

NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles



MILOST PRO RODIČE A PARTNERY

Článek vznikl na základě rozhovoru s Jaredem Finkelsteinem, letos zesnulým lektorem nenásilné komunikace ze Spojených států. Rozhovor vedla a zpracovala Ivana Horáková.

Nenásilná komunikace nám pomáhá uplatnit moc slov a potenciál v jazyku, který je podle slov Jareda Finkelsteina jakýmsi “softwarem pro naše myšlení”. Umožňuje nám přenastavit naše představy o druhých lidech tak, abychom neopouštěli to, co je pro nás důležité - naše LIDSKÉ POTŘEBY.

Přenastavujeme způsob, jakým přemýšlíme o svém prožívání a jak si představujeme možné prožívání druhé osoby, a to pomocí jazyka, který nás propojuje na úrovni potřeb. Jazyk je nesmírně mocným nástrojem, který vytváří napojení mezi lidmi a pomáhá jim vidět sebe a jeden druhého. Jazyk také může být mocně destruktivní a lidi rozdělovat. Může přispět k tomu, že lidé budou v obraně a budou prožívat velký strach. A také může uzavřít naše myšlení v představě, že lidé jsou něčím, čím nejsou.

Vzpomeňte si na osobu, se kterou prožíváte nějakou náročnou situaci. Jaké máte o této osobě kritické myšlenky? Čím je pro vás nebo jaká je? Uvědomte si rozdíl mezi našimi myšlenkami a představami o druhém a samotnou osobou. Jak by tohoto člověka vnímal nezaujatý pozorovatel?

Přerámování představy o druhém

Představte si, že popíšete někoho ve své rodině jako 'bordeláře'. Je rozdíl mezi tím, když někoho popíšu jako 'bordeláře' a PŘERÁMOVÁNÍM, které zní například takto: "Udržíte svoje prostředí ne tak hezky, jak bych já chtěl". Přerámování nás vede k tomu, abychom člověka nezaškatulkovali, neonalepkovali, dali mu diagnózu, rozhodli o tom, kým/čím je, a řekli, že má problém, který spočívá v tom, že je 'bordelář'.

Můžeme to přerámovat takto: "Mám rád krásu, pořádek a čistotu, čemuž jeho prostor neodpovídá nebo ho já tak neprožívám." Základní přerámování však vyžaduje určitou ZODPOVĚDNOST ZA SEBE. Pokud chci mít pokoj uklizený tak, jak bych chtěl, a myslím si, že ty jsi bordelářka, tak problémem jsi ty a musím změnit tebe, aby se naplnily mé potřeby. Když si ale představím, že mám rád pořádek a krásu, tak pracuji s lidskou bytostí, která svůj prostor vnímá jinak, než ho vnímám já. Směřuji tím k napojení na něj, abychom dokázali naplnit potřebu krásy a pořádku, i když možná vypadají jinak. A to začíná přerámováním.

Přerámování znamená, že jsem schopný oddělit svůj výklad toho, jaký druhý člověk je, a místo toho převzít odpovědnost za to, co je důležité pro mě, k čemu chci směřovat a na co chci vynakládat energii.

Dodávám tím více informací o sobě a o tom, co je pro mne důležité, a to se záměrem NAPOJIT SE. To je jádrem jazykového základu a záměru nenásilné komunikace. Dáváme prioritu vztahu a spojení s osobou, kterou třeba považuji za 'bordeláře'. Jak jí sdělím informaci o sobě a přijmu ji v tom, jaká je, abychom spolupracovali. V tom je ten posun, když klademe důraz na NAPOJENÍ. Když upřednostníme napojení, tak ty tragédie a nedorozumění, které často vedou ke konfliktu, budou mít překvapivé ŘEŠENÍ.

Co může podpořit naše vnitřní nastavení a záměr vzájemného napojení?

