

Mluviti zlato



Jistě znáte staré přísloví, které praví „Mluviti stříbro, mlčeti zlato“. V některých případech je jistě vhodnější mlčet a raději mlčky poslouchat. Ve většině případů je pro nás však mnohem výhodnější mluvit. Nedostatečná komunikace může mít dlouhodobé následky a ovlivnit náš život negativním směrem. Kromě toho, v životě každého z nás je velkou brzdou, která nám neumožní „jízdu na plný plyn“.

V příjemných záležitostech a běžných neemočních rozhovorech umíme komunikovat všichni. Kámen úrazu přichází v momentě, kdy máme vyřknout opačný názor, vytknout chybu nebo sdělit negativní zprávu. Neumíme si říkat o zvýšení platu, sdělovat nelibost nad činěním nadřízeného, vytykat chyby podřízených a odporovat rodičům. Raději se tak uzavíráme do vlastního světa, ve kterém mnohdy daného člověka proklínáme a postupně přetváříme své mínění o něm. Přitom navenek nedáváme emoce znát a leč neradi, musíme se přetvařovat. Proč ale vlastně neumíme komunikovat v emočně náročných situacích?

Příčiny nedostatečné komunikace

Hlavní příčinou nedostatečné komunikace je emoce strachu. Obáváme se, že za vyslovení vlastního názoru budeme zesměšněni, pocítíme vlnu nevole, druhý nás odmítne, v extrémním případě nás potrestá. Pokud však budeme hledat příčinu ještě hlouběji, zjistíme, že nám svobodné vyjadřování a komunikaci nedovoluje naše emoční nastavení. To mohlo způsobit nevhodné chování našich rodičů či emočně blízkých osob. Vznikají tak specifické [Emoční rovnice](#), které jsou onou zmíněnou brzdou. Například:

Když říkám svůj názor, může přijít posměch.

Táta nepřijímá mé názory.

Mohu říci hloupost.

Bojím se odmítnutí.

Odmítnutí bolí.

Pokud si své emoční nastavení nezjistíme a neopravíme, budeme neustále pocíťovat strach při vyslovování vlastních názorů.

Jaké následky má nedostatečná komunikace?

Pokud trpíte tím, že nejste schopni vyjadřovat bez bolesti své názory a nespokojenost, zamyslete se nad negativními dopady svého nastavení.

Nedostatečná komunikace v oblasti práce

Kvůli nevysloveným názorům můžete přijít o povýšení; nikdo totiž netuší, co všechno ve vás dřímá. Kromě toho nejste schopni oponovat nadřízenému a aniž by on mohl situaci napravit, ztrácíte v zaměstnání motivaci a odcházíte z jinak příjemného místa. V pozici nadřízeného neumíte vytykat pracovníkům jejich chyby a z vašeho týmu se stává banda lenochů.

Nedostatečná komunikace v oblasti peněz

V případě peněz je zamčená pusa stejně zákazonosná jako v oblasti práce. Neumíte si říci o zvýšení mzdy, vyšší podíl ve firmě, partnerovi o platbu poloviny nájemného. Strádáte v oblasti svých financí a přicházíte tak o peníze, které byste mohli investovat či si jich prostě užívat.

Nedostatečná komunikace v oblasti vztahů

Nejfatálnější dopad má nedostatečná komunikace právě v této oblasti. Neumíme se s partnerem na ničem dohodnout, nevládáme mluvit o sexu, odlišných výchovných představách, bojíme se vytykat vlastním rodičům, dětem. Žít ve vztazích a nekomunikovat – připravte se na věčnou vztahovou nespokojenost.

Nedostatečná komunikace v oblasti zdraví

I v oblasti zdraví nám nemluvení může způsobit spoustu komplikací. Nesdělujeme své zdravotní potíže a nechodíme raději k lékaři. Stydíme se mluvit o psychických těžkostech a doufáme, že se to „nějak vyřeší“.

Během své praxe jsem pracovala s lidmi, kteří měli pusu zamčenou na tak pevný zámek, že odemknutí trvalo i rok aktivní a soustavné práce. Pokud máte i vy problémy s komunikací, začněte na sobě hned teď pracovat. Váš zámek na ústech vás totiž může stát dobrou prací, jinak šťastné partnerství, pár milionů a v nejhorším případě i vlastní zdraví. Nebojte se tedy začít dělat malé krůčky a říkat, co si myslíte. A pokud vám to nepůjde, najměte si zkušeného kouče, který vám pomůže odhalit příčiny vašeho stavu.

Přečtěte si také:

[Technická vašeho vztahu](#)
[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)