

Nenásilná komunikace

Marshall Rosenberg



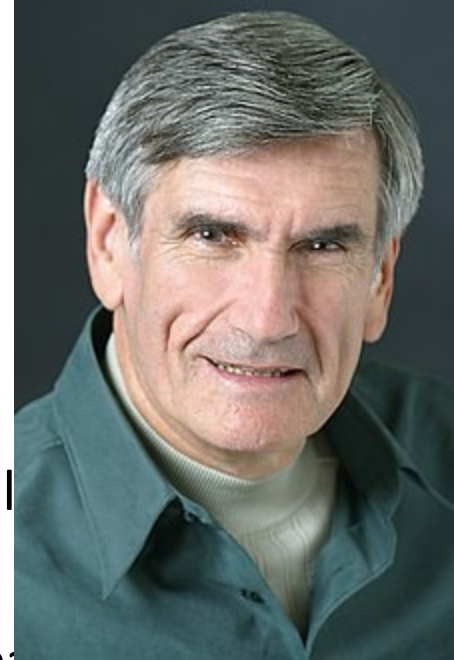
- **Marshal Rosenberg**
- V roce 1961 Rosenberg obdržel [Ph.D.](#) z klinické psychologie na [University of Wisconsin–Madison](#), kde studoval pod Carlem Rogersem...
- Od roku 1963 se začal zabývat tím, co bylo nazváno nenásilná komunikace, sám raději mluvil o „jazyce, který obohacuje život“.

Kazuistika na začátek

Jednou mě pozval ředitel střední školy... Měl jsem se setkat se čtyřiceti studenty, které považovali za „sociálně a emocionálně nepřizpůsobivé“.

Rozčílilo mě, jak takové škatulkování funguje jako automaticky se naplňující předpověď. Kdy byste byli studentem, kterého takto zaškatulkovali, cožpak byste si ve škole nedovolili trochu zábavy tím, že byste ignorovali cokoli, co by po vás učitelé chtěli? Když lidi **škatulkujeme, přispíváme** k tomu, že se **chovají přesně** tak, **jak se nám nelíbí**. A my to pak považujeme za potvrzení našich domněnek. Jelikož studenti věděli, že byli zaškatulkováni jako „sociálně a emocionálně nepřizpůsobiví“, nepřekvapili mě.

Když jsem vešel, většina z nich se vykláněla z okna a sprostě hulákala na své kamarády dole na dvoře. Začal jsem tím, že jsem je požádal: „**Chtěl bych, abyste se všichni vrátili na svá místa a sedli si**, abych vám mohl říct, kdo jsem a co bych chtěl, abychom dnes dělali.“ Zhruba polovina studentů se vrátila. Protože jsem si nebyl jistý, že mě všichni slyšeli, požádal jsem je znovu. To už si sedli všichni kromě dvou mladíků, kteří zůstali vyklonění z okna. Byli to, bohužel pro mě, dva nejmohutnější studenti ze třídy.



„Promiňte, pánové," oslovil jsem je, „**mohl by mi jeden z vás zopakovat**, co jste slyšeli, že vám říkám?„

Jeden z nich se na mě otočil a odsekl: „No jo, **říkal jste, že si** musíme jít sednout." Pomyslel jsem si: „**Á já, on moji prosbu považoval za rozkaz.**„

Řekl jsem nahlas: „**Pane**, (naučil jsem se lidem s takovými bicepsy vždycky říkat „pane", zvláště když se na jednom z těch bicepsů vyjímá tetování) „**řekl byste mi**, jak bych vám mohl dát najevo, co chci, tak **aby to nevypadalo, že vám poručím?**“

„Eh?“ Protože **byl zvyklý očekávat od autorit rozkazy**, můj odlišný přístup mu byl úplně cizí. „Jak vám můžu dát vědět, co od vás chci, aby to zároveň neznělo, že mi nezáleží na tom, co byste chtěl vy?“ zeptal jsem se znovu. Na chvíli se zarazil a pak zabručel: „Nevím“.

