



# VI.

# NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles



## ÚVODNÍ CVIČENÍ

Všimněte si, v jaké jste poloze a dělejte chvíli (i malý) pohyb, který vám vyhovuje, třeba pohyb krkem nebo v zápěstí. Poté se zastavte a věnujte chvíli pozornost svému dechu. Můžete vnímat jeho rytmus, délku nádechu a výdechu. Spolu s dechem pozorujte své tělesné vjemy. Dejte si čas. Přesuňte pozornost na své pocity - dokážete je vnímat? Naslouchat jim? Nyní se zaměřte na pochody své mysli, své myšlenky, samu pozornost. Naslouchejte. Následně můžete vnímat rovinu tělesných vjemů, pocitů a myšlenek jako jeden prostorný celek.

## NASLOUCHAT SOBĚ A DRUHÝM JINAK

### Proč má smysl připravit se na náročný rozhovor?

Pokud již myšlenka na konkrétní osobu nebo situaci v nás vyvolává silnější reakci, je fajn se v tom více zorientovat. Než si dohodneme schůzku, věnovat se tomu, co se v nás děje.

Můžeme postupovat takto:

1) **Naslouchání sobě.** Můžu si vzít tužku a papír a napsat, co se ve mě děje při pomyšlení na setkání s druhým člověkem. Můžu dát prostor i svým kritickým myšlenkám. Co si o druhém myslím? Následně naslouchám svým pocitům a potřebám, až ucítím uvolnění a posun.

2) **Nacítění se na druhého.** Teď, když jsem dala prostor sobě, možná se dokážu podívat na to, co se asi děje ve druhém člověku, co si představuji, že prožívá, co asi cítí, co potřebuje a co ho nebo ji vede k tomu, že jedná tak, jak jedná. Snažím se naslouchat druhému v sobě, protože pokud si někoho dokážu vybavit, znamená to, že ho v sobě nějak nesu. Možná se budu muset vrátit do kroku 1 - když budu cítit, že mi něco brání tomu naladit se na druhého.

3) **Prostor pro nové vhledy, uvědomění, strategie a nápady.** Poté, co jsem naslouchala druhému v sobě, mohu se podívat na situaci z odstupu. Změnilo se něco? Mám nějaký nápad? Jak bych chtěla postupovat s ohledem na své potřeby? Jaké strategie mám k dispozici k naplnění svých potřeb?

## Jak chcete vytvořit pro rozhovor prostor tak, abyste zohlednili své potřeby?

Pokud dokážeme vytvořit dostatečně **bezpečný prostor pro rozhovor** a připravit se na něj, můžeme tím přispět k omezení defenzivních reakcí a tím může rozhovor probíhat efektivněji. Pokud se my lidé cítíme ohrožení, ovlivňuje to fyziologicky naši schopnost naslouchat a zpracovávat informace. Jednou ze strategií pro očekávaný náročný rozhovor by mohla být např. domluva předem, že pokud bychom začali být rozrušení, dáme si pauzu, abychom se mohli zklidnit.

Můžeme se také podívat na to, jaké zdroje máme pro sebe k dispozici, abychom se mohli zklidnit před, v průběhu nebo po skončení rozhovoru. Zdrojem může být třeba vzpomínka na někoho, kdo mě má rád nebo místo, které mi dodává sílu. Také vlastní schopnosti a zkušenosti mohou být zdrojem.

Aby rozhovor s druhým mohl plynout a nezkouzl do ping-pongu obviňování, můžeme si jednoduše pomoci tím, že si uvědomíme, co druhý říká. Když říká to, co říká - znamená to, že je otevřený tomu mě slyšet, nebo chce být vyslyšen? Marshall Rosenberg, tvůrce nenásilné komunikace, si k tomu vytvořil pomůcku - jakýkoliv výrok si jednoduše přeložil do dvou typů sdělení - jednak 'prosím, vyslyš mě' nebo 'děkuji, teď jsem ochotný tě slyšet'. Když mi druhý říká, že potřebuje vyslyšet, tak nemá smysl dodávat obsah, který není schopný nebo schopná pojmout.

### TIP:

V průběhu rozhovoru si ověřujte,  
je-li vás druhý schopen slyšet.  
Říká obrazně 'děkuji',  
nebo 'prosím'?



