

Konflikt: zkusíme to jinak?

Mgr. Michal Petr

Víme již, že hádky a konflikty mohou být přínosné. Nyní se zaměříme na zvládání těchto situací a stavů. Budeme se věnovat nejen příčinám, charakterizované větou „proč se nám to děje?“, ale především otázce „jak a co s tím můžeme dělat?“

Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy s někým hádali. Přestaňte na chvíli číst a opravdu si uvědomte, co jste prožívali. Většina lidí je schopna říct, že to bylo nepříjemné. Již se jim nedaří popsat, co se s nimi dělo na mentální, emoční a tělesné rovině. Důvody vidím minimálně dva:

- jsme tak zaměřeni na vnější svět, že se prostě zapomínáme dívat dovnitř. Nejsme zvyklí uvědomovat si a popisovat naše vnitřní procesy. Nikdo nás to neučil. Nevidíme důvod a zisk v podobném počínání.
- jsme do takové míry zahlceni silnými emocemi a odpovídajícími tělesnými reakcemi, že nám nezbývá než se jimi nechávat unášet. Někteří odborníci mluví o **emočním únosu** (Jacobs-Stewart, 2003). **Ačkoliv máme pocit, že jsme v podobných situacích bezmocní, ověřená zkušenost ukazuje, že tomu tak není.**

Automat naší přirozenosti

Co určuje průběh a mnohdy i výsledek konfliktu není obsah (o čem se dohadujeme), ale především naše tělesné a emoční reakce, které jsou staré jako lidstvo samo. Změnily se jen vnější podmínky. Už nás neohrožuje tygr (většinou), ale např. kritika, tlak, nedostatek času nebo - jak říkával Werich - srážka s blbcem.

Jde v podstatě o instinktivní stresovou reakci. Řízení našeho jednání přebírají vývojově starší mozková centra, jež způsobují velmi rychlou biochemickou změnu. Potřebujeme okamžitě jednat, ne obdivovat tygrovy pruhy či dumat nad tím, co budeme večeřet. Útočíme, utíkáme nebo hrajeme mrtvého brouka. Dříve fyzicky, nyní mnohem více verbálně a symbolicky. Jednáme, nepřemýšlíme.

Pokud si něco neuvědomuji, nemohu to změnit...

Dlouhodobé výzkumy ukazují, že míra spokojenosti v životě závisí na úrovni emoční inteligence (spíše než na výši IQ). Jejím základním kamenem a nezbytným předpokladem je sebeuvědomění.

Můžete mít vliv na to, co cítíte a co si myslíte? Nebo jste chyceni v předpokladu, že myšlenky a pocity se vám dějí a vy s tím nemůžete nic dělat?

Jsme řízeni naší přirozeností a návyky, které jsme si vytvořili. Současně máme tvořivé vědomí a schopnost se učit. Potřebujeme nový prvek do našich vztahů, který pomáhá vzájemnému pochopení. Tímto katalyzátorem je právě vědomá pozornost.

Co můžeme dělat?

Abychom mohli s druhým konstruktivně komunikovat, potřebujeme jasnou mysl a klidné srdce. Což v momentě, kdy se cítíme ohroženi, rozhodně nemáme.

Prvním krokem je tedy uvědomit si:

- jaká je reakce mého těla (napětí, stažení, energetizace, změna pozice apod.)
- co cítím (např. zlost, strach, smutek aj.)
- jaké mám myšlenky („to snad není možné; to jsi celý ty; ty prostě musíš mít pravdu; jsem takový chudák; vůbec to nemá cenu“ apod.)

Znamená to se zastavit (ono pomyslné STOP) a tím na chvíli vystoupit z proudu automatické reakce.

Potřebujeme však udělat ještě jeden (a možná nejdůležitější) krok: **rozhodnout se**, že tentokrát půjdeme **jinou než vyšlapanou cestou svého návyku**.

Jako podporu můžeme využít zdroje, který je nám vždy dostupný: dech. Proč zrovna on? Můžeme ho ovládat vůlí a má přímý vliv na naše tělesné a emoční prožívání. Je neutrální, bez obsahu, vždy v přítomnosti. Navíc zaměříme-li pozornost na své dýchání, aktivujeme mozkovou oblast, která pomáhá zklidnit a zpracovat naše emoce. (Goleman, 2002)

Zkuste si to - místo obvyklého chování (vyjeté koleje návyku) věnujte plnou pozornost svému dechu. Místo obviňování, obhajování či křiku si říkejte: „Nadechnu, vydechnu.“ Opravdu vnímejte. Dýchání se postupně prohloubí a zpomalí – a vy se zklidníte.

Jde o postup, který transformuje instinktivní stresovou reakci. Kromě zastavení, vědomí a přítomnosti potřebujete ještě **akceptovat, že cítíte, co cítíte**. Přijetí nemusí znamenat souhlas. Je to prosté přitakání místu, kde se právě nacházíte. Pokud totiž své pocity odmítáme, máme tendenci je vytěsnit. **A co potlačujeme, to nás tlačí.**

Není to lehká cesta. Je mnohem snadnější poslat druhého do patřičných míst či se utvrdit v pozici oběti než převzít odpovědnost za své prožívání a chování. Zisk však může být obrovský: vědomí, že můžeme ovlivnit své prožívání i reakce a přispět ke smysluplnější komunikaci. Darujeme tak druhým i sami sobě možnost opravdového setkání a radostnějšího života.

Použitá literatura:

Jacobs-Stewart, T. (2003). Zapomeňte na vyjeté koleje a vyšlapte si nové cesty. Praha:

Metafora

Goleman, D. (2002). Emoční inteligence. Praha: Columbus