„To, co se teď mezi námi odehrává, je dobrým příkladem toho, o čem jsem dnes chtěl mluvit. **Věřím**, že je pro lidi mnohem lepší, když dovedou říct, **co by chtěli**, a přitom nikomu neporoučet. Když vám říkám, **co bych od vás chtěl, neříkám, že to musíte** udělat, protože v opačném případě se vám budu snažit znepríjemnit život. Nevím, jak vám to mám říct, abyste tomu věřili.“

K mé úlevě to vypadalo, že to mladík pochopil. Spolu se svým kamarádem se přiloudali a přidali se k nám. V situacích, jako byla tato, může chvíli trvat, než si lidé uvědomí, jakým způsobem je **žádáme**.

Důležité principy

- **NVC: způsob, jak komunikovat ze svého nitra.**
- **Umět ctít nejen vlastní potřeby, ale i potřeby druhého. Umět se napojit na své potřeby i potřeby toho druhého.**
- **Analyzování druhých je ve skutečnosti vyjádřením našich vlastních potřeb a hodnot:** *Například místo „Násilí je špatné“, můžeme říci: „Mám strach z používání násilí při řešení konfliktů, ... cením si řešení mezilidských konfliktů jinými prostředky.“*
- **Když směšujeme pozorování s hodnocením, lidé mívají sklon slyšet kritiku.**
- **Každé negativní hodnocení je tragické vyjádření neuspokojených potřeb.**
- **Způsob kterým mluvíme s našimi dětmi se stává jejich vnitřním hlasem.**

Často je NVC reprezentovaná 4 kroky:

4 **PO**mocníci já-výroku:

- **PO**zorování (fakta)
- **PO**city (věnovat se svým pocitům)
- **PO**třeba (co je mojí potřebou)
- **PrO**sba (návrh)

„Všechny čtyři složky mohou proběhnout, aniž bychom pronesli jediné slůvko. Podstata této metody spočívá v uvědomění si těchto čtyř jednotlivých komponent, ne ve vlastní výměně slov.“

„ČLOVĚK JE JAKO LEDOVEC...“



POCITY jsou indikátorem stavu našich POTŘEB.

Když své potřeby prožíváme jako naplněné,
cítíme se dobře a příjemně.

Když své potřeby prožíváme jako nenaplněné,
cítíme se nepříjemně.

Vytvořeno Ondřejem

Příbylou:

<http://nenasilnakomunikace.com/author/ondras/>

Když vidím, slyším...

- **PO**zorování (fakta)

cítím se, zdá se mi ...

- **PO**city (věnovat se svým pocitům)

protože potřebuji ...

- **PO**třeba (co já potřebuji)

mohl bys/byl bys ochoten ...

- **PO**žadavek (prosba, spolu-náprava)

Cvičení

- Vidíte, jak se dvě děti na chodbě perou, jak zakročíte
- Učitel chválí před celou třídou žáka za to, že se díky svému úsilí výrazně zlepšil v prospěchu.
- Učitel žáky informuje o tom, že byl opakovaně svědkem situace, kdy procházeli kolem učitelů školy, aniž by je pozdravili.
- Učitel vysvětluje žákům, proč mu vadí jejich vulgární projevy.
- Učitel tlumočí žákům stížnost svého kolegy na jejich chování v hodinách dějepisu.
- Máte rodiči sdělit, že jejich syn propadá ze dvou předmětů, dozvěděli jste se, že to ještě neví.
- Máte rodičům sdělit, že jejich syn ve škole fyzicky napadl spolužáka, kterému přitom zlomil ruku
- Když vidím, slyším... pociťuji, že... a proto/protože potřebuji ... byl bys ochoten...
/můžeš...?

- Vzpomeňte si na někoho, kdo dělá váš život horším, na nějakou výchovnou situaci, kdy dítě něco provedlo...
- Napište si, co konkrétního tento člověk, dítě dělá, že vás to rozčílilo?
- Když dělá/vidím/slyším... tak se cítím...
- Když dělá/vidím/slyším... tak se cítím..., protože potřebuji ...

Pozorování nebo **hodnocení**?

- Honza byl na mě včera bezdůvodně naštvaný
- Včera večer si Natálka při televizi kousala nehty.
- Robert se mě včera na poradě nezeptal na názor.
- Můj otec je hodný člověk.
- Andula příliš pracuje.
- Jindra je agresivní.
- Petra byla tento týden denně první na řadě.
- Můj syn si často nevyčistí zuby.
- Lukáš mi řekl, že mi nesluší žlutá.
- Když mluvím se svou tetou, pořád si stěžuje.

