

JOACHIM ENGL, FRANZ THURMAIER

Jak to se mnou mluvíš?!



*Neocenitelné rady pro lepší
komunikaci s vaším partnerem*

Pro Jeanette a Haide

Kromě mnoha kolegyně a kolegů, kteří s námi
a prof. dr. Kurtem Halbwegem uvedli v život projekt EPL,
patří náš speciální dík bezpočtu párů, které dosud absolvovaly
kurzy EPL. Bez nich bychom nemohli shromáždit zkušenosti,
na jejichž základě tato kniha vznikla.

JOACHIM ENGL, FRANZ THURMAIER
ILUSTRACE RENATE ALF



Jak to se mnou mluvíš?!

*Neocenitelné rady
pro lepší komunikaci
s vaším partnerem*

GRADA PUBLISHING

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Joachim Engl, Franz Thurmaier

Jak to se mnou mluvíš?!

Neocenitelné rady pro lepší komunikaci s vaším partnerem

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Joachima Engla a Franze Thurmaiera „Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation mit Cartoons von Renate Alf“, vydaného nakladatelstvím Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, Německo 2012.

First published as „Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation with illustrations by Renate Alf“ by Joachim Engl and Franz Thurmaier.

© 2012 Kreuz Verlag part of Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, Germany. All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401, fax: + 420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4947. publikaci

Překlad Lucie Hessová

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Karpíšková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 144

První vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Czech Cover Design © Eva Hradiláková, 2012

Illustrations, Cover Illustration © Renate Alf

ISBN 978-80-247-4488-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8277-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8278-2 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-8279-9 (ve formátu MOBI)

Obsah

O autorech	7
Předmluva autorů	8
Úvodem	11

1

Základní příklady a důsledky neúspěšné párové komunikace

	15
1.1 První konflikty: Dobře známé, nesprávné pokusy o řešení	16
1.1.1 Potlačování, zamlčování, zametání pod koberec v zájmu udržení harmonie	16
1.1.2 Výčitky místo vysvětlení nebo vina místo sdělení pocitu	27
1.1.3 Usmíření bez vysvětlení aneb „Smažme to“	40
1.2 První důsledek: Vedle sebe místo spolu aneb Ochranná ulita funkční distance	49
1.3 Druhý důsledek: Proti sobě místo jeden pro druhého aneb „Já ti ukážu!“	51
1.4 Význam neverbálních signálů	52

2

Trocha teorie – i chyby mají svůj řád

2.1 Odměňování a trestání – mechanismus lásky	55
2.2 Trestající komunikace – láska nemá šanci	59
2.2.1 Osudné umění nepřímé řeči aneb Všechno, co řekneme, může být použito proti nám	60
2.2.2 Neblahé umění nenaslouchat aneb Dokud se nezabývám ostatními, jsem ten „silnější“	70
2.3 Partnerskou komunikaci se lze naučit	78

2.3.1	Deset důležitých pravidel komunikace	80
2.3.2	Drobný rozdíl v rozhovoru aneb Co dělají muži/ženy jinak?	84
2.3.3	Dají se komunikační pravidla zneužít?	87

3

Předmanželská příprava EPL –

Partnerský učební program

3.1	Obsah a realizace	93
	Šest sezení EPL	94
	Realizace programu EPL	98
3.2	Současné rozšíření EPL	100
3.3	Proč EPL funguje?	100
3.4	EPL ve vědeckém kontextu	102
3.5	Preventivní využití EPL	104
3.6	Nástupnické programy KEK a KOMKOM	105

4

Tři páry, jak je zná každý, dva trenéři, jak je známe

my, v kurzu EPL, jak ho možná poznáte vy

4.1	Tři „typicky riskantní“ párové konstelace	111
4.1.1	Miroslav Chůva s Milenou Strážnou a idealizace	113
4.1.2	Karel Slabý s Dianou Železnou a jednostranná dominance	115
4.1.3	Viktor Kohout s Viktorií Spurnou a oboustranná dominance	117
4.2	Individuální těžkosti (a silné stránky) těchto párů v kurzu a jejich pokroky	120
4.2.1	Karel a Diana v párovém rozhovoru EPL	121
4.2.2	Miroslav a Milena v párovém rozhovoru EPL	128
4.2.3	Viktor a Viktorie v párovém rozhovoru EPL	134
4.3	Možnosti a hranice EPL	139

Literatura	142
-------------------------	------------

O autorech



Dr. Joachim Engl

Dr. Franz Thurmaier

Diplomovaní psychologové, psychoterapeuti a supervizoři, poradci pro manželské, rodinné a životní problémy. Mentoři programů pro výcvik a další vzdělávání poradců pro manželské, rodinné a životní problémy. Autoři programů EPL, KEK a KOMKOM, vedoucí vzdělávání trenérů těchto programů a jejich supervize.



