Dobrá hádka

I pohádat se musí umět. Hádka či konflikt jsou někdy prospěšné, protože vyčistí vzduch, vnesou novou, jinou energii a umožní věc, problém, situaci posunout dále. Je třeba ale umět se „dobře pohádat“ a současně v hádce nedělat „klasické“ fauly, kterých se většinou dopouštíme, protože ztrácíme kontrolu nad svými emocemi. Dobrá hádka je tedy hádka, kdy jsme schopni držet racionální rovinu a mít emoce alespoň rámcově na uzdě.

Mluvte klidným hlasem, pomalu a nezvyšujte hlas. I když to tak třeba nevypadá, druhá strana konfliktu slyší. Křikem většinou druhé ještě více popudíme, povzbudíme je také ke křiku nebo k uzavření se do sebe, ironizování apod. Tón a hlasitost dokážou i rozumné argumenty zcela pohřbít.

Vyjadřujte se slušně. To je asi zcela jasné, avšak v hádce se může stát, že nám nějaký hrubý, necitlivý výraz či výrok ujede. „Tohle může říct jen úplný blbec“, „Tváříš se jako pitomec“, „Jsi líný jak veš“, „Zmlkni“ apod. I v tomto případě platí, že i sebelepší argumenty a pravda a právo na vaší straně nebudou po těchto a podobných výrocích vyslyšeny. Navíc takováto slova rozjedou jen další kolo konfliktů, výčitek a možná i urážek.

Teď a tady. Tohle není jen zlaté pravidlo Gestaltu, ale také dobré hádky. V hádce se vždy vyplatí řešit jen to, co se děje nebo stalo teď a tady. Rozhodně do konfliktu nevnášejte staré křivdy a osobnostní vlastnosti toho druhého, případně jeho obecné hodnocení, včetně výrazů jako jako „nikdy“ a „vždycky“. „Vždycky to tak děláš.“, „Nikdy mi nepomůžeš.“ „Vždycky jsi v opozici.“ „Ni-

kdy ses mě nezastal." „Jsi (stále) zlý člověk." „Pořád odmlouváš." „Nikdy nejsi připravený." Když budeme takto mluvit, tak ve druhém člověku vyvoláme pocit, že to stejně nemá smysl, když mě druhý obecně vidí takto, že nevnímá nic dobrého, co jsme kdy řekli, udělali, že jsme se někdy snažili, omluvili apod. Jediné, co se stane, je, že se ten druhý „zablokuje". Vhodnější varianta těchto tvrzení zní například takto: „Dnes jsi mi nepomohl, i když jsi to slíbil a já jsem to opravdu potřebovala." „Na dnešní hodinu jsi nebyl připravený, i když jsme se minule dohodli, že budeš."

Já jsem lepší! Jako není správné druhému říkat „vždycky a nikdy", ani o sobě bychom tak neměli mluvit. „Já to na rozdíl od tebe vždycky udělám." „Já bych tohle nikdy neřekla." Soupeření, vyvyšování se a srovnávání s druhým ve snaze jej ponížit, zesměšnit nebo urazit nás k vyřešení sporu neposune.

Kam směřujeme? Co je cílem hádky? Čeho chceme dosáhnout? Je nezbytné, abychom věděli, k čemu má hádka dospět. Nemělo by se jednat o pouhé upuštění páry a vychrlení frustrace, která se v nás kumuluje už třeba nějaký čas. Jinými slovy jde o to, aby nešlo o hádku pro hádku a případně o naše poslední slovo v ní. Například tedy chceme, aby kolega respektoval náš přístup k výuce, aby partner pomohl s úklidem, aby si dítě po sobě uklidilo hračky, aby studenti dávali pozor a vnímali, co říkáte. V těchto situacích je ale třeba, aby toho druhý byl schopen. Je bláhové očekávat, že mi bude kolega pomáhat v nějakém přístupu, metodice či technice, o které nikdy neslyšel, že partner opraví auto, když to neumí, že si dítě přestane vymýšlet, když ještě neumí zcela rozlišit, co je realita a co jeho představivost. Je tedy nutné vědět, co chceme, zda je to reálné a proveditelné z druhé strany. Pokud není, musíme změnit směr našich požadavků. Například nám pomůže jiný kolega nebo neznalého kolegu nasměrujeme na odbornou knihu, workshop, sami ho s tím seznámíme, partner odveze auto do opravny, budeme respektovat, že dítě má svůj vnitřní svět, který v tuto chvíli třeba zahrnuje i imaginární kamarády.

Pravda a nic než pravda. Přiznat chybu tak, jak se stala, je očistné (kromě toho, že je to správné). Lež je ve většině případů nedůstojná (nebavíme se teď například o milosrdných lžích apod.). „Přišel jsem pozdě, protože jsem zaspal." „Nesplnila jsem úkol, protože jsem na to zapomněla." „Řekl jsem to, protože jsem byl naštvaný."

Houstone, máme problém. Notoricky známý výrok mise Apollo 13, následovaný jasným výčtem potíží a problémů, kterým astronauti čelili. Jak by to ale dopadlo, kdyby na otázku „Co se stalo?" byla odpověď „Nic", nebo „Co se staráš?", případně žádná, doprovázená různým vzdycháním, odfrkáváním, boucháním věcí nebo výmluvným mlčením? Tohle někdy lidé dělají v hádce nebo v konfliktních situacích. Pokud někdo neudělá něco, co chceme, nebo naopak udělá/řekne něco, co nechceme, tak místo toho, abychom jasně a srozumitelně řekli, co nám vadí, čím nám to ublížilo, proč nás to zklamalo a co jsme čekali, dáváme na odiv celou řadu nejasných a nesrozumitelných signálů nebo tvrzení, kterým druhý není schopen porozumět. A opět to pak většinou generuje další a další nedorozumění.

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2024
Autorka: Lucie Váchová
Ilustrace: Kateřina Janků