

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Obilbené položky Nástroje Nápověda


Obilbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MP5V Registr Intraweb DKS Highlander YouTube YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.



Na toto setkání jsem se těšila, především kvůli tématu. Čekala nás totiž komunikace o komunikaci – o čem že vlastně...? „Komunikace je podle mne velmi jemné dění, které probíhá mezi lidmi,“ začíná Daniel naše odpolední

komunikační rozjímání.

„Neustále, zas a znovu jsem překvapovaný, jak je to křehké.... Jak málo stačí, aby došlo ke kolapsu. Takové situace ale rád řeším. Situace, ke kterým dochází mezi lidmi a které posléze velmi snadno naruší vztah mezi nimi. Zároveň to je velmi pestrý fenomén v tom, co všechno komunikace obsahuje, co všechno je ve hře.“

**Co všechno je tedy ve hře?**

Dorozumění. Lidé se například během komunikace o něco snaží, ale od začátku už to je odsouzené k nezdaru, protože mezi nimi úplně chybí energetické naladění a souznění. Na téhle rovině se ale s kolegou nepohybujeme, spíš se věnujeme rovině komunikace, na které dochází mezi lidmi ke střetu, kdy něco neproběhne hladce a není jasné proč. Soustředíme se na to, jak takovou situaci prakticky řešit.

**Slova, mluvíme-li o verbální komunikaci, mají na jedné straně moc zprostředkovávat, na straně druhé se v nich skrývá velká past v pochopení jejich významu.**

[další ►►](#)

Hotovo

Start

Doručená pošta - kauck... Psaní zprávy: Kurz prvn... Skype™ [1] - fokus\_dan e:\Dan\Plocha\privat\fa... Magazín MAITREA - ...

Internet 100% 13:00

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

Oblíbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YouTube YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

**slova jsou jenom znaky, navíc se silným kulturním zatížením, pod kterými si každý představí něco trochu jiného...**

Zrovna nedávno jsem někde četl, že absolutní porozumění významům, jak o nich mluvíte, je vlastně zázrak. (*usmívá se*) A je to naprosto logické, protože není možné, aby měl každý naprosto stejnou zkušenost, kterou si potom pod dané slovo uloží, a je tudíž nemožné i to absolutní sdílení. Takže i když si to lidé nemyslí, vždycky se tak trochu komunikačně mýjejí.

Na seminářích děláme jedno cvičení, ve kterém lidé nemluví a komunikují spolu jinak. A tehdy se objevuje, jak jsou na jedinou beze slov bezradní, což je paradoxní, protože slova často neznamenají lepší kontakt. Je to jenom zdánlivé a tak trochu alibismus myslet si, že slova to zachrání nebo že vedou k absolutnímu porozumění. (*směje se*) Víím, zní to trochu pesimisticky, ale v důsledku to naštěstí zase tak fatální není...

**Asi ne, protože jinak by se lidé spolu vůbec nedomluvili.** Nicméně je dobré o téhle propasti vědět. Pak si víc vážím toho, když se spolu lidé domluví. Protože to není samozřejmost,

[◀ zpět](#)

mnohem větší potenciál je totiž se nedomluvit než se domluvit. Lidé se pořád dívají a mají tendenci kdovíjak zkoumat a šfourot se v tom, proč si nerozumí, ale uniká jim, že to není vůbec žádná samozřejmost se s někým dorozumět.

**Co tedy dělat, aby si lidé rozuměli?**

No právě! Proto si myslím, že to je takové téma, proto mě to tak baví. Objevovat tajemství, která se za tím skrývají, la-dit a hledat nejenom významy, ale i způsob, jakým se spolu lidé baví, jak jsou v tom obratní... Zároveň znám lidi, kteří se neustále ubezpečují, jestli si rozumí, že pak celý hovor je jedno velké ubezpečování, jestli je tohle slovo použité správně a v pořádku.. Což plynutí komunikace také dvakrát nepřispívá. Jeden z mála receptů, které mohou pomoci se vyvarovat vznikajícího neladu a nesrozumitelnosti mezi lidmi, je mluvit otevřeně o tom, co se právě děje. Otevřít pole a být upřímný. Prostě to přiznat.

**Být otevřený ... Za každou cenu? Tedy i s vědomím, že tím toho druhého raním?**

V tomhle případě může být volba co říct a neříct samozřejmá

[další ▶](#)

Hotovo

Start

Doručená pošta - ...

Psané zprávy: Kur...