Kontakt: Dr. Joachim Engl, Dr. Franz Thurmaier
Institut für Forschung und Ausbildung
in Kommunikationstherapie e.V.
Rückertstraße 9, 80336 München
www.institutkom.de
e-mail: info@institutkom.de

Předmluva autorů

To, že partnerské vztahy z velké části utváří komunikace a zároveň je zpětně ovlivňuje, je pravděpodobně nejdůležitějším a všeobecně známým poznatkem z psychologie. Velmi rozšířené je i povědomí o tom, že existují různé způsoby vedení rozhovoru, které mohou vztahu dvou lidí velmi prospět, ale také velmi uškodit.

Představitelé nejrozličnějších psychologických škol jsou zajedno v tom, že: „Pár, který spolu nehovoří, se odcizí“ (srov. Moeller, 1988). Takový pár takřikajíc ztratí vztah ke svému vlastnímu vztahu.

Tomuto tématu se stále znovu věnují autoři v bezpočtu publikací. Pokoušejí se odhalit pozadí nedorozumění, hádek nebo dokonce mlčení ve vztahu mezi mužem a ženou, aby čtenářům tyto fenomény objasnili. Mnohé z knih postupují ještě dál a pouštějí se do nabízení konstruktivních alternativ v komunikaci. Ovšem ty jsou obvykle představeny jen vágně.

My v naší knize zcela vědomě nepodnikáme žádné rozvláčné exkurzy do abstraktních teorií, které někdy zní sice velice srozumitelně, dvojicím však žádné konkrétní řešení jejich momentální situace nejsou schopné nabídnout – kromě přibližného vysvětlení, proč zrovna jejich situace je taková, jaká je.

Mluvit spolu – ale jak?

Partneři často jen nejasně cítí, že se komunikace daří či nedaří. My se pokoušíme zcela přesně popsat, jak lze rozeznat chyby a pravidla v komunikaci a jak se obojí v rozhovorech projevují. To znamená,

*Ty prostě nejsi schopný
vyřešit konflikty!!*



*To je fakt.
Máš pravdu!*



že nám nejde jen o to vyložit, že například výčitky mohou mít negativní důsledky, ale také je konkrétně popsat v nejrůznějších formách vzhledem k jejich struktuře a následkům. Naším cílem je zároveň, aby pro vás jako čtenáře bylo pochopitelné, jak může i jediný výrok rozhodnout o dalším průběhu rozhovoru.

K tomu přirozeně patří i to, že vám představíme konkrétní možnosti partnerské komunikace.

Jestliže je komunikace tak důležitá a mnoho partnerských dvojic to tak i chápe, proč potom dochází k tolika komunikačním chybám, které vztah narušují či dokonce ničí?

Zcela jednoduše: Protože komunikace *není* úplně jednoduchá – ale naopak velice komplexní. Vezměme si jako příklad titul této knihy *Jak to se mnou mluvíš?!* Podle toho, co při jeho vyslovení zdůrazníte, a podle interpretace při poslechu se z něj může stát upřímně míněná otázka, nepřímá výzva, abychom s tím druhým zacházeli jinak, nebo nepřímá výčitka. Vyplatí se tedy důkladně si na párovou komunikaci posvítit.

Úvodem[®]

„Viktorééé?“

„Co je, Viktorie?“

„Tady píšou, že se muži a ženy při rozhovoru mýjejí, protože muži komunikaci zneužívají jen ke zdůraznění vlastní představy o svém statusu. To je zajímavé, vid?“

„Když myslíš, miláčku...“ (Viktor trochu zívá, listuje v příručce o partnerských vztazích, do které byl právě sám začtený.)

