

Dokážete povedať čo si myslíte a nahlas vyjadriť svoj názor? Aj keby sa nezhodoval s tými ostatnými? Alebo pri každej krivde len mlčky sledujete protistranu a veríte, že sa situácia nejako utrasie. Nie každý dokáže protirečiť, s niečím nesúhlasiť, mať iný názor ako tí ostatní. Či už je to medzi nadriadeným a podriadeným, partnermi alebo v rodine. Takýto človek je potom utrápený, zdá sa mu akoby ani nežil svoj vlastný život... Akoby bol len bábkou v rukách iných.

Autor: Maya Luciová, Foto: archív redakcie

Dusíte to v sebe?

Mrazivá sprcha prchkých viet nervózneho šéfa, dokáže spacificovať nejedného človeka. V tomto prípade si však kladie servítku pred ústa asi každý, pokiaľ nechce prísť o svoje dobre vyhriate miestočko v kancelárii.

Ako sa zachovať, keď nadriadený nechce akceptovať názor podriadeného? „Veľmi dôležitá je kvalita vzájomnej komunikácie. Skôr ako rétorické a argumentačné schopnosti, je dôležité počúvanie. Čo v tom prípade, ak je komunikácia jednostranná alebo založená na autoritárskom postoji? Je veľmi dôležitá komunikácia s nadriadenými a podriadenými neustále budovať a všťmať si hodnoty, postoje, komunikačné štýly a stratégie hneď od nástupu do práce či prvého kontaktu s druhou stranou. Je totiž veľmi potrebné poznať svojho komunikačného partnera. Komunikácia je priestor pre zdieľanie postojov, vnímanie záujmov oboch strán a vytvorenie atmosféry pre nájdenie kompromisu, či pochopenie rozhodnutia alebo príkazu, ktoré sú od nadriadeného zadané. V prípade, ak toto zúčastnené počúvanie a následná komunikácia nefunguje a vy máte záujem pracovnú pozíciu naďalej zastávať, nezostáva vám nič iné, iba akceptovať autoritu, či človeka nesúceho zodpovednosť za dianie a nechať veľa času. Správnosť rozhodnutí a príkazov sa overí v praxi sama. Hlavou múr totiž neprerazíme a aj múdre taktizovanie má vo vyjadrovaní svojho názoru dôležité miesto,“ vysvetľuje psychologička Mgr. Denisa Zlevská z Centra pre tréning a rozvoj.

Pracovné miesto však nie je jediným bojišťom, kde (ne)môžete povedať svoj vlastný názor. Mnoho ľudí „mlčí“ aj v partnerkom vzťahu, v rodine alebo medzi partnermi. Je takýto postoj správny?

Aké typy ľudí majú sklon v sebe dusiť rôzne veci?

To, či niekto vyjadruje svoj názor otvorene alebo nie, závisí v mnohom od toho, ako sám nahliada na svet ako taký. Tí, pre ktorých je svet skôr nebezpečným priestorom, miestom boja a uplatňovania moci, budú svoj názor vyjadrovať ťažšie ako tí, ktorí na svet nahliadajú ako na bezpečný kreatívny priestor sebarealizácie. Prečo je to tak? Môžete si sami predstaviť jednu situáciu a dva pohľady. Sú takí z nás, ktorí sa na pohár do polovice naplnený vodou pozrú ako na poloprázdny a iní, ktorí ho označia ako poloplný. Často nám bráni vyjadrovať seba samého, svoje postoje a názory práve vlastná optika na dianie okolo nás. To, ako myslíme, ovplyvňuje naše pocity a tie zasa vplyvajú na naše správanie. Myšlienkové schémy priamo ovplyvňujú to, čo si vyberáme z okolia a to, ako si kreujeme vlastnú realitu. Stáva sa, že práve naša osobná interpretácia vlastností či správania nadriadených, partnera a pod. bráni slobodnému vyjadrovaniu vlastných názorov. Napr. správanie šéfa si vysvetlíme na základe jeho tónu hlasu či držania tela ako také, ktoré je namierené voči nám, či jeho hodnotenie vnímame ako útočnú kritiku. Naše vnímanie si z obavy, že je pravdivé neoveríme



a začneme sa správať podľa toho, ako sme si situáciu „prečítali“. A ako sami predpokladáte – prichádza strach, hnev a konflikt visí vo vzduchu. Práve toto nazeranie na dianie, v ktorom sme sa ocitli pôsobí ako brzda pri vyjadrovaní či vyjasňovaní si názorov a postojov. Svojím uhlom pohľadu sa oberáme o slobodu realizácie kreatívnych možností ako riešiť vzniknuté situácie.

