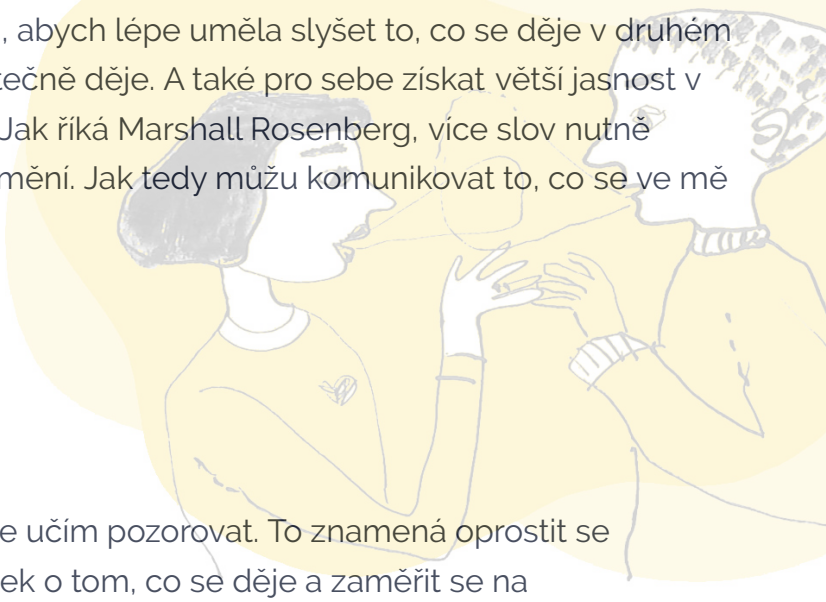
II.

NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles

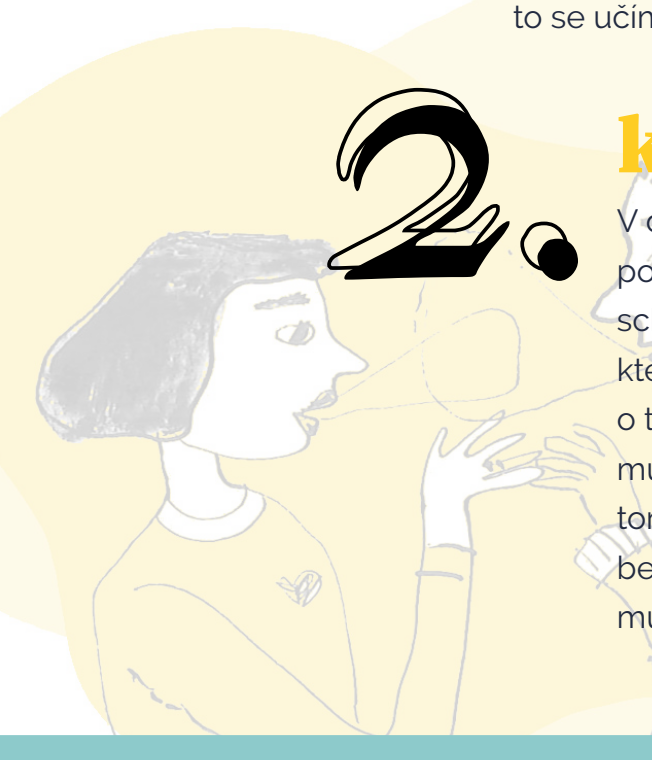
Jakým způsobem nám může být nápomocná nenásilná komunikace?

Nenásilná komunikace mě může vést k tomu, abych lépe uměla slyšet to, co se děje v druhém člověku a slyšet za slova to, co se v něm skutečně děje. A také pro sebe získat větší jasnost v tom, co se děje ve mě a také větší stručnost. Jak říká Marshall Rosenberg, více slov nutně neznamená větší napojení nebo větší porozumění. Jak tedy můžu komunikovat to, co se ve mě děje třeba když se mi něco nelíbí?