## V nenásilné komunikaci mluvíme o třech volbách, které máme k dispozici:

- 1) Můžeme naslouchat sobě, spojit se se sebou (Napojení na sebe)
- 2) Můžeme se vyjádřit (Sebevyjádření)
- 3) Můžeme naslouchat druhému (Empatie druhému)

Podle toho, jak na mě druhý reaguje a jak také já sleduji vlastní reakce, mohu plynule přecházet z jedné možnosti do druhé. Pokud druhý potřebuje vyslechnout, nebude efektivní se vyjadřovat. Pokud to ve mě vře, tak stojí za to vytvořit si prostor (např. pauzu) a naslouchat sobě.

Naslouchání druhému neznámá jen tam sedět a mlčet. Znamená to vědomě směřovat pozornost k tomu, co druhý prožívá, co cítí a potřebuje. A zároveň to umět i slovně reflektovat, což v nenásilné komunikaci nazýváme 'empatií'. Například mohu druhého reflektovat takto: "Takže nevíš, co s tím (tj. pocit bezradnosti), a ráda bys našla způsob, jak bychom spolu mohli komunikovat lépe (např. potřeba péče o vztah, podpory, jasnosti)?"

Když dokážeme nabídnout reflexi a přijímat to, co druhý říká, může to přispět k uvolnění a umožnit další komunikaci. Jinak se může stát, že napětí bude eskalovat. Empatie vyjádřená tímto způsobem neznámá nutně souhlas s tím, co druhý říká. Také nepřebíráme zodpovědnost za to, co druhý říká, jenom vyjádřujeme slovně přijetí vyslaného sdělení.

V mediaci podle nenásilné komunikace využíváme takovou podobu empatie hojně. Děláme to, když nasloucháme stranám jednotlivě a snažíme se odhalit jejich potřeby ve snaze propojit je v tom, co je lidské. Může se stát, že jedna strana nedokáže té druhé naslouchat, protože potřebuje být vyslyšena a projevuje se to třeba tím, že přerušuje. V takové situaci můžeme uplatnit tzv. **nouzovou empatii** a krátkými reflexemi obsáhnout to, co je v ní živé tak, aby byla schopná setrvat v mediačním procesu. Tímto ubezpečíme stranu, že ji chceme slyšet.

Být v procesu naslouchání druhému může pro strany znamenat stres, jelikož situaci interpretují pro sebe jinak. Naše schopnost tolerovat stres je různá a ovlivňuje ji mnoho faktorů. Proto je v daných situacích nouzová empatie nápomocná i jako nástroj, jak regulovat stresovou reakci. Předpokladem je, že osoba v pozici mediátora je dostatečně ukotvená v sobě, pečuje o své potřeby a dokáže nabídnout svou přítomnost a pozornost.



## ZAMYŠLENÍ:

Vzpomeňte si na nedávnou komunikační situaci, která byla pro vás nebo druhou stranu stresující. Co jste v té chvíli cítili? A co byla potřeba skrytá za těmito pocity? Jakou 'nouzovou empatií' byste v daném momentu uvítali? A podívejte se i na to, co cítil a potřeboval druhý. Jak by zněla 'nouzová empatie' pro něj v daný moment?

## Dovednost přerušování

S tím souvisí i **dovednost přerušování**. Třeba v situaci, kdy slyšíme toho od druhého více než jsme schopní pojmout nebo slyšíme druhého mluvit o někom jiném způsobem, který se nám nelíbí. Marshall Rosenberg tehdy radí dlouze nečekat a přerušit již tehdy, kdy slyšíme jedno slovo navíc. Je to vlastně výraz péče o nás a péče o vztah.

Když se zapřu a budu druhému naslouchat, i když na to nemám chuť, může se to později projevit jako napětí nebo výčitka. Jak však přerušit způsobem, který zohlední vztah? Přerušování je formou sebevyjádření. Snažíme se v něm zviditelnit potřebu, která stojí za přerušením. Například: “Víš, ráda bych tě slyšela a také vnímám, že jsem unavená a potřebovala bych si odpočinout, abych tě dokázala vnímat. Co kdybychom se o tom pobavili jindy?”

Někdy se v takové situaci můžeme dostat do i vnitřního minikonfliktu - část mne tady chce být pro přítelkyni, část ví, že už nedokáže vnímat a potřebuje čas pro sebe a odpočinek. Proto v přerušení můžeme vyjádřit i potřeby, které bychom naplnit chtěli, v čem nám ovšem brání jiná potřeba. Zkušenost mě naučila plně zohledňovat fyziologické potřeby, když se projevují v komunikaci. Kolik konfliktů jsme zažili v situacích, kdy jsme byli unavení, hladoví a ve stresu?

### TIP:

Když se ocitnete v situaci, kdy slyšíte více, než jste schopní pojmout, neváhejte přerušit a vyjádřit své potřeby.

