly (napr. jeden sa pýta a druhý odpovedá) a komunikujúci sa začnú navzájom zdieľať. Napr. pri dlhšej ceste vlakom, v kupé, najprv sa formálne pozdravia, a ak nájdu spoločnú tému, potom neformálnejšie začínú diskutovať, prípadne aj zdieľať svoje pocity, emócie (na témy ako napr. politická situácia, futbalový zápas, zásady zdravej výživy, ... ). Ale to prechádzame k ďalším stupňom komunikácie, ktoré sú uvedené ďalej.*

### **2. Oznámiť skutočnosti o druhých**

Spokojne povieme druhým, čo niekto povedal, urobil. K týmto faktom neponúkame osobný komentár, ktorý by vyjaval niečo z nás. Komunikujúci nezdieľa svoje vnútro.

### **3. Vlastné myšlienky a úsudky**

Od tohto stupňa a vyššie už možno hovoriť o zdieľaní sa. Komunikujúci berie na seba riziko, že odhalí svoje úsudky a rozhodnutia. Komunikácia je však nie celkom spontánna, je kontrolovaná a cenzurovaná komunikujúcim. Nepovie všetko, čo si myslí a zvyčajne pozorne sleduje protajšok, ako reaguje. Podľa reakcií protajška napr.: pohyby očí (prevrátenie očí), (zvrátenie) obočia, úst, postoj tela, pohľad na hodinky a pod. komunikujúci dostáva spätnú väzbu a podľa nej usúdi, či pokračuje vo vyslovovaní svojich myšlienok, či sa stiahne do seba, zmení predmet komunikácie alebo dokonca začne hovoriť veci, o ktorých sa domnieva, že protajšok si želá počuť.

#### 4. Vlastné pocity – emócie

Pocity alebo emócie najzreteľnejšie odlišujú človeka od druhých a prezentujú jeho osobnosť a individualitu. Komunikujúci odhaľuje seba, svoju individualitu pocitmi, a ich podelením sa s proťajškom. Nikto nezakúsi v danej situácii rovnaké pocity, ako napr. frustráciu, obavy, vášeň, lojalitu, a pod.

Na ilustráciu, do ľavého stĺpca dáme príklad úsudku a do pravého možnej emocionálnej reakcie naň:

Úsudok:

Možné emocionálne reakcie:

Myslím, že si inteligentný

... a žiarlim  
... a som frustrovaný  
... a som pyšný na to, že som tvoj priateľ  
... a cítim sa pri tebe nesvoj  
... a cítim nedôveru voči tebe  
... a cítim sa ako tvoj podriadený  
... a to ma núti napodobňovať ťa a súťažiť s tebou  
... a najradšej by som od teba utiekol  
... a cítim túžbu pokoriť ťa

Mnohí komunikujúci cítia, že proťajšok sotva bude tolerovať takú emocionálnu česťnosť v komunikácii. Nečesťnosť v komunikácii ospravedľňuje komunikujúci rôzne: napr. aby nezranil druhých alebo myslí si, že jeho pocitmi druhý opovrhne, nebude ich tolerovať, a pod.

Nečesťnosť v komunikácii sa vyskytuje nielen v prípade náhodných známostí, ale aj medzi členmi vlastnej rodiny. Nečesťnosť v komunikácii ničí autentickú komunikáciu v rámci vzťahov, manželstiev, rodín. Pri nečesťnej komunikácii nielenže sami nerastieme ale nepomáhame v raste ani druhým. Navyše, pri nečesťnej komunikácii musíme žiť s potlačenými emóciami – čo je nebezpečná a sebaničiaca cesta.

*Gabo:*

*Otázne však je, do akej miery je vhodné komunikovať negatívne pocity - emócie, ktoré súvisia napr. s osobnosťou komunikujúceho, jeho nevyzretosťou, jeho zraneniami. Komunikujúci v podvedomí mnohokrát cíti, že jeho emócie nie sú také, ako „sa bežne očakáva“, aké dovoľuje bontón, slušnosť, úzky rodinný kruh, alebo má pocit, že jeho emócie sú iné, horšie, a preto sa obáva, žiaľ, častokrát oprávnene, že okolie nepochopí jeho emócie. Preto emócie neprejavuje.*

