

## Epilog: Jak spolu mluvit

Možná ani není zapotřebí něco závěrem dodávat, leccos bylo řečeno nebo naznačeno. Nechce se mi však končit skrytými programy, natož výzvou k psychoterapeutické péči. Dovolím si tedy vybrat a shrnout: jak spolu komunikovat, aby se nám dorozumívání dařilo?

Nabízím vašim myslím několik předpokladů, poznatků a pravidel. Uvědomuji si, že mohou znít poněkud nabádavě, pedagogicky. Omlouvá mě, doufejme, že je nabádavě a navíc, s odpuštěním, pedagogicky myslím. Abych respektoval jednu z komunikačních zásad, užívám první osoby jednotného čísla, někdy množného.

- ☛ 1. Lidé kolem mne (ti vzdálenější i nejbližší) nejsou na světě proto, aby plnili všechna moje přání, uspokojovali každou mou potřebu a očekávání.
- ☛ 2. Ani já tu nejsem výlučně proto, abych každému vyhověl, s každým souhlasil a plnil všechna očekávání, která jsou mi adresována.
- ☛ 3. Je ovšem lepší, příjemnější a většinou i hodnotnější, když se s lidmi kolem sebe shoduji, dobře spolu vycházíme. Takových lidí – přeji si a snažím se o to – by kolem mne mělo být více než těch, s nimiž se neshodnu, nedomluvíme nebo jsem v konfliktu. Pokud je tomu naopak, musím si začít dávat na sebe pozor.

- ☛ 4. Zejména si dávám pozor tehdy, převažují-li u mne (nebo spíše ve mně) negativní pocity, city a hodnocení: vše vidím černě či šedivě, nic mi nevyhovuje, lidi kolem mne mi připadají nemožní. Můj „práh popudlivosti“ se nebezpečně snížil; ale život je přece jen poněkud krátký na to, abych ho prožil v převažující podrážděnosti, v neustálé našťvanosti.
- ☛ 5. Nicméně si čas od času uvědomím, i po přejítí chmur a totální skepse, že kolem každého z nás je tak deset, možná dnes i patnáct procent lidí, s nimiž se nelze dohodnout, domluvit, shodnout, akceptovat je. Na tyhle komunikační psychopaty si dávejme pozor, vyhýbejme se jim, jde-li to; a není-li to možné, musíme se bránit a ubránit. Aby nás neničili či dokonce nezničili.
- ☛ 6. S těmi ostatními, a je jich většina, se shodovat mohu, ale taky nemusím. Můžeme mít rozdílné postoje, různá přání a zájmy i rozdílná, byť slučitelná hodnocení. A tedy: jestliže si nějaký člověk myslí a říká něco jiného než já, není nutné ani žádoucí cítit se odlišností ohrožený, nejistý ani rozzlobený. Těšme se z toho, že jsme každý trochu či více jiný, povzbuzujme odlišnost i různost mezi námi. Bylo by umrtvující, kdybychom byli všichni na jedno kopýtko.
- ☛ 7. Máme-li s druhým člověkem být opravdu v kontaktu, pěstujme a rozvíjejme zpětné vazby: naslouchejme si pozorně a zúčastněně, dávejme si najevo, že se slyšíme, vnímáme. Zpětnou vazbu poskytujme, přijímejme i vyžadujme, nechceme-li, aby mezilidská komunikace zdegenerovala v sérii na sobě nezávislých monologů.

- ☞ 8. Aby nedocházelo ke zbytečnému nedorozumění, neřku-li ke konfliktům, je dobré hlídat, zda máme na mysli opravdu totéž, když používáme stejně znějících slov. Zejména u těch frekventovaných je nejvíc zapotřebí říci si předem jasně, o čem se to vlastně budeme bavit.
- ☞ 9. Dávejme si pozor na to, aby subjektivní vyjadřování výrazně převažovalo nad tak zvanými objektivními a obecnými soudy. Vyhýbejme se tvrzení typu: já(ty) vždycky, já(ty) zásadně, já (ty) nikdy. A taky nedávejme bližnímu svému najevo, že pouze to moje tvrzení je jedině možné a správné; ani tehdy ne, když si to náhodou myslíme, což je zajisté výjimka potvrzující pravidlo. Nesouhlas, jiný postoj, odlišné hodnocení raději vyjadřujeme subjektivně: že jde o můj pocit, dojem, názor.
- ☞ 10. Každá situace, každý kontext komunikace chce své; je tedy užitečné rozvíjet a pěstovat jednotlivé komunikační styly – konvenční, konverzační, operativní a osobní. A hlavně se musíme vyladit na shodný styl. Domluvme se napřed, stačí krátce, na tom, zda si budeme jen tak povídat, nebo chceme něco domluvit, vyřešit, či zda máme náladu a chtění být si hodně blízko, nejbližší.
- ☞ 11. Aby tohle komunikační „desatero“ mělo šanci, je třeba rozšířit je na jedenáctero; o větu, kterou zformuloval B. Blažek v knížce „Zprávy z Babylónské věže“ takto: **Bez komunikování o komunikování bychom nedokázali rozumně komunikovat.**

A to je též hlavní důvod, proč byla napsána knížka, kterou právě dočítáte.

