

## ANALÝZA KOMUNIKAČNÍHO PROCESU:

Popis situace: muž a žena se pohádali, došlo k fyzickému napadení ženy.

### Analýza KP:

1. VYSÍLAČ –myšlenka, záměr sdělení –MUŽ: v hospodě chlapi provokovali, že už mě žena nemá ráda, že má jiného, něco bych měl udělat
2. VYSÍLAČ –rozumové zpracování, promyšlení „co a jak“ -MUŽ: , nechce se mi o tom přemýšlet, musím ji ale dát najevo, že jsem tady pánem, možná už mě nemá ráda, ale já nechci, aby odešla, dobře vaří, stará se o děti, sex je taky dobrý ... udělám to jako otec, proplesknu ji a postavím do latě, to bude dobré, matka to také chápala, žena mi pak uvaří večeři a pak na to skočíme
3. VYSÍLAČ –emoční reakce –sdělení obalené emocemi –EQ –MUŽ: mám předem vztek, protože vím, že žena je jiná a nepochopí to, musím se napít, ať mám větší kuráž, jinak pozná, že jsem slaboch, musím být jako otec, otec se nikdy ničeho nebál
4. VYSÍLAČ –zakódování sdělení do některé z forem komunikace a vysílání do KK –MUŽ: verbální forma –slova, neverbální forma –grimasy, výhrušná gesta, bouchání do stolu, facky, paralingvistika –hlasitý křik, vulgarismy, nadávky
5. KOMUNIKAČNÍ KANÁL –vše mezi vysílačem a přijímačem –vzdálenost, vzduch, lidé, věci apod. –sdělení (komuniké) prochází komunikačním kanálem –KK: velká vzdálenost mezi kuchyní a dveřmi, řvoucí děti, vyjící pes, hrající televize, třískající nádoby, horko
6. PŘIJÍMAČ –dekódování sdělení všemi smysly –ŽENA: vidím opilého chlapa, který cosi nesrozumitelně řve, sápe se na mě, ubližuje mi, smrdí
7. PŘIJÍMAČ –emoční reakce na sdělení –EQ –ŽENA: je mi z něho špatně, bojím se o děti, o sebe, bolí mě žaludek, hlava, celá se třesu
8. PŘIJÍMAČ –rozumové zpracování přijatého sdělení –ŽENA: že jsem neposlechla matku a vzala si ho, zas bude doma kravál, budu mít modřiny, děcka z toho budou rozhozené, nebudou spát, co si to dovoluje, já tady vařím, peru, starám se a on chodí po hospodách a ještě tady dělá scény, nebudu mu to trpět jako jeho matka jeho otcí
9. PŘIJÍMAČ –pochopení myšlenky, interpretace sdělení –ŽENA: tohle si zasloužím, můžu být ráda, že si mě vzal, jsem špatná, nikdo mi nepomůže, nikdo mě nemá rád
10. PŘIJÍMAČ –VYSÍLAČ –zpětná vazba –reakce –různé alternativy chování:  
ŽENA: -prosím tě, nezlob se, promiň mi to, udělám všechno, co chceš  
MUŽ: -chlapi měli pravdu, asi někoho má, já to z ní vytrískám  
-no, konečně jsi to pochopila, že tě mám rád, hlavně už buď poslušná

### Možnosti předcházení/řešení konfliktu–z pozice VYSÍLAČE, v tomto příkladu muže:

1. VYSÍLAČ –MUŽ: nenechat se vyprovokovat v hospodě, zjistit si další informace, je to to, co chci řešit? více času na promyšlení
2. VYSÍLAČ –MUŽ: jak to dělali rodiče –jak to chci dělat já? Umím to jinak? Co vlastně chci říct? Chci to vůbec říct? Co se stane, když to udělám jako můj otec? Moje žena je jiná než matka, nepochopí to. Musí na to jít jinak. Co fungovalo předtím, co ji potěší, kytka nebo dárek, kdy je dobrý čas ke sdělení, co můžu udělat proto, aby mě poslouchala, že mám nějaké obavy nebo nejistoty? Kdo mi může poradit?
3. VYSÍLAČ –MUŽ: Mám právo dát najevo obavy. Jsem nejistý, protože nevím, jak na to. Zlobím se sám na sebe. Možnosti odreagování stresu –jít si zaběhat, štípat dříví, relaxace. Neřešit své emoce alkoholem.
4. VYSÍLAČ –MUŽ: jaká je vhodná forma komunikace? mohu to napsat, říct, můžu ji zavolat, zvolím taková slova, která pojmenují mé pocity a obavy a vyjádří, co k ženě cítím. Klidný hlas, výstižná a srozumitelná slova, přátelský výraz ve tváři.
5. KOMUNIKAČNÍ KANÁL –MUŽ: při mluvení jít blíž k ženě, dovařit večeři, odložit nádoby,

sednou si ke stolu, vypnout televizi, děti uložit do postýlky, být blízko sebe, navázat oční kontakt

6. PŘIJÍMAČ –MUŽ: klidný hlas bude žena lépe slyšet, upravím se, ať žena vidí, jakého má doma fešáka, umyju si zuby a navoním se, budu střízlivý, ať se ženě líbím –využití všech forem komunikace, které může žena vnímat

7. PŘIJÍMAČ –MUŽ: přijdu včas z práce, pomůžu ženě s večeří a nádobím a s dětmi, bude v pohodě, žádný stres, dobře ji naladím dárek, bude v klidu naslouchat, co ji chci říct

8. PŘIJÍMAČ –MUŽ: řeknu jí, že je to důležité, o čem s ní chci mluvit, budu mluvit tak, aby mě pochopila, budu jí taky naslouchat (použité dovednosti: techniky aktivního naslouchání, efektivní komunikace, vedení rozhovoru) a bude mě zajímat, co říká, můžu použít i asertivní techniky: otevřené dveře, negativní aserce nebo negativní dotazování –řeknu, co vím, že dělám špatně nebo se ženy zeptám, co vidí, že dělám špatně, projeví zájem o zlepšení našeho vztahu, vzájemným povídáním si vše vyjasníme

9. PŘIJÍMAČ –MUŽ: žena zná mé rodiče a ví, že to chci mít doma jinak, bude ráda, že mě má, že si s ní povídám a pochopí, že mám o ni obavy, o náš vztah, a že ji mám rád

10. PŘIJÍMAČ –VYSÍLAČ –MUŽ: zeptám se ženy, jak rozumí tomu, co jsem jí chtěl říct ... a jestli řekne, že pochopila, že ji mám rád, tak jsme u cíle:)