

RORY MILLER JAN KADLEC



KOMUNIKACE V KONFLIKTU

ConCom

Niada fronta

Komunikace v konfliktu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.e-reading.cz
www.palmknihy.cz



MLADÁ FRONTA

Rory Miller & Jan Kadlec

Komunikace v konfliktu – e-kniha
Copyright © Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

KOMUNIKACE V KONFLIKTU



KOMUNIKACE V KONFLIKTU

Rory Miller & Jan Kadlec

MLADÁ FRONTA

© Rory Miller, Jan Kadlec, 2018
ISBN 978-80-204-4815-6 (tištěná kniha)
ISBN 978-80-204-4933-7 (ePDF)
ISBN 978-80-204-4932-0 (ePUB)
ISBN 978-80-204-4934-4 (Mobi)

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	11
KAPITOLA 1: CO ZA TÍM STOJÍ?	15
Sex a násilí	15
Maslowovo schéma	18
Tři mozky	21
Druhy a účel konfliktů	28
KAPITOLA 2: PRINCIPY KOMUNIKACE	35
Reakce v konfliktu jsou podvědomé	36
Reakce v konfliktu jsou předepsané	37
Pro blaho skupiny	40
Vynucování opičích scénářů	47
Člověčí mozek	50
Jak poznat, že se držíte scénáře	51
Pomáhá vám scénář?	56
Jak změnit nebo přerušit scénář	57
Zkontrolujte výsledek	60
Zůstaňte na člověčí úrovni	61
Není v tom nic osobního	61
Skutečnost, neskutečnost a stínové společenství	64
Záminka	69
Opičí problém	75
Druhy opičích problémů	77
Řešení	84
Skupinová dynamika	90

Management a leadership	96
Příchod do nové skupiny	99
Ostatní Maslowovy úrovně	102
Boj o život	103
Jednání s predátorem	107
Určenost	111
KAPITOLA 3: TAKTIKY, NÁSTROJE A TECHNIKY	115
Ovládněte se	115
Aktivní naslouchání	117
Taktická omluva	122
Budování vztahu	124
Stanovení hranic	130
Najděte společnou řeč	134
Problém porozumění	136
Síla reputace	139
Člověk alfa	141
Zvládání adrenalinu	142
Hnědá lentilka a nachová růže	143
Velká změna	145
PŘÍLOHA 1: NÁSILÍ	147
Donucování a manipulace	147
Efekt přihlížejícího	153
PŘÍLOHA 2: ANALÝZA RIZIKA	157
Jsem ve vztahu s násilníkem?	157
Jsem na nebezpečném místě?	160
Může problém skončit útokem?	161
Chce na mě zaútočit?	163
PŘÍLOHA 3: SCÉNÁŘ LÁSKY	169
DOSLOV	171
O AUTORECH	173

PŘEDMLUVA

Člověk je racionální bytost, která byla navíc nadána emocemi. Nebo ne? Nebo je člověk emocionální bytost, která občas využije rozum? Pravdou je, že často emoce využívají nás. V mnoha případech jsou to emoce dobré, pozitivní a žádoucí, díky nimž fungují naše vzájemné vztahy a které drží rodinu a přátele pohromadě. Jenže stejně často stojí za vznikem sporů a konfliktů, hádek a nedorozumění. V takových chvílích máme pocit, že nás rozum opustil, stává se z nás zase primitivní opice, která křičí na druhou opici a „vítězem“ sporu je ta, která křičí víc. Máte pak možná pocit zadostiučinění... ale řeší se tím problém, kvůli kterému spor vznikl?