*Gabo:*

*Napríklad: Raz mi jeden kolega povedal, že keď mu zdochol pes, plakal viac, ako keď mu zomrel jeho vlastný otec. Keď som to povedal druhému kolegovi, ten poznamenal, že aj keď je to zrejme pravda, z úcty k otcovi sa také veci nepatria vravieť. A zhodli sme sa obaja v tomto súde. O tom, ako je potrebné vnímať prejavovanie emócií (pravidlá prejavovania emócií/ odvážnej komunikácie), si povieme v ďalšom a to vysvetlí dôvody odlišného chápania*

*emocionálnej otvorenosti oboch spomínaných kolegov. Ale v stručnosti vysvetlím: emocionálnu otvorenosť by sme si mali vážiť a preto by sme emocionálne prejavy človeka nemali súdiť, ale snažiť sa byť empatickí, citliví ku jeho individualite. Preto dodatočne oceňujem emocionálnu otvorenosť prvého kolegu. Žiaľ, častokrát posudzujeme. A preto má opodstatnenie aj výrok druhého kolegu: „napatrí sa také veci vravieť“, ktorým nepriamo a nevedomky naznačil, že odvážnymi, i keď autentickými-úprimnými výroky sa vystavujeme chtiac-nechtiac negatívne posudzovaniu (rozumej: nepochopeniu) druhých, ktorým chýba empatia, a preto nie je zrejme žiadúce emocionálne sa otvárať relatívne cudzím ľuďom.*

*Gabo:*

*Je nespočetne veľa tém na komunikáciu a v rámci komunikácie dvoch ľudí nemusí pri každej téme komunikácie prísť k úplnej emocionálnej otvorenosti. Napríklad dvaja navzájom neznámi muži sa dokážu cestou vlakom s úplnou emocionálnou otvorenosťou porozprávať napríklad o futbale, politike, autách, ale nie o problémoch v práci, o chorobe. Isté emócie sa nehanbíme prejavovať, istými emóciami sa chválime, na isté emócie sme hrdí a niektoré emócie zakrývame.*

### **5. Najvyšší stupeň komunikácie**

Každé hlboké a autentické priateľstvo, najmä vzťah dvoch ľudí, ktorí sú v manželskom zväzku, musí byť založené na absolútnej otvorenosti a čestnosti. Vtedy dochádza medzi nimi k hlbokému emocionálnemu a osobnému spoločenstvu.

### **Pravidlá odvážnej komunikácie**

*Gabo:*

*Zdieľaním našich osobných myšlienok, úsudkov, pocitov odhaľujeme seba, svoje vnútro. V prípade, že naše osobné myšlienky, úsudky, pocity sa vymykajú tým, ktorý proťajšok obvykle považuje za vhodné, ktoré akceptuje ako „normálne“, vystavujeme sa riziku, že nás odsúdi skôr, ako nás pochopí. Preto pri komunikovaní najvnútornejších myšlienok, úsudkov a pocitov by sme mali zabezpečiť a byť uistení, že proťajšok pozná a stotožňuje sa s pravidlami odvážnej komunikácie. Poznanie a prijatie týchto pravidiel proťajškom za svoje by malo byť zárukou, že proťajšok nebude vynášať unáhlené (rozumej: najmä negatívne) závery, a bude sa snažiť byť empatický, zhovievavý k nám. Pravidlá odvážnej komunikácie sú nasledovné:*

#### **1. Neposudzovať, neodsudzovať**

Odvážna komunikácia nesmie nikdy v sebe implikovať úsudok o druhom.

Je treba byť dostatočne skromný (skôr ako rozumný), aby sme sa sklonili pred zložitou a tajomnou ľudskou bytosťou. Keď posudzujeme, odhaľujeme tým len vlastnú nezrelosť a neschopnosť pre priateľstvo.

Na základe prejavenej emócií by sme nemali nikdy posudzovať druhých, ale dokonca ani seba samých. Nad emóciami je potrebné sa zamýšľať, ale neposudzovať a neodsudzovať.

Napríklad, keby komunikujúci povedal proťajšku: „Cítim sa pri Tebe akýsi nesvoj“, bolo by to úprimné a zároveň, vôbec by to neznamenal súd, že je to vina proťajšku, že sa cíti pri ňom nesvoj. Možno je to komplex menejcennosti komunikujúceho, jeho precitlivosť, paranoja alebo jeho prehnaná predstava o inteligencii proťajšku. Je to len konštatovanie emocionálnej reakcie komunikujúceho voči proťajšku v danom čase, nie obviňovanie proťajšku.

