

NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

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

(upravil AV)

Nejsem nadšený z pojmenování „nenásilná komunikace“. Jen dvě slova jsou zde nepřesná: (1) „nenásilná“ a (2) „komunikace“.

ad 1: nenásilná/empatická/mediační/důstojná?

ad 2: komunikace? / způsob života/bytí? / přístup k životu?

3 pilíře NK:

1. **Sebevyjádření** (*self-expression*). Plně se vyjádřit (nebýt zdvořilý, nebýt milý). Ale vyjádřit se způsobem, který je pro ostatní přijatelný, aby ho dokázali slyšet. Jinak nenaplním svůj cíl být ve spojení / ve vztahu s ostatními.
2. **Empatie** (*empathy*). Jak můžu slyšet, co se děje v tobě, i když jsi zrovna našťvaná/ý, i když se nevyjadřuješ dokonale, „nenásilně“? NK je způsob, jak být ve spojení / ve vztahu s druhými, jak spolu můžeme „koexistovat“. Postupně tak můžu s ostatními navázat vztah, který je k užítku všem, kteří se na daném vztahu podílejí.
3. **Sebenapojení** (*self-connection*) — vztah sama se sebou. Sám se sebou hovořím způsobem, který překračuje obvyklý způsob vnitřního monologu, překračuje sociokulturní vzorce, které jsem si osvojil/a v průběhu života (*Idiote, tos podělal! Tohle bych neměla dělat, za tohle si teď nedám cukr do kávy... trestání se*), jako bych tím v sobě dusil život. NK je cesta, jak v sobě vytvořit jazyk/komunikaci, díky které dokážu přijmout sebe jako celek (bez rozlišování dobrého a špatného/ho Adama (doplňte si: _____), bez popírání některé mé části).

NK tedy přináší možnost vytváření spojení/vztahu: se sebou, s druhými.

To pak přináší způsob bytí/žití, který bere v potaz život jako celek. Nikoliv život v rozdělení, ale život ve spojení.

To přináší vnitřní naplnění a klid do života a do vztahů s ostatními lidmi.

K tomu životnímu klidu jistě vede cesta přes peripetie, ten životní klid může obsahovat i bolest, stesk, smutnění či lkaní. A zároveň NK je možnost, která rozšiřuje mé možnosti komunikace s ostatními, zároveň já jsem ten, kdo si vybírá, jestli NK v dané situaci použiju, nebo ne, je to také moje zodpovědnost, jestli ji použiju nebo ne. Situace, kdy jsem ji nepoužil, pro mě mohou být objektem reflexe. Jak chci v podobné situaci jednat v budoucnu?

OSOBNOST

„Pojem *osobnosti* je v psychologii zaveden až na začátku [20.] století s překonáním abstraktivismu, který chápal duševní život člověka jen jako soubor funkcí nebo »mohutností«. Předchůdcem pojmu *osobnost* byl pojem *duše*, který vyjadřoval metafyzické pojetí celku duševního života člověka. Na rozdíl od pojmu *osoba*, který vyjadřuje konkrétní lidské bytí, člověka jako konkrétního člověka, vyjadřuje pojem *osobnost* psychologickou podstatu člověka, tj. něco relativně trvalého.“ (*Sociologická encyklopedie* — online)

„V pojmu *osobnost* se psychologicky vyjadřuje: 1) celek duševního života člověka a jeho vztah k tělu, tj. jednota tělesného a duševního; 2) celek duševního života člověka z hlediska jednoty všech dílčích psychických funkcí; 3) jednota duševního života a společenského prostředí.“ (ibidem)

Sociologická encyklopedie: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Osobnost_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Osobnost_(MSgS)), 04.10.2023

PROXEMICKÉ ZÓNY

intimní zóna — vzdálenost komunikujících je do 60 cm

osobní zóna — vzdálenost komunikujících je od 60 cm do 1,2 m

společenská zóna — vzdálenost komunikujících je od 1,2 m do 2 m (až 3,6 m)

veřejná zóna — vzdálenost komunikujících je od 3,6 m do 7,6 m (i více)

HOMEOSTÁZA

Z řec. *homoios* — ὁμοιος = stejný a *stásis* — στάσις = trvání, stabilita, zastavení. Pojem označuje proces, kdy se určitá veličina automaticky udržuje na přibližně stejné úrovni. U živých organismů jde o schopnost zachovat stálé vnitřní prostředí, což je klíčové pro jejich funkci a přežití, i když se podmínky okolního prostředí mění.