Kolik emocí a pocitů znáte?

Odpovědnost za své činy odmítáme, když jejich příčinu přisuzujeme:

činům druhých lidí:

- „Uhodil jsem své dítě, protože vběhlo do silnice.“

příkazům autorit:

- „Lhal jsem klientovi, protože mi to šéf nařídil.“

skupinovému nátlaku:

- „Začal jsem kouřit, protože to dělali všichni mí přátelé.“

zásadám institucí, pravidlům a ustanovením:

- „Musím vás za tento přestupek vyloučit, protože taková jsou pravidla školy.“

- „Ale jsou věci, které člověk musí dělat, ať chce nebo ne! A nevidím taky nic špatného na tom říct svým dětem, že některé věci prostě udělat musí.“
- Požádal jsem ji, aby uvedla příklad něčeho, co sama „udělat musí“, a ona odpověděla:
- „To je jednoduché! Až odtud večer odejdu, musím jít domů a uvařit. Nesnáším vaření! Úplně ho nenávidím, ale dělám to dvacet let každý večer, i když se třeba cítím pod psa, protože je to jedna z těch věcí, které člověk udělat prostě musí.“
- Řekl jsem jí, že mě mrzí, že strávila takovou část svého života děláním něčeho, co nesnáší, jen proto, že se cítila nucena to dělat, a že doufám, že díky nenásilné komunikaci možná objeví jiné možnosti, aby byla šťastnější. Na konci workshopu skutečně přišla domů a oznámila své rodině, že už nechce vařit.
- Šance získat nějakou zpětnou vazbu od její rodiny se naskytla o tři týdny později, kdy na workshop přišli její dva synové. Ten starší z nich mi s úlevou vyprávěl: „Marshalle, jen jsem si řekl: Díky Bohu!“ Když viděl můj zmatený pohled, vysvětlil: „Pomyslel jsem si, že si snad konečně nebude při každém jídle stěžovat!“

Esence NVC

- <https://www.youtube.com/watch?v=wXI511DBJnY>

Používání nenásilné komunikace NEvyžaduje, aby byl člověk, se kterým komunikujeme, v této metodě vzdělán, dokonce ani aby byl motivován se do nás vcítit. Když se principů nenásilné komunikace budeme držet, aniž bychom měli jiný cíl než dávat a přijímat v rámci vzájemného vcítění, a když uděláme vše pro to, aby druzí uvěřili, že je to skutečně náš jediný motiv, budou nás následovat a nakonec na sebe budeme schopni navzájem citlivě reagovat.

NVC a učitelé

- <https://www.youtube.com/watch?v=UeWgjPxdexc>
- <http://nenasilnakomunikace.com/>

Slova mohou být okny (anebo hradbami)

*Cítím, že jsi mne svými slovy odsoudil,
že jsi nade mnou vyřkl ortel,
než však odejdu, řekni mi,
opravdu jsi to tak myslel?*

*Předtím než vybuchnu a ohradím se rázně,
dříve než vystavím hradbu slov, řekni mi,
pochopila jsem to správně?*

*Slova mohou být okny, nebo hradbami
a nosí volnost, nebo zlo a války.*

*Když mluvím i když poslouchám,
ať vždy hřeje ve slovech jen teplo lásky.*

*Chtěla bych si dnes s tebou vyprávět
a ty bys mohl poznat můj svět.*

*Když moje slova nestačí,
pochopíš sám, co ti chci povědět?*

*Zdá se ti, že jsem tě ranila,
že se snad k tobě obracím zády?*

*Poslouchej moje slova. Co je za nimi?
Jen láska a přátelství - naše dobré vztahy.*

Ruth Bebermeyerová

Esence NVC

- **Sebevyjádření:** jak můžu být zcela upřímný a vyjádřit vše, co bych vyjádřit chtěl, způsobem, který budou ostatní lidé schopni slyšet a pochopit.
- **Empatie:** Jak mohu slyšet, co se děje v druhých lidech, i když jejich slova to nevyjadřují jasně, i když jsou rozzlobení či smutní.
- **Empatie k sobě**, nebo také sebenapojení: trénování jazyka, kterým mohu sám v sobě podporovat uvědomění si vlastních potřeb a pocitů a posilovat možnost vlastní volby a svobody v nakládání s nimi.