4
Pracovní listy

4.1 Šátková aféra

Odkazy označené v textu symbolem ↗ jsou dostupné v rozcestníku na stránce prostorprospor.cz/metodiky/odkazy

4.1.4 Nenásilné řešení šátkové aféry[1]

Nenásilná komunikace (Nonviolent communication, NVC) je metoda komunikace směřující k vytváření porozumění mezi lidmi a k hledání řešení, která fungují pro všechny. Esence nenásilné komunikace spočívá ve specifickém zaměření pozornosti a přístupu k mezilidským interakcím i k sobě samému. Vychází z vědomí vzájemné provázanosti a předpokladu, že všichni sdílíme stejné potřeby, přestože se často lišíme ve způsobech, kterými se je snažíme naplnit. Díky tréninku nenásilné komunikace tak dokážeme lépe porozumět sami sobě i lidem kolem nás a zaujímat postoje, které zohledňují potřeby všech zúčastněných.

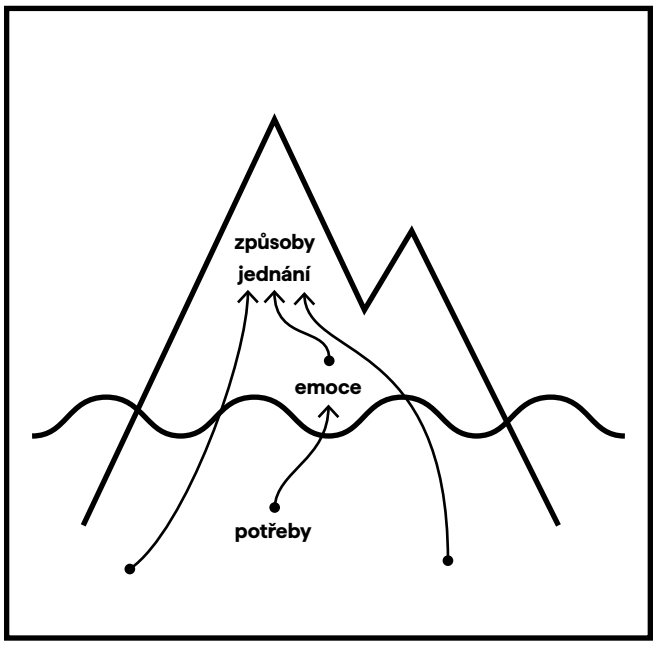
Tři pilíře nenásilné komunikace

- **Kontakt se sebou samým:** zaměření pozornosti na vlastní pocity a potřeby a kultivování vnitřní svobody v nakládání s nimi.
- **Upřímné sebevyjádření:** vyjádření všeho podstatného takovým způsobem, který budou ostatní lidé schopni slyšet a pochopit.
- **Empatie:** vytváření prostoru pro prožívání druhého člověka tak, aby se cítil slyšen, pochopen a brán vážně.

1 Převzato z webu Nenásilná komunikace ↗.

① **Chápu pocity a potřeby jako ledovec:** ledovec má dvě části: jednu pod vodou a jednu nad vodou. Část pod vodou reprezentuje potřeby, na základě kterých všichni lidé jednají. Naše potřeby ale často zůstávají druhým lidem skryté. Co lidé vidí, jsou reakce na nenaplněné potřeby. Vidí naše emoce a způsoby jednání, tedy vrchol ledovce. Z toho plyne, že nikdy nemůžeme s jistotou vědět, proč ostatní lidé jednají tak, jak jednají. To však neznamená, že bychom se o jejich potřebách nemohli něco bližšího dozvědět..

② **Při spatření problému popisuji realitu:** lidská komunikace je složitá a často vede k různým nedorozuměním a konfliktům. Protože nevíme (jen tušíme), proč lidé jednají tak, jak jednají, snažíme se při popisování problému být objektivní. To znamená, že pozorovaný problém



popisujeme jako kamera, která zachycuje jen to, co je vidět.

③ **Doptávám se:** než abychom si domýšleli, co tím chtěl druhý říct, doptáme se.

④ **Mluvím za sebe:** mluvíme jen za sebe, nesnažíme se mluvit za ostatní. Když mluvíme za sebe, mluvíme o svých pocitech. Nehodnotíme ani sebe, ani ostatní.

⑤ **Reflektuji vlastní pozici a nedostatek informací:** ke každému problému se vždy stavíme především jako člověk, jenž nikdy není expertem na všechna témata. K tomu nám chybí dostatek jak znalostí, tak zkušeností, ať už osobních, nebo zprostředkovaných jinými lidmi. Společně s tím si uvědomujeme svá privilegia (rodinný původ, vzdělání, postavení, gender), která mohou posilovat nebo oslabovat náš status v různých situacích.

Příklady hodnoticích a nenásilných tvrzení

hodnoticí tvrzení	nenásilná forma
Jsi hrozně nepořádná, neustále po sobě necháváš neumyté nádobí. To si myslíš, že ti budu posluhovat a umývat to po tobě?	Dnes jsem objevil na lince neumyté nádobí a překáželo mi při vaření. Bylo tvoje? Líbilo by se mi, kdybychom se snažili mít uklizenou linku, ať se nemusím zdržovat úklidem před tím, než jdu vařit.
Zase jsi přišel pozdě, úplně na mě kašleš a myslíš jen na sebe!	Vadí mi, že jsi nepřišel podle naší domluvy včas. Co se stalo? Byl bych rád, kdybys respektoval můj čas.
Neumíš snad číst? Psala jsem ti to v e-mailu, tak proč mě otravuješ voláním?	Jsem zahlcena prací a nemám teď čas si volat. Vše potřebné máš v e-mailu, který jsem ti poslala.
Vypadáš zase jako příšera z lesa. Neumíš se snad normálně slušně obléct, když jdeš do školy?	Nelíbí se mi, když si bereš do školy roztrhané oblečení. Mám strach, že si o mně budou učitelé myslet, že se o tebe neumím postarat.

Zadání

① Do prvního sloupce napište tři až čtyři tvrzení, která váš aktér v průběhu kauzy běžně používal nebo která jsou pro něj typická.

② Ve druhém sloupci se pokuste přeformulovat běžné výrazy dle zásad nenásilné komunikace.

③ Ve třetím sloupci se pokuste shrnout, jaké skryté či méně skryté potřeby mohly stát za jednáním vašeho aktéra.

