

# Mezilidské vztahy



# Komunikace

*„Ve skutečnosti je jen málo spolehlivých  
faktorů předvídajících štěstí,  
s výjimkou blízkého, pečujícího, vyrovnaného, intimního a  
dlouhodobého vztahu s nejlepším přítelem.“*

*(David Myers)*

# Člověk je svou povahou vztahový a dialogický

- celý život se odehrává v poli vztahů - vztahy ovlivňují duševní zdraví
- člověk znovu a znovu objevuje a utváří hranice mezi JÁ a TY, JÁ a OSTATNÍ, JÁ a SVĚT - vymezuje se a sdílí se
- vnitřní duševní život má také povahu dialogu (motivů, rolí, podosobností) - vnitřní dialog se podobá vnějšímu, člověk zaujímá vztah sám k sobě
- pouze ve vztahu k někomu či něčemu si uvědomujeme sami sebe - vztahy jsou naším zrcadlem sebepoznání
- jedinec není od vztahů ani od prostředí plně oddělitelný

# Význam pro duševní hygienu

- duševní zdraví člověka je významně ovlivňováno jeho vztahovým světem
- vztahy jsou důležitým zdrojem podpory, zvládnání
- využití dialogických technik DH
  - *vnitřní dialog s reálnou osobou, s pocity či jinými aspekty sebe sama, imaginace vnitřního rádce apod.*

nerozlišené  
splývání

- vědomí vlastních hranic (identity)
- respekt k individualitě druhého
- vzájemnost
- proces změny (proměňování)
- konvenční chování jako maska

**PROLÍNÁNÍ SE**

souznění

**SETKÁVÁNÍ SE**

dialog

**SRÁŽENÍ SE**

konfrontace, soupeření

stažení se do ústraní

**MÍJENÍ SE**

- jednota s druhým člověkem, se skupinou, institucí...

- prostoupení hranic,
- rozšíření / difúze identity
- prosazení vlastních zájmů
- úsilí ovládnout a využít druhého

nenávisť,  
ubližování

osamění,  
izolace

Chceme být milováni

Neuspějeme-li, chceme být obdivováni

Neuspějeme-li, chceme být obáváni

Neuspějeme-li, chceme být nenáviděni a opovrženi

Chceme probudit u druhých jakési emoce.

Duše se třese před prázdnotou a po kontaktu touží  
za každou cenu.

*(Hjalmar Söderberg)*

# Partnerské vztahy komplikuje

- opomíjení (nerespektování) vlastních nebo partnerových potřeb
- povrchní přejímání modelů soužití
- nereálné předpoklady
  - existuje jen jediná osoba, s níž budu šťastný
  - musím být lepší než ostatní (než soupeři)
  - partner se mnou musí vždy souhlasit, nesmí mě ani kritizovat, ani nudit
  - musím s partnerem vždy souhlasit, nesmím ho ani kritizovat, ani nudit
  - musíme jeden druhému bezpodmínečně uspokojovat všechny potřeby

Vztah je živá, stále se měnící skutečnost.  
Staví nás před nutnost pružně reagovat na  
své vlastní změny i změny partnera.



# Vyjadřování citů v komunikaci

## *Zdroje komplikací*

- tendence popírat a ignorovat vlastní i cizí city
- nechut' bezprostředně vyjadřovat aktuálně prožívané a vzájemné city
- omezené uvědomování si a neakceptování vlastních citů

# Vyjadřování citů v komunikaci

## *Nepřímé*

- kladení zdánlivých (řečnických) otázek
- příkazování a zakazování
- nadávání
- výčitky
- ironie a zlomyslnost
- chvála a kritika
- připisování zdánlivých vlastností jiným lidem, projekce

# Vyjadřování citů v komunikaci

## *Přímé*

- označení vlastních citů
- používání přirovnání a metafor
- popsání tělesných pocitů
- vyjádření pomocí činu (nebo slovního naznačení)

	<b>Obsahy, které si uvědomujeme</b>	<b>Obsahy, které si neuvědomujeme</b>
<b>Obsahy odhalené druhým</b>	<b>I</b> ZJEVNÉ	<b>II</b> NEUVĚDOMOVANÉ
<b>Obsahy ukryté před druhými</b>	<b>III</b> SKRYTÉ	<b>IV</b> NEZNÁMÉ

# Poskytování zpětných informací




- konkrétní partnerovo jednání
- více popisování než hodnocení
- nepoužívej formulace „ty vždycky“ nebo „ty nikdy“, „buď-anebo“, které zjednodušují skutečnost
- chování v konkrétních a co nejaktuálnějších situacích
- minimum poskytování rad a poučení
- zaměř se na to, co druhému prospěje
- dej partnerovi takové množství a takový druh informací, které dokáže využít
- důležité je vystihnout vhodný čas, místo a situaci
- poskytování a přijímání zpětných informací si vyžaduje odvahu, pochopení a úctu k partnerovi i k sobě samému

# Přijímání zpětných informací

- vyslechni druhého do posledního slova
- ujisti se, že správně rozumíš sdělenému
- zpětné informace nejsou objektivní, odhalují jen osobní hledisko partnera
- zpětné informace nevyžadují nutně změnu adresátova jednání
- sdělování zpětných informací se vždy pojí s určitým rizikem a nejistotou, jak je partner přijme

Přijetí zpětné vazby velmi ztěžuje  
POCIT OHROŽENÍ

# Jak efektivně formulovat informaci o sobě a za sebe?

- Já cítím... 
- když ty... 
- protože... 
- Přál bych si...

