Komunikace jako záchrana vztahu?

zdroj foto: soukromý archiv D.Ř.Palečková

text: Denisa Říha Palečková

Mgr. Denisa Říha Palečková je přední česká lektorka v oblasti vztahů a intimity. Od roku 2002 vede semináře, přednášky a veřejně vystupuje v médiích. Ukazuje lidem, jak si díky práci s tělem a sexualitou mohou obohatit všechny další oblasti života. A že lásku a vášeň lze zažít v jednom vztahu i po 20 letech. V tomto článku nám poví o originální a velmi účinné metodě komunikace mezi partnery, které se říká komunikační rituál. Když se tento rituál naučíte dělat správně, můžete si být jistí, že se s partnerem vyhnete nedorozumění a hádce. Jeho základem je totiž respekt, fyzická blízkost a naslouchání.

Komunikace mezi partnery patří k základům spokojeného vztahu.

Bez kvalitní komunikace se vztah snadno naplní neporozuměním, nejistotou, vzájemným nepochopením a z toho plynoucí bezradností a bezmocí. Lidé k sobě snadno ztratí cestu. Pak už je jen krůček k tomu myslet si, že náš partner není pro nás ten pravý a začít zvažovat rozchod. Bez komunikace totiž nevíme, jak se ten druhý cítí, co potřebuje, co ho trápí nebo co by ho potěšilo.

O jaké komunikaci to ale mluvíme?

Není to ta běžná, jako domluvit se, co nakoupit, co budeme dělat o víkendu nebo kdo vykoupe děti. Mluvíme o komunikaci od srdce, o té, která sbližuje a láme hroty výčitkám. A o té je i komunikační rituál.

Hlavním cílem rituálu je hlubší porozumění. Když mluvím, snažím se mluvit z hloubi srdce.

Komunikační rituál je vědomá forma dialogu, která vede k většímu porozumění jednoho druhému.

Pomáhá nám lépe slyšet jeden druhého. Tady si možná někdo řekne, vždyť my si povídáme hodně, a naslouchám si. Ovšem komunikační rituál umožňuje jít do ještě větší

hloubky. Když spolu mluvíme, tak totiž nevyhnutelně používáme filtry, přes které "neslyšíme". Druhý ještě ani nedomluvil a my už máme jasno nebo dokonce připravenou odpověď. V běžné komunikaci navíc slyšíme mnoho významů, které souvisejí spíš s námi, než s tím, co má partner na mysli. Rituál umožní, abychom namísto odcizení cítili více blízkosti i v tématech, kde nemáme stejný názor. Darem komunikačního rituálu je, že jsme si pak blíž. Má však svá pravidla, která je nutno dodržet.

Kdy je užitečné využít potenciál komunikačního rituálu?

- když chceme vnést více jasnosti a blízkosti do témat, kde si jinde nerozumíme
- když o nějakém tématu víme, že se na něm s partnerem vždy zasekneme a hádáme se
- když se chceme soustředit na plánování a vize - můžeme spolu mluvit o tom, co bychom chtěli vnést do intimního života, kam bychom chtěli jet na příští dovolenou nebo jak si představujeme, že by měl vypadat náš dům
- kdykoliv pro prohloubení blízkosti a porozumění mezi partnery

Jak se takový rituál provádí?

Upřímně, celistvý popis rituálu by vydal spíš na brožurku než článek. Když jej vysvětluji na kurzech pro páry, potřebuji na to zpravidla půl hodiny. Zmíním tedy alespoň to nejdůležitější. Především potřebujeme komunikační předmět - například kamínek nebo oblíbený amulet. Mluví pouze ten, kdo ho drží. Díky tomu předejdeme nejen skákání do řeči, ale podpoříme uvědomění, kdo je v danou chvíli tím, kdo něco říká, a kdo tím, kdo se jen a pouze soustředí na vyřčené, snaží se porozumět, a pak - po předání předmětu - zopakovat, co slyšel. A to je pak tím, kdo promlouval, buď schváleno, nebo upřesněno. Když to zkusíme, bývá překvapení, jak často se domníváme, že rozumíme, ale ve skutečnosti slyšíme něco jiného. Role se střídají, tedy postupně mluví jeden i druhý. Střídáme si roli mluvčího a naslouchajícího. Pokaždé musí dojít ke schválení zopakovaného. Uvidíte, jak je krásné a úlevné, když váš partner svými slovy přesně vystihne, co jste měli na mysli. Hned víte, že je tam s vámi, že vás opravdu vnímá a slyší. To otevírá naše srdce, i v případě, kdy se bavíme o věcech, na které máme jiný názor.

