

# NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles

## DOVEDNOST PRO NAŠI MYSL: ROZLIŠUJEME POZOROVÁNÍ OD HODNOCENÍ

Dnes se zaměříme na téma **pozorování** a odlišování pozorování od hodnocení. Schopnost pozorovat bez hodnocení je podle indického filozofa Krishnamurtiho dokonce nejvyšší formou lidské inteligence. Je to zároveň **naučitelná dovednost**, kterou můžeme pěstovat v různých situacích. Pozorujeme **vjemy a podněty**, které vstupují do naší vědomé pozornosti jednak **zvenčí** skrze naše smysly, jednak **zvnitř** (třeba projevy naší fyziologie, vnitřní pochody, pocity, myšlení).



V **komunikaci** je v rámci vzájemného učení a dorozumívání nesmírně užitečné dokázat **přesně pojmenovat stimul**, na nějž reagujeme. Co konkrétně vidíme? Co slyšíme? Co přesně druhý udělal? Umožňuje to vzájemné učení, a to i v situacích, kdy druhé oceňujeme. **Učíme se své pozorování stručně zachytit a odlišit jej od hodnocení.**

## V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ MŮŽEME PŘEKLAD HODNOCENÍ DRUHÉHO DO POZOROVÁNÍ CVIČIT TŘEBA V TĚCHTO SITUACÍCH:

*Když slyším např. hodnocení 'jsi bezohledný', součástí mé odezvy může být snaha o upřesnění pozorování druhého: "Reaguješ na to, když jsme se bavili o víkendu a já se tě nezeptal na tvůj názor?"*

*Když slyším hodnocení 'jsi úžasný', hledám pozorování: "Reaguješ na naše setkání včera, když jsem ti dal dárek?" Pokud vím, co konkrétně druhému vadí nebo se mu líbí, formuje to mé další konání.*

“Pozor! Hledání pozorování druhého daleko více napomáhá napojení než když druhému řeknu: "Teď hodnotíš".

## NENÁSILNÝ TIP:

Všímejte si, když slyšíte od druhých hodnocení, negativní i pozitivní. Zkuste si představit, na základě jakých podnětů asi reagují.

## HODNOCENÍ JAKO PROJEV NALADĚNÍ TĚLA

**Hodnocení** je někdy také projevem defenzivního - obranného naladění mé fyziologie. Takové naladění může být reakcí na stres nebo hrozbu. Je fajn uvědomit si, kdy v takovém naladění jsme (na základě pozorování svého těla) a dát si čas na to si zvolit to, jak s tím naložím. Někdy je samotná **schopnost neutrálně pozorovat** tím nejlepším, co můžeme v dané situaci udělat.



## PODNĚTY K POZOROVÁNÍ A PRAXI

Kdy záměrně trénuji zklidnění myšlenek a hodnocení?

Co mi konkrétně pomáhá dostat se do neutrální polohy pozorování?

Co mi pomáhá vrátit se zpátky do klidu, když slyším hodnocení? Co dělám?

Jaké pravidla a přesvědčení leží za mými hodnoceními?

Ve vztahu s kým by mi tato schopnost mohla přinést úlevu a větší napojení?

S kým si o schopnosti pozorování můžu ještě dnes popovídat?



**Ivana Horáková** je trenérkou nenásilné komunikace autorizovanou Centrem pro nenásilnou komunikaci. Je zároveň praktikantkou Somatic Experiencing (somatické prožívání), což je forma práce s nervovým systémem, která napomáhá naší odolnosti a lepší regulaci. Ivana poskytuje online konzultace, mediaci podle nenásilné komunikace a koučing pro páry i jednotlivce. Již 5 let vede výcvik Mediace pro život.  
[www.ivanahorakova.com](http://www.ivanahorakova.com) / [www.mediaceprozivot.cz](http://www.mediaceprozivot.cz)