Na práci Roryho Millera jsem poprvé narazil při překladu jeho knihy *Realita násilí – k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě* (česky Mladá fronta, 2017). Rory dlouhá léta sloužil ve Spojených státech u vězeňské služby, časem dokonce velel její zásahové jednotce CERT (*Corrections Emergency Response Team*). Díky tomu nasbíral spoustu zkušeností ze světa konfliktu – jak fyzického, tak verbálního – a z nich vyvodil závěry a společně jmenovatele. Po celém světě vyučoval sebeobranu civilisty i ozbrojené složky a je považován za kapacitu ve svém oboru. Spolu s další kapacitou (Marcem MacYoungem) vytvořili pro policii a vězeňskou službu program „*Conflict Communications (ConCom)*“, ve kterém vyučovali komunikační dovednosti pro jednání s agresivními jedinci.

Program *ConCom* mě fascinoval. Způsob, jakým Rory s Marcem popisují fungování emocí a jejich vliv na komunikaci a vznik konfliktů, se mi zdál více než povědomý. Měl jsem pocit, že si tím procházíme každý den, ale neuvědomujeme si to. Ať už v baru, v rodinném kruhu, ve škole, nebo v zaměstnání, pořád nás potkávají běžné hádky, které jsou zcela zbytečné a spíš slouží jako ventil emocí než způsob řešení problémů. Konflikty vznikají, my ale nevíme, jak je řídit.

Když jsem chodil „hlídat“ na různé festivaly a plesy, často jsem musel jednat s agresivními a opilými jedinci, kteří si o konflikt přímo říkali. Postupem času jsem si vytvořil některé psychologické techniky, jak

s takovými lidmi mluvit a jak vystupovat, aniž by bylo nutné sáhnout k fyzickému násilí. A najednou zjistím, že někdo na druhé straně světa moje techniky vysvětlil, rozpracoval a obohatil.

Roryho jsem kontaktoval a on souhlasil se spoluprací. Zasvětil mě do programu *ConCom* natolik, abych dokázal zprostředkovat jeho univerzální principy, a díky tomu mohla vzniknout v češtině tato kniha. Při jejím čtení mějte na paměti, že vychází především ze zkušeností. Pokud byste chtěli vědeckou práci o tom, jaký vliv mají emoce na lidské chování, jistě najdete dost publikací. Nicméně toto je praktický průvodce světem konfliktu, kterému americký seržant zasvětil celý život. Proto tu najdete i spoustu příkladů z Roryho služby, které by byla škoda nezmínit (ty jsou psány kurzivou a jsou v rámečku).

Zároveň nezapomínejte, že jde o zprostředkování programu, který má jasnou strukturu a může se zdát složitý. Jinak řečeno, pokud se vám nechce číst knihu od začátku, utečou vám základní principy a spousta věcí vám přijde nesrozumitelná. A smysl knihy se tím ztratí. Komunikace mezi lidmi je natolik složitá záležitost, že žádná kniha nedokáže nabídnout všeobjímající návod, jak se chovat v konfliktech. Nicméně pochopení základních principů, na kterých konflikty často stojí, vám pomůže je řídit. Pochopíte věci, které už dávno znáte, ale nikdy jste na ně nepohlíželi v tomto světle. Možná lépe pochopíte i sami sebe.

Jan Kadlec

ÚVOD

Kolikrát jste se přistihli, jak se hádáte se svou drahou polovičkou a pomysleli jste si „už je to tu zas“?

Snažili jste se najít odpověď na skutečný problém, ale váš protějšek začal s kritikou a osobními útoky? Dokázali jste to ignorovat?

Cítili jste se někdy vyčlenění a téměř jako oběť, protože jste svou práci odváděli až příliš dobře?

Věci, které se zdají být velmi osobní, jsou mnohdy zcela neosobní. Na následujících stránkách se vám pokusíme vysvětlit mechanismy, které stojí v pozadí většiny mezilidských konfliktů. Pokusíme se vám nabídnout pomůcky, jak odhalit nastávající konflikt a usměrnit ho. A co je nejdůležitější, tato kniha vám pomůže nenechat se zatáhnout do takových situací.

