

Nenásilná komunikace (Marshall B. Rosenberg)

Často mluvíme tak, že zraňujeme druhé nebo i sami sebe např. příkazy, srovnávání, moralizování. Každý je odpovědný za své myšlenky, pocity a činy. Analyzování druhých je ve skutečnosti vyjádřením našich vlastních potřeb a hodnot. Určité formy komunikace zhoršují naši schopnost vcítit se. Např. když se můj kolega stará víc o detaily než já, je šťoural a otrava. Na druhou stranu, když se o detaily víc starám já, on je nedbalý a nepořádný. Klasifikování a posuzování lidí podporuje násilí, často zastíráme naši osobní odpovědnost. Je to odcizující komunikace.

Pozorování nebo hodnocení?

Cvičení 1

1. Honza byl na mě včera bezdůvodně naštvaný.
2. Včera večer si Eva při televizi kousala nehty.
3. Jirka se mě včera na poradě nezeptal na můj názor.
4. Můj otec je hodný člověk.
5. Alena příliš pracuje.
6. Tom je agresivní.
7. Jana byla tento týden denně první na řadě.
8. Můj syn si často nevyčistí zuby.
9. Petr mi řekl, že mi nesluší žlutá.
10. Když mluvím se svou tetou, pořád si stěžuje

Postup při nenásilné komunikaci

1. Oddělit pozorování od hodnocení
2. Rozpoznat a vyjádřit city
3. Přijímáme odpovědnost za své pocity, co potřebujeme
4. Vyjadřujeme své požadavky

(POZORUJEME, CÍTÍME, POTŘEBUJEME, POŽADUJEME)

Snažíme se rozlišit mezi pocity a myšlenkami. Jasně a konkrétně pojmenovat vlastní emoce. Odlišit skutečné pocity od slov a formulací, které vyjadřují domněnky, dohady a interpretce. Uvědomění si potřeb, které se skrývají za našimi pocity.

Vyjadřujeme pocity

Cvičení 2

1. Cítím, že mne nemiluješ.

2. Jsem smutná, že odjíždíš.
3. Bojím se, když tohle říkáš.
4. Když mě nepozdravíš, cítím se být přehlížená.
5. Jsem šťastný, že můžeš přijet.
6. Jsi protivný.
7. Mám pocit, že bych tě nejraději praštil.
8. Cítím se nepochopený.
9. Cítím se dobře po tom, co jsi pro mě udělal.
10. Jsem neschopný.

Přijímáme odpovědnost za své pocity.

To, co druzí udělají, může být podnětem našich pocitů, ne však příčinou.

Příklad:

- Zklamal jsi mne, protože jsi včera večer nepřišel.
- Byla jsem zklamaná, že jsi včera večer nepřišel, protože jsem chtěla probrat nějaké věci, které mi dělaly starosti.

- To, že zrušili smlouvu, mne vážně dopálilo.

- Když zrušili tu smlouvu, cítila jsem se opravdu dopálená, protože jsem si říkala, že je to od nich velmi nezodpovědné. Když své potřeby vyjadřujeme jako hodnocení, lidé slyší kritiku. Soudy o druhých jsou vyjádřením našich vlastních nenaplněných potřeb. Lidé analyzují a obvinují druhé, než by jasně vyjádřili, co potřebují.

Cvičení 3

Uvědomujeme si své pocity

1. Rozčiluješ mne, když necháváš ležet firemní dokumenty v konferenční místnosti na zemi.
2. Mám zlost, když tohle říkáš, protože bych chtěl, aby si mě lidi vážili, a tvá slova mi připadají jako urážka
3. Jsem zklamaný, že jdeš pozdě.
4. Mrzí mne, že na večeři nepřijdeš, protože jsem doufal, že strávíme společný večer.
5. Jsem zklamaná, protože jsi řekl, že to uděláš, a neudělal jsi to.
6. Ztrácím odvalu, protože jsem doufala, že budu mít v práci touto dobou už mnohem větší úspěch.
7. Maličkosti, které lidé občas říkají, mi ubližují.
8. Jsem ráda, že jsi dostal tu cenu.
9. Bojím se, když zvýšíš hlas.

10. Jsem ti vděčná, že jsi mi nabídl svezení, protože jsem se potřebovala dostat domů dřív než děti.

Cvičení 4

Vyjadřujeme prosbu

1. Chci, abys mi porozuměl.
2. Chtěl bych, abys mi řekla jednu věc, kterou jsem udělal a které si vážíš.
3. Chtěl bych, aby sis víc věřila.
4. Chci, abys přestal pít.
5. Chtěla bych, abys mne nechal být.
6. Chtěla bych, abys jezdil jen nejvyšší povolenou rychlostí.
7. Chtěl bych tě lépe poznat.
8. Chtěla bych, abys respektoval mé soukromí.
9. Chtěl bych, abys byla ke mně upřímná ohledně včerejšího setkání.
10. Chtěl bych, aby svařila večeři častěji.