## Aktivace v průběhu rozhovoru

S tím souvisí i téma aktivace v průběhu rozhovoru a toho, jak ji zvládat. Jeden ze způsobů je to, že budeme pěstovat v běžném životě tzv. **vědomí potřeb**. Můžeme si uvědomit, že když v nás stoupá stres, souvisí to s tím, že nějaká potřeba není naplněná. Pokud pozornost směřujeme k vlastním potřebám, dokážeme je lépe identifikovat a vyjádřit, místo obviňování nebo kritiky druhého. A také můžeme na druhého reagovat z hlediska potřeb, a i to vyjádřit.

Druhá věc je, že aktivace v komunikaci s druhým je docela **cvičení pro náš nervový systém**. Ten v stresových situacích někdy za nás přebere vedení a zvolí evolučně starší mechanismus zvládnutí. Můžeme mít tendenci ze situace uniknout nebo se budeme obhajovat nebo se budeme cítit paralyzovaní nebo se budeme snažit druhému zalíbit. Abychom byli schopní komunikovat potřeby a jednat tvořivě, musíme mít k dispozici novější část mozku, tzv. neokortex. Předpokladem toho však je, že dokážeme pozorovat, co se v nás děje a že máme **schopnost pojmout náboj**, který v nás v takových situacích vzniká. Někdy je naše kapacita větší, někdy menší. Je to však něco, co můžeme pěstovat a nápomocné pro to jsou praktiky jako jóga, dechová cvičení, meditace a praxi všímavosti.

# ZAMYŠLENÍ:

Co vám pomáhá v tom, abyste dokázali vnímat to, co cítíte na úrovni tělesných vjemů? Máte nějaké oblíbené cvičení nebo pravidelnou aktivitu?

Vědomí potřeb však můžeme rozvíjet i jinak než v konfliktních situacích. Můžeme pěstovat praxi **sebeoceňování a oceňování druhých**. Stres je překážkou učení, proto se o svých potřebách můžeme učit ještě efektivněji, když jsme v tzv. mírovém stavu a dokážeme si všimnout to, co se nám líbí a co si ceníme. A také to umět vyjádřit.

Můžete využít tento postup pro ocenění druhého:

- 1) Co **konkrétně** druhý udělal? (pozorování)
- 2) Jak jsem se na základě toho **cítil/a?**
- 3) Jaká moje **potřeba** byla **naplněna?**

Např.: “Když jsem byla minulý týden více unavená a tys nabídl, že mi zajdeš nakoupit, cítila jsem úlevu a radost, protože to naplnilo mou potřebu podpory a péče. Děkuji ti za to.”

Když vyjádříte ocenění, příjemce ho následně může slovně reflektovat, což účinek tohoto ‘dárku’ ještě znásobí, protože dodá přijetí tomu, kdo vyjádřuje. Můžete navzájem sdílet, jaké to je to říkat a jaké to je to slyšet. Oceňování je výživou pro vztah, je zdrojem, který nás může zblížovat.



**TIP:**

Ustanovte si v partnerském životě vzájemné oceňování jako pravidelný rituál.



POMÁHÁME LIDEM ZVLÁDAT KONFLIKTY  
NENÁSILNOU CESTOU

[www.4usi.cz](http://www.4usi.cz)



Ivana Horáková je autorizovanou lektorkou nenásilné komunikace, mediátorkou a praktikantkou metody Somatic Experiencing®. Již 5 let v ČR vede výcvik Mediace pro život - dovednosti nenásilné komunikace v praxi. Nabízí podporu a konzultace párům i jednotlivcům, pracuje online a facilituje skupiny zaměřené na podporu odolnosti a porozumění sobě i druhým. V reakci na situaci ve světě v r. 2023 vytvořila podcast Peace Talks: Jak budovat odolnost v časech konfliktu, sérii rozhovorů s odborníky z oblasti zvládnání konfliktů, komunikace, mediace a body terapie. Odkaz na podcast: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLNo2BUP4rUce55T5eQocNsBXlj3bQIT6>

Více o její práci se dozvíte na [ivanahorakova.com](http://ivanahorakova.com).  
Více o výcviku Mediace pro život se dozvíte na [mediaceprozivot.cz](http://mediaceprozivot.cz).

# MEDIACE PRO ŽIVOT

**Nenásilná komunikace a mediace s prvky  
práce s regulací nervového systému**

**11. ledna - 9. června 2024 Valašské Meziříčí**  
[www.mediaceprozivot.cz](http://www.mediaceprozivot.cz)