Proťajšok však môže chápať odvážnu komunikáciu (zdieľanie emócií komunikujúceho) ako posudzovanie, vo väčšine prípadov odvážnej komunikácie by sme mali komunikáciu začať dementi, aby sme proťajšok ubazpečili, že nenaznačujeme nijaký súd. Napríklad, komunikácia by mohla začať slovami: „Neviem, prečo ma to hnevá, ale je to tak... Asi som príliš citlivý. Naozaj nechcem naznačiť, že je to tvoja chyba, ale zraňuje ma, čo hovoríš.“

Podobným spôsobom by sme mali pristupovať aj k hodnoteniu skutkov, konania osoby. T.j. neposudzovať osobu. Ak napríklad niekto kradne, skutok možno považovať po morálnej stránke za nesprávny, ale nemôžeme súdiť osobu. To musíme prenechať Bohu. Kto sa odváži posudzovať zodpovednosť iných, hrá sa na Pána Boha.

*Gabo:*

*S posledným odstavcom možno súhlasiť len s určitými výhradami: Nasledovnými: Ak niekoho konanie sa prieči Božím zákonom a obmedzuje iného, (napr. nepokradneš, nezabiješ), takého človeka treba zrejme určitým spôsobom posúdiť a odsúdiť, t.j. napr. izolovať od spoločnosti. Samozrejme, nikto sa pritom nehrá na Pána Boha a nikto Pánu Bohu neupiera posúdenie osoby.*

## **2. Emócie nie sú dobré ani zlé**

Samotné pocity, emócie nerobia z človeka dobrú alebo zlú osobu. Bez akéhokoľvek podtónu morálneho posudzovania musíme vedieť povedať, definovať, čo pociťujeme (u seba, u iných): radosť, hnev, strach, frustráciu, túžby, sexuálne vzrušenie. No až rozum, vôľa, intelekt rozhodne, či uskutočníme naše emocionálne reakcie (o tom sa píše v nasledujúcom bode).

Musíme si uvedomiť, že skúsenosť celej škály emócií je časťou stavu človeka, dedičstvom každej ľudskej bytosti. Musíme prijať svoje emócie a rovnako prijať aj emócie druhých.

Odborníci v psychosomatickej medicíne hovoria, že najčastejšou príčinou únavy a súčasných chorôb je potláčanie emócií.

## **3. Regulácia konania na základe emócií alebo integrácia emócií s rozumom a vôľou.**

Emócie netreba potláčať. To znamená, treba si ich priznať a prijať ich. To ale neznamená, že treba priamo podľa nich konať. Konanie je ovplyvnené rozumom, vôľou (vnútornou motiváciou), intelektom, osvietením duchom svätým.

Napríklad: Jedna vec je cítiť hnev a prijať ho (uvedomiť si ho) a ďalšia vec je dať druhému päšťou do nosa.

*Gabo:*

*Teda Človek pociťuje hnev. Rozum vyhodnotí, čo je vhodné urobiť (zachovať rozvahu, odpustiť, ...) a vôľa spôsobí, čomu človek dá prednosť: či bitke, výtržníctvu alebo odpusteniu, zdravej výmene názorov, zdravej hádke, a pod.*

*Gabo:*

*Alkoholik pociťuje chuť na alkohol. Rozum vraví, že nemôže piť. Vôľa, ak je podporená silnou vnútornou motiváciou, zamedzí, aby pil. Ak motivácia nie je silná alebo nedefinovaná, pije.*

*Gabo:*

*Študent sa pripravuje na skúšku. Nechce sa mu. Rozum vraví, že sa musí pripravovať. Vôľa velí: „sledujem vyššie ciele...“ a pripraví sa, alebo: „kašlem na všetko“ a nepripraví sa.*

*Gabo:*

*Podľa vyššie uvedeného, myslím, že konanie je zrejme ovplyvňované z väčšej časti najmä vôľou, t.j. vnútornou motiváciou a len z menšej časti rozumom.*

Človek musí vedieť integrovať tri ľudské schopnosti: emocionalitu, rozumovosť a vôľu (vnútornú motiváciu, vnútornú hnaciu silu). Vtedy napreduje v procese dozrievania a stáva sa z neho zrelá ľudská osobnosť.

V celistvej osobnosti emócie nie sú potlačené ani neovládajú celú osobu. Sú uznávané, človek by sa mal nad nimi zamýšľať a analyzovať ich, odhaľovať ich príčiny a tak poznávať seba a rásť. Sú začlenené do kontextu konania – človek rozhodne, či a ako bude podľa nich konať.

