

Škodlivá přesvědčení v komunikaci

Prozkoumejte následující přesvědčení. Jaké z nich máte Vy sami?

Mám hodnotu, pouze když mě mají ostatní rádi a přijímají mě.

Jak moc je pro Vás důležitá pohoda a harmonie ve vztazích? Co jste ochotni udělat pro to „aby byl klid“? Jak moc je pro Vás důležité, co si o Vás druzí myslí? Cítíte se špatně, pokud máte pocit, že jste druhému nesympatičtí? Snažíte se zavděčit?

Věříte, že:

- ... musíte být vždy velmi zdvořilí, nesobečtí a obětaví?
- ... byste nikdy neměli být naštvaní a podráždění?
- ... byste se vždy měli chovat slušně a příjemně, nezávisle na tom, jak se cítíte?

Tento vzorec se často projevuje v našich obtížích **odmítat požadavek druhého** (abychom nenarušili vztah, aby nás nepovažoval za neslušné, sobecké, bezcitné atd.), ale také při **vyřčení nesouhlasného názoru** („*At' nenaruším dosavadní harmonii; nepokazím dojem, který jsem dosud vytvořil; abych nepůsobil/a nesympaticky, arogantně, negativně.*“) či **při poskytování negativní zpětné vazby** („*Když řeknu, co mi vadí, druhý se na mě bude zlobit. Bude vnímat můj požadavek jako malicherný. Bude dusno. Budou bojkotovat spolupráci.*“).

Musím vždy podávat 100% výkon.

Prožíváte velkou úzkost, když uděláte chybu? Požadujete po sobě, abyste byli perfektní a odváděli svoji práci dokonale? Musíte být nejlepší, jak jen to jde?

Musím vše znát a umět.

Je pro Vás obtížné žádat druhé o pomoc? Máte pocit, že vše musíte zvládnout sami? Věříte, že:

- ... nesmíte ztratit kontrolu?
- ... musíte být schopni vydržet jakékoliv útrapy?
- ... měli byste být schopni najít rychlé řešení jakéhokoliv problému?
- ... nikdy byste neměli být unavení nebo vyčerpaní?
- ... stále musíte být výkonní?
- ... vždy byste měli být kompetentní?

Tato přesvědčení „*Musím vždy podávat 100% výkon. / Musím vše znát a umět.*“ dělají potíže při **přijímání zpětné vazby či nesouhlasného názoru či v reakci na námitku**. Jakmile někdo v našem vnímání zpochybňuje náš výkon, naše emoce se vzbouří a my máme následně potíže reagovat konstruktivně.

Co dělat se škodlivými přesvědčeními?

Pokud jste se v následujících vzorcích a přesvědčeních našli, zkoušejte je nahradit za funkčnější. Inspirací pro Vás mohou být asertivní práva:

Mám právo...

1. ... **sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný**. Jako první krok na cestě k sebeprosazení je třeba si uvědomit, že nikdo nemůže

manipulovat vašimi pocity nebo chováním, pokud to sami nedovolíte. Všechna ostatní asertivní práva se odvozují od tohoto práva základního, dovolujícího být svým vlastním a konečným rozhodčím svého chování.

2. ... **nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující mé chování.** Neznamená to však, že neřekneme "promiňte", když přijdeme pozdě na jednání. Jde o to nepoužívat sebe ponižující výmluvy nebo omluvy pro své chování.
3. ... **posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů ostatních lidí.** Druzí lidé se totiž často staví do role oběti a čekají na svého záchranáře – požadují po Vás, abyste jejich problémy vyřešili za ně. Je důležité uvědomit si, že nejsme zodpovědní za obtíže druhého a rozhodnout se, co vlastně sami chceme.
4. ... **změnit svůj názor.** Jde o to umět veřejně přiznat svůj omyl a opravit jej jiným výrokem.
5. ... **dělat chyby a být za ně zodpovědný.** Jde o to, naučit se zvládnout svoje vlastní chyby bez emocí, zbytečně se neomlouvat a pouze oznámit fakta o dané situaci (např.: „Máš pravdu, zapomněl jsem poslat klientovi nabídku.“).
6. .. **říci: Já nevím.** Lidé se často domnívají, že by se takovouto odpovědí shodili. Opak bývá pravdou, i když v oblastech, kde jsme odborníky, není dobré příliš často tohoto práva využívat.
7. ... **být nezávislý na dobré vůli ostatních.** Není pravdou, že všichni lidé, se kterými přicházíte do styku, k Vám musejí mít kladný vztah a musí Vás mít rádi. Vaše chování nemusí být schvalováno nebo oblíbeno všemi.
8. ... **dělat nelogická rozhodnutí.** Není nutné, aby vše co děláme, mělo logiku či vysvětlené podle všeobecně platných pravidel.
9. ... **říci: Já ti nerozumím.**
10. ... **říci: Je mi to jedno.**
11. ... **sám rozhodnout, zda budu jednat asertivně** nebo ne! Asertivní jednání je dovedností, kterou člověk může nebo nemusí použít dle vlastního rozhodnutí - někdy z citových nebo taktických důvodů se můžeme projevit i pasivně, bohužel občas je nutné se ve vyhraněných situacích projevit.