

Vyjádřit, jak se cítíte otevřeně a zranitelně je obzvláště dobré u vztahů, v nichž má i ten druhý zájem o kontakt s vámi stejně jako vy. Pokud na druhé straně jde ale o vztah s dítětem nebo jinou důležitou osobou, která z nějakého důvodu kontakt s vámi odmítá, tak je potřeba si vše dopředu pořádně promyslet, než ze sebe všechny pocity vyhrknete. Ten druhý pak totiž může mít pocit, že jej kritizujete nebo že jste se dostali příliš blízko – a může se stáhnout ještě víc.

Pokud máte pochybnosti o tom, do jaké míry si můžete dovolit zariskovat, je moudřejší do toho jít opatrně, obezřetně, držet se nejdříve zpátky a vyzvat druhého, aby se vyjádřil. Více si o tom můžete přečíst v další kapitole.

Cvičení:

Zvažte, zda se chcete pustit do rozhovoru od srdce, v němž se vyjádří obě strany, nebo zda začnete tím, že druhému nabídnete, že jej vyslechnete. Pokud zvolíte první možnost, procvičte si, jak se lze vyjadřovat upřímně a zranitelně a co nejvíce tak, aniž byste druhého obviňovali. Zapište si své výroky a popřemýšlejte o tom, jak byste vy sami reagovali, kdyby dotyčná osoba mluvila takto upřímně s vámi.

Souhrn kapitoly 6: Upřímný rozhovor

Pokud se chcete přiblížit k druhé osobě, možná bude dobré a nutné si upřímně promluvit o tom, co se stalo špatného. Pokud se odvážíte otevřít a mluvit zcela upřímně o tom, co si o druhém myslíte a co cítíte, může se stát, že vaše upřímnost bude nakažlivá a váš vztah se prohloubí a bude mnohem uspokojivější než dřív.

Nicméně může být riskantní mluvit otevřeně o svých pocitech. Pokud ten druhý není připravený tyto pocity zpracovat, může to být pro vás oba dost nepříjemné. V některých vztazích je proto lepší zpočátku začít tím, že toho druhého vyslechnete.

Kapitola 7

Vyzvěte dotyčnou osobu, aby upřímně promluvila

Pokud chcete někoho druhého oslovit, můžete začít tím, že dotyčnému dáte dárek: konkrétně tedy ucho ochotné naslouchat. Pokud ten druhý dostane příležitost vyjádřit to, co nebyl schopný říct, může dojít k průlomům. Pokud se přístupu druhé osoby bráníme, je to často proto, že nejsme sami schopni vyjádřit vlastní myšlenky a pocity vůči tomu druhému. Pro většinu z nás je snadnější říct něco pozitivního. Naopak to, co zůstává nevyřčeno, je pravděpodobně negativní. Pokud je ten druhý schopen vyjádřit své negativní pocity přímo vám, pak už je dotyčný nemusí vyjadřovat pasivně a touha budovat mezi vámi propast se zmenšuje a možná úplně zmizí.

Spousta lidí má problém vyjádřit svou podrážděnost nebo hněv.

Někteří lidé spadnou snadněji do jiné pasti. Rychle se přestanou ovládat a zvyšují hlas. Pokud osobou, ke které se chcete dostat blíž, je někdo, kdo snadno vybuchne a kdo

vás kritizoval už dříve, nechoval se k vám hezky, pak není třeba tuto osobu ještě povzbuzovat v tom, aby projevovала více hněvu. Pozvat toho druhého, aby vyjádřil své negativní pocity je relevantní a doporučuji to jen tehdy, pokud si myslíte, že se dotýčný dusí negativními pocity a touhami, o nichž vám neřekl.

Mlha, kterou vidíte na obrázku, je tvořena nevyřčenými myšlenkami a pocity. Je těžké vidět se navzájem, pokud je kolem vás taková mlha. Můžete se pokusit mlhu rozpustit tím, že druhého vyzvete k tomu, aby upřímně a od srdce promluvil.