#### **4. Komunikovať emócie**

Vraví sa, že človek buď nahlas vysloví svoje emócie, alebo podľa nich koná. Pocity sú ako para, ktorá sa zhromažďuje v kotli. Ak ich držíme vnútri, tlak sa stupňuje a môžeme vybuchnúť (neočakávaná reakcia).

Žiaden dôvod neospravedlňuje mlčanie o emóciách. Treba si uvedomiť, že všetky dôvody nepovedať emóciu sú v podstate falošné a mlčanie môže vytvoriť len falošné vzťahy. Nepomáha rastu vzťahu. Mnohokrát len umelo odďaľuje riešenie problémov alebo umelo predlžuje neperspektívny vzťah. Kto buduje vzťah na inom ako otvorenosti a čestnosti, buduje ho ako dom na piesku. Také priateľstvo neobstojí v skúške času a žiadna strana nebude mať z neho úžitok.

Napríklad, v partnerskom vzťahu partnerovi prekáža niečo na druhom. Napr. nejaká činnosť, nejaký rituál. Partner emócie neprejaví, napr. z dôvodu, že sa obáva narušenia pokojného vzťahu. Všetko sa nakoniec prejaví do emocionálnej lavíny. Proťajšok nechápe, prečo partner vybuchol, veď robí to, čo aj obvykle. Vzťah sa narušil, a len preto, pretože partner chcel udržať pokoj.

*Gabo:*

*Keď vieme, aké deštruktívne je potláčať emócie, a že potláčaním emócií môžeme vyvolať neželané činnosti, nepotláčajme prejavy emócií nielen v sebe, ale ani v partnerovi.*

*Ak napr. partner je na niečo nahnevaný, a napr. vulgárne nadáva, proťajšok by sa mal empaticky vžiť do partnera (t.j. pred samotným konaním pouvažovať o vhodnosti svojho konania) a nemal by potláčať jeho emóciu chlácholením alebo odsudzovaním alebo moralizovaním. Pretože sa dopúšťa minimálne dvoch chýb: okrem nezdravého potlačovania emócie sa vyhýba podpore partnera pri riešení príčiny jeho skutočného problému. Reakcia partnera bude najskôr taká, že sa nahnevá ešte aj na proťajšok preto, že ho považuje za neschopného odhadnúť podstatu problému. Podstata problému totiž nespočíva vo vulgárnom prejave partnera ale úplne niekde inde. Po vyriešení podstaty problému je možné poukázať na spôsob emocionálneho (vulgárneho) prejavu partnera.*

### **5. O emóciách hovoriť vtedy, keď sú aktuálne**

O emóciách by sme mali hovoriť vtedy, keď ich prežívame. Pre mnohých je ľahšie rozprávať o nejakej emócií, ktorú prežívali v minulosti. Hoci len dočasný posun podelenia sa s emóciami je nerozumný a dokonca nezdravý.

Ak je však prijímateľ emocionálne rozrušený, že zdôverenie komunikujúceho by nemusel pochopiť, vtedy je vhodné počkať.

### **Výhody odvážnej komunikácie**

#### **1. Reálny a autentický vzťah**

Keď komunikujeme to, čo myslíme, súdime, cítime, vtedy sme tým, čím sme. Zažívame reálny a autentický vzťah a ozajstné stretnutie dvoch osôb. Zistíme rast pocitu vlastnej identity.

#### **2. Porozumieť sebe samému**

Človek porozumie sebe samému len do tej miery, do akej je ochotný komunikovať seba druhým. Postupne zistí, že vzory nezrelosti sa pozvoľna menia na vzory zrelosti. Je možné zmeniť vlastný emocionálny typ. Je potrebné nechať emócie vyjsť na povrch a úprimne o nich povedať, že sú nezrelé a nevhodné.

Aby bolo možné emócie identifikovať, je nutné vypozerovať typy emocionálnych reakcií. Potom sa s nimi podeliť a prijať objektívny záver. Môžeme objaviť zvláštne a záhadné veci, ktoré sme doteraz o sebe nevedeli.

Napr. ak si človek prizná, že ho neustále zraňujú mnohé maličkosti a bezvýznamné veci, prípadne sa podelí o toto poznanie, môže dospieť k záveru, že je hypersenzitívny a môže sa zmeniť.

#### **3. Povzbudenie ostatných komunikujúcich k čestnosti a otvorenosti**

Ak chceme, aby sa nám druhí otvorili, musíme s otvorenosťou voči druhým začať my sami. Vtedy sa druhá osoby cíti povzbudená odhaliť nám svoje vnútro.

Ďakujem za pozornosť.  
Gabriel Galváne