

# Srovnání násilné a Nenásilné komunikace

## **Násilná komunikace**

Základem násilné komunikace jsou soudy a požadavky. Pocity jsou většinou potlačeny nebo se projeví jako vztek. Potřeby se projevují jako požadavky „musíš“ nebo „měl bys“.

**Jsi** \_\_\_\_\_

**a cítím se kvůli tobě** \_\_\_\_\_ .

**Musíš (měl bys)** \_\_\_\_\_

**a radši udělej** \_\_\_\_\_ , **jinak** \_\_\_\_\_ !

Čtyři prázdná místa jsou vyplněna soudy, falešnými pocity, které přenášejí odpovědnost na druhého, požadavky a hrozbami.

### Soudy

Pozorování, která jsou interpretována jako soudy (výčitky, srovnávání, kritika, diagnózy, urážky, nálepky, shazování).

### Falešné pocity

Jsou založeny na víře, že druhý může za moje pocity. Např. „štveš mě“, „cítím, že mě kritizuješ“ nebo jde o hodnocení nikoliv o pocity, např. „cítím, že bys to neměl dělat“

### Měl bys, musíš

Víra, že druhá osoba musí, měla by mít nějaké vlastnosti nebo je povinná něco udělat.

### Požadavky

Vyžadujeme jednání, které vynucujeme pomocí výhrůžek, trestů, síly, strachu, studu, viny.

### **Příklady:**

Proč jsi rozházela všechny své hračky po obýváku? Já se z tebe zblázním, kolikrát ti mám říkat, že si máš hračky uklidit, než jdeš ven. Vůbec na mě nebereš ohledy. Že se nestydíš! Jdi to okamžitě uklidit, jinak mi zas kvůli tobě bude celý den bušit srdce.

Proč nejsi na svém místě a zase se flákáš? Teď jsi mě teda vážně vytočil. Za tohle tě už opravdu musím potrestat. Musíš se naučit poslouchat! Zůstaneš hodinu po škole.

Už mluvíte moc dlouho! Pěkně jste mě naštváli, myslíte jenom na sebe. Cítím se úplně přehlížená. Tak přestaňte už konečně mluvit, jenom o tom, co zajímá vás! Jinak jdu pryč.

Zahrál jsi to přílišně. Jsem si jistá, že jsi tento týden vůbec necvičil. Stydím se za tebe. A radši už nehraj, nemůžu to už vydržet. Ten Tvůj koncert to bude pěkný trapas.

Jak to, že jsi nevynesl to smetí. Ty mě nemiluješ! Kdybys mě miloval, tak bys plnil svoje povinnosti. Okamžitě to smetí vynes, jinak se s tebou vážně rozejdu.

Už zase jdeš takhle pozdě. Vážně jsi mě zklamal. Prostě na mě kašleš. nemůžeš být takhle bezohledný! Teď kvůli tobě nestihneme to představení. Tohle už mi nikdy nesmíš udělat!

## **Základy Nenásilné komunikace**

- záměr hledat řešení, které uspokojí potřeby všech
- uvědomování si svých pocitů a potřeb
- empatický odhad pocitů a potřeb druhých lidí
- upřímné vyjádření toho, co prožívám, bez výčitek či kritiky

Základní model nenásilného vyjádření (na tomto modelu nemusíte lpět, hledejte vlastní vyjádření, která budou v dané situaci znít přirozeně):

**Když vidím (nebo slyším) \_\_\_\_\_,**

**tak cítím \_\_\_\_\_**

**protože potřebuji (chci, je pro mne důležité) \_\_\_\_\_.**

**Byl bys ochoten/ochotna \_\_\_\_\_.**

Čtyři prázdná místa můžeme vyplnit pozorováním, pocity, potřebami a prosbami:

### POZOROVÁNÍ

**Konkrétní jednání**, které vidím, slyším, pamatuji si nebo si je představuji. Pozorování **neobsahuje posuzování ani interpretace či domněnky.**

### POCITY

Nejprve si mohu **uvědomit, jak se cítím** při jednání druhých. Mohu se také pokusit odhadnout (s plným vědomím rizika, že se mohu mýlit), jak se asi cítí ten druhý. **Nesoudíme druhého** jako dobrou/špatnou osobu, ale s jeho názory nemusíme souhlasit.

