

# Nekomunikuje, jen obviňuje

Michal Petr

## Jak vyřešit problém s člověkem, který se vyhýbá konfrontaci?

### Dotaz čtenářky

*Muž, se kterým mám dítě, se vyhýbá konfrontaci, radši zalže a podobně. Stejně se chová i jeho matka. Nedávno jsme se rozešli, velmi příjemnou dohodou (na to, že to byl rozchod), po tom, co jsme nebyli schopni spolu bydlet. Jakýkoli problém zametal pod koberec (řeším kraviny) a nechtěl o něm mluvit, jen měl pocit, že je všechno moje vina. A logické argumenty nebral. Téma o narcistních lidech mi v tomhle dost pomohlo – je si nejistý, nechce se cítit špatně, to všechno vím. Rozešli jsme, ale tím nemizí moje část stejného problému, když se takhle střetnu s kýmkoli dalším.*

*Když to vezmu v analogii ozbrojeného konfliktu, tak jít s obnaženým mečem a srdcem proti někomu, kdo sedí bezpečně v zákopu a nezdráhá se použít palnou zbraň, je sebevražda. Ale jak situaci řešit jinak? Jak to dělají úspěšní lidé? Nabízí se manipulace, ale ta je taky špatně.*

*Myslím, že existuje nějaká konfrontace na půl cesty mezi konfliktem a nenápadnou manipulací, něco, co na rozdíl od obou zmíněných "řešení" (která nefungují bez vedlejších účinků) funguje dobře a radost z ní mají obě strany. (Něco jako odložit obranný meč a vzít radši maximálně štít.) Tohle řešení už jsem dokonce někdy zažila, ale zatím jsem se musela střetnout s někým otevřeným, kdo měl zájem naslouchat a celou věc vyřešit.*

*Co s člověkem, který problém (který nám třeba on způsobuje nebo zvětšuje) řešit nechce? Kdo nevidí, že problém mezi dvěma lidmi je opravdu MEZI nimi a problémem není ten druhý? Kdo se neumí s druhým spojit proti problému, a radši (byť podvědomě) hledá viníka, klidně nefér, aby sám z toho vyšel čistý... Kdo nikdy nezažil, jak je to správně, a bojí se? A jak si jako ten viník nepřipadat (i když rozum ví své)?*

*Jeřabina, 31 let*

### Moje odpověď

Zdravím vás a děkuji za váš dotaz, který – možná v trochu jiných kulisách – řeší mnoho lidí. Tedy jak komunikovat s člověkem, který se komunikaci, ať už z jakéhokoliv důvodu, vyhýbá.

Předně bych rád řekl, že je občas na místě připustit si možnost, že ne každý problém jde vyřešit. Zejména na té úrovni, na které vznikl a na které přetrvává. Čímž nechci říct, že se v takových situacích máme vzdát a rezignovat. Spíše chci podpořit hledání řešení tam, kde máme nějaký vliv.

### Nelze nekomunikovat

Každý vztah mezi dvěma lidmi je ovlivněn z 50 procent námi a z 50 procent tím druhým. Společně tvoříme specifický tvar toho, jak spolu fungujeme a komunikujeme. Vztah dvou lidí si představuji jako vztah dvou chemických prvků: když se potkají, vzniká specifická reakce a nejde jednoznačně určit, kdo onu reakci spustil.

V terapeutické praxi se mi ukazuje, že se vyplatí přestat hledat viníka, tedy kdo za to může, ale spíše se zaměřit na zvědomění způsobů, kterými každý z nás přispívá k situaci a stavu, ve kterém žijeme.

Vezměme si váš příklad: vy se snažíte nějak komunikovat, on se stahuje a nekomunikuje. Respektive komunikuje, protože i mlčení je komunikace, která něco říká, je v ní nějaké sdělení. Neznáme příčinu, proč vám sděluje, že s vámi nechce mluvit. Můžeme o tom mít nějaké představy, hypotézy, fantazie. Třeba že mu je nepříjemný způsob, jakým s ním mluvíte. Nebo reaguje jen na nějaký konkrétní aspekt vašeho přístupu k němu. Nebo to přímo s vámi nesouvisí a reaguje na základě své minulé zkušenosti. Třeba že se mu vyplatilo nechat věci vyhnít, počkat, až jak dopadnou, a neřešit. A tak to aplikuje na vše, co jen trochu zavání konfliktem, konfrontací. Nevíme, můžeme se dohadovat, ale nebudeme vědět, dokud nám důvody svého odstupu neřekne.

Druhého člověka nezměníme. To je známý fakt. Druhý se změní, pokud k tomu sám dozraje a/nebo v reakci na náš přístup k němu. Cesta tedy vede skrze nás samé a způsob, jakým se vztahujeme k druhému. Protože **když změníme svou půlku vztahu, měníme nutně celý vztah**, jehož jsme nedílnou součástí.

