

Nenásilná komunikácia

Čo to je nenásilná komunikácia ?

Už naše staré mamy hovorili: „Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva.“,

„Nečiň iným to, čo nechceš, aby iní činili tebe.“

Ono sa to ľahko povie, ale úprimne, vždy nám to ide?

Nenásilná komunikácia nás učí pristupovať k druhým a k sebe s úctou, rešpektom a empaticky k tomu: čo vidíme, čo pri tom cítime, čo vtedy potrebujeme, keď to cítime a čo vtedy od seba alebo druhých presne vieme požiadať. Pomáha nám byť nenásilný k sebe a k druhým. Byť si vedomý toho, že to čo ja vidím a počujem, bez hodnotenia je o mojom prijímači, i keď vnímam podnet z vysielača. To ako ho vnímam, je o mojom rozpoložení. Keď kamera zaznamenáva, tak len fakta. To čo cítim, keď tie informácie prijímam, je o mojich pocitoch, a potrebách, za ktoré zodpovedám sám a iba sám môžem s úctou a rešpektom k svojim pocitom a potrebám a pocitom a potrebám iných, požiadať seba alebo iných v prvej osobe, čo potrebujem.

*Napríklad: **Počujem**, že na mňa niekto zvyšuje hlas. **Cítim** sa zaskočená, prekvapená, v šoku? **Čo potrebujem**? (Potrebujem tomu rozumieť, čo sa stalo? Potrebujem vzhľadom k môjmu dobrému sluchu menšiu intenzitu hlasu? Viem v tom niečo urobiť pre seba? Potrebujem komunikovať vecne, konštruktívne, s úctou a rešpektom?.. Potrebujem pocit bezpečia a istoty?.. **Môžem o to požiadať** seba alebo inú osobu? Môžem sa o to postarať sám?*

Je to dobrá metóda, ako lepšie pomenovať svoje postrehy, pocity a potreby, lepšie si rozumieť, byť si vedomí seba a tým pádom nečakať, že iní mi vidia do srdca a urobia ma šťastným, lebo iba ja som zodpovedný za to, ako dešifrujem svoje pocity, potreby a ako viem požiadať seba alebo iných s úctou a rešpektom o naplnenie. Ak očakávam, že iný mi bude čítať moje pocity a riešiť moje potreby, som závislá-ý na ich dešifrovacom zariadení a ich rozhodnutí prebrať zodpovednosť za moje šťastie, pokoj, naplnenie. Kto by chcel brať zodpovednosť za náš život na seba? To je veľká zodpovednosť. Rodičia v očakávaní, a keď sú deti malé, niečo o tom vedia. Preto hneď ako začne dieťa hovoriť, učíme ho pomenovať: čo vidí, čo cíti, čo potrebuje a čo pre to môže urobiť samo. Učíme ich nezávislosti, samostatnosti, úcte k sebe a k iným.

Ak hovoríme o dvoch svojprávnych ľuďoch, nikto nechce byť zodpovedný za iného šťastie- nešťastie... To je príliš veľká zodpovednosť.

Nenásilná komunikácia nás učí:

V prvom rade vidieť bez posudzovania a hodnotenia, pomenovať, čo sa vtedy so mnou deje v prvej osobe bez interpretácií.

V druhom rade uvedomiť si pôvod svojich pocitov. Uvedomiť si, že to čo druhí robia, môžu byť podnety našich pocitov, ale nikdy nie príčinou našich pocitov.

Preto tret'ou zložkou nenásilnej komunikácie je, učiť sa prijať zodpovednosť za vytváranie našich pocitov.. Je to uvedomenie si našich nenaplnených potrieb, ktoré sa skrývajú za našimi pocitmi. Keď niekto hovorí negatívne, máme štyri možnosti, ako správu prijať: 1. obviniť seba (pomôže?) 2. obviniť druhých (vyrieši to niečo?) 3. uvedomiť si svoje pocity a z toho vyplývajúce potreby 4.uvedomiť si pocity a potreby skryté za slovami druhej osoby....

Posudzovanie, obviňovanie, kritizovanie, diagnostikovanie a interpretovanie druhých nás odd'ľuje od našich pocitov a potrieb, či hodnôt.

Naviac kritika je útok, na útok reagujú ľudia protiútokom alebo únikom. Čím viac sa vieme spojiť so svojimi pocitmi a potrebami, tým viac sme empatickí voči druhým. Hlavne ženy sú vedené k starostlivosti o druhých, a potom sa strácajú a odcudzujú vlastným pocitom, potrebám a hodnotám.