„Klientom v týchto situáciách odporúčam, aby si vnútorne vedome zastavili „lavínu“ pocitov a vnútorných hlasov a pripomenuli si, že „všetko môže byť inak, ako som práve zhodnotil“. Tento postoj pomáha nechávať seba samého otvoreného voči novým možnostiam a predchádza vzniku konfliktov, hodnotení i osočovaní.“

Aké dôvody vedú ľudí k tomu, aby nahlas neprejavovali svoj názor?

Jedným z dôvodov je „zautomatizovaná, prirýchla“ interpretácia udalostí a správania iných. Ďalším z dôvodov je strach a jeho chápadlá siahajúce často od detstva po súčasnosť. Strach môže mať rôzne tváre – strach z autorít, strach zo zodpovednosti, strach zo opustenia, strach zo zosmiešnenia, strach zo zlyhania a pod. Strach so sebou prináša automatické myšlienky, ktoré nám zviažu nohy, ruky a nie sme schopní konania či úsudku. Naše strachy a negatívne myšlienky sa mnohokrát zrodili v hlavách iných ľudí, ktorí nám ich hovorili najmä v detstve, či v iných blízkych vzťahoch – manželských, priateľských, alebo sme ich prijímali ako hodnotenia od rôznych autorít. Dôverne poznáme ich „rady“: „Nič nehovor, lebo sa to obráti proti tebe. Aj tak nič nemá zmysel, lebo sa veci nezmenia. Nemáš moc niečo ovplyvniť, si na to malý pán.“ a pod. Týmto myšlienkam dovoľíme, aby sa usídlili v našom vedomí a strach sa spokojne upevňuje a uzatvára nás pred realitou. Myšlienky majú veľkú moc – moc budovať i moc narúšať a ničiť. Pre spokojný život je potrebné, aby sme vlastné myšlienky usmerňovali k životným cieľom a osobným hodnotám. Užitočné je naučiť sa žiť v súlade s tým, ako si predstavujeme, že má náš život vyzeráť i s tým, čo chceme v živote dosiahnuť.

Akí ľudia sa snažia vždy presadiť svoj názor?

Iným typom človeka je ten, ktorý sa presadzuje za každú cenu. Nám sa zdá byť ambicióznym, nemajúci problém s komunikáciou a presadzovaním sa. Často však zdieľanie klame. Prečo je tomu tak? Takýto človek vyzerá ako ten, ktorý má vo všetkom jasno, vie sa ku všetkému vyjadriť, no pod týmito vonkajšími znakmi sa skrýva človek neistý sám sebou, ktorý potrebuje svetu hovoriť svoje názory práve preto, aby sám seba utvrdil o svojich smerovaniach a hodnotách. Niekedy chýba v procese komunikácie tohto človeka sebareflexia a používanie jedného zo zmyslov – sluchu. Áno, hovorím o schopnosti počúvať, schopnosti vnímať partnera v diskusii a detegovať významy komunikácie. Ako vám isto napadá, tak ako za tichosťou a zakríknutím môže byť skrytý strach, tak môže byť prítomný aj za výrazným presadzovaním sa. Poznáme vnútorné dialógy: „Povedz hneď niečo, aby si vyzeral, že niečo vieš. Hlavne sa zapoj, aby si nebol outsiderom. Obháj si svoj názor, lebo sa na tebe všetci budú voziť a stratíš postavenie.“ Vo všetkom asi treba mať mieru a úprimnosť k sebe samému – zdravú mieru sebareflexie vlastných motívov konania. ☺



tlač a kreatívne štúdio

„áno“

**svadba (z rozumu) na:
Galvaniho 2/A v Bratislave**



UNIFY
PRINT_CREATIVE STUDIO

+421 911 895 771 | www.unifypp.sk | info@unifypp.sk