



Mgr. Michal Petr  
psycholog • terapeut • lektor

## Příště si tě nahraju...

Mgr. Michal Petr  
[www.michalpetr.com](http://www.michalpetr.com)

**Chceme harmonické vztahy, kde vládne pohoda a mír. Jsem však rozdílní. Máme odlišné přání, potřeby, styly. A tak na sebe narážíme. Konflikty a z nich vyplývající hádky jsou nedílnou součástí života. Jak s nimi zacházíme? A můžeme ovlivnit způsob, jakým je zvládáme?**

Všichni to známe: hádky, kde jádro je jinde než pudl, o kterého se přeme. Reakce na reakce. Tys mi ublížil, ty za to můžeš. Já ne, to přece ty, kdybys nebyla taková, choval bych se jinak. Takže jsem zase já ta špatná? Odcházení, křik, pláč, vyjádřené či zadržované naštvání. Ve své praxi často vidím, jak si lidi přehazují horkou bramboru, pytlík s nápisem Vina. Nikdo z nás se nechce cítit špatně. Máme pocit, že druhý může za to, jak se cítíme. A tak se motáme v kruzích a postupně se více vzdalujeme tomu, o co ve skutečnosti jde.

### **Z čeho vznikají konflikty?**

Příčin je samozřejmě tolik, kolik je lidí. Přesto mají něco společného. Často jde o **ohrožení našich potřeb**. Kdy ztrácíme vliv a kontrolu nad situací, máme pocit, že nás druhý odsuzuje a nepřijímá, kdy přicházíme o hodnotu. Kdy máme pocit, že máme nárok na to, aby se druhý choval, jak si přejeme. Kdy jsme skálopevně přesvědčeni o své pravdě, hádáme se o to, co kdo řekl a jak to ve skutečnosti bylo. Znáte to? Věty typu „já si tě příště nahraju a pak uvidíme, kdo měl pravdu“. Místo toho, abychom si položili zásadní otázku: **chci mít pravdu nebo chci být šťastný?**

### **Je neřešení řešením?**

Viděl jsem mnoho lidí, kteří se obtížnému a potenciálně konfliktnímu tématu raději vyhnou, než aby mu čelili. Ano, zdánlivě jde o řešení, minimálně o uklidnění situace. Mnohdy však zůstane u napjatého ticha a tíže. Nevyřčené a nevyřešené konflikty pak otravují atmosféru vztahu svými tlejícími výpary.

Mnohokrát sem viděl, jak spolu lidé přestávají mluvit o tom, co cítí, jak se spolu mají, co potřebují apod. Předávají si sice informace o tom, kdo vyzvedne dítě ze školky, kdo nakoupí a

kam pojedou na dovolenou, ale tím jejich vzájemné sdílení končí. Jaké je pak jejich překvapení, když si jeden z partnerů najde někoho jiného. „Jak je to možné,“ říkají, „když jsme přece měli takový harmonický vztah?“

***Absence třecích ploch totiž může, ale nemusí vypovídat o spokojeném soužití. Že na sebe lidé nekřičí, ještě neznamená, že se nezlobí.***

Možná jste se už setkali s pojmem pasivní agrese - své emoce nevyjádříme napřímo, ale držíme je v sobě. Navenek můžeme působit klidně, ale vevnitř to vře. Místo konfrontace mlčíme nebo si něco trousíme pod fousy. Odcházíme nebo děláme, že se nic neděje. Mnohdy však podobné chování přinese více nepohody než projasněný konflikt.

### **Co nám mohou konflikty dát?**

Vzpomeňte si, jaký je vzduch po bouřce. Čerstvý, plný života a svěžesti. Dusno, které nás sráželo k zemi, je rázem pryč. Z listů stromů odkapává voda, čistí zbytky nánosů, které se nějaký čas tvořily. Cyklus obnovy je dokončen a může začít nanovo. Samozřejmě, že někdy se strom vyvrátí příliš silným větrem. Blesk spálí. **Proces tvoření v sobě vždy nese prvky destrukce.**

Použijeme-li tuto metaforu na naše hádky, můžeme vidět jejich potenciál, ale i nebezpečí. Neobhajuji zde hádání se beze smyslu. Dát však bezpečný a konstruktivní průchod emocím, aby se prostor našeho vztahu mohl vyčistit, to je něco jiného.

**Chce to odvalu být pravdiví, stát sami za sebou. Mluvit ze srdce, bez klíčků, napřímo.**

Sdílet, co, opravdu slyšíme, vidíme a cítíme. Co potřebujeme. Učíme se tak respektu nejen k druhým, ale i k sobě. Oceňujeme naši odlišnost při současném hledání způsobů, **jak spolu být i přes naše rozdíly.** Nebo právě kvůli nim.