„Chtěla bych, abys k tomu zaujal nějaké stanovisko (trochu rozhořčeně). Koneckonců ty jsi přece také muž, nebo ne?“

„Propánakrále! Už to zase začíná. Mám zaujmout stanovisko, jestli jsem muž – to snad není pravda. Já ti povím, je na čase, abychom se my muži konečně přestali omlouvat a bránit před lacinými nepřátelskými útoky nějakých feministek z pískoviště, které se musí ke všemu vyjadřovat. Už dost! Raději si přečti základní dílo ‚Když ženy příliš rýpají‘ nebo tak nějak. A ten, jak se vlastně jmenuje... má v tom svém ‚Muži jsou z Marsu, ženy z odvrácené strany Měsíce‘ také docela pravdu.“

„Tak ty teď čteš takovéhle věci! To, že si musíš potvrdzovat svoje mužské ego prostřednictvím laciných šovinistických výlevů, se mě dost dotklo.“

„Mě se zase ještě víc dotýká, když vidím, jak neustále podléháš feministickému našeptávání frustrovaných a umanutých ženských. A víš, co je jejich jediným cílem? Aby všechny jejich čtenářky začaly nenávidět svoje nic netušící muže a nakonec byly stejně frustrované a umanuté jako ony. To je to, co chceš?“

„Jak to se mnou vůbec mluvíš?! Tvoje odpověď bohužel zase dokazuje, že o typicky mužské komunikaci toho nikdy nebude napsáno dost. Je to evidentní: Ty mi prostě nechceš rozumět! Ty jsi z hlediska komunikace úplně mimo. Někdy mám dojem, Viktore, že tě nějaká hlubší debata vůbec nezajímá.“

„Já mám z tebe bohužel ten samý dojem.“

„Mě debata zajímá vždycky – ale ne takhle.“

„A jak tedy?“

Takhle ne, ale jak tedy? Z tohoto poněkud vyhroceného dialogu jednoho neexistujícího páru je zjevné přinejmenším jedno: Čtení příslušné psychologické literatury nezbytně nevede k dosažení cílů v ní stanovených, zejména pokud doporučení v knize nabádají, že by se měl změnit můj partner a ne já.

Vy jste však právě (a možná už zase) takovou knihu vzali do ruky. Co si od toho slibujete? Že odhalíte chyby v komunikaci ostatních, nebo svoje vlastní? Že zjistíte více o komunikaci ve svém vlastním partnerském vztahu?

Očekáváte nějaký impulz pro hlubší rozhovory ve dvou?

Pokud by záleželo na nás, tak toto vše samozřejmě očekávat můžete. Myslete však prosím na to, že číst můžete klidně o samotě, ale k dobrému rozhovoru potřebujete být nejméně dva.

V naší knize vás chceme upozornit na možné chyby v partnerské komunikaci a na její záludnosti, které často vznikají nechtěně a vedou k nedorozuměním a neshodám mezi oběma zúčastněnými. Jak jsme již naznačili, předkládáme vám některé pozitivní alternativy partnerské komunikace a pokoušíme se popsat, jaké možnosti může poskytnout preventivní trénink rozhovorů EPL (Předmanželská příprava – Partnerský učební program).

V první části se vás pokusíme seznámit s negativními modely komunikace a s jejich důsledky, abychom zvýšili vaši vnímavost vůči chybám ve vlastní komunikaci. Neboť jen ten, kdo dokáže rozpoznat chyby v rozhovoru, je také může – pokud chce – včas napravit nebo se alespoň zpětně dotčenému partnerovi rychleji a snáze omluvit.

Tak jako všichni ostatní i my děláme v komunikaci naše vlastní oblíbené chyby. Jedná se především o ironii a sarkasmus, kterými se s potěšením bráníme. Pokud vám tedy nějaká formulace v této knize bude připadat příliš ironická či sarkastická, prosíme vás již teď o prominutí.

Ve druhé části vám nabízíme trochu teorie, uvádíme nejčastější chyby v komunikaci a z toho následně odvozujeme nejdůležitější komunikační pravidla.

Ve třetí části pak představujeme projekt EPL (Předmanželská příprava – Partnerský učební program), komunikační trénink pro páry.

Ve čtvrté části vám poskytujeme malý náhled, jak mohou vypadat kurzy EPL. Představíme vám tři doufejme sympatické páry, které jsme si vymysleli na základě zkušeností s mnoha opravdovými účastníky kurzů. V souladu s jednotlivými částmi kurzu popisujeme, jaké se našim třem párům naskýtají možnosti dalšího vývoje jejich vztahu.

