**Základní komunikační dovednost**

O komunikaci již bylo napsáno mnoho knih. Existuje nespočet pravidel o tom, jak správně komunikovat.

**Dnes se chci vrátit k základům**.

 Chci vám na praktických ukázkách předvést, jak mocné je něco tak jednoduchého jako **poděkování**.

Naši rodiče nás učili, že máme děkovat. Prý je to slušné. Takže náš vlastně naučili, že děkujeme kvůli druhým.

Řekli nám plnou pravdu ? Ne. Oni totiž zapomněli, že poděkováním pomáhám nejvíce sobě.

Dokud děkujeme kvůli druhým, neděkujeme z plného srdce. Pokud je poděkování projevem vděčnosti, začne léčit.

Vzpomeňte si, jak vám bylo, když vám někdo poděkoval. Skutečně poděkoval. Pokud jste si dovolili to poděkování přijmout, zahřálo vás u srdce. Cítili jste, že jste důležití a cenní. Že to, co jste udělali, mělo smysl.

 A vzpomenete si, jak jste se cítili, když jste upřímně poděkovali? Možná jste pocítili, jak mezi vámi dvěma vzniklo něco nového. Jako by se vytvořilo pouto blízkosti, ve kterém se oba můžete cítit lépe.

    Poděkování může být účinný nástroj na to, jak se dostat do stavu celistvosti. V tomto stavu najdete smysl svého života a pak je vše ostatní daleko jednodušší.

    Můžeme se bát poděkovat. Když řeknu: „Děkuji,“ vydávám se tomu druhému tak trochu na milost a nemilost. Ano. Pokud spolu bojujete, váš ústupek může druhá strana považovat za slabost a zneužít jí. Ale možná že poděkováním můžete boj změnit na spolupráci.

    Pokud se boje nechcete vzdát, nikdy neděkujte. Ono totiž někdy stačí jedinkrát ze srdce poděkovat a boj pak už nemá šanci. Řeknu to ještě jinak: Pokud nechcete poděkovat, možná si přejete žít dále v boji.

    Hlavní je ale to, že poděkováním pomáhám sobě i tomu druhému. A pak můžeme spolu žít v míru a přitom být rozdílní. Ať už chcete změnit svět nebo už dokonce víte, že svět můžete změnit jen změnou sebe, Terapie vděčností může změnit k lepšímu nás všechny.

**Meditace - poděkování sobě**

    Jaké to bude, když poděkujete sami sobě?

Zkuste si zavřít oči. Pokud se cítíte lépe s očima otevřenýma, nechte je otevřené. Dejte si ruku na srdce a zkuste ho procítit. Zkuste cítit to teplo, které dáváte svému srdci svou rukou, svou pozorností a možná i něčím jiným.

    Jestli chcete, poděkujte sami sobě. Poděkujte si za to, že jste dokázali přežít. Zdá se to samozřejmé, ale ve většině dob a míst světa přežilo jen málo dětí. Vy jste dokázali narodit se v takovém místě a čase, že se přežití zdá snadné. Poděkujte si za to.

    Poděkujte si za to, že jste dokázali se svým životem udělat (aspoň) to, co jste udělali. Ti, kteří se mají rádi, si rovnou poděkují za to, že se svým životem udělali to nejlepší, co dovedli.

    Poděkujte si za to, že jste přebrali zodpovědnost za svůj život. Je mnoho lidí, kteří za to, co se jim děje, obviňují druhé. Vy možná ještě trochu také. No a co! Hlavní je, že jste začali přebírat zodpovědnost za svůj život. Víte, jak moc tím ulevujete celému světu?

    Uvědomte si ten rozdíl: Člověk, který své problémy odmítá a hází na druhé. Zatímco Vy patříte mezi ty, kteří začínají své věci řešit. A možná třeba už jste dokonce i dospěli do stadia, kdy ulevujete i druhým. Nikoliv tím, že byste za ně přebírali zodpovědnost. Ale tím, že vidíte svou část v tom, co trápí druhého.

    Poděkujte si za to.

    Pozvěte si k sobě tu nejkrásnější část sebe. Pozdravte ji. Poděkujte ji za to, že ji máte. Pokud jste o ní dosud nevěděli, tím spíš poděkujte. A pokud nevěříte, že ji máte, zkuste poděkovat dopředu. Uvidíte, co to udělá.