Důležitá je i pozice těla.

Sedíme čelem k sobě, s rovnými zády a nekřížíme ruce ani nohy. Máme tzv. otevřenou pozici těla a současně se dotýkáme. Můžeme se držet za ruce nebo dotýkat kolenem. Tělesný kontakt podporuje lepší porozumění a obrušuje hrany případného konfliktu. Naším záměrem je otevřenost, i když někdy můžeme slyšet slova, která nás bolí - často vlivem chybné interpretace. A to komunikační rituál umožní prohlédnout.

Na konci je důležité se obejmout.

Nejen letmo, ale vzít si na to čas. Bříško na bříško, hruď na hruď. Asi minutu vnímáme sebe navzájem, svůj dech, vzájemnou blízkost. Spolu s objetím přichází i poděkování, že jsme si společně věnovali čas si lépe porozumět. Objetí i poděkování je důležité i v případě, že jsme narazili na konfliktní téma a cítíme se zavření. Obejmeme se, vnímáme tělo, poděkujeme si a dále se už k tématu pro danou chvíli nevracíme.

S jakým záměrem bychom jej měli dělat?

Hlavním cílem rituálu je hlubší porozumění. Když mluvím, snažím se mluvit z hloubi srdce. O svých pocitech a přáních. Bez posuzování a obviňování toho druhého. To u některých témat nebývá jednoduché, a proto je dobré dát si víc času a vážit svá slova, abychom opravdu mluvili o sobě, ne o tom druhém.

V roli naslouchajícího se snažím tak dobře, jak to jen jde, dát stranou své ego - a tím pádem případné vztahování si, urážení se apod. Chceme porozumět, jak druhý danou situaci vnímá. Jako bychom na chvíli byli v jeho či její kůži a prožívali svět z perspektivy toho druhého. Důležité je mluvit o svých postojích a pocitech, spíš než o tom druhém - co dělá a co nedělá. Vyvarujeme se tak zbytečných zranění . Dovolme si v intimních vztazích zranitelnost a jděme s kůží na trh. Sdílejme o tom, co nás bolí, namísto obviňování a urážení. A v žádném případě v sobě nenesme bolest, aniž bychom o ní mluvili. Pokud nás ve vztahu něco zraňuje a potřebujeme to změnit, řekněme to raději dříve než později. Mluvme o tom, jak se ve vztahu máme (ne jaký je či není ten druhý). Většina rozchodů je důsledkem vleklé nekomunikace, kdy si něco držím pod pokličkou, přecházím, snažím se vydržet nebo se navíc domnívám, že druhému přece musí být jasné, co se děje špatně. Říkejme pravdu rychleji.

Jeden partner už se chce rozvést, a druhý ještě nic netuší a myslí si, že spolu mají krásný vztah.

Za téměř 20 let práce s lidmi v oblasti intimity a vztahů jsem byla svědkem mnoha odcizení, kterým by se dalo předejít, kdyby se jeden či druhý ozvali dříve. Jeden partner už se chce rozvést, a druhý ještě nic netuší a myslí si, že spolu mají krásný vztah. To je bolestný důsledek nekomunikace, a přitom vše mohlo být jinak. Proto je důležité říkat věci rovnou, ne až se z malé sněhové kuličky stane lavina, kterou nelze ustát.

Naštěstí lze i velké odcizení překlenout, a jsem vděčná, že jsem opakovaně svědkem až zázračných přeměn z rozvádějících se vztahů na zamilované páry. Komunikační rituál je přitom jedním z pilířů, který k takové proměně může pomoci. Dále bývá důležité pochopit polaritu v páru, často velmi odlišný přístup k emocím u mužů a žen a v neposlední řadě představit nový úhel pohledu na intimitu. Výkonově zaměřené pojetí sexu a jednostranná orientace na budování vzrušení totiž v dlouhodobých vztazích nefunguje. Přitom stačí doplnit několik dalších principů, a z partnerů, kteří si mysleli, že jejich vášeň je dávno mrtvá, se znovu stávají zamilovaní milenci.

Mgr. Denisa Říha Palečková

lektorka v oblasti vztahů a intimity

Od roku 2002 vede semináře, přednášky a veřejně vystupuje v médiích. Ukazuje lidem, jak si díky práci s tělem a sexualitou mohou obohatit všechny další oblasti života. A že lásku a vášeň lze zažít v jednom vztahu i po 20 letech.