

Převzato z knihy Nancy van Peltové  
Umění komunikace vydané v roce 2002  
nakladatelstvím Advent-Orion, Praha  
(ISBN 80-7172-804-7)

© Advent-Orion, Praha 2021

ISBN 978-80-7172-597-8

**Umění  
řešit  
konflikty**

---

**KONFLIKTY  
JSOU NORMÁLNÍ**

---

Občasné konflikty jsou známkou zdravého, plného a hřejivého vztahu a svědčí o tom, že partneri mají jeden o druhého zájem a péči.

Skutečnost, že i ve vašem vztahu se občas objeví neshody, by vás neměla překvapit. Problém však není v jejich existenci, ale v naší neschopnosti řešit je tak, aby vyvolaly jen minimální frustrace a rozčarování.

Každý konflikt v sobě skrývá určitá rizika. Spory mezi dvěma lidmi, kterým na sobě záleží, by však neměly mít destruktivní charakter. Proto si potřebujeme osvojit umění řešit konflikty konstruktivním způsobem.

## **Podle německé terapeutky Ute Yorkové platí ve sporech mezi partnery tyto tři závěry:**

**1** / Naše spory vůbec nejsou tak originální, jak si patrně myslíme. Obvykle nám na partnerovi vadí stále stejné vlastnosti a zlobí nás tytéž situace.

**2** / Každého sporu se účastní dva lidé – většinou tedy nejsme tak jednoznačně v právu, jak bychom si rádi namlouvali. Každý problém má proto nejméně dva úhly pohledu.

**3** / Přes všechny snahy o rovnoprávnost zůstává skutečností, že stále existuje řada „typicky mužských“ a „typicky ženských“ vlastností, které vyvolávají konfliktní situace.

**Výchozím předpokladem  
pro urovnání všech konfliktů  
mezi manželi zůstává vytrvalé  
hledání cesty k vzájemnému  
porozumění.**

---

# **EMOCE A HÁDKY**

---

Hádky a konflikty mezi dvěma lidmi, kteří mají zájem jeden o druhého, nemusí být nutně známkou nestabilního vztahu. Naopak, mohou být významným přínosem – vyjádřením oboustranného zájmu a připravenosti diskutovat o problémech tak dlouho, dokud nebude dosaženo uspokojivého řešení.

Je dost těch, kteří v hádkách s partnerem podléhají nekontrolovatelným výbuchům hněvu. Potlačování či zadržování hněvu má destruktivní účinky. Na druhou stranu bychom se projevy hněvu měli naučit zvládat a usměrňovat.



**Hněv** může mít různou intenzitu a může zahrnovat širokou škálu duševních stavů – pocity odporu, zlosti či podráždění, ale i prudké a neovladatelné stavy zuřivosti nebo až nenávisti.

Ve slovnících psychologie je hněv často definován jako silná afektivní reakce na negativní podnět, například urážku či frustraci. Negativní hodnocení podnětu a následná hněvivá reakce bývají však do značné míry podmíněny subjektivním vnímáním dané skutečnosti a naučeným chováním.

Hněv je základní obranný mechanismus, kterým chráníme své „já“ a svoji osobnost. Je-li naše „já“ napadeno, poplašný systém organismu reaguje na ohrožení tím, že uvede do činnosti hněv jako základní projev pudu sebezáchovy.

Je celkem pochopitelné, že hněv má často egoistické důvody. Rozčílíme se tehdy, když věci nemůžeme udělat podle svého nebo když jsou nám odepřeny naše touhy a přání. Když si něco naplánujeme a druzí s námi nesouhlasí nebo s námi odmítají spolupracovat, zablokovaná touha podnítl náš hněv.

Obvykle hněv považujeme za pochopitelnou reakci na něco, co vnímáme jako osobní útok. Skutečnost je však mnohdy složitější. Mohou jej totiž vyvolávat jiné emoce, které jsou skutečným důvodem konfliktu mezi partnery.

Hněv je obvykle vyvolán frustrací a strachem.

**To, že prožíváme emoce, je stejně samozřejmou a neoddělitelnou součástí lidské bytosti jako schopnost přemýšlet.** Mnozí z nás si však vlastní city a emoce nedokážou přiznat, tím méně je přijmout, nebo dokonce vyjádřit. Často je vnímáme spíše jako ničivou sílu, která nám ve vztazích s našimi nejbližšími působí jenom komplikace.

Je smutnou skutečností, že na popření nebo ignorování emoční a citové stránky naší osobnosti věnujeme často více energie a úsilí než na její použití a vyjádření. Příčinou může být náš strach, nevědomost nebo i obyčejná pohodlnost.

Podstata problému je však obvykle spojena se zážitky z dětství. Tehdy jsme často slýchávali: „*Ale no tak, ovládej se. Jak tě to mohlo vůbec napadnout?*“ Nebo: „*No tak, vždyť to nic není. Přece bys kvůli tomu nebrečel! Takový velký kluk, přece bys ses nebál!*“

Tak jsme se naučili popírat svoje pocity. City a emoce se však nedají „vypnout“ nebo „zapnout“ podle našich představ. Jestliže se rozčílíme a stoupne nám hladina adrenalinu v krvi, není v našich silách získat ihned zpátky svůj klid.

Náš organismus potřebuje čas, aby mohl vstřebat adrenalin. Jedině tímto způsobem můžeme znovu dosáhnout emocionální rovnováhy.

Ani narůstající hněv nezastavíme tím, že si řekneme: „Teď se nechci rozčilovat.“ Emoce jsou spontánní odezvou na určité situace, nad kterými máme ve skutečnosti jen malou kontrolu.