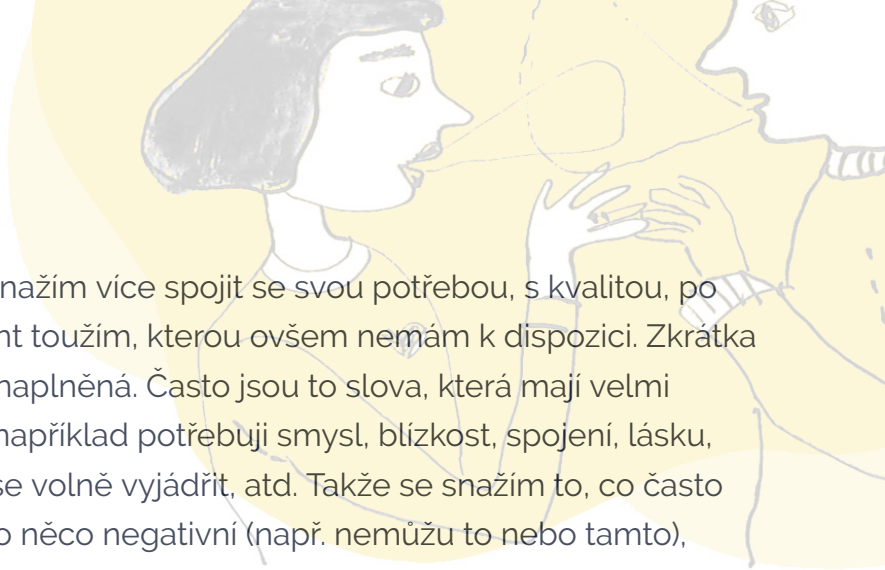
1. krok

V prvním kroku se učím pozorovat. To znamená oprostit se od svých myšlenek o tom, co se děje a zaměřit se na skutečný spouštěč. Co pozoruji? Co by nafilmovala kamera? Co by nahrál diktafon? Co by zachytil nestranný svědek? A to se učím vyjádřit.



2. krok

V druhém kroku se snažím pojmenovat to, co prožívám a jaký pocit s tím mám spojený. Učím se rozšířit svůj záběr a schopnost vnímat odstíny svých pocitů. A také najít slova, která mohou tyto pocity popsat. Pro některé z nás je to vůbec o tom otevřít kanál pocitů a dokázat vůbec cítit. Někdy to může chvíli trvat, než se spojíme s vlastním pocitem. Někdy k tomu potřebujeme více času. A někdy k tomu potřebujeme bezpečné prostředí, ve kterém se to můžeme naučit, kde to můžeme spolu s ostatními trénovat a nechat se inspirovat.



3. krok

Ve třetím kroku se snažím více spojit se svou potřebou, s kvalitou, po které v daný moment toužím, kterou ovšem nemám k dispozici. Zkrátka potřeba, která není naplněná. Často jsou to slova, která mají velmi pozitivní charakter, například potřebuji smysl, blízkost, spojení, lásku, svobodu, možnost se volně vyjádřit, atd. Takže se snažím to, co často vidím ve stažení jako něco negativní (např. nemůžu to nebo tamto), vyjádřit v té pozitivní kvalitě. Tak aby i druhý dostal příchuť toho, co je ten dobrý důvod za nějakou mojí reakcí.

4. krok

A pak ve čtvrtém kroku, na základě toho, že jsem se již spojila se svou potřebou, se učím nacházet strategii, která by tuto potřebu naplnila. Někdy je potřeba naplněna už jen tím, že ji vyjádřím a že jsem v tom vyslyšena. A možná chci jen vědět, jaké je pro druhého slyšet to, co je pro mě důležité. Ale někdy je to tak, že od druhého chci nějakou konkrétní odezvu, případně ho chci o něco konkrétní požádat. V tomto kroku se učím vyjádřit prosbu, která je uskutečnitelná, tady a teď a nikoli nejasné přání. Tedy co nejvíce konkretizovat to, co od druhého chci, aby to bylo čitelné.

Na tomto odkazu: https://youtu.be/rUng9sOrthQnajdete videoprůvodce.

Tip do praxe:

Pokud zažijete situaci, která ve vás vyvolá pocity, můžete si pojmenovat jednotlivé kroky. Někdy k tomu možná budete potřebovat více klidu. Na konci dne si rozepište jednotlivé kroky. Získáte tím jasnost v tom, co pro vás v dané situaci hraje důležitou roli a jakou prosbu chcete vyjádřit.

Příklad:

1. Pozorování: Požádala jsem o komentář k dokumentu před měsícem a dosud nemám k tomu od XY odpověď, ačkoliv jsem k tomu spolu s kolegyní poté napsala dva dotazy.
2. Pocit: Cítím nejistotu, určité rozčarování.
3. Potřeba: Potřebuji odezvu, zpětnou vazbu, abych věděla jak postupovat dál (informace)
4. Prosba na sebe (strategie): Chci se pobavit s kolegyní, se kterou spolupracuji, jak v tom postupovat dále a jakou formu kontaktu s XY zvolit.

Nenásilné výzvy vznikají díky finanční podpoře MPSV v rámci dotačního programu Rodina. ©4UŠI, z. s. 2023