Skype™ [1] - foku...

e:\Dan\Plocha\pri...

Magazín MAITR...

Dokument1 - Micro...

CS

Internet

100%

13:01

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda x ICQ Hledat

Oblíbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál +24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

hodně složitá. Buď to v sobě zazdím a budu třeba smutný nebo bez nálady, nebo to řeknu s vědomím, že to vynáším ven a je velmi pravděpodobné, že se toho ten druhý chytne, dotkne se ho to a spustí to v něm nějaké procesy. Na druhou stranu ale má také možnost mluvit o tom, co se v něm děje, třeba že ho to ranilo. A já zase mohu reagovat, že to jsem záměrně nechtěl, ale že mi bylo hloupé to zamlčovat a pak to nechat někde vystřelit jinde, v jiné situaci. A tím začíná otevřený proces, který sice může bolet a být nepříjemný, ale myslím, že je čistící.

Zajímavé na tomhle případu je také fenomén tzv. doteků v komunikaci. Jsme hodně dotekoví. *(směje se)* Slyšíme nějaké slovo a hned se nám spouští emoční mechanismy, že jsme hned zranění, uražení, ustrašení, ponížení, odmítnutí... Tohle vzniká hodně rychle. A právě v tomhle mi právě cesta odkrývání skutečného případu ne úplně jednoduchá, ale nadějná. *(směje se)*

Je to takové to čtyřdohodové *(usmívá se)* nebrat si nic osobně. Někdo nás nepozdraví a nás se to dotkne, že zrovna nás

[◀ zpět](#)

*(zdůrazní)* nepozdravil. A přitom to vůbec nemá co do činění s námi, prostě je jenom do něčeho zabraný nebo nemá zrovna náladu. Takže je v tu chvíli vlastně naprosto upřímný! Když se nám společně podaří na kurzech zpracovat právě tuhle situaci, kdy lidé dovedou přepnout z tohoto osobního režimu, je to velká síla, která vede ke šťastnému plynutí v situaci s druhým. A to je příjemná odměna za úsilí překonat sám sebe.

### Najít kroky v tanci komunikace

**Co se děje v okamžiku, kdy do komunikace zasáhnou osobní vlivy, jak o nich mluvíte?**

Nedokážeme do ní vstupovat čistě a má v sobě tlak, který musíme překonávat jiným způsobem, třeba že z dané situace unikneme nebo se v ní s druhým útočně přetahujeme. Nejde tou situací projít, právě proto, že v ní je ten osobní prvek. Tím pádem se komunikace nemůže nikam posunout.

Když na nás tedy někdo křičí a nám je to protivné, musíme si uvědomit, že je mu asi v tu chvíli hodně zle, jinak by se tak

[další ▶▶](#)

Hotovo Internet 100%

Start Doručená pošta - ... Psaní zprávy: Kur... Skype™ [1] - foku... e:\Dan\Plocha\pri... Magazín MAITR... Dokument1 - Micro... 13:02

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Obíbené položky Nástroje Nápověda x ICQ Hledat

Obíbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

nejspíš nechoval. Může křičet třeba proto, že něco chce, třeba abychom si něco uvědomili, abychom se probrali... Tenhle moment uvědomění je pro nás velmi důležitý, protože v tu chvíli je možné celou situaci transcendovat skrze to, že si to nevezmeme osobně. Ale tomu předchází ještě jedna důležitá věc, a sice akceptování stavu, jaký je. Že někoho něco trápí, a proto křičí. Že dítě pláče, protože jsem mu vzal hračku, kterou chtělo. To také nemusím brát osobně, že mně, zrovna mně (*zdůrazní*) teď tady, v obchodě třeba, takhle řve... Že mi to určitě dělá naschvál! Ale ono pláče celkem dost logicky, nemá hračku. A tak to je a tak to mohu vzít, akceptovat, že brečí.

**Řekl jste, že jednou z největších odměn v komunikaci je umět se během ní oprostít od osobního podtónu...**

Ano, tomu říkáme souhra a pro nás na kurzech znamená vrcholný akt komunikace, protože se obtížná tlaková situace najednou stane plynulou, rozplyne se tlak. Tomu nejprve předchází naše plné připojení se k druhému právě skrze akceptaci a oproštění se od osobního podtónu. Souhra v plném významu slova je v komunikaci mezi dvěma lidmi možná,

jsou-li jí vzájemně otevření. Potřebuji tedy, aby se připojila i druhá strana. Sám za sebe se už tímhle připojením cítím dobře, udržuji si v dané situaci nadhled a teď počkám na toho druhého, až se to podaří i jemu, (*usmívá se*) aby pochopil, že ho do ničeho netlačím, ale že otevírám cestu k nám oběma navzájem. Cestu, na kterou on může také vstoupit a ze které se oba můžeme rozloučit v klidu a nikdo z nás nebude odcházet s poráženeckými nebo jinými pocity.

