

# NVC cvičení

## Reflexe situace – pocity a potřeby

**Kontext:** Pracujte s konkrétní situací, která se stala. Někdo něco řekl, nebo udělal, a ve vás se objevily emoce – ať už příjemné, nebo nepříjemné. Pro cvičení je důležité zaměřit se na jeden konkrétní moment, nikoliv přehrávat si situaci jako příběh a sekvenci mnoha (ne)uspokojivých zážitků. Zpracováváme prostě jeden moment po druhém.

### Fáze 1:

**Pozorování:** Co kdo řekl, či udělal?

**Pocity:** Jak jste se v té chvíli cítili? (kartičky pocitů)

### Fáze 2:

**Interpretace:** Vaše pocity souvisí s tím, jak chování daného člověka interpretujete, jaké si myslíte, že jsou jeho motivy atd. To jsou všechno vaše myšlenky, které mohou být správné, mylné, mohou popisovat jen část toho, co se skutečně děje. Ale hlavně: druhý člověk nad nimi nemá moc. Vy ano. Pojďte si tedy uvědomit, jak situaci interpretujete a jakou roli vaše interpretace hraje v tom, že se cítíte tak, jak se cítíte. Můžete si dokonce svoje interpretace ověřit tak, že se druhého zeptáte.

**Potřeby:** Vaše pocity také souvisí s vašimi touhami a potřebami. Pojďte si uvědomit a pojmenovat, jaké jsou vaše potřeby (kartičky potřeb) a jasně vidět, jaké potřeby stojí za vašimi strategiemi.

### Fáze 3:

**Strategie:** Aneb co jsem udělal/a a co bych mohl/a příště udělat jinak? Na základě uvědomění si vlastních potřeb můžete uvažovat o jiných strategiích, které by vám posloužily lépe, nebo které by byly snadněji přijatelné pro ostatní, kterých se tato situace týká.

**Co trénujeme?** Především přijímání zodpovědnosti za svoje prožívání situace, svoje pocity a potřeby. Učíte se vidět jasně příčiny a následky, tedy to, že váš pocit není důsledkem toho, že druhý je pokažený, ale pramení z několika zdrojů: z chování druhého (pozorování), z vaší interpretace tohoto chování a z vašich potřeb v dané situaci. Kromě toho se učíte uvědomovat si sami sebe.

## Rákosníček

**Hra ve dvojici:** Vyberete si náhodnou potřebu (X) z kartiček potřeb a zeptáte se druhého: „Kdy jsi v poslední době prožíval potřebu X jako naplněnou?“. Necháte druhého povídat a sami posloucháte. Až skončí, vyměníte si role.

### Varianty otázky:

Kdy jsi prožíval kvalitu X hustou tak, že by se dala krájet?

Kdy jsi ve svém životě nejvíce prožíval potřebu X jakou naplněnou?

**Zaměření pozornosti:** Při odpovědi na danou otázku se spíše než na určení přesného data (kdy) zaměřujeme na příběh/strategii (jak a co se dělo, že jsem prožíval X jako naplněnou) a na napojení se na kvalitu X.

**Co trénujeme?** Dovednost napojení se na potřeby a uvědomění si, že potřeby mohou prožívat nejen jako nenaplněné touhy, ale i jako naplněné. Zároveň trénujeme naslouchání a empatii/porozumění světu druhého člověka.