# Asertivita

## *Typologie manipulativních osobností (Shostorm)*

- diktátor
- chudáček
- vypočítavec
- břechťan
- drsňák
- obětavec, nejhodnější člověk
- poslední spravedlivý
- táta-máma
- mafián



# Asertivita

## *Asertivní desatero*

1. Máte právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně odpovědnost
2. Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující vaše chování
3. Máte právo sám posoudit, zda a na kolik jste odpovědný za problémy druhých lidí
4. Máte právo změnit svůj názor
5. Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědný
6. Máte právo říci "já nevím"
7. Máte právo být nezávislý na dobré vůli ostatních
8. Máte právo dělat nelogická rozhodnutí
9. Máte právo říct "já ti nerozumím"
10. Máte právo říct "je mi to jedno"

# Asertivita

## *Techniky asertivity*

- přeskakující gramodeska
- technika neustálého odmítání
- požádání o laskavost
- kompromis
- kritizování druhého → formulovat raději to, co si přejeme
- reakce na kritiku nás samých
- taktika otevřených dveří
- vyžádání si kritiky
- schopnost běžné společenské konverzace

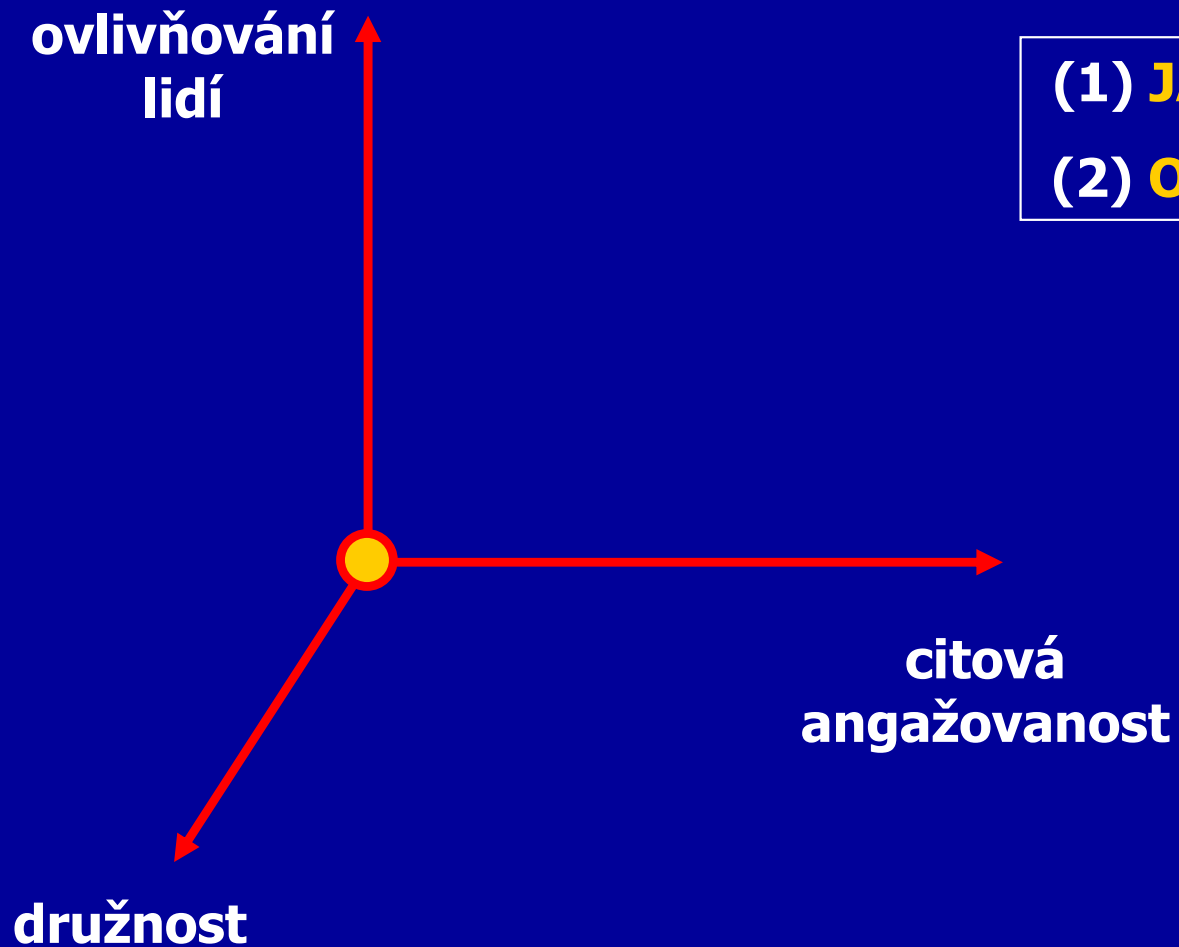
# Asertivita

## *Podoby asertivity*

- prostá
- empatická
- odstupňovaná
- konfrontační

# Dimenze mezilidských vztahů

(W. Schutz)



(1) JÁ → OSTATNÍ  
(2) OSTATNÍ → JÁ

*„Je to poněkud zarážející –  
trápíme se s mnoha problémy,  
celý život se s nimi potýkáme,  
abychom nakonec dospěli k jedinému závěru:  
Budme k sobě trošičku laskavější.“*

*(Aldous Huxley)*