**MUDr.Martin Daniel**

**Nenásilná komunikace**

**Nenásilná komunikace** utváří koncept přístupu k lidem i k sobě samému, který umožňuje člověku, aby se dostal do kontaktu se svou vnitřní motivací a podobným způsobem se propojil i s ostatními lidmi. Přináší tak hluboké **uvolnění do mezilidských vztahů** na všech úrovních a otevírá dveře k elegantnímu **využití lidského potenciálu**.  Je to zájem o studium možností člověka reagovat a ovlivňovat své okolí za účelem zklidnění a uvolnění i velmi složitého konfliktu. Tak se zrodilo **umění porozumět** tomu, co se **skrývá za slovy**.

*„Žádný problém nemůže být vyřešen na stejné úrovni myšlení, jaká ho stvořila.“*         Albert Einstein

Princip tohoto přístupu je nesmírně jednoduchý. Stojí na čtyřech komponentách, **4P**:

***Pozorování      Pocity            Potřeby          Prosba***

**POZOROVÁNÍ**

Lze se s ním potkat, pokud se člověk vydá na dobrodružnou pouť pod hladinu naší obvyklé mluvy. Teprve tam je možné uvědomit si, k jak velkému zkreslení toho, co se kolem nás děje, dochází v naší mysli. Děje se to tak rychle a samozřejmě, že pokud se člověk vědomě nerozhodne vnímat svůj vlastní způsob interpretace událostí, může žít v nevědomé iluzi o tom, co se kolem děje a co všechno mu ti ostatní způsobují. **Oddělit** pouhé **POZOROVÁNÍ** od vlastní **interpretace** je prvním krokem k pohodě v mezilidských vztazích.

**POCITY**

Od pozorování vede cesta k našim POCITŮM, které se rodí právě z našich myšlenek. Zachytit a pojmenovat vlastní emoce a vnímat jejich projevy v těle je pro nás nejméně tak důležité, jako vnímat kontrolky na řídícím panelu našeho auta. Informují nás o **okamžité úrovni naší životní energie**. Máme-li jí v těle dostatek, prožíváme radost, štěstí, spokojenost, nebo úlevu, či vnitřní pohodu. Pokud dojde k odčerpání naší vnitřní energie, přichází únava, obavy, strach, nervozita, iritace, frustrace a řada dalších emocí, kterých se obvykle snažíme zbavit nebo je alespoň nevidět. Připravujeme se tak o velmi důležitou informaci o našich aktuálních **potřebách**.

**POTŘEBY**

Naši životní energii si uchováváme ve speciálních nádržích, říkáme jim **POTŘEBY**. Velmi dobře známe potřeby fyzického rázu. Podle žízně poznáme, že tělu chybí voda, podle hladu nebo fyzické slabosti víme, že nám chybí energie a doplníme ji jídlem. Máme ale mnohem více základních potřeb, jejichž naplnění je pro nás důležité. Když nás něco tíží, může být pro nás důležité, aby nám druzí naslouchali a porozuměli nám, nebo aby respektovali náš smutek. Dostáváme se do situací, kdy se velmi nutně potřebujeme opřít sami o sebe, důvěřovat si, že to, co je před námi, zvládneme. Těchto základních potřeb je několik desítek. Znalost jejich jazyka a porozumění jejich významu usnadňuje pochopení toho, co se právě děje ve mně nebo v druhé osobě a přináší leckdy překvapivou **úlevu**.

**PROSBA**

Pokud už člověk porozuměl řeči pocitů a potřeb, zbývá poslední krok. Zajistit změnu, která přinese naplnění potřeb. Otázka je, **jak formulovat PROSBU** tak, aby byla větší šance na to, že ji druhá strana bude chtít vyslyšet. To vše bez tlaku, násilí a manipulace. Nenásilná komunikace je pro mě cesta, jak mohu **porozumět projevům druhého člověka** a vyjádřit své pochopení, aniž s jeho postojem musím souhlasit. Je pro mne možností, jak **oddělit člověka od jeho názoru** a vytvářet tak **zdravé vztahy** nezatížené zbytečným balastem názorového nesouladu. Současně mi umožňuje svobodně vyjádřit svůj pohled na danou věc s citem a empatií. Obojí je důležité pro nalezení **společně vyhovujícího řešení.**

Nenásilná komunikace představuje elegantní nástroj **seberozvoje** a **rozvoje ostatních**, který podněcuje **tvořivost** a umožňuje **využití efektu synergie** při hledání řešení problémů v osobním nebo pracovním světě. Z každého rozhovoru se tak stává **dobrodružství**. Je to experiment, který sbližuje, ne odděluje. Jde o upřímné vyjádření toho, co se ve mně děje právě teď bez útoku na druhou osobu.

**RNDr. Helena Kurzweilová, CSc**