**Co dělat, když jednomu z nich se už podaří oddělit osobní složku, ale ten druhý je v tom všem ještě osobně zaujatý a pohlcený a může být dokonce agresivní?**

Celé to je vzájemný proces, takže je jasné, že když jeden jedná určitým způsobem, nutně to ovlivní toho druhého. A lze předpokládat, že odsunutím osobního vztahování, jak jsme o něm mluvili, i ten druhý udělá určitou změnu ve svém přístupu. Ale to se samozřejmě nemusí vždycky stát hned v první chvíli, jak říkáte, může být hodně zacyklený a bude reagovat podrážděně.

Pro mě to ale zase znamená, že stojím stále znovu před novou

◀ zpět další ▶

Hotovo Internet 100%

Start Doručená pošta - ... Psaní zprávy: Kur... Skype™ [1] - foku... e:\Dan\Plocha\pri... Magazín MAITR... Dokument1 - Micro... 13:02

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda x ICQ Hledat

Obilíbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

situaci a že je třeba v ní znovu jednat se stejným přístupem, tedy si to nebrat osobně a akceptovat ji... A tímto způsobem pokračují v celém tanci komunikace (*usmívá se*) a hledám kroky, které společný tanec vyladí.

**Máme vždycky sílu tančit?**  
Samozřejmě se může stát, že mi dojde síla tyhle mistrovské kousky provádět nebo se v tom všem přeci jenom objeví něco, co mě začne dráždit. A potom jednáme dvěma základními způsoby: buď z komunikace vědomě odcházím, a tím druhému sděluji, že jsem udělal všechno, co jsem mohl, ale teď už dál nemohu, což je naprosto regulérní zvládnutí a ustání tlakové situace. Nebo přítomnému tlaku mohu určovat limity a stavět si ochranné zdi, aby mě to tolik nezraňovalo, zvlášť když mě ta situace osobně atakuje... Což může být dost energeticky náročné držet a udržovat tlak v určitých mezích...

**Stále mluvíme o tlaku. I váš kurz, který vedete se svým kolegou Michalem Horákem, se jmenuje Jak ustát tlak. Tlak koho nebo čeho?**

◀ zpět

Tlak situace. Základním východiskem konceptu, v jakém pracujeme, totiž je, že neexistuje nikdo obtížný nebo kdo by byl aktérem tlaku, ale že tlaková je situace. Tím zprostíme viny aktéry komunikační situace, protože se stejně těžko dokazuje, kdo za to může (*směje se*), kdo si začal... Jako třeba s manipulací. Na druhého svalujeme vinu, že s námi manipuluje, a sebe tak obhajujeme. Ale k manipulaci jsou třeba dva: ten, kdo manipuluje, a ten, kdo sebou nechá manipulovat. Takže to je také do velké míry moje záležitost, kterou si ale nerad uvědomuji, a spíš se své odpovědnosti zbavuji. Nepřiznám, že nedokáži říct ne (*zdůrazní*) tak rázně, že i kdyby se druhý na hlavu stavěl, tak mé „ne“ je prostě konečné slovo. Žádná diskuse, žádný prostor pro jakoukoliv manipulaci. Když o tom takhle mluvíme, může to znít zvláštně, třeba pojem agresivní situace. Ale v realu pak agresivní situace skutečně existuje a má to i svůj důvod, proč je agresivní zrovna v danou dobu na daném místě a zrovna mezi danými lidmi.