DAMASIO, A. (2018): *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. New York: Pantheon Books. (London : Robinson, 2021 — k dispozici na Právnické fakultě)

Michal Černý

RECENZIE FILOZOFIA Roč. 73, 2018, č. 6

„Antonio Damasio si jako výchozí bod svého zkoumání bere již známý a relativně dobře popsáný jev homeostáze (respektive dynamického homeostatické rovnováhy) a na základě něj se snaží objasnit velkou část biologie a hlavně psychologie „vyšších“ organismů. Tak jako Schrödinger vychází z úvah o roli aperiodického krystalu, tak se Damasio věnuje v průběhu celé knihy homeostatické rovnováze. Z hlediska pojmoslovného je třeba ocenit, že ji jasně diferencuje od jiných druhů rovnováhy a snaží se ukázat, proč právě tento přírodní fenomén má zásadní smysl pro pochopení člověka, jeho vědomí, citění, mysli či vznik jazyka a kultury. Zde už je také zřejmé, proč Damasio přechází do filosofie.

Pro českého čtenáře skrývá takový přístup jednu netriviální zajímavost — *Co je život?* je kniha, která si neklade žádné filosofické ambice, je čistě fyzikální přírodovědeckou publikací. S jistou prorockou vizí ji ale Martin Černošský pro české vydání spojil s dalšími dvěma kratšími spisky Schrödingera, z nichž jeden nese název *Duch a hmota* a je ho předmětem je právě otázka vědomí a poznávání, tedy témata, která cestou vědeckého redukcionismu reflektuje Damasio (jen na okraj uveďme, že třetím textem je *K mému životu*). Rakouský fyzik ale obě témata odděluje, v podstatě neprovazuje a uvažuje o nich odděleně.

Základní myšlenková linka knihy *The Strange Order of Things* je poměrně přímá — bakterie se vyvinuly tak, aby mohly přežít v koloniích. Toto přežití je možné jen díky dynamickému systému asimilace a akomodace, který je možné označit za homeostázi. Toto dynamické přizpůsobování je předobrazem vnímání, komunikace, spolupráce a dalších fenoménů, které jsme si navykli přisuzovat jen bytostem vysoce rozvinutou nervovou soustavou. Jde ale o fenomén milióny let starý, spojený s existencí prvních bakterií a jejich kolonií. Jde vlastně o Piagetův motiv, který není vztažený k vyšším kognitivním mohutnostem,¹ ale ke koloniím bakterií. Pro ty je zajištění rovnováhy, nikoli statické, nýbrž dynamické, základním způsobem vnímání, citění, poznávání. A jak Damasio dále pokračuje, můžeme homeostázi vnímat jako strategii přežití. Všechny formy komunikace a sociální interakce vychází právě z tohoto principu – z adaptační strategie bakterií vyvozuje konstituci základních antropogenních mentálních znaků.“

Literatura

DAMASIO, A. (2000): *Descartesův omyl: emoce, rozum a lidský mozek*. Praha: Mladá fronta.

DAMASIO, A. (2004): *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. Praha: Dybbuk.

DAMASIO, A. (2018): *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. New York: Pantheon Books.

PRIGOGINE, I., STENGERS, I. (2001): *Řád z chaosu: nový dialog člověka s přírodou*. Praha: Mladá fronta.

SCHRÖDINGER, E. (2004): *Co je život?: Duch a hmota; K mému životu*. Brno: VUTIUM.

Michal Černý Kabinet informačních studií a knihovnictví Filozofická fakulta Masarykovy univerzity Arna Nováka 1 602 00 Brno Česká republika e-mail: mcerny@phil.muni.cz

<http://www.klemens.sav.sk/fiusav/doc/filozofia/2018/6/481-484.pdf>, 02.10.2024

¹ **Cognitive equilibrium**, a state of balance between individuals' mental schemata, or frameworks, and their environment. Such balance occurs when their expectations, based on prior knowledge, fit with new knowledge. The Swiss psychologist *Jean Piaget* used the concept of equilibrium to describe one of four critical factors in cognitive development, the others being maturation, physical environment, and social interaction. Piaget conceived equilibration as an ongoing process that refines and transforms mental structures, constituting the basis of cognitive development. More equilibration tends to occur as an individual is transitioning from one major developmental stage to the next. <https://www.britannica.com/science/cognitive-equilibrium>, 02.10.2024