Je až s podivem, že se jednání s nebezpečnými násilníky tolik neliší od jednání s běžně naštvanými, podrážděnými nebo sobeckými jedinci. Rozdíl je v tom, že díky rychlejšímu spádu (násilník dokáže vymyslet a realizovat plán během několika vteřin, zatímco žárlivý kolega vás bude za zády pomlouvat dlouhé týdny) to snáze postřehnete. A samozřejmě je v sázce mnohem víc, což je nejsilnější důvod, proč se naučit lidi přesvědčovat. Pokud by přesvědčování násilníka selhalo, poteče krev.

S přesvědčováním lidí máme dobré zkušenosti. Otázkou je, zda se to dá naučit. Abychom na ni našli odpověď, prozkoumali jsme své úspěchy a chyby a snažili se definovat základní principy. Výsledkem byly kurzy „*Conflict Communications (ConCom)*“ a tato kniha.

Základním předpokladem funkční ideje, jakéhokoliv obecného principu, je to, že ho lze aplikovat téměř kdekoliv. Když jsme dávali dohromady, co je důležité a co se v minulosti osvědčilo, naši studenti si všimli, že to neplatí jen pro svět policajtů a zločinců. Ohlasy na prvních pár lekcích to vysvětlily. Lidé říkali: „Jasně, na ulici by to mělo fungovat, ale chlapi, právě jste mi vysvětlili chování mého šéfa!“

Ještě jednou opakují: my nejsme vědci. Mimoto se dá konflikt jen stěží vědecky zkoumat. Skutečná věda se neopírá o modely, souvislosti,

statistiky nebo teorie. Opírá se o důkazní experimenty – a žádná univerzitní etická komise nepovolí experimenty, které by pronikaly do jádra strachu, nebezpečí a konfliktu. Dokonce ani na úrovni emocí, kde je většina lidí zakouší den co den.

Jelikož nejsme vědci ani teoretici, nechceme vám to předkládat jako teorii. Jde prostě o model. V knize na teorie narazíte, některé jsou celkem užitečné, ale žádná z nich nezobrazuje pravdu. Žádná teorie nebo model nemůže odpovídat skutečnému světu. Maslowova hierarchie potřeb funguje jako dobrý model pro porozumění konfliktu, ale jakožto teorie má spoustu děr.

Totéž platí obecně pro všechna témata v této knize. Ke všemu v ní jsme došli zpětnou analýzou. Co fungovalo? Proč to fungovalo? *Netuším*. Tak se nad tím zamyslím. Co je společným jmenovatelem věcí, které fungovaly? To jsme zkusili popsat. Fungovalo to ale dřív, než jsme to popsali. A jako model to bude fungovat i poté, co se stěžejní teorie ukáží jako nesprávné. Jediný rozdíl bude v tom, že nebudeme vědět, proč to funguje – a vůbec není jisté, že teď to víme.

Většina věcí vám bude intuitivně připadat samozřejmá. Svým způsobem je to jako učit ryby, co je voda. Ryby ve vodě žijí. Ovlivňuje všechno, co dělají – ale je pro ně neviditelná, a proto je zejména otázkou náhody, zda jim bude proud při plavání pomáhat, nebo bránit. Pokud by se ryby naučily vodu vidět, ovládly by nejsilnější element ve svém životě.

Rory Miller



KAPITOLA 1: CO ZA TÍM STOJÍ?

Není těžké se něco naučit. Pokud by kniha *Komunikace v konfliktu* byla jen sbírkou triků k zapamatování a možnému využití, stačila by nám kapitola 3.

Zkušenost říká, že pouze *znát* je ve stresové situaci téměř k ničemu, nicméně *porozumět* může hodně pomoci. Proto kapitola 1 nabízí pozadí problematiky, koncepty, které tvoří základ programu *ConCom*. Pakliže porozumíte nastíněným konceptům a principům (kapitola 2), máte šanci improvizovat pod tlakem – a schopnost improvizace je možná nejcennějším nástrojem při řešení konfliktů.

Sex a násilí

Existuje paralela mezi dnešním světem násilí a sexem v 50. letech. V polovině minulého století se o sexu nemluvalo. Učitelé o něm neučili. Bez ohledu na jejich osobní názory byl považován za cosi „špinavého“, za něco, o čem by děti neměly vědět.