**Váš kurs bude praktický?**  
Bude velmi praktický...

další ▶

Hotovo Internet 100%

Start Doručená pošta - ... Psaní zprávy: Kur... Skype™ [1] - foku... e:\Dan\Plocha\pri... Magazín MAITR... Dokument1 - Micro... CS 13:02

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer  
http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Obilbené položky Nástroje Nápověda x ICQ Hledat

Obilbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YouTube Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

## Rozhovor

# „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

**Ptám se proto, jestli budete vytvářet agresivní a další tlakové situace...**

Ano, budeme, nejdřív modelově a potom si každý z účastníků může přinést své vlastní tlakové situace z každodenního života. Díky tomu se s ní setkají a dokáží rozlišit, jaká tlaková situace to je. Protože když dojde na lámání chleba, tak někdy najednou nikdo žádnou tlakovou situaci ve svém životě nemá. *(směje se)* Říkám, že se rády schovávají a vymazávají se z historie... Tyhle skutečně zažité situace z vlastního života jsou výborné v tom, že je lidé dobře znají, a že se tak do nich mohou znovu, velmi živě, se všemi emocemi a rychle dostat. Změnu a posun ve svém jednání vůči dané situaci pak zaregistrují o to silněji. Ale abychom byli schopni najít ideální cestu, budeme si osahávat oba extrém, tedy jak situaci útoku, tak úniku.

**Musí být asi zajímavé postavit do situace agresora někoho, kdo je ze své podstaty únikář a v životě na nikoho nekřičel a naopak...**

Ano, to je, tím se ale dostáváme k další podstatné věci, a sice, že řada lidí není schopna svůj vnitřní tlak vyjádřit a má obrovské zábrany třeba na někoho křičet. Byť je všechno jasně ošetřené, lze říct až rituálně, aby byly jasné bezpečné hranice magického prostoru, ve kterém se to všechno odehrává, a aby si to lidé bez zábran dovolili. S vědomím, že když na někoho křičí, tak to není osobní, ale že to je součást sebepoznávání a možnosti se uvolnit pro řešení bez tlaku. Navíc, když si to nedovolí pustit ven, o to víc pak tenhle tlak působí na ně samotné, uvnitř.

**Jaké metody během kurzu používáte? Psychoterapeutické nebo jiné?**

Hodně využíváme satiterapii, především co se týká ochrany komunikačního prostoru nebo dramatizace vzniklých situací. Nepoužíváme tedy přímo terapeutickou metodu, protože terapie jako taková ve smyslu, že by během kurzu docházelo k psychoterapii, v něm nemá místo. Spíš to má terapeutický léčivý efekt. Psychoterapie jde víc do hloubky tím, že se zajímá, proč dané situace vznikly. Co se v minulosti stalo, že když na nás někdo křičí, reagujeme tak, jak reagujeme... My se víc soustředíme na řešení již vzniklých přítomných situací.

◀ zpět další ▶

Hotovo Internet 100% 13:02

Start Doručená pošta - ... Psaní zprávy: Kur... Skype™ [1] - foku... e:\Dan\Plocha\pri... Magazín MAITR... Dokument1 - Micro...

Magazín MAITREA - Windows Internet Explorer

http://magazin.maitrea.cz/18/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda x ICQ Hledat

Oblíbené položky DPP web Žlutý IDOS TVS Federál 24 SERVIS 24 Psychoportál Fokus Praha MPSV Registr Intraweb DKS Highlander YT Fb Google SATO

Magazín MAITREA Stránka Zabezpečení

MAITREA Magazín Objednej zdarma Pošli to dál Kontakty Přejít na web Maitrea.cz Nastavení Fullscreen

zpět ▶ ▶ další

**Rozhovor**

## „Domluvit se není samozřejmost“

**S Danielem Kauckým jsme se sešli v neziskové organizaci Fokus Praha a necelou hodinku vzájemně vytvářeli, modelovali a transformovali komunikační situaci. Tedy to, čemu se Daniel se svým kolegou Michalem Horákem věnují na svém semináři Jak ustát tlak.**

A to se nám na tom tak líbí: že i bez hlubkového zkoumání je možné si se situací, která momentálně nastala a která se právě teď děje, nějak poradit. Protože jsme vlastně pořád v situacích, které nemáme do hloubky vyřešené a nikdy je všechny mít vyřešené ani nebudeme...

**Tip:** Chcete poodhalit své naučené vzorce chování ve vypjatých komunikačních situacích a transformovat je do pozitivního přístupu? Zkuste to na semináři **Jak ustát tlak** s Michalem Horákem a Danielem Kauckým.

Kateřina Komorádová  
◀ zpět

16 tisk sdílet 17

Maitrea 18 | STRANA 16-17 ZPRACOVÁNÍ - LIMEMEDIA 2011

Hotovost Internet 100%

Start Doručená pošta - ... Psaní zprávy: Kur... Skype™ [1] - foku... e:\Dan\Plocha\pri... Dokument1 - Micro... Magazín MAITR... CS 13:04