Väčšina z nás prešla niekedy v živote tromi štádiami:

- 1. emocionálnym otroctvom-domnievame sa, že my sme zodpovední za to, ako sa iní cítia*
- 2. odporom- odmietame sa starať o iných*
- 3. emocionálny oslobodením- v ktorom prijímame zodpovednosť za svoje vlastné pocity, nie však za pocity druhých, a zároveň si uvedomujeme, že nemôžeme naplňať svoje potreby na úkor iných.*

Štvrtá zložka nenásilnej komunikácie sa zameriava na presné definovanie, čo presne potrebujeme od seba alebo od iných pre harmonickejší, úprimnejší, plnohodnotnejší život. Pričom je dôležité vyhnúť sa zovšeobecňovaniu, viacvýznamovým výrazom a vyjadrovať s úprimnosťou k sebe a k iným iba to, čo naozaj chceme v našich vzťahoch. Ak niekoho o niečo žiadame, je dôležité, aby to nevyznelo ako rozkaz alebo direktíva, lebo dosiahneme protiútok alebo únik. Vyjadríme to teda jasne, že ak môžu a chcú našej prosbe vyhovieť, budeme radi, ale ak nemôžu, my akceptujeme ich dôvody či rozhodnutie. Je dôležité v nenásilnej komunikácii vyjadrovať, čo cítim a potrebujem s empatiou k sebe a k pocitom a potrebám iných. Čím sme empatickejší k sebe a k iným, tým máme harmonickejšie vzťahy.

Empatia pomáha s rešpektom porozumieť, čo druhí ľudia prežívajú.

Často z dôvodu urýchľovania procesu sklzávame do radenia, vysvetľovania a riešenia za iných. Tým ho prestávame počúvať, rešpektovať a zbavujeme ho kompetencií. Empatia je vnímanie všetkého, čo nám druhá strana hovorí. Či rozumieme správne, môžeme sumarizovať alebo parafrázovať vypočuté.

V nenásilnej komunikácii jednoducho vnímame bez posudzovania iba ako kamera, načúvame svojim a ich pocitom, svojim a ich potrebám a prosbám.

Ak sa naučíme seba úprimne vnímať a počúvať svoje pocity a potreby a prosby, pôjde nám to lepšie voči iným.

Keď začíname mať pocit, že sa strácame alebo sa musíme akokoľvek brániť, je potrebné:

a) zastaviť sa a zhlboka dýchaním uvoľniť sa a poskytnúť empatiu sebe

b) potom nenásilne poskytnúť empatiu druhej strane

c) či si dopriať odísť na chvíľočku od situácie niekde bokom (otvoriť okno, alebo sa úplne vzdialiť).

Empatia voči sebe nám pomáha empatii voči druhým, potom neberieme podnety osobne, lebo si uvedomujeme, že to čo oni hovoria, je o nich.

Potom neberieme osobne, čo druhý hovorí, ale ako potrebu druhej strany. Nie je to jednoduché. Spomeňme si na múdrosť našich predkov: „Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva“. Čo doprajeme sebe a druhým, odzrkadlí sa nám v komunikácii. Ak prijmeme svoje limity a bloky, prijmeme limity a bloky iných.

Všetci túžime po kludnom a harmonickom živote a vzťahoch, doprajme si ich...

Skúste si občas po konflikte toto cvičenie.... (Príloha nižšie)

Mgr. Mariana Čukalovská, CPPP a P HUMENNÉ

Preklad kritických myšlienok- premena energie hnevu v prospech života s empatiou pre seba (A.a) a pre druhého (B)

(A.a.)

Moje kritické myšlienky o druhom:

.....
.....

1. Moje pozorovanie (presne čo robil/povedal druhý?):

.....
.....

2. Moje pocity:

.....

3. Čo by bolo pre mňa ideálne v takejto situácii? (mamut)

.....
.....

.....keby sa to takto stalo, aké potreby by sa mi s tým uspokojili/naplnili?

.....
.....

Vyberte si z horeuvedených potrieb jednu!

Napíšte štyri konkrétne spôsoby, ako ste si zvykli naplniť túto potrebu:

-
-
-
-

Napíšte štyri konkrétne spôsoby, ako by ste si ešte mohli naplniť túto potrebu:

-
-
-
-

4. Prosba od seba (najmenší, pre mňa reálny, uskutočnitelný krôčik, s ktorým sa starám o naplnenie mojej potreby):

.....

.....

.....

B.2. Predpokladané **pocity druhého (keď hovoril, robil to, čo sa mi nepáčilo):**

.....

.....

.....

B.3. Predpokladané **potreby druhého (potreby, ktoré si chcel uspokojiť s jeho činom/vyjadrením v konflikte.....napr. sebavyjadrenie, slobodu, sebaprijatie, získať podporu, pochopenie)**

.....

.....

.....

4. Čo si môžem prosiť od druhého (či by rád urobil niečo, čo by naplnilo, uspokojilo jednu alebo viac z mojich potrieb)?

.....

.....

.....

Ako? Je to jasnejšie?