Možná si říkáte, že to všechno teoreticky znáte a co tedy máte dělat, když on nevidí, že problém je mezi vámi oběma. Klíčem je opravdu **neřešit druhého**, ale zaměřit se na sebe a svůj způsob komunikace. Doufat ve změnu druhého je možné, ale vyplatí se vzdát snahy přesvědčit ho o své pravdě (byť podložené teorií komunikace či doporučením psychologů). Uvolní se vám tak energie, kterou potřebujete k tomu, abyste sama nespadla do pozice oběti – toho chudáka, který se tak snaží, ale je v posledku bezmocný, protože ten druhý nic nechápe a jede si svou.

## **Odpovědnost jako schopnost odpovědi**

Představme si, že nám někdo hází balíček s nápisem  *vina*. Obviňuje nás přímo nebo nepřímo, že děláme to či ono. Hra na vinu je jedna z nejčastějších emočních manipulací ve vztazích. My se ji ale můžeme rozhodnout nehrát. Co to znamená?

Vnímat, že nám ten druhý hází balíček s vinou, ale my ho nemusíme chytnout. Dokonce ho ani nemusíme házet zpět. Což se lehko řekne a hůř dělá, protože do toho vstupují i naše očekávání, představy a zvyky, jak bychom měli ve vztahu fungovat. A tak spíše **než abychom převzali odpovědnost, přehazujeme si vinu jako horký brambor**, protože nikdo se nechce cítit jako viník. Přestat hrát tuto hru znamená uvědomit si, o co jde, a změnit pravidla hry. Jak? **Skrze jasnou a přímou komunikaci, kdy odpovídáme na realitu situace a našeho vztahu, a ne na přání, jak by to mělo být.**

*Něco v tomto duchu: Ráda bych se s tebou domluvila na tom či onom. Je to pro mě těžké, protože když o tom začnu mluvit, ty začneš mlčet, odcházíš a k tématu se nevracíš. Když zatlačím, je to ještě horší. Opravdu nevím, co s tím mám dělat. Cítím se bezmocná a naštvaná. Ráda bych s tebou měla dobrou domluvu, ale nevím, jak se k tomu dopracovat. Myslíš, že bys mi mohl pomoci tě pochopit? Co se v tobě děje, že se mnou nemluvíš? Chápu, že mi nemusíš chtít odpovědět ani teď, ani nikdy jindy. Přesto bych to velmi ocenila. Budu ráda, když mi odpovíš jakýmkoliv způsobem, třeba i e-mailem. Chápu, že to můžeš vnímat jako tlak. On to totiž trochu tlak i je, protože potřebuji vědět, na čem jsem. Kolik času potřebuješ, abys mi odpověděl? Ráda počkám, ale nemohu čekat věčně. Proto ti také sděluji, že pokud mi nedáš zprávu ve věci xy, budu na to reagovat tímto a tímto chováním. Nicméně věřím, že k sobě máme tolik respektu, že se v posledku podaří nám dorozumět, protože to je*

*lepší než strávit život vzájemným obviňováním a vyjádřenou či nevyjádřenou zlostí.  
Děkuji za mou i tvou snahu do budoucna najít společnou řeč...*

Přinášíte tak do společného prostoru něco, co bylo ukryto v pozadí, a pojmenováváte vzorce komunikace, které vidíte. Tím, že **zvědomujete něco, co je mezi vámi, dáváte sobě i jemu možnost reagovat novým způsobem.**

Důležité je, aby nešlo o hodnocení („děláš to blbě“), ale o popis reality a vašeho prožívání. Mimo jiné mu sdělujete:

- co se ve vás děje v interakci s ním
- že vás zajímá on sám a příčiny a důvody jeho chování
- že mu dáváte prostor (i časový) k vyjádření
- informujete ho o důsledcích, resp. o tom, co pro vás znamená, když nebudete mít jeho reakci, a co poté uděláte
- podporujete vzájemný respekt, důvěru ve váš vztah, osobní odpovědnost a současně svobodu, že si to každý stejně udělá tak, jak potřebuje

Konflikt a konfrontace je součástí života a vztahů obzvláště. Pokud máme být pravdiví sami k sobě, znamená to, že můžeme narazit na hranice svoje nebo toho druhého. Je třeba se k nim postavit čelem. **Upřímnost vidím jako dobrou prevenci nezdravé manipulace,** kdy uhýbáme a říkáme něco jiného, než si myslíme. Přímá a jasná komunikace může být sice výzvou, ale zisk může být veliký.

Čímž se kruhem vracíme zpět k sobě: v komunikaci udělat maximum možného, ale pak je to třeba nechat na druhém. Ocenit sebe sama, zaměřit se na to, co můžeme ovlivnit, a zbytek nechat. S nadějí, že vše se může změnit, jakkoliv nepravděpodobné nám to připadá.

Vyšlo na [Psychologii.cz](http://Psychologii.cz).