

**Vážení studenti,** prosím přečtete si pár řádků k tématu „komunikace a konflikty, psychohygienu“, při online hodině budeme spolu toto téma probírat a uděláme si poznámky.

### **Konflikty - Jak se vypořádat s konfliktem?**

Konflikty jsou přirozenou součástí našich životů a vznikají jako průvodní jevy prostého faktu – každý z nás lidí je jiný, máme své vlastní názory a postoje, proto je logické, že se tu a tam dostaneme do situace, kdy narazíme na něco nebo na někoho, kdo má prostě opačný názor než my. A je to tady – zárodek konfliktní situace je na světě. Stačí málo, aby se ze zárodku vyklubala proklatě složitá situace.

Ale nepodléhejme klamu, že jenom jinakost názorů vede ke konfliktu. Často k němu můžeme dospět i tehdy, máme-li vlastně shodné názory se svým konkurentem, jenom místnost, kterou s ním sdílíme, je právě pro soulad našich názorů najednou jaksi těsná a malá, až se v ní cítíme jako ve svěrací kazajce. Existuje tolik druhů konfliktů a tolik jejich příčin, že nemá smyslu snažit se o vyčerpávající výčet a popis. Byl by opravdu vyčerpávající, zejména psychicky, možná i fyzicky. Zkusme alespoň obecně vyhmátnout to nejpodstatnější.

Samotný výraz konflikt pochází z latinského slova conflictus, které při doslovném překladu znamená srážka. Předpona con vyjadřuje něco jako spolu, dohromady, s něčím, kdežto kořen slova odvozený od slovesa fligo znamená udeřit, bouchnout, uhodit, praštit, lze z něho odvodit například i variantu někoho něčím trefit, zasáhnout. Z předpony con lehce vydedukujeme, že nepůjde o záležitost jednostrannou, ale že se jí zúčastní dvě a více stran, že nastane situace, ve které se střetnou, srazí, utkají ve vzájemném zápolení ti, kteří se dostanou do vzájemné kolize. Budou-li obě strany neschopné se s konfliktem hned v jeho počátku vypořádat, bude mít konflikt tendenci stupňovat se do vzájemných ataků, v nichž jedna strana bude chtít urvat více než strana druhá.

Tolik teorie. A praxe? Nejdříve bychom měli vymezit problém. Platí jednoznačné pravidlo. Do konfliktu se dostaneme pouze tehdy, pokud si sami existenci konfliktu připustíme, nebo pokud ho sami vědomě podnětujeme. Pokud si konflikt nepřipustíme a neposkytneme mu životní prostor, nebude. Jak rádi bychom uměli konflikty, když už nastanou, definitivně a rychle, nejlépe bez následků, vyřešit!

Jenomže to je obtížné, skoro nemožné. Někdy už není jiné cesty než konflikt, který naplno propukl, pouze tlumit. Vždy je ovšem třeba postupovat případ od případu.

Lidová psychologie říká, že „každá hádka jednou vyšumí“. Jenomže dnes žijeme nesmírně rychle, a co když konflikt bude šumět deset let? Přece si nebudeme otravovat životy tak dlouhou dobu. Znovu si připomeňme, že každý z nás je jiný. Část lidí je konfliktních, část jich je nekonfliktních, a mezi oběma krajnostmi je celá škála lidských typů.

Pro některé lidi je konflikt, pokud už dlouho kolem nich panuje klid a harmonie, drogou, které nemohou odolat. Stačí, aby se o ně někdo otřel, ponížil je, pomluvil, nedoceníl, podcenil, znevážil, a oni neodolají vnitřnímu nutkání a hned se pouští do boje. Snaží se tomu, koho ve

svých očích považují za původce svého znevážení, všechno i s úroky vrátit, ublížit mu, je pro ně vzrušující vynadat mu, při jakékoliv příležitosti se do něj strefovat, vést boj tak dlouho, dokud se negativní energie nevybije nebo než se ukojí hlad po odplatě.

Je jedno, jestli dotyčný ublížil úmyslně, neúmyslně, vědomě či nevědomě. Ve svatém rozhořčení konfliktní člověk trestá. Konfliktní lidé jsou kolikrát schopni vyvolat v sobě netušenou energii jenom proto, aby dosáhli pocitu, že si nenechají nic líbit. Pouští se do boje přesto, že je to mnohdy zcela vyčerpá. Jejich vnitřní agresivita potřebuje ven a oni jsou schopni až neuvěřitelných slovních výlevů i slovních š'ouchanců, jenom aby dosáhli vnitřního uspokojení z představy, že jsou těmi, kteří momentálně vítězí. Nehovořím teď o lidech, kteří přejdou až k fyzickému násilí, to je jiná kategorie. V žádném konfliktu nelze v pravém smyslu slova zvítězit. Vítězstvím lze nazvat snad jedině stav, kdy konfliktní strany najdou konsenzus ( shoda mínění, vzájemný souhlas) a jsou ochotny ho akceptovat. Všechno další je prohra, všechno další je vítězstvím lidské malosti a přízemnosti nad velkorysostí a vnitřní silou.

## PSYCHOHYGIENA

**Duševní hygiena** neboli **psychohygiena** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat **duševní zdraví** a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

## Cíle

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení – vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění – člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.
- Zvýšení subjektivní spokojenosti – vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí.

Duševní hygiena úzce souvisí s naším systémem hodnot. Každý člověk by si měl sám pro sebe ujasnit, co jsou pro něho hodnotné cíle, k nimž bude zaměřovat své úsilí, čemu bude dávat přednost. Také uspokojivé sociální a citové vztahy jsou významnou součástí našeho života a posilují naši odolnost vůči fyzickým i duševním stresům. Duševní hygiena by měla zahrnovat i cílevědomou práci na sobě samém.