Dnes se navzdory přikrášlenému násilí (pro potřeby televizní a filmové zábavy) děti neučí o konfliktech a jistě ani o násilí. Říká se jim, že je to špatné. Jak špatné? Tak špatné, že v mnoha základních školách ve Spojených státech bývají vyloučeni všichni účastníci šikany, včetně obětí (tam se tomu říká „nulová tolerance“). Zní to trochu jako přístup ke znásilněným ženám podle práva šaría, ale je to tak.

To, jak nás naše vzdělávání seznamuje s tématem násilí, se dá shrnout jedním slovem: nijak.

Jaký to má vliv na prevenci násilí? Funguje to zhruba stejně jako prevence sexuálního styku mezi nezletilými. Pochopte, že sex i násilí k životu patří. A copak můžeme problém řešit tím, že ho budeme ignorovat?

Nemůžete vytvářet mír a přitom neznat násilí, stejně jako doktor nemůže stanovit léčbu, pokud odmítá zkoumat nemoc.

Další věcí je, že profesionálové v oblasti konfliktů mívají nerealistická očekávání. Představa, že vždy existuje rozumné řešení, je sama o sobě nerozumná. Myslet si, že se vždy dá dojít k řešení „vítěz – vítěz“, znamená ignorovat fakt, že ponížení oběti (nebo vymláčení zubů a kaluž krve) je pro některé jedince součástí vítězství.

Zařazení násilí mezi tabuizovaná témata vytváří prostor pro omyly a neznalost. Lidé, kteří s ním mají zkušenost a jsou ochotni o tom mluvit, bývají přehlíženi a ostatní se jim vyhýbají. Smutnou součástí každého tabu je to, že brání osvětě a šíření informací.

Na dalších stránkách vás čeká spousta poznatků o světě násilí a konfliktu. Některé na vás můžou působit hodně akademicky, ale z toho si nic nedělejte. Mozek si přebere to důležité.

Stejně jako sex je i konflikt otázkou emocí. Je to něco, o čem si intuitivně myslíte, že tomu rozumíte. Konflikt, a zejména na úrovni násilí, je z velké části věc emocí a pocitů, kontaktu a komunikace. Hmat, sluch i čich tu hrají stejnou roli jako váš zrak.

Tohle je jenom kniha. Čtením se vaše schopnosti nezlepší. To platí pro zvládání násilí i pro sex. Ideální způsob, jak se v něm zlepšit (teď mluvíme o zvládání násilí), je naneštěstí přímá zkušenost, nechat se zatáhnout do mnoha konfliktů a mít dost štěstí, abyste je přežili (fyzicky i emocionálně), a tak zjistit, co skutečně funguje.

Když vám něco bude znít moc akademicky, nezapomínejte, že věda není to podstatné. Podstatné jsou popisované myšlenky a těm musíte porozumět. Smyslem této knihy není vysvětlovat teorii. Měla by sloužit praxi.

Možná máte pocit, že fyzické násilí je něco, co vám je a bude navždy vzdálené. Jste civilizovaní rozumní lidé a v civilizované zemi se konflikty neřeší pěsti. Kolikrát jste se ale s někým pohádali natolik, že jste měli chuť ho praštit nebo něco rozbít? Nejspíš jste to neudělali, dokázali jste se ovládnout. Ale jak můžete vědět, že to váš příští protějšek dokáže také? Stačí vypjatější atmosféra a běžná hádka se změní ve fackovanou, fackovaná v boj na pěsti.

Tato kniha není návod, jak se naučit prát. Má sloužit k prevenci konfliktu a násilí. Setkáte se v ní ale s příklady a kapitolami, které popisují dynamiku násilí, prevenci i manipulaci s (potenciálně) násilnými jedinci a situacemi. Protože stát se může cokoliv.

Freud předpokládal, že lidská mysl má tři úrovně.

Id podle jeho slov obsahuje vaše obavy a touhy, nekontrolovanou agresi, vaše choutky a zvířecí já.