### POTŘEBY

Když znám své pocity mohu se pokusit **odhalit své potřeby** (chtění, naděje, přání, očekávání, hodnoty). **Naplnění potřeb je příčinou příjemných pocitů a nenaplnění potřeb je příčinou nepříjemných pocitů.** Poté se mohu pokusit odhadnout či zeptat, co asi potřebuje ten druhý.

### PROSBY

Jasně zformulované prosby obsahují **konkrétní, teď a tady splnitelné akce**, které **přímo přispějí** k tomu, aby mi bylo dobře. Prosby **neobsahují požadavky ani výhrůžky**. Základem prosby je **ochota slyšet** od druhého **odmítnutí**. Pokud prosíme, měli bychom dát jasně najevo, ať naši prosbu neplní pokud:

- se obává, že jinak bude potrestán nebo by se měl cítit provinile.
- se domnívá, že je povinen prosbu splnit.
- se domnívá, že si tím koupí moji lásku či úctu.

### **Příklady:**

Když vidím tvé hračky rozházené po místnosti, dráždí mne to, protože je pro mne důležité, abychom měli doma pořádek. Byla bys ochotná pomoci mi udržovat pořádek a uklidit si své věci?

Když vidím, že nesedíš při vyučování na svém místě, cítím se otráveně, protože potřebuji respekt a také je pro mne důležité, abych Vás naučil všechno, co budete potřebovat ke zkouškám. Rád bych si byl jistý, že mi teď správně rozumíš. Byl bys ochoten mi říci, co jsi mne teď slyšel říkat?

Již deset minut čekám na příležitost promluvit na tomto setkání. Zdá se mi, že Vás baví mluvit spolu, protože Vám to přináší inspiraci. Já přitom ale cítím neklid, protože bych se s Vámi

také ráda o něco podělila. Chtěli byste si poslechnout, co Vám chci říci?

Když jsem tě teď slyšela hrát tuto skladbu a vím, že se blíží koncert, cítím obavy, protože mi při poslechu chyběla harmonie a řád. Chtěla bych ti pomoci, aby tě ostatní lidé jako muzikanta ocenili. Byl bys ochotný požádat svého učitele, aby ti tento týden pomohl s nácvičkou té skladby?

Když jsem zjistila, že jsi opět nevynešl smetí, jak jsme se dohodli, cítím smutek a bezmoc. Potřebovala bych porozumět, co se v Tobě děje. Chtělo by se ti říci mi, co teď cítíš a potřebuješ?

Přišel jsi o dvacet minut pozdě a nestalo se to poprvé. Cítím teď zklamání, protože potřebuji respekt. Také se bojím, protože možná nestihneme představení a propadnou nám ty drahé lístky. Potřebuji při setkání s tebou víc jistoty. Byl bys ochotný si o tom promluvit?

**Nenásilná komunikace není nová norma, kterou bychom měli dodržovat** a cítit se provinile, když se nám ji dodržovat nedaří. Tím bychom si z ní udělali další násilnou formu jednání. Nenásilná komunikace je v první řadě nabídka **plně prožívat přítomnou situaci**, uvědomovat si a **upřímně vyjadřovat své pocity a potřeby, vnímat pocity a potřeby druhých**, a zkoumat, zda je možno naše potřeby uspokojit tak, **aby život všech zúčastněných byl bohatší a spokojenější**.

**Vytvořil: Jan Burian** – [www.praveted.info](http://www.praveted.info) (Inspirováno: [www.noogenesis.com/nvc/model.html](http://www.noogenesis.com/nvc/model.html))

Autorem **Nenásilné komunikace** (Non-Violent Communication, NVC) je **Marshall Rosenberg** a rozvíjí ji Centrum pro nenásilnou komunikaci ([cnnvc.org](http://cnnvc.org)).