- Být v přítomnosti někoho, kdo mi nabízí takovou přítomnost, jakou bych sám rád nabízel druhým lidem. Abychom dokázali nabízet empatii, potřebujeme ji také dostávat: přítomnost druhého nám připomene naši vlastní lidskost, silné a slabé stránky a podpoří sebezpřijetí.
- Nesoudící, zvědavá přítomnost a ochota opravdu vidět to, jaké potřeby se druhý snaží naplnit.
- Pěstovat vztahy, kde je možné přijímat empatii, být viděn se zvědavostí a otevřeností.
- Pěstovat možnost volby - nadechnout se, vrátit se k sobě a uvědomit si možnosti.
- Čím víc jsme napojení na své hodnoty a čím víc jsme schopní vnímat své soudy, tím více dokážeme pěstovat možnost volby v tom, jak reagujeme.
- Laskavost vůči sobě - přijetí toho, že někdy máme slabší chvílky a nereagujeme podle svých představ.
- Příprava: nacítění a usebrání se např. před rozhovorem s druhým.
- Ochota litovat to, kdy se chováme způsobem, který není v souladu s našimi hodnotami.
- A zkoušet to znovu a znovu.

ÚSPĚCH SPOČÍVÁ I VE SCHOPNOSTI
A OCHOTĚ NĚCO NAPRAVIT.

V komunikaci se nám nemusí všechno dokonale podařit, ale úspěch je i to, když jsme ochotní číst signály (vnímat pocity druhých), rozpoznat to, co se to stalo a poté se to snažit napravit. Může se nám stát, že se v situacích stresu projeví naše mladší část - něco v napětí vyhrkne a pak vidíme reakci druhého. Tehdy můžeme vyslovit lítost nad tím, co jsme právě udělali a začít se o tom bavit se zvědavostí a s ochotou poučit se z toho. Napojení a odpojení se děje pořád - je to součástí naší lidské zkušenosti, součástí rytmu. Můžeme však pěstovat umění nápravy, tj. NAPOJENÍ POTÉ, CO DOŠLO K ODPOJENÍ, a dělat to přirozeněji.

Milost pro rodiče a radikální sebezpřijetí

Náš svět jsme zatím nenastavili na výchovu dětí. Osamělost, nároky a potíže spojené s rodičovstvím jsou často neúměrné. Myslíme si, že jsme něco mohli udělat líp, ale nedokázali jsme to. Takové myšlenky se rodí ze stavu IZOLACE, ve které se rodiče pochopitelně ocitají, protože velká část rodičovství se v izolaci a samotě odehrává.

1. Radikální sebezpřijetí
2. Schopnost truchlit
3. Náprava

To jsou možnosti pro rodiče. I když si to někdy neuvědomujeme, jako rodiče toužíme po větším množství podpory, po společenství a dalších dospělých, kteří jsou zazdrojováni tak, aby byli k dispozici pro naše děti a pomáhali v tom, aby naše děti měly hezčí život, abychom my měli více pohody. A také aby jejich život tím byl obohacen, protože nabízí to, co nabízí, s radostí a v momentu, kdy mají z čeho dávat. Kdyby existoval systém, ve kterém by děti mohly vyrůstat, dospělí by měli dost zdrojů na to, aby tam mohli být pro děti častěji a důsledněji, tak by svět musel vypadat hodně jinak. Museli bychom nastavit jiné rytmy toho, jak naše společenstva fungují.

Být zdrojem jeden pro druhého a mírnění nároků na sebe

Jared Finkelstein mi v rozhovoru vyslovil toto poselství pro rodiče:

“Mám poněkud obavy z toho, že v našem světě svépomoci a nenásilí existuje silné nevyslovené očekávání, že se každý jednotlivec bude sám zdrojovat, aby byl nenásilným vůdcem, aby byl skvělým a soucitným rodičem, aby byl dobrým otcem nebo mámou, dobrým v tomhle a támhle... Je to sice moc ušlechtilá touha, je to krásné, když lidé na sobě chtějí pracovat, jen mě děsí představa, když si lidé myslí, že jen když vylepší sebe, tak to budou schopní dělat tak, jak chtějí, s dovedností a půvabem, po kterých touží. A to je nenápadná forma násilí vůči sobě. Naložit všechna ta očekávání na sebe. Já mám vizi větší spolupráce a více zapojení společenstva, že je potřeba mít vesnici, jak se říká, abychom vychovali dítě. Je potřeba vesnici k tomu, abychom vychovali mírumilovné lidi. Ano, součástí toho je i to, že jednotlivci mají pro sebe zdroje, ale chce to i výživné společenstvo, které chápe to, že jsme navzájem provázaní, abychom byli pro sebe navzájem zdroji.”



Milost pro partnery. Proč je těžké přizvat si na pomoc třetího?

Někdy nás polapí představa, že všechno musíme zvládnout sami. Musíme být dokonalí a musíme být schopní. Možná se ze strachu, že nás naše společenstvo vyloučí nebo odmítne, bráníme tomu, aby druzí viděli, že nejsme úplně dokonalí. Stydíme se za to. Pokud někdo do konfliktu přizve třetí stranu, tak zároveň přizve svědka své zranitelnosti a bezradnosti. Jsou třeba páry, které mají konflikt ve vztahu, který trvá už 20 nebo 30 let. Je to ten nejintimnější a nejsoukromější zdroj bolesti ve vztahu, který je jinak milující, a kde se ti dva chtějí navzájem mít rádi. Může nám nahánět strach představa přizvat si do toho někoho, kdo by byl svědkem našich zranitelných částí. A je to škoda, protože je dost lidí, kteří takový prostor nabízí s péčí, úctou a vcítěním. S vědomím, že to, o čem se lidé hádají v intimních vztazích, je v zájmu toho, že chrání něco, co je pro ně krásné.

Co kdybychom naše potřeby vnímali jako krásné?

Co je potřeba, abychom se otevřeli možnosti přizvat si na pomoc někoho dalšího ke zvládnutí konfliktu? Podle Jareda by se to stalo, kdybychom zažili velkou změnu vědomí ve vztahu k našim potřebám a pohlíželi na ně jako na něco krásného - jako kdyby to, po čem toužíme, bylo darem pro ostatní. Ve smyslu: máš štěstí, že mi můžeš pomoci naplnit potřebu respektu, ohleduplnosti nebo přispět k pořádku, na kterém mi tak záleží.

Kdybychom přemýšleli nad tím tak, že je krásné jednak někoho o něco požádat, a také mít ochotu být otevřený a vstoupit do kontaktu, abychom zjistili, co jim brání v tom, aby řekli ano a jaké jejich potřeby jsou důležité. Uviděli bychom pak rychle, že mít k dispozici třetí, čtvrtou nebo pátou osobu s jiným náhledem, která by nám v tom úsilí pomohla, by bylo vítané.

KDYBYCHOM SVÉ POTŘEBY POVAŽOVALI ZA KRÁSNÉ,
NABÍZELI BYCHOM MOŽNOST NAPLNIT JE
JAKO DAR DRUHÝM.

Jared Finkelstein byl lektorem nenásilné komunikace pod Centrem pro nenásilnou komunikaci (CNVC) a věřil, že propojeném světě je kvalita našeho porozumění nezbytná. Podporoval lidi a komunity v tom, aby si zvolili transformovat odloučení a nedorozumění, a směřovali k napojení a spolupráci. Byl spoluautorem knihy Volba: Návod jak se neztratit v polarizovaném světě a žít ve vzájemnosti (původně: Choice: A Field Guide for Navigating the Polarization of our World and Living Interdependently). Rozhovor byl nahrán 10. února 2023, 10 dní předtím než Jared zemřel.





POMÁHÁME LIDEM ZVLÁDAT KONFLIKTY
NENÁSILNOU CESTOU

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.
Více o výcviku Mediace pro život se dozvíte na 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