1. Ranilo mě, když jsi...
2. Nudím se, když...
3. Náš vztah mě tíží, když...
4. Cítím se špatně, když
5. Naštve mě, když...
6. Chybí mi, když...
7. Byl/a bych rád/a, kdybys...

Pokud sami vyjádříte ven vše, co ten druhý nebyl schopen říct, může v některých případech dojít k průlomu. Někdy dovolíme, aby vztahy uvadaly jako květina, kterou dlouho nikdo nezaléval, protože příliš dlouho mlčíme. Všechny věci, které neřekneme, nás mohou rozdělit. Na povrch se pak dostanou jako kupříkladu pasivní hněv, jenž dusí naši touhu převzít větší iniciativu ve vztahu k osobě, které jsme nebyli schopni vyjádřit své pocity.

Udělejte ústupek

Pokud chcete, aby ten druhý vystoupil z mlhy, musíte začít tím, že mu dáte něco, co chce – kupříkladu ustoupíte. Pokud zároveň toho druhého vyzvete k tomu, aby vyjádřil svůj hněv, smutek nebo frustraci, máte dobrou šanci na to, že se vám bude chtít zase přiblížit.

Ústupek a pozvání mohou vypadat kupříkladu takto

- Víím, že nebylo vždycky jednoduché se mnou žít.
- Myslím, že jsi byl smutný/á, když jsem se rozhodla jít ven sama, a chápu to.
- Muselo pro tebe být těžké, když jsem změnila práci a byla jsem tak unavená, že jsem tady pro tebe nebyla, a to hodně dlouho.
- Někdy se mi zdá, že jsem dost nevrlá a odměřená, zdá se ti to taky?

Tím, že odhadnete, co pro toho druhého může být těžké, zlegalizujete jeho pocity, což může dotýčného povzbudit k tomu, aby začal mluvit o svých problémech. Někdy takoveto otevření stačí. Ten druhý chce pochopit, jak těžké to vlastně je.

Je důležité, abyste vyprávění toho druhého naslouchali a nesnažili se nic vysvětlovat, i když vaše mínění o sobě samém bude raněno. Pokud něco vysvětlujete nebo se bráníte, můžete přimět toho druhého, aby si myslel, že jeho pocity jsou špatné.

Věnujte tomu druhému veškerou svou pozornost a umožněte, aby o svých pocitech mluvil, aniž byste ho přerušovali.

Jako posluchač nemusíte nic říkat, dokud rozhovor neskončí. V tom případě pak můžete položit otázky čímž druhému pomůžete, aby se vyjádřil. Můžete říct třeba: „Řekni mi o tom víc.“ A můžete to opakovat pořád dokola. Všimněte si, jak se vzdálenost mezi vámi bude zmenšovat a jak oči toho druhého budou stále víc zářit a budou plné života. Níže uvádím několik příkladů, jak lze zahájit konverzaci.

Příklad 1:

- Jane: O něčem bych s tebou chtěla mluvit.
Søren vzhledně a v očích má výraz, jako by jej požádala, aby vyměnil pokakanou plínku.
- Jane: Víím, že není vždycky snadné se mnou žít.
Sørenovo zamračené čelo mizí a vypadá to, že ho to začíná zajímat.
- Jane: Řekni mi, jak moc je to těžké.
Søren vypadá, že hledá ta správná slova.
- Jane: Například by se ti možná líbilo, kdybych s tebou šla na fotbal.
- Søren: Víím, že tohle nechceš.
- Jane: Taky jsem někdy přemýšlela o tom, že pro tebe musí být těžké, když mám jeden z těch svých špatných dnů.
- Søren odkládá iPad.
- Jane hádá, co pro Sorena může být obtížné. Není tak důležité, zda jsou její odhady správné. Důležité je to, že pro Sorena jde o signál, že mu chce naslouchat a je připravena poslouchat, jak mluví o svých negativních pocitech.

Příklad 2:

- Matka: Víím, že to může být těžké mít mě za matku.
Dcera se na ni pozorně zadívá.
- Matka: Myslím, že nemáš ráda, když se tě ptám na školu.
- Dcera: To máš pravdu.