Super ego je (zjednodušeně řečeno) vaše svědomí. Slučuje se v něm všechno, co vás kdy učili o správném chování, co je dobré a co je špatné.

Ego představuje vyvažující sílu mezi nimi. Je to zdravý rozum. „Ego“ je to, kým jste.

Tak to učil Freud.

Moderní výzkumy mu velkou část z toho nekompromisně vyvrací. Uvažující hlas ve vaší hlavě, myšlenky, které si uvědomujete, to nejste vy. Dokážete vnímat jevy a činit i složitá rozhodnutí neuvěřitelně rychle. Vědomá uvažující mysl proto musí být mnohem složitější. Vědomé myšlenky jsou jako slova na monitoru počítače, jsou jen indikátory toho, že se uvnitř přístroje něco děje.

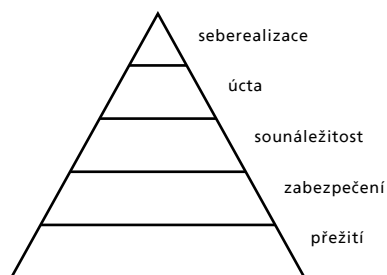
Nicméně v něčem měl Freud pravdu. Sex a agrese nemusí být nejsilnější pudy lidské mysli, ale v obou případech se to, co nás učí okolí, dostává do konfliktu s tím, co sami cítíme. Způsob, jakým se s tímhle konfliktem vypořádáte, silně utváří vaši osobnost. To, jak ovládáte nebo neovládáte vlastní touhy, tvoří velkou část toho, kým jste.

Většinu z toho si neuvědomujete.

Zkuste si odpovědět na dvě otázky. Je násilí špatné? Jsou konflikty špatné? Musíte nad odpovědí přemýšlet, nebo ji otázky samy vyvolaly? Pokud jste si ihned odpověděli „ano, je to špatné“, vaše odpověď se opírá o emoce a ne o rozum. Konflikt vnímáte „automaticky“ jako něco špatného, tak jako byl sex v 50. letech „automaticky“ něco špatného.

Maslowovo schéma

V roce 1943 publikoval Abraham Maslow svou slavnou hierarchii potřeb.



Maslowova hierarchie potřeb

Pokud jste tuhle pyramidu nikdy neviděli, vězte, že vystihuje základní lidské potřeby. Při tomhle schématu se postupuje odspoda nahoru.

Pokud jste v nebezpečí smrti – vyhladověním, žízní, nemocí nebo vám hrozí zabití a sežrání – je tohle vaše primární starost. Dokud neuspokojíte své neodkladné potřeby, nestaráte se ani o nic jiného.

Jakmile své fyzické potřeby uspokojíte, můžete uvažovat o fyzickém zabezpečení do budoucna. Jak si zajistit jídlo a vodu na zítřek či příští týden. Jak sehnat přístřešek k ochraně před živly a predátory.

Další stupeň pyramidy je označen jako potřeba „sounáležitosti“. Lidé jsou k přežití v divočině špatně vybaveni. Zajišťování všech potřeb je pro ně snazší ve skupině, kde se úkoly rozdělí mezi několik lidí. Podtrhuje to fakt, že lidské mládě nedokáže samo přežít. Rodíme se do rodiny a zbytek života strávíme v různých společenských skupinách. Nejenže málokomu vyhovuje život o samotě, většina lidí si ani nedokáže skutečně představit, že by delší dobu byli sami. Mohu vám zaručit, že i ten nejzavilejší introvert, kterého znáte, si každý den čte nebo poslouchá hudbu. Jen to, že má někdo problém zvládnout stres při interakci, ještě neznamená, že nepotřebuje vztahy.

Znát svoje místo ve skupině je skoro stejně důležité jako do nějaké vůbec patřit. Maslow to spojoval se statutem, touhou být milován a respektován. To je sice hezké, ale ta potřeba je